

**0-10 ANS****Parce qu'il y a mille façons de l'être**

## Les rendre heureux !

**Age par âge,  
12 règles d'or  
contre stress  
et colère**

**Des "outils"  
du quotidien qui  
marchent dès la  
naissance**

**Au secours,  
il est accro  
au sucre !**

**TENTÉE PAR  
L'ACCOUCHEMENT  
PHYSIOLOGIQUE ?**  
*Péridurale, projet  
de naissance ...  
On fait le point !*

**PUBERTÉ  
PRÉCOCE**  
**D'où ça vient  
et comment  
la repérer ?**

**FIÈVRE,  
TOUX,  
RHUME...**

**Mais quand  
est-ce que  
ça s'arrête ?  
Comment  
on gère**

**IL NE VEUT  
PAS  
S'ENDORMIR  
SEUL  
On fait quoi ?**

**LES CONSEILS  
POUR ÉQUILIBRER  
SON ASSIETTE  
Même sans ↗  
viande !**

**3 MAMANS  
TEMOIGNENT :  
"Je risque ma vie  
dans mon métier"**



# Je veille sur Bébé...



Parce que nous savons que le plus important pour vous est le bien-être et la tranquillité de Bébé, nous avons conçu **Manon, lumi mouton nuit étoilée** pour veiller sur son sommeil.

Ce mouton tout doux projette une lumière douce, un ciel étoilé ou de jolis nuages au plafond et aide Bébé à s'endormir au son de 3 chansons, 40 mélodies et 5 comptines.

Quand Bébé se réveille, Manon se déclenche pour l'apaiser et l'accompagner sur le chemin du sommeil.

**Manon, lumi mouton nuit étoilée • Dès la naissance**

Des jouets malins pour grandir intelligent !  
[www.vtech-jouets.com](http://www.vtech-jouets.com)



# Élites



## PARENTS

vient d'être réélu  
"Média préféré des futurs  
et jeunes parents en 2023".

Une vraie reconnaissance,  
dont on est bien  
sûr super fiers.

Un immense  
merci à vous!

## Heureux !

**« C'est beau la vie ! »** Haute comme trois pommes, dans sa doudoune noire trop grande et sa cagoule de lutin, en pleine balade au bord de l'eau un week-end d'hiver, les yeux rivés sur l'horizon et une glace à la main, elle lance cette phrase étonnante qui nous scotche. Dont on sent qu'elle vient du cœur. Comme un éclat de rire que l'on ne peut pas réfréner.

**On le sait : notre capacité au bonheur dépend de notre ADN et de notre capital génétique pour environ 50 %.** Mais le reste nous appartient ! Alors, pour aider nos loulous à devenir des adultes heureux, encourageons-les chaque jour à s'émerveiller de tous ces petits riens. Vrais ingrédients d'un bonheur plus grand.

### Les enfants savent savourer ces mini moments.

Et le dire tout haut comme ils le font, « Il chante cro bien l'oiseau maman », « On est bien là, hein ? », de façon si spontanée et authentique, provoque un arrêt sur image, (d'une sagesse inouïe quand on y pense !), qui permet de réaliser qu'on est heureux. Les pieds bien plantés dans ses bottes et dans l'instant présent. Tout simplement.

Alors, si on en prenait  
de la graine ?



**Anaïs Jouvancy**

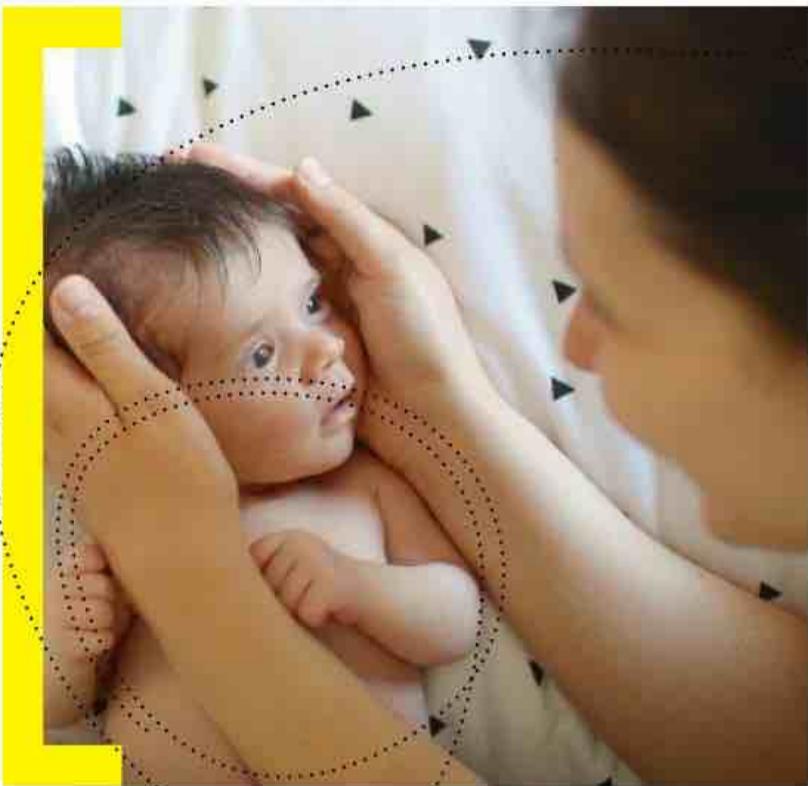
Directrice de la rédaction



**Anastasia** 6 mois, a un doudou. Lapinou. Elle a deux frères, Noël, 13 ans, Timothé, 11 ans, et deux sœurs, Victoria, 15 ans, et Athena, 4 ans. Elle adore manger du poulet et du riz. Sa comptine préférée : Une Souris verte.



# Sommaire



On like



On partage



28



38

- 6 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur de Jessica Cyberman: Les 10 avantages à faire ses courses avec ses enfants
- 10 Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Quand le papa imagine la future carrière de l'Enfant
- 12 La tendance... La cohérence cardiaque
- 14 On les veut!
- 17 Actus
- 24 Maman du monde... à New York
- 26 Entre parents, on se comprend!

## BÉBÉ À BORD

- 30 5 questions essentielles sur le protoregard
- 32 Le jour J: Tentée par l'accouchement physiologique ?
- 36 On valide ou pas: Cuisiner avec son lait maternel

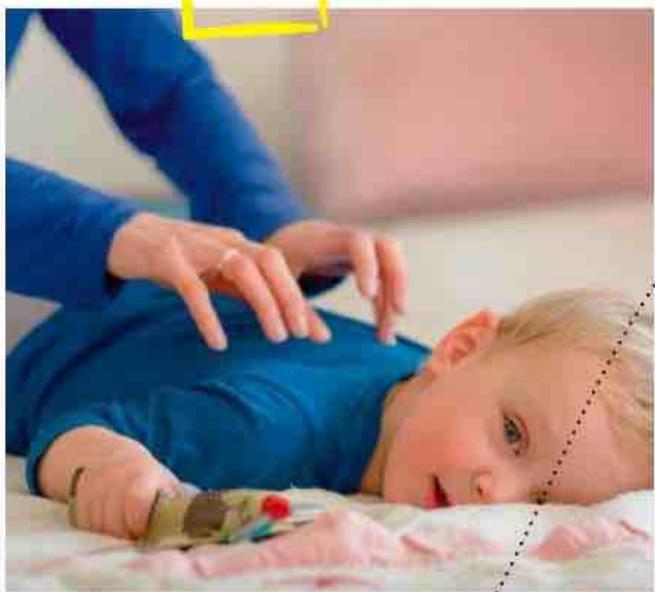
## 40 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Il a les testicules ascenseurs
- 1-2 ans: Il ne veut plus s'endormir seul
- 2-3 ans: Il a peur du docteur
- 3-4 ans: Elle dessine toujours la même chose
- 4-6 ans: Il s'excite trop quand il voit ses copains
- 6-8 ans: Elle est accro au sucre!
- 8-10 ans: Elle veut des vêtements de marque

## NOS KIDS À LA LOUPE

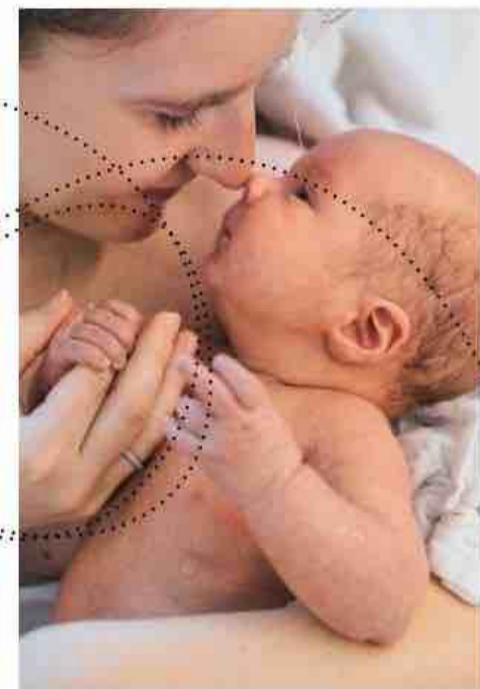
- 40 ÂGE PAR ÂGE
- 48 Dossier: Les rendre heureux !
- 62 Comment bien choisir son rehausseur de chaise
- 64 Zoom sur la puberté précoce
- 68 On les fringue: 12 must-have pour l'hiver !
- 70 Reportage: Un monde immersif à hauteur d'enfants
- 72 Fièvre, toux, rhume, gastro... On soigne comment ?
- 76 Pourquoi adorent-ils se déguiser ?
- 79 Psy à la rescouisse: A 3 ans, il ne parle pas... Comment l'aider ?

Une partie de cette édition comprend... Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement, une lettre facture à PARENTS et un échantillon collé Weleda.  
Pour le kiosque: un échantillon collé Weleda 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 caline*

*On prend soin*



*On kiffe*



**82**



**92**

## DU TEMPS POUR MOI

- 84** Nos règles quand elles se dérèglent... rien ne va plus !
- 86** Les anticernes qui maquillent et qui soignent
- 90** Je l'ai vécu... "J'ai découvert mon cancer du sein lorsque mon bébé avait 4 mois."

*On s'équipe*

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

P. 80

## MA TRIBU À MOI

- 94** L'interview sans filtre de Sarah et Morgane @Xxl\_lgbt\_family: "Il fallait qu'on se sente chacune actrice de la grossesse."
- 90** On mange de saison: le céleri-rave
- 98** Si on mangeait moins de viande ?
- 102** 10 idées de génie pour utiliser... la pomme de terre
- 106** Témoignages: "Je fais un métier à risques"
- 110** Comment les occuper !???
- 112** Quoi faire ensemble ???!
- 115** Ecoparentalité: 7 bonnes adresses en ligne pour s'équiper d'occasion



- 117** On vous trouve formidable: Sarah Chauvancy, maman de 6 enfants a créé un foyer d'accueil chez elle !
- 118** On se questionne: Réponses d'experts
- 120** L'astro pour moi et mon mini-moi





# Des tenues pleines de douceur pour les petits

Le ciel s'illumine, les jours s'allongent... et nos petits loulous aussi ! L'occasion de craquer pour la nouvelle collection C&A, avec ses couleurs douces et ses mignons petits imprimés, disponible en magasin et sur [c-a.com](http://c-a.com). Toujours aussi confortables, de qualité et à prix tout doux, c'est notre coup de cœur !



**Ensemble salopette + T-shirt manches longues**  
C&A,  
24,99 €



**Ensemble robe + T-shirt manches longues**  
C&A,  
19,99 €



**Lot de 3 T-shirts manches longues**  
C&A,  
16,99 €



**Lot de 2 bodies**  
C&A,  
10,99 €

**On aime particulièrement**  
la qualité des vêtements C&A, fabriqués de manière responsable, à prix abordables. Faciles à mettre et conçus dans des matières toutes douces, nos bambins sont, grâce à eux, prêts à explorer le monde.



**Lot de 2 bodies**  
C&A,  
10,99 €



**Lot de 3 leggings**  
C&A,  
14,99 €

# Les 10 avantages à faire ses courses avec ses enfants ?

**serial mother** Le blog

Faire les courses avec les enfants, ça a ses avantages, promis juré. Moi, j'en ai au moins trouvé dix !

Et vous ?



Retrouvez tous ses billets sur [parents.fr](http://parents.fr) et nos vidéos Serial Mother-la série, sur notre page Facebook.



Jessica Cymerman  
alias SerialMother est maman de 4 enfants



MINISERIES/STOCK

1. Vous pouvez chiper des trucs gratos. Oui, c'est mal, mais bon, quoi, ce n'est pas votre faute si le même a pris une guirlande sans que vous ne vous en rendiez compte immédiatement. Et maintenant que vous êtes chez vous, vous n'allez tout de même pas y retourner pour ça, hein... 😈
2. Vous avez quelqu'un à qui parler, ce qui évite de déblatérer toute seule et de dire tout haut des phrases comme « Ohlala mais il est où ce put\*\*\* de Kiri ? » ou encore « Ah ouais, quand même, ils ont vachement augmenté les prix ». Là, au moins, il y a enfant, il y a présence, et vous ne passerez pas pour une folle.
3. Vous ne perdez pas le geste de pousser la poussette. Un caddie vous permettra de ne pas perdre la main. Never give up.
4. Vous pourrez acheter une tonne de bonbons en disant que c'est pour l'enfant. Menteuse, on sait bien que c'est pour vous. 😈
5. Ça vous fait une sortie. Oui, je sais, c'est bizarre, mais les gosses adooooorent les supermarchés, et le soir venu, ils n'auront de cesse de dire à tout le monde que le truc le plus génial qu'ils ont fait dans leur vie, c'était cette sortie entre les andouillettes et les melons.
6. Vous pouvez doubler à la caisse. Évidemment, avec des enfants en bas âge, vous êtes prioritaire. Héhéhéhéhé. 😈
7. L'été, c'est cool, car c'est le meilleur endroit pour se rafraîchir. Une heure au rayon fromages avec les gosses, c'est du bonheur et de la clim à gogo.
8. Vous pourrez perdre un enfant dans un rayon et avoir 6 minutes de répit. 😈
9. Vous pourrez enfin prouver à l'enfant que la société de consommation, c'est d'la merde bébé.
10. Vous lui apprenez ainsi à faire les courses. La semaine prochaine, c'est lui qui sera de corvée courses. Tout seul. Oui même à 4 ans. 😈



60 SEC

POUR TRANSFORMER  
VOTRE PEAU<sup>(1)</sup>

- Adoptez le duo de soins anti-âge ultra-performants, efficaces en 60 secondes.



#### ÉTAPE 1

### *Super Serum [10]*

DÈS LES 1<sup>ères</sup> GOUTTES  
PEAU LISSÉE • REPULPÉE • LUMINEUSE

Commencez votre routine par notre **sérum N°1<sup>(2)</sup>**, le concentré anti-âge universel, pour une peau qui fonctionne comme si elle avait 10 ans de moins<sup>(3)</sup>. Sa formule addictive stimule les principaux mécanismes de jeunesse cutanée. La peau est plus ferme, plus uniforme, vos rides sont lissées.

Un joyau de performance et de sensorialité à l'Acide Hyaluronique Naturel, Niacinamide et aux Micro-billes d'Huiles Végétales fractionnées, désormais décliné en format deluxe de 50ml.



#### ÉTAPE 2

### *Merveillance LIFT Crème Poudrée*

EFFET LIFTANT INSTANTANÉ  
PEAU PLUS FERME

Optez pour notre **crème anti-âge N°1<sup>(2)</sup>**, qui réinvente la correction des rides. Infusée d'une Huile de Micro-Algue ultra-corrective, cette crème de jour est dotée d'une texture comblante à l'**effet liftant et perfecteur instantané**, pour un **fini zéro défaut**.

Vos rides sont lissées et votre peau paraît plus ferme. Renforcée, elle est plus résistante et paraît visiblement plus jeune. Ce soin existe aussi en Crème Velours pour les peaux normales à sèches.

(1) Correspond au temps d'application des soins Super Serum [10] : peau lissée, repulpée, lumineuse et Merveillance Lift Crème poudrée : effet liftant. (2) Données wholesale à fin Septembre 2022 - cumul annuel fixe - valeur. (3) Test in Vitro. (4) GERSDATA SOG - Marché Dermocosmétique - Marques naturelles en pharmacie/ parapharmacie France - CAM Juin 2022 - Valeur. - Laboratoire NUXE SAS - 127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne - Paris - France - R.C.S. 642 060 123.



# Quand le papa imagine la future carrière de l'Enfant

**Les parents doivent-ils nourrir des ambitions professionnelles pour leurs gamins (qui n'ont rien demandé) ? Pas sûr.**

## Mon fils est beau.

C'est même le plus bel enfant du monde, à mes yeux. Évidemment, je ne suis pas objectif. Tous les parents trouvent leurs rejetons magnifiques – même quand ce n'est clairement pas le cas. Quand je revois les photos de certaines époques, je constate, avec le recul, qu'il n'était pas si sublime que ça, mon fiston. Mais un instinct tapi au plus profond de nos êtres nous commande de considérer notre progéniture comme un merveilleux trésor, pour mieux la protéger. L'amour parental est aveugle.

## Il existe toutefois des données objectives.

Tout bébé, âgé d'à peine 8 mois, l'Enfant faisait ses premiers pas (alors qu'il ne marchait pas) dans l'univers de la mode avec un shooting pour un catalogue de vêtements. Il faut dire qu'il possède un avantage concurrentiel redoutable : il est métis. L'Asie et l'Europe se mélangent sur son visage, ce qui, dans une époque qui célèbre la diversité, le positionne sur un segment marketing porteur (quelle honte de parler de son enfant en ces termes, quelle honte !). Récemment, sa mère a répondu à l'annonce d'une agence spécialisée dans

le mannequinat enfant. L'agence a rappelé dans la 1/2 heure : « On veut le voir tout de suite, c'est une évidence ».

## Grosse montée de narcissisme parental.

Ma poitrine se gonfle de fierté. Je commence déjà à me projeter dans la carrière de l'enfant star, les campagnes pour Vuitton, le compte Insta aux millions d'abonnés, les premiers rôles au cinéma. Chérie, notre retraite est assurée.

**Évidemment**, tout ceci doit se faire avec le consentement éclairé de l'Enfant, on n'est pas des monstres.

- Doudou, super nouvelle, il y a une agence de mannequins qui veut te prendre en photo.
- *Mouais, bof.*
- Heu, mais tu sais, c'est plutôt cool. C'est marrant à faire, c'est pas vraiment du travail et tu gagnes des sous que tu pourras utiliser comme tu veux à ta majorité.
- *Non, ça m'intéresse pas.*



**Julien Blanc-Gras**

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

## Grosse descente de narcissisme parental.

On est tenté d'argumenter pour le convaincre. Mais à quel moment l'insistance devient-elle de la maltraitance ? On se doit de respecter le choix de l'Enfant, c'est son image. Il ne veut pas faire de photos, tant pis, on ne va pas le forcer, ni le manipuler. Adieu, veaux, vaches, cochons, shootings avec Cara Delevingne, Oscars et retraite dorée à Malibu.

## Discussion des parents, le soir, sous la couette :

- C'est dommage, quand même.
- Ouais, on aurait pu frimer en société. « Oh regardez, ne serait-ce pas mon fils sur les pages de ce magazine tellement chic ? »
- Pas grave.
- Oui, c'est même mieux. Les enfants stars, ils finissent tous dépressifs et cocaïnomanes.
- Ces parents qui projettent leurs rêves de gloire sur leur enfant, c'est pathétique.
- Tout à fait. Il vaut mieux qu'il choisisse un vrai métier utile et épanouissant, comme ingénieur ou enseignant.
- Évidemment.
- C'est dommage, quand même. •

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



VOTRE ALLIÉ CONTRE LES FESSES ROUGES DE BÉBÉ



APAISE  
DÈS LA 1ÈRE  
APPLICATION



CRÉE UNE  
BARRIÈRE  
PROTECTRICE



FAVORISE LA  
RÉPARATION  
NATURELLE

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

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

EN SAVOIR PLUS



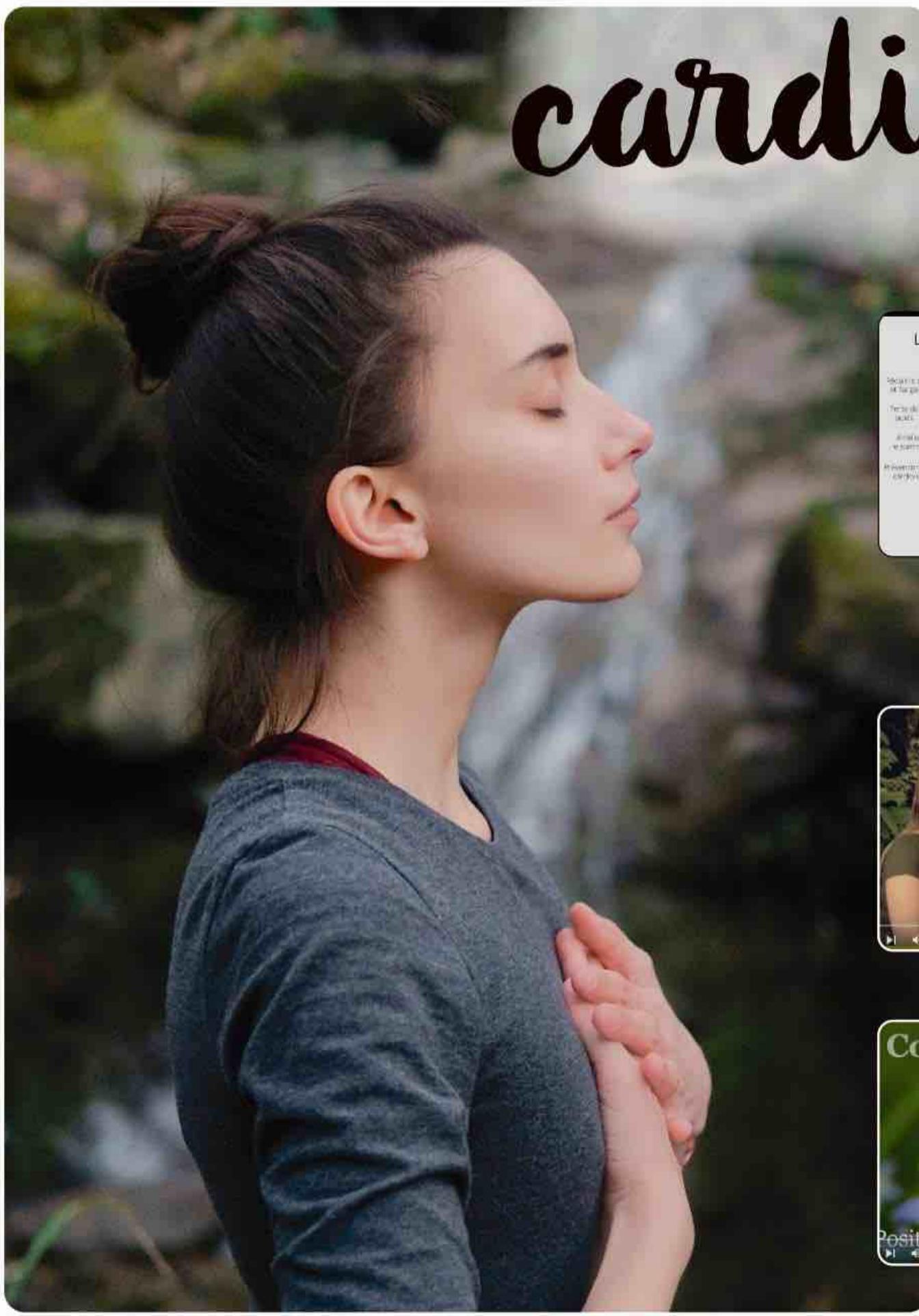
## LA TENDANCE...

C'est une technique respiratoire simple et efficace qui permet de calmer le stress et l'anxiété.

Longtemps restée confidentielle, la cohérence cardiaque fait son chemin en France : à l'école, à l'hôpital, dans les cabinets de psychothérapie...

# La cohérence

# cardiaque



@infirmiereenfolie



<https://www.youtube.com/watch?v=YzoFNGA5C1k>



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



ANNE-CHARLOTTE  
Maman de Rose,  
4 ans et demi

### « La cohérence cardiaque aide mon fils à s'endormir. »

« Quand Clément avait entre 18 et 30 mois, je pratiquais beaucoup la cohérence cardiaque en le berçant contre moi pour l'aider à s'endormir. Parfois, je complétais la séance de berceuses enregistrées puis chantées au rythme de ma respiration. J'ai aussi utilisé la cohérence cardiaque pour lui apprendre à gérer ses émotions. Il y a parfois recours tout seul lorsqu'il ressent une frustration. Il arrive encore qu'il soit submergé par ses émotions. Dans ces situations, j'utilise la cohérence cardiaque pour moi-même, afin de me recentrer et de gérer mon stress. Au début, j'utilisais l'appli Respirelax, mais maintenant je n'ai plus besoin de support. »

ALICIA  
Maman  
de Clément,  
3 ans

**E**n une trentaine d'années, plus de 13 000 études scientifiques ont été consacrées à la cohérence cardiaque. Initiée dans les années 1990 par le HeartMath Institute en Californie, cette méthode de respiration, accessible à tous dès l'âge de 3 ans, commence à faire son chemin en France. « En moyenne, le cœur bat 60 fois par minute », rappelle le Dr David O'Hare, généraliste, auteur de "Coherence kid" (Thierry Souccar). « Mais en cas de stress ou d'émotion forte, le rythme cardiaque s'accélère et dérègle la respiration. La cohérence cardiaque consiste à mettre en phase le rythme du cœur et celui de la respiration pour atteindre un état d'équilibre corporel et émotionnel, et calmer le flot des pensées », explique le Dr David O'Hare.

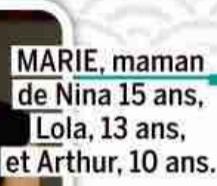
### Des bénéfices sur le stress...

Pour y parvenir, l'idée est d'enchaîner des phases d'inspiration et d'expiration de 3 secondes chacune chez l'enfant, 5 secondes chez l'adulte, et ce pendant 5 minutes. La technique peut s'apprendre en groupe dans des ateliers dédiés ou tout seul via des applis comme RespiRelax ou CardioZen. Avec des bénéfices parfois surprenants sur le stress, l'insomnie, l'hyperactivité et même sur certains troubles gastro-intestinaux. À condition de faire preuve de régularité. Il est conseillé de répéter les exercices au moins trois fois par jour. ●

### Des infos

<https://www.coherenceinfo.com/>

ÉLODIE CHERMANN



MARIE, maman  
de Nina 15 ans,  
Lola, 13 ans,  
et Arthur, 10 ans.

### « Ça booste la concentration. »

« Psychothérapeute, psychologue et psychomotricienne, je forme à la cohérence cardiaque depuis longtemps. Mais je ne l'avais jamais mise en place avec mes enfants, jusqu'à ce qu'on soit confinés. J'ai alors pris conscience de l'importance de les accompagner dans cette période difficile. Sans chercher à leur expliquer la technique, l'idée était de prendre 3 à 5 minutes pour respirer ensemble en respectant un temps d'inspiration et un temps d'expiration précis. C'était notre rituel avant la mise au travail le matin, avant le déjeuner et à la fin de la journée. On était assis et je guidais par ma voix : "inspire", "expire"... Les enfants se sont vite approprié ces respirations qu'ils utilisent encore aujourd'hui. Elles leur ont permis de mieux réguler leurs émotions, leur stress, de mieux appréhender les évaluations, les passages à l'oral et surtout de booster leur concentration. »



ÉLODIE  
Maman de  
Mathilde,  
5 ans

### « J'avais du mal à reproduire les exercices toute seule chez moi. »

« Victime de troubles du sommeil depuis longtemps, j'ai suivi des séances de cohérence cardiaque à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris). En apprenant à respirer autrement, je ressentais une grande sensation de détente, jusqu'à presque m'endormir pendant les séances. Le hic, c'est que je n'arrivais pas à reproduire les exercices chez moi. Depuis, je fais de la sophrologie qui repose aussi sur des techniques de respiration. Pour m'obliger à pratiquer chez moi, j'ai programmé une alarme à divers moments de la journée. Cela ne me prend que 3-4 minutes. C'est donc facile à caser dans mon emploi du temps. »

### « Je suis davantage connectée avec mon bébé in utero. »

« Enceinte, je teste la cohérence cardiaque avec mon thérapeute et je suis vraiment surprise du bien-être que ça me procure. Depuis, je la pratique trois fois par jour. Ça m'aide à gérer mon stress et ma fatigue. J'ai aussi le sentiment d'être davantage connectée avec mon bébé, je me sens plus proche de lui. »

EMELINE  
28 ans, enceinte  
de 4 mois

DR

ON LES VEUT!



Robe en jersey,  
du 3 au 14 ans.  
Okaidi, 29,99 €.



Vernis à ongles,  
séchage ultra-  
rapide, Ultra HD  
Snap!, 20 teintes  
au choix.  
Revlon, 7,95 €.



On voit

tout rouge!

Boîte à bijoux  
coquillage.  
Drawer.fr, 17,50 €.



► Viva magenta (et toutes ses  
nuances), la couleur  
Pantone de l'année, qui  
nous donne du peps !



Sneakers Street Uno  
Lite, du 27 au 38,  
lavables en machine.  
Skechers, 55 €.



Mini-robot pâtissier  
multifonction,  
H 31,2 cm pour  
680 g de farine  
ou 1,8 kg de  
pâte à gâteaux.  
KitchenAid.fr, 529 €.



Peluche E.T. souple en tissu,  
à l'effigie du plus célèbre petit extra-  
terrestre qui fête ses 40 ans ! H 28 cm.  
Dès 3 ans. Mattel, 46,99 €.



Bougie parfumée  
aux baies sauvages,  
chic top métal, ø 10 cm.  
Gifi, 11,99 €.



Chemise crop  
en velours rose,  
Primark X Paula  
Echevarria, 18 €.

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE



“Ce n'est pas facile  
tous les jours avec  
mon petit Lucas.”

99 %  
DES PARENTS  
SATISFAITS<sup>2</sup>

“Galliagest Premium 2,  
cette formule épaisse<sup>1</sup> lui réussit. »

99 % des parents<sup>2</sup> recommandent Galliagest Premium 2.  
Grâce à nos 50 ans de recherche sur le lait maternel et notre  
expertise sur les ferments, nous avons conçu une formule épaisse<sup>1</sup>  
qui répond aux besoins spécifiques du nourrisson dès 6 mois.

Votre Histoire, Notre Expertise



NOUVEAU DÉCOR,  
FORMULE INCHANGÉE



<sup>1</sup> Peut nécessiter une tétine adaptée.

<sup>2</sup> Étude réalisée en décembre 2019 par Home Tester Club auprès de 100 parents ayant utilisé Galliagest Premium 2.

# NOUVEAU

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

N°4 nouveau

# LES Maternelles

AVEC AGATHE LECARON

“ Il ne faut jamais forcer un enfant à manger ”  
AGATHE

Chiche ?  
ET SI ON DONNAIT UNE ÉDUCATION FÉMINISTE À NOS ENFANTS !

NOS ADRESSES SECRÈTES POUR LES VACANCES D'HIVER

VOTRE ENFANT EST-IL HAUT POTENTIEL ?  
→ Et autres DYS, TDAH, TOP...

Basta,  
LA CULPABILITÉ DES MÈRES !

TÉMOIGNAGE : « J'AI ALLAÎTÉ UN BÉBÉ QUE JE N'AI PAS PORTÉ »

IDÉES CADEAUX  
LES ASTUCES ÉCO-RESPONSABLES DE MARIE PERARNAU

LA SEXUALITÉ APRÈS BÉBÉ, ON EN PARLE ?

Est-ce qu'on n'en fait pas trop avec les étiquettes ?

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2023

Actuellement en vente  
chez votre marchand de journaux  
ou sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)

# WHAT'S UP ?



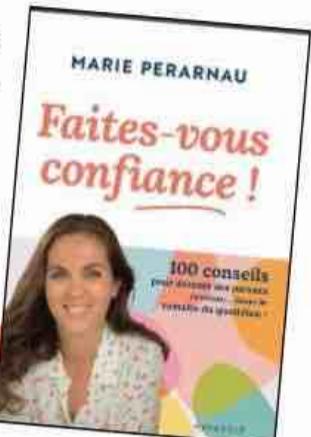
## ÊTES-VOUS UN PARENT TONDEUSE ?

On connaît le parent hélicoptère, qui survole sans cesse son enfant, à l'affût de son moindre besoin... Voici maintenant le parent tondeuse! Mais qu'est-ce que c'est? Réponse: c'est pareil, mais au sol. Au lieu d'être en survol, il lui coupe littéralement l'herbe sous le pied! D'où son nom. Toujours aux petits soins pour son enfant, il répond à la moindre de ses demandes, voire les devance. Résultat: l'enfant ne fait jamais ses propres expériences, pas plus qu'il n'apprend de ses échecs. Voilà qui ne va pas le préparer à grandir en autonomie... Alors si l'on se reconnaît dans ce type de parent, on se calme! V.B.

# QI 98

**C'est la moyenne chez les Français. Pas de quoi rougir, mais pas de quoi se vanter non plus ! Pour rappel, le test du Quotient Intellectuel permet de mesurer l'intelligence d'une personne, selon son âge. La France occupe la 27<sup>e</sup> place du classement mondial. Sur le podium: Singapour (108), Hong-Kong (108) et Taïwan (106). E.H.**

"Faites-vous confiance!", de Marie Perarnau, éd. Marabout. (Paru en janvier 2023).



### On se sent moins seuls !

On s'en pose, des questions à l'arrivée d'un bébé! Avec humour et bienveillance, Marie Perarnau partage conseils et astuces. Top pour nous aider à prendre du recul et à mieux comprendre notre enfant, de 0 à 6 ans. Un livre pour rebooster la confiance des futurs ou jeunes parents. L.D.

### Une étude détaille comment nous "prenons froid"

« Tu vas attraper froid! » Jusque-là, cette rengaine de parent n'avait pas vraiment d'explication scientifique. C'est maintenant chose faite. Une toute nouvelle étude américaine\* détaille comment nous attrapons rhumes, grippe, otites et autres angines... L'explication: dans notre nez, nous possédons des milliers de petites sphères qui luttent contre les invasions microbiennes. Mais quand nous avons froid, ces braves "soldats de l'immunité" sont inactivés, ouvrant la porte aux maladies de l'hiver. Voilà qui nous donne raison de leur visser un bonnet sur la tête! F.P.

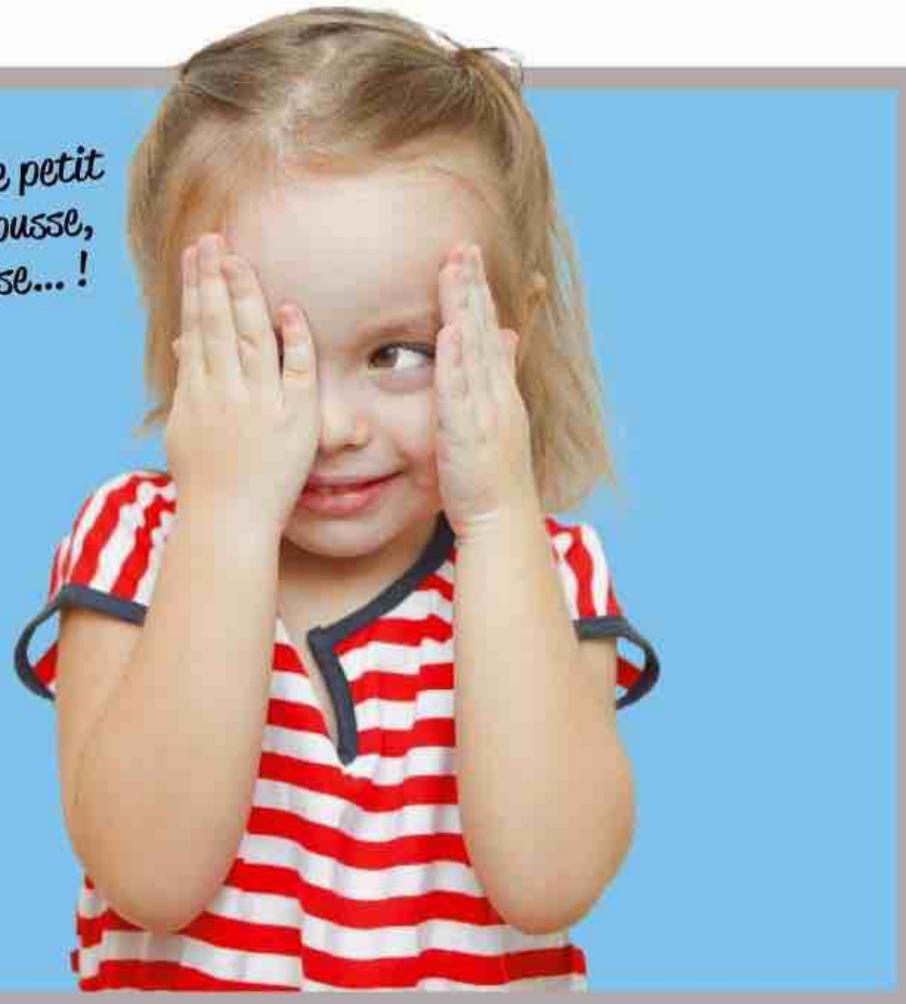
\* Publiée le 5/12/2022 dans le "Journal of Allergy and Clinical Immunology"

### MENTIR... OUI, MAIS COMME UN ENFANT!

Vous venez de prendre votre enfant en flagrant délit de mensonge... Et si ce n'était pas "fait exprès"? D'après une étude\* menée par l'Université de Cracovie (Pologne) sur 252 enfants âgés de 2 ans, le mensonge d'un tout jeune enfant serait lié à sa grande spontanéité et à une concentration encore imparfaite. On le sait, la vérité sort de leur bouche, même avec quelques arrangements ! F.P.

\*Publiée dans la revue PLOS One en décembre 2022

Oh mais ce petit nez qui pousse,  
qui pousse... !



### Bouillottes à gogo

8 adorables bouillottes à l'effigie de ses personnages Disney préférés! Ultra-douces, elles sont aussi ultra-sécurité, avec leur garnissage en noyaux de cerises. A réchauffer 25/30 secondes au micro-ondes.

Bouillottes Biosynex.  
Dès la naissance. En pharmacies et parapharmacies.



### Le dépistage néonatal élargi à 7 maladies supplémentaires

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, la recherche de 7 pathologies rares vient s'ajouter au dépistage néonatal systématique. Toutes sont des maladies métaboliques, liées à la défaillance de certaines enzymes, et peuvent provoquer des retards de développement ou affecter gravement certains organes. Leurs noms (barbares): l'homocysturie, la leucinose, la tyrosinémie de type 1, l'acidurie glutarique de type 1, l'acidurie isovalérique, le déficit en déshydrogénase de hydroxyacyl COA à chaîne longue, et le déficit de captation de la carnitine. F.P.

# 1 sur 2

C'est la proportion de jeunes parents qui ont eu envie de quitter leur conjoint après la naissance de leur bébé, rapporte une étude de l'Ifop réalisée pour Sleepyz\*. Seuls 16 % sont passés à l'acte (ouf!). Des chiffres froids pour évoquer une réalité difficile, le baby clash... F.P. \*Réalisée en 09/22

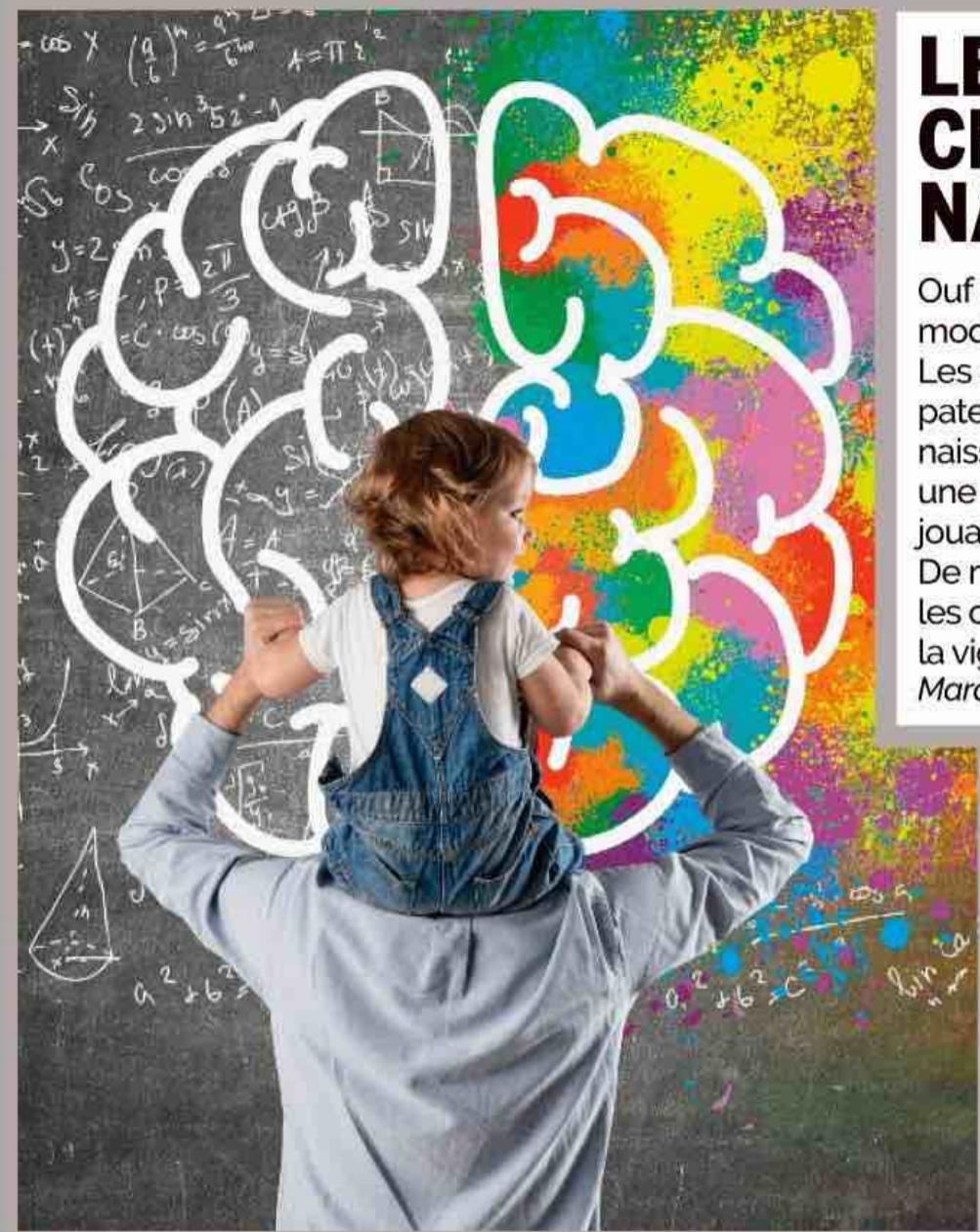


**POUR ÊTRE VOS CÉRÉALES PRÉFÉRÉES,  
NOUS LES FABRIQUONS EN FRANCE  
AVEC DU BLÉ FRANÇAIS.**

C'est l'un des nombreux engagements des céréales **CHOCAPIC®**. Le blé complet est l'ingrédient n°1 de nos céréales CHOCAPIC®. Il est cultivé par des agriculteurs situés à moins de 300 km de nos usines françaises d'Itancourt dans l'Aisne et de Rumilly en Haute-Savoie. Aujourd'hui en France, ce sont 568 hommes et femmes qui sont fiers de vous offrir chaque jour, vos céréales CHOCAPIC®. Découvrez tous nos engagements sur [nestle-cereals.com/fr](http://nestle-cereals.com/fr)

**TOUT FAIRE POUR MÉRITER VOTRE PRÉFÉRENCE.**





## LE CERVEAU D'UN PÈRE CHANGE APRÈS LA NAISSANCE D'UN BÉBÉ

Ouf ! On savait déjà que le cerveau des femmes se modifiait à l'arrivée de bébé (le fameux "mommy brain"). Les résultats du projet Be Mother\* montrent que la paternité affecte aussi celui des hommes ! Après la naissance d'un bébé, on note en effet chez les pères une variation du taux d'hormones, notamment celles jouant sur la capacité d'attention et la sensibilité. De même, la structure du cerveau évoluerait, privilégiant les connexions impliquées dans l'empathie et la vigilance. M.B. \*Univ. de Los Angeles et Institut Gregorio Marañon, Madrid, décembre 2022.

### L'éco-anxiété, pour les petits et grands !

La planète est-elle en danger ? Faut-il avoir peur de l'avenir ? À ces questionnements, ce livre répond avec une histoire émouvante. Florent, 10 ans, surprend une conversation entre ses mamans : face à l'état de la planète, est-il raisonnable d'avoir un autre enfant ? Mais, "suis-je moi-même de trop sur Terre ?", s'interroge alors le petit garçon, pétri d'inquiétude. Heureusement, il y a un espoir, que Florent va découvrir : c'est "le plus petit sauveur du monde", que nous portons tous en nous-mêmes. L.D.



### Ces prénoms qui rendraient infidèles...

Une étude\* – pour le moins insolite – de Gleeden met en lumière les prénoms qui seraient les plus propices à l'infidélité... car portés par une majorité d'inscrits sur ce site de relations extraconjugales. Forcément, ça donne déjà une tendance ! Résultat : pour les hommes, Patrick, Stéphane et François sont en tête, et pour les femmes, Hélène, Julie et Anne. Mais on dit ça, on dit rien, bien sûr ! F.P. \*Réalisée en 11/22

"Le plus petit sauveur du monde", de Samuel Larochelle, illustrations Eve Patenaude, éd. Eyrolles. (Paru en septembre 2022.)

# 91 %

**des jeunes parents disent avoir reçu « régulièrement » des conseils... alors qu'ils n'avaient rien demandé ! C'est ce que rapporte l'étude\* Harris Interactive pour Waterwipes. Souvent vécues comme des injonctions, ces remarques proviennent, dans l'ordre décroissant : du ou de la conjoint.e, des parents, d'amis... et même des réseaux sociaux. STOOOP ! F.P. \*Réalisée en octobre 2022**



**POUR ÊTRE VOS CÉRÉALES PRÉFÉRÉES,  
NOUS AMÉLIORONS NOTRE RECETTE  
POUR ÊTRE NUTRI-SCORE A.**

C'est l'un des nombreux engagements des céréales CHOCAPIC®. Depuis près de 20 ans, nous améliorons la qualité nutritionnelle de notre recette : 42% de sucre en moins sans ajout d'édulcorant, 57% de sel en moins et deux fois plus de fibres grâce au blé complet comme ingrédient principal. Résultat : vos céréales CHOCAPIC® sont notées Nutri-Score A sans compromis sur leur goût. Découvrez tous nos engagements sur [nestle-cereals.com/fr](http://nestle-cereals.com/fr)

**TOUT FAIRE POUR MÉRITER VOTRE PRÉFÉRENCE.**



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR [WWW.MANGERBOUGER.COM](http://WWW.MANGERBOUGER.COM)



# ON CHANGE DE VIE

## OÙ VIVRE POUR AVOIR LE MEILLEUR POUVOIR D'ACHAT ?

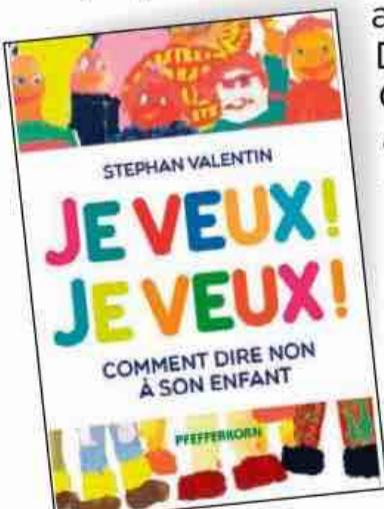
Dans quelle ville poser ses valises pour avoir la meilleure qualité de vie possible avec son budget ? Salaire moyen, dépenses liées au logement, aux transports, aux loisirs... Une vaste enquête\* du Parisien met en avant les villes qui offrent le meilleur rapport revenu/dépenses pour bien vivre en famille. Voici le top 10 des villes gagnantes :

- 1.** Niort; **2.** Châteauroux; **3.** Laval;
- 4.** Nevers; **5.** Belfort; **6.** Chaumont;
- 7.** Épinal; **8.** Saint-Brieuc;
- 9.** Saint-Étienne; **10.** Rodez. F.P.

\*Réalisée le 25/11/22

### Comment réagir ?

Quel parent n'a jamais été confronté à son enfant qui fait une crise dans un magasin pour un paquet de bonbons ? Ou qui ne veut pas s'habiller, alors qu'on doit partir à l'école ? Doit-on céder ? Interdire ? Ce livre nous aide à poser et à faire respecter des règles, sans craindre les conflits avec notre enfant. L.D.



"Je veux, je veux – Comment dire non à son enfant", de Stephan Valentin, éd. Pfefferkorn, (Paru en octobre 2022.)

### Les préservatifs gratuits pour les moins de 26 ans

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, les préservatifs masculins sont gratuits pour les moins de 26 ans. C'est une décision du gouvernement destinée à lutter encore plus efficacement contre les infections sexuellement transmissibles (VIH, herpès, syphilis, blennorragies, chlamydioses, hépatites B et C...). Concrètement, les modèles des marques "Eden" et "Sortez couverts !" sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, sans prescription médicale, et sans âge minimum. V.B.

# 1 parent sur 7

regrette le prénom donné à son enfant, d'après un sondage britannique\*. Les raisons ? Parce que le prénom est devenu trop tendance, et donc trop souvent rencontré. Ou parce que l'enfant lui-même dit ne pas l'aimer. Ce qui est quand même le cas d'un enfant sur dix. Alors, on réfléchit à fond avant de se décider ! V.B. \*Réalisé par ChannelMum, publié par le Mirror en novembre 2022.

Nouveau

# Retrouvez le Podcast **PARENTS**

Scannez ce  
QR code  
pour retrouver  
nos podcasts



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

!?!?



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

!?!?

PRÉNOM  
COMMENT  
NE PAS POURRIR LA  
VIE DE NOS ENFANTS ?

!?!?

**<< Galère sa mère >>**  
*Je l'écoute... Même si  
je n'ai pas les mains libres*



[parents.fr](https://parents.fr)

DEEZER

Google Podcasts



Spotify



### Une laverie commune

De nombreux immeubles comme le nôtre disposent d'une laverie commune, ce qui signifie qu'il n'y a pas de machine à laver à la maison. C'est parfois difficile pour les parents de nouveau-nés qui sont fatigués...



## Maman du monde ...à New York

Alana Cowan (48 ans) et son compagnon Jean vivent à Manhattan, avec leur fille Ellis (4 ans). Alana est moitié mid-western et moitié new-yorkaise, et Jean est originaire de Belgique.

« Tous les employeurs doivent accorder aux mamans un temps et un espace raisonnables pour tirer leur lait maternel pendant au moins trois ans après l'accouchement.

De nombreux types de laits infantiles sont actuellement en rupture de stock en raison d'une pénurie nationale. »



« Cette ville a une énergie comme aucun autre endroit au monde. »

FUNNYBANK/ISTOCK ARTNILERIA, YTA DESIGN, AMANITA SILVICORA/SHUTTERSTOCK TE/ADOBESTOCK DR





## Vivre à Manhattan, c'est faire des sacrifices

Pourquoi les gens vivent à New York alors que le coût de la vie peut être très cher? Tellement cher en fait, que de nombreux enfants dorment dans des placards (aménagés bien sûr !) ou partagent leur chambre. Notre fille Ellis fait partie de ces chanceux qui auront des histoires amusantes à raconter... Ses quatre premières années, elle les a passées à dormir dans un (grand) placard. Lorsque j'ai été enceinte, j'enseignais à temps partiel et Jean

venait de créer son entreprise, on ne pouvait pas s'installer dans un espace plus grand. En vivant à Manhattan, il faut toujours faire des choix. On a donc choisi de rester dans un petit espace pour que tout soit accessible. On apprend à nos enfants, très jeune, à être très attentifs, surtout pour traverser la rue, car les gens ne respectent pas toujours le Code de la route. Mais ça leur apprend aussi l'autonomie. Le bruit peut parfois être assourdissant.

Une bonne poussette est essentielle ! Mais il faut savoir où la ranger...

## Concerts, musées, spectacles...

Je suis très fière que ma fille soit née à New York. Cette ville a une énergie comme aucun autre endroit au monde. Ellis est une habituée du MoMA depuis l'âge de 6 mois. Toutes les deux, on suit un cours d'art hebdomadaire au Met. On passe du temps en famille au Whitney Museum et on assiste à des concerts de jazz et de musique classique pour les enfants au Lincoln Center et au Carnegie Hall. Les transports publics sont efficaces (par contre, lorsque j'ai eu un bébé, j'ai réalisé à quel point cette ville est inaccessible pour les personnes avec des handicaps). J'ai toujours été heureuse d'être son guide de New York, et maintenant, à 4 ans, elle sait faire la différence entre le Chrysler Building et l'Empire State Building.

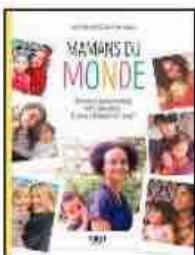
## Une ville très diversifiée sur le plan social

Ellis pose souvent des questions sur les sans-abri. Ma responsabilité de parent est d'expliquer toutes les inégalités qui existent. Je préfère qu'elle voie ces choses difficiles, et qu'elle comprenne son privilège. La ville de New York est extrêmement diversifiée sur le plan social. Ici, il y a des familles très riches où la mère ne travaille pas, mais qui ont une nounou à plein temps, voire une par enfant, et qui paient jusqu'à 56 000 \$ par an pour l'école. Ensuite, il y a les familles des classes moyenne et moyenne supérieure: les deux parents travaillent, donc la moitié de leur salaire va à la nounou, qui coûte 4 000 \$ par mois. Il y a aussi des parents qui mettent leurs enfants à la crèche dès l'âge de 3 mois. Pour garder leur emploi, ils ne peuvent pas se permettre d'être des mères ou des pères au foyer. Ici, tout le monde paie pour la garderie avant que les enfants aient 2 ans. À 3 ans, ils vont à l'école maternelle publique, ouverte de 8h30 à 14h30. Si les parents travaillent, ils doivent payer pour un centre aéré ou engager une nounou pour venir les chercher.

Congé maternité :  
**12 semaines**  
payées à  
**67 %**  
du salaire  
(ce congé existe seulement dans 4 états aux États-Unis).  
Dans d'autres états, le congé maternité n'est pas rémunéré.

## Personne ne juge personne

J'ai toujours été douée pour économiser de l'argent. Mais lorsque j'ai réalisé que je voulais avoir un enfant, j'ai commencé à économiser davantage. Puis, quand j'ai pensé, au début de la trentaine, que je ne rencontrerais peut-être pas la bonne personne, j'ai pensé que je serai peut-être une mère célibataire. C'est pour ça qu'à 37 ans, j'ai congélyé mes ovocytes. Ellis est notre miracle. Lorsque Jean et moi avons commencé la FIV, il n'y avait qu'un seul ovule viable. Un seul! C'était notre fille. J'aimerais avoir un deuxième enfant, mais c'est impossible. Je suis tellement reconnaissante chaque jour de pouvoir partager ma vie avec Ellis et de pouvoir voir le monde à travers ses yeux. Elle est l'amour de ma vie. J'ai accouché à 44 ans, mais à New York, personne ne juge personne et l'âge moyen de la mère new-yorkaise est de 32 ans alors que dans le reste des États-Unis, c'est 26. Ellis a des amis avec deux mamans, un papa gay ou deux papas. Tout est possible ici!



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

Retrouvez les mamans du monde sur Instagram: [@mamansdumonde](#)

ANIA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

# Entre parents On se comprend !

*On va devoir  
passer par le bas  
Madame...*



**La première fois  
qu'on entend cette phrase  
dans un cabinet d'échographie,  
il y a un temps de flottement.  
Pendant lequel on imagine beaucoup  
trop de choses. Que va-t-on passer?  
Par quel bas ? Qui va le faire ? Et surtout  
pourquoi nous ? Pourquoi ? L'échographie  
devait être un moment de béatitude où  
nous regardions notre amoureux complice  
entre deux clichés sur l'écran, la sonde  
gentiment posée sur notre ventre rond.**

**Pas avec la main du médecin à  
l'entrée de notre vulve pour fouiller  
notre utérus rétroversé de  
l'intérieur ! WTF.**

## La phrase qui énerve...

**« Le mien fait  
ses devoirs tout seul  
depuis le CP ! »**

## **Le conseil impossible à tenir**



N'acheter que des vêtements de seconde main. (Et pour les tee-shirts licorne à paillettes arc-en-ciel qui viennent de sortir, on fait comment?)

**Adults only**

On les repère vite fait en surfant à la recherche de nos futures vacances, ces hébergements élégants, à l'abri des stations balnéaires bondées, qui respirent le calme. Bizarre, au moment de réserver, le site ne demande pas l'âge des enfants ? C'est normal, c'est un établissement interdit aux petits... C'est limite légal, mais en forte hausse (à l'étranger). Et rageant. Mais ça donne envie que les kids grandissent vite (pour une fois).

# *Les photos de l'école, ça se revend ou bien ?*

On a deux pochettes par an, soit 12 photos de notre loulou dans toutes les dimensions, en porte-clés, en marque-pages, sur un mug, plus la photo de classe en couleur, en noir et blanc, soit au bout de 5 années de scolarité l'équivalent d'un album. Sans compter le 2<sup>e</sup> tome constitué des photos dans la classe qu'on peut télécharger via le blog de la maîtresse (eh oui, vous avez encore oublié de le faire!). D'où la vraie question à se poser: poubelle jaune ou verte?

VLADIMIR KOLDUNOV / EYEEM/GETTY IMAGES



# Donnez-lui le pouvoir de se protéger contre la méningite B avec



## BEXZERO

Vaccin méningococcique groupe B  
(ADNr, composant, adsorbé)



VACCIN RECOMMANDÉ ET REMBOURSÉ DEPUIS AVRIL 2022  
CHEZ TOUS LES NOURRISSONS<sup>1</sup>

PROTÉGEZ-LE.  
VACCINEZ-LE.

**Bexsero est indiqué pour l'immunisation active des sujets à partir de l'âge de 2 mois contre l'infection invasive méningococcique causée par *Neisseria meningitidis* de groupe B.**

Bexsero est un médicament. Lire attentivement la notice. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



1. Ministère des Solidarités et de la Santé. Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2022. Avril 2022.

Pour en savoir plus,  
[www.vaccin-bexsero.fr](http://www.vaccin-bexsero.fr)

**Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre les infections invasives à méningocoques (IIM) de sérogroupe B par Bexsero est recommandée chez l'ensemble des enfants jusqu'à 24 mois selon le schéma suivant :**

- première dose à l'âge de trois mois (M3)
- deuxième dose à cinq mois (M5)
- et dose de rappel à douze mois (M12).

**La vaccination contre le méningocoque B est également recommandée pour les personnes à risque élevé d'IIM et leur entourage. Pour ces personnes, un rappel de vaccination contre le méningocoque B est recommandé tous les cinq ans.**

**Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur :  
<http://solidarites-sante.gouv.fr>.**

# {Bébé à bord

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





# Comment mieux accompagner ? LES FEMMES ENCEINTES ?

Le Ciane a mené une enquête\* auprès de 8500 femmes, pour savoir comment les aider, du début de la grossesse jusqu'au post-partum. Le collectif émet 11 recommandations :

- Obliger les maternités à décrire leurs pratiques.
- Créer un annuaire en ligne des professionnels pour le suivi de grossesse.
- Revoir les documents d'information sur les droits et les démarches.
- Prévoir des cours de préparation à la naissance remboursés pour les partenaires et ajouter des séances en postnatal.
- Assurer à toutes les femmes de pouvoir parler des suites de couches avec des professionnels et garantir le recours à un psychologue pour tout accouchement mal vécu.
- Généraliser l'accueil des pères en maternité 24 heures sur 24.
- Financer l'ajustement du nombre de visites des sages-femmes libérales, selon les besoins des mamans après leur sortie de la maternité.
- Soutenir la diversification des pratiques : naissance physiologique dans les hôpitaux, maisons de naissance, accouchement à domicile...
- Développer des formations pour les soignants sur le respect, le consentement et la bientraitance.
- Encourager les partenaires à prendre leurs congés dans les premières semaines après la naissance.
- Sensibiliser les entreprises à l'importance des congés paternité.

Espérons que ces préconisations seront rapidement mises en place par les autorités de santé. M.B.

\* Enquête menée de janvier à juin 2021, auprès de 8 500 femmes ayant accouché entre 2016 et 2021, dont les résultats ont été publiés en novembre 2022.



30 %  
des pères

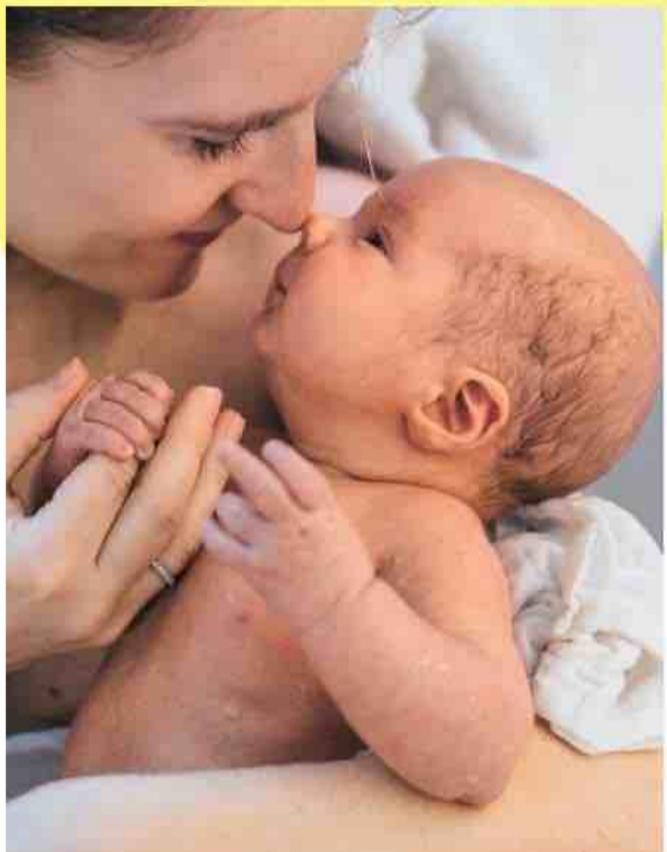
ont ressenti une pression pour ne pas prendre le congé paternité, ou seulement en partie.

Sondage Harris Interactive mené en octobre 2022 pour WaterWipes.

## Sommaire

- 30 5 questions essentielles sur le protoregard
- 32 Tentée par l'accouchement physiologique ?
- 36 On valide ou pas : Cuisiner avec son lait maternel

# 5 Questions essentielles sur... le protoregard



DEEPOL BY PLAINPICTURE/MAREN FISCHINGER

## L'EXPERT



**Dr Marc Pillot**  
PÉDIATRE  
Cofondateur de  
l'association  
IHAB-France  
(Initiative Hôpital  
Ami des Bébés)  
Président de  
la CoFAM (Coordination  
française  
pour l'allaitement  
maternel)  
de 2003 à 2011

## 4.

### Comment favoriser les échanges visuels ?

Parmi les critères du label HAB (Hôpital ami des bébés) figure le peau-à-peau pendant au moins une heure après la naissance. On peut reporter des pratiques non urgentes, comme les soins du cordon ou la pesée. Marc Pilliot a aussi observé que si la sage-femme propose à la mère de prendre son bébé au moment de sa sortie, celle-ci le place toujours au "bon endroit". Dans le cas d'une césarienne, certaines maternités proposent de poser l'enfant sur sa maman dans le bloc opératoire, sous une couverture chauffante.

### Et si la mère et le bébé sont séparés ?

À cause de complications, « cet échange peut avoir lieu un peu après la naissance. La pupille sera moins dilatée, mais le bébé exprimera toujours son intense curiosité », rassure le Dr Pilliot.

## 1.

### C'est quoi exactement ?

À la naissance, les yeux du bébé s'ouvrent grand sur le monde. Le pédiatre Marc Pilliot est fasciné par le protoregard (en grec, "proto" signifie "premier") depuis plus de trente ans. Il explique : « Au moment d'un accouchement normal, le nouveau-né secrète un taux extraordinairement élevé de catécholamines (des hormones, N.D.L.R.). Ça permet une meilleure adaptation du bébé en favorisant le déclenchement de la respiration, la protection du cœur et du cerveau, la mobilisation des réserves énergétiques. Simultanément, le bébé est très attentif, avec une activité contenue et des pupilles dilatées qui donnent une forte intensité à son regard. »

## 2.

### Que voit le nouveau-né ?

D'instinct, la maman positionne le visage de son bébé à environ 50 cm du sien. Il s'agit justement de la portée de la vision du nouveau-né : le voilà attiré par la tête de sa mère, une forme ovale avec une barre sombre en haut (les yeux). Elle commence à lui parler... Le bébé relève alors les paupières et essaie de regarder dans la direction de cette voix qu'il a déjà entendue dans l'utérus.

## 3.

### Les enjeux de ce moment ?

Le premier regard « crée chez les parents une formidable émotion », reprend le Dr Pilliot. Il provoque « une décharge d'ocytocine (hormone de l'amour et de l'attachement). Pour les mères qui n'ont pas bien vécu leur grossesse, ça peut les aider à investir leur nouveau rôle. » Un tel moment participe à la diminution du stress après l'accouchement, pour le bébé et la maman, et au tissage de liens.

## 5.

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

# Vous êtes enceinte ?

# Téléchargez l'application

# Grossesse

# by PARENTS !

## EXPERT

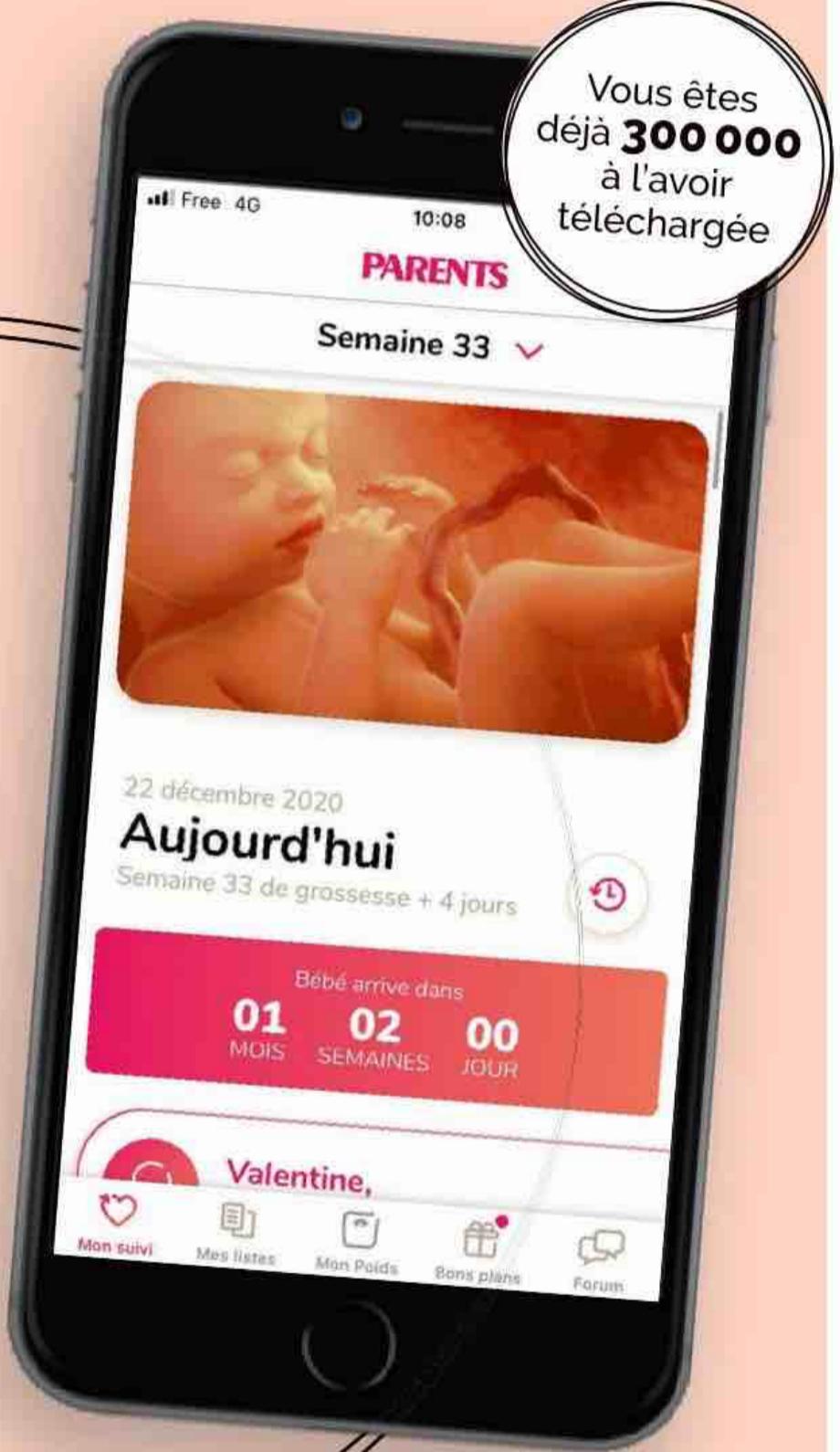
Votre suivi en semaines  
aménorrhée ou de grossesse  
et plus de 1200 articles experts  
pour vous guider

## 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



# Tentée par l'accouchement physiologique ?

## Ça veut dire quoi exactement ?

À l'inverse d'un accouchement médicalisé (position gynécologique – c'est-à-dire allongée sur le dos, monitoring en continu, déclenchement, péridurale...), « un accouchement physiologique se déroule de façon spontanée, sans entrave, sans intervention et sans problème pathologique », explique Lucile Gomez.

## Donner naissance grâce à ses super pouvoirs !

L'accouchement est très (trop) souvent vu comme un évènement douloureux. Mais on peut donner naissance aussi sans médicalisation. C'est ce qu'on appelle l'accouchement physiologique ! Dans son livre, sorti en novembre 2022, "La naissance en BD, tome III"\*, Lucile Gomez nous explique tout sur cette tendance.

## Pour anticiper

Plusieurs préparations à l'accouchement existent : haptonomie, sophrologie, yoga prénatal, chant prénatal, méthodes De Gasquet et Bonaface... En fonction de ses besoins et envies, on peut très bien en suivre une ou plusieurs.

### LES EXPERTES



Hélène Goninet  
SAGE-FEMME LIBÉRALE  
auteure de "Journal d'une sage-femme nature", Mama éditions



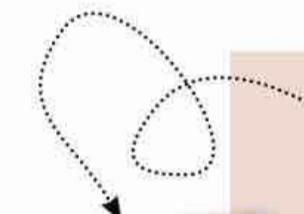
Lucile Gomez  
ILLUSTRATRICE ET AUTEURE de "La naissance en BD", tomes I à III, Mama éditions

ALAIN POTOGNON

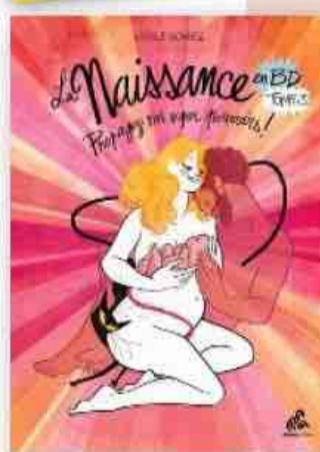


## OÙ PEUT-ON ACCOUCHER DE CETTE FAÇON ?

Toutes les femmes peuvent accoucher physiologiquement (sauf contre-indications médicales). On peut accoucher de cette manière partout ! Cela peut être en maison de naissance (il en existe une dizaine en France), en plateau technique (une salle dans une maternité louée par une sage-femme dans le cadre d'un accompagnement global), dans une maternité et même à l'hôpital ! Au lieu de se dérouler dans le lit, en position gynécologique, la future maman peut changer de position à sa guise.



**NOUVEAU\***



### LA BD !

Un livre ludique, drôle et pédagogique pour nous faire prendre conscience de nos super pouvoirs au moment de l'accouchement. Parce qu'en étant mieux informée sur ce que notre corps est capable de réaliser pour apprivoiser nos peurs et les douleurs, on pourra mieux gérer le jour J. Et nous concentrer sur l'essentiel : notre bébé qui va naître ! Un livre feel good pour donner la vie en toute sérénité. "La naissance en BD", tome III, Lucile Gomez, Mama Éditions (paru le 2/11/2022).

### Faire un projet de naissance ?

Le projet de naissance est un document sur lequel on indique tous ses souhaits et ses refus pour cet évènement. On peut le rédiger avec sa sage-femme référente. Ce document sera conservé dans notre dossier et les soignants y auront accès.

Les étapes peuvent parfois se mélanger ou au contraire être très distinctes, c'est propre à chaque femme.

1

## Le stade préparatoire

Le col se ramollit, se raccourcit et commence à s'ouvrir. C'est à partir de là que la future maman rentre dans sa bulle et où l'hormone de l'amour secrétée, l'ocytocine, l'aide à gérer la douleur des contractions. « Quand le col est dilaté à 4-5 cm, on passe un cap et le travail commence », indique la sage-femme.

Afin de favoriser l'ocytocine, il restait calme et proche d'elle...



2

## le travail

Les contractions deviennent plus fortes et rapprochées (1 minute de contraction toutes les 5 minutes ou moins). Les changements de posture sont essentiels pour gérer la douleur. « Elles sont aussi plus efficaces car le col va s'ouvrir davantage, jusqu'à atteindre 9-10 cm. Quand le col est entièrement ouvert, le bébé est quasiment descendu dans le bassin et les contractions changent au niveau des sensations, car la tête du bébé appuie sur le périnée. La future maman peut avoir peur de ce cap à passer », précise Hélène Goninet. Les encouragements de la sage-femme et du partenaire sont alors essentiels pour aider la future maman à avoir confiance en ses capacités.



### Et si je veux quand même une péri ?

Il existe plusieurs dosages et façons de l'administrer. On peut la doser plus faiblement et l'administrer en ambulatoire, ce qui permet de garder l'usage de ses jambes, de bouger et de garder le contact avec ses sensations. Il est alors possible de pousser en respectant la physiologie,

même avec une péridurale ! Pour cela, certaines postures sont à mettre en place. De même, si le projet de naissance est chamboulé et qu'une médicalisation est nécessaire, il y a la possibilité de rester le plus possible dans la physiologie, c'est à discuter avec sa sage-femme.

COPYRIGHT MAMA EDITIONS, 2022

>>>

### Quels sont nos super pouvoirs ?

« Pour accoucher, la future mère a en elle des super pouvoirs, raconte Lucile Gomez. En ayant confiance en ses capacités à donner la vie, la future maman peut rentrer dans sa bulle. C'est elle qui permet au cerveau archaïque de prendre le dessus et ainsi de faire taire le néocortex, le cerveau qui pense et qui peut empêcher la femme de rester dans sa bulle. L'ocytocine, l'hormone de l'amour, est ainsi sécrétée, elle permet à l'utérus de déclencher les contractions qui sont supportables grâce à la sécrétion d'endorphine. »

3

### la poussée

On l'appelle poussée réflexe (on ne peut pas la ressentir avec une péridurale). « Le bassin s'ouvre au maximum et la femme va ressentir de nouvelles contractions qui vont lui donner le besoin irrépressible de pousser pour faire sortir son bébé », détaille la sage-femme.

### « Pour moi, la médicalisation n'était pas une option. »

« J'ai accouché physiologiquement à la maternité. J'avais confiance en ma capacité à donner naissance, la médicalisation n'était pas une option. Nous avons été accueillis par la sage-femme informée du projet de naissance. La pose du monitoring (durant 20-30 minutes) m'a fait sortir de ma bulle, mais j'ai réussi à me reconnecter. J'avais très mal dans le bas du ventre, comme si ça me brûlait. Mais à aucun moment, je n'ai souhaité la péridurale, car je savais que l'intensité allait passer. J'ai choisi mes positions en fonction de mes besoins et ressentis à chaque instant. Quand Clémence est sortie, je l'ai attrapée et posée sur moi. C'était très intense, j'ai pu faire ce que je souhaitais, même si je regrette certains actes protocolaires des soignants. »

PROPOS RECUEILLIS LE 20/11/2022

**AURÉLIE**, 35 ans, maman de Clémence, 1 an, et Raphaël, 6 ans.



4

### l'arrivée du bébé

La tête du bébé arrive, certaines femmes peuvent sentir une sensation de brûlure au niveau de la vulve. « Parfois, la tête du bébé peut remonter et redescendre, c'est normal. Ça permet d'étirer le périnée et d'éviter les déchirures. Le bébé arrive en douceur », rassure Lucile Gomez.

5

### la délivrance

« Au bout de 5-10 minutes environ, de nouvelles contractions, plus faibles, comme un mal au ventre, arrivent. Elles permettent le décrochement du placenta. La sage-femme peut stimuler la femme pour l'aider en lui proposant de changer de postures. Mettre le bébé au sein permet aussi la sécrétion d'ocytocine et facilite la délivrance », assure la sage-femme.

ÉMILIE VEYSSIÉ

# salon **baby**

Le salon des futurs  
et jeunes parents

Rencontrez  
Découvrez  
Testez

**PARIS** Porte de Versailles  
10, 11 et 12 mars 2023

Je flashe, je réserve ma place !



**LYON** Eurexpo  
1<sup>er</sup> et 2 avril 2023

Je flashe, je réserve ma place !



Pendant ces 2 jours,  
l'entrée Baby vous  
donne accès  
GRATUITEMENT à Kidexpo  
et à la Foire de Lyon !

FOIRE  
LYON

Kidexpo



INFOS • ANIMATIONS • EXPOSANTS

[www.enjoyfamily.fr](http://www.enjoyfamily.fr)

Le **VILLAGE**  
de la parentalité & de la petite enfance



Village  
du Made in France



Carré Nature

NOS PARTENAIRES



PARENTS



# Cuisiner avec son lait maternel

On valide ou pas ?

Zoom sur une tendance étonnante chez les mamans qui allaitent : cuisiner avec son lait maternel !

« Mon bébé refusait le bib à la crèche. »

« A son entrée en crèche, Jaïs n'avait pas 6 mois. Je l'allaitais car on suspectait une intolérance aux protéines de lait de vache, et il refusait de boire au biberon. Il avait commencé la diversification et il aimait manger à la cuillère. Du coup, je lui ai préparé des flans avec mon lait. Pour ne pas faire trop chauffer mon lait (ce qui détruirait les nutriments), j'en faisais bouillir une petite quantité avec de l'Agar agar, et je mettais dans 2 pots au frigo pour le lendemain à la crèche. J'ai fait ça jusqu'au sevrage, vers ses 12 mois. »

ESTHER, maman de Jaïs, 5 ans et demi.



## 1. Quel est donc l'intérêt pour bébé ?

### ... L'argument de sobriété !

On fait des économies en utilisant le lait qu'on a tiré "en trop" et stocké au réfrigérateur (moins de 3 jours) ou au congélateur.

... Pour la santé de notre enfant. Le lait maternel est le

plus indiqué pour la croissance de bébé et pour ses anticorps qui protègent contre les infections, même après l'étape de la diversification alimentaire.

... C'est une solution parfaite pour cuisiner pour son enfant s'il est intolérant aux

protéines de lait de vache !

... C'est idéal pour continuer à donner notre lait à notre bébé qui ne veut plus prendre le sein ou qui refuse le biberon quand on est absente (à la crèche ou avec une nounou par exemple).

*Reste qu'il faut le recueillir... La séance avec un tire-lait est moins "fun" (quoique !) qu'une balade au supermarché !*

## 2. Et côté sécurité ?

Il y a dix ans, un magasin londonien avait tenté de commercialiser une glace au lait maternel. Au-delà du joli coup de pub, les agences de sécurité sanitaire avaient pointé le risque de transmission de virus et de bactéries... Donc pas question de se lancer dans une start-up de pâtisseries.

## 3. Côté goût, ça donne quoi ?

C'est sensiblement le même que celui d'un lait de vache écrémé. Même si la consistance est plus translucide et variable en fonction de ce que la maman a mangé !

### L'AVIS DE L'EXPERTE

## 4. « Il n'y a pas de risques à cuisiner son lait maternel. »

« Certaines mamans vont cuisiner leur lait parce que leur bébé ne prend pas le lait au biberon, ce qui est une vraie préoccupation au moment de l'adaptation en crèche ou chez une assistante maternelle... Elles rajoutent alors une algue qui va gélifier le lait maternel ou bien, en fonction de l'âge de leur enfant, fabriquer une sorte de porridge. Ce qu'il faut éviter, c'est de faire bouillir le lait trop longtemps car il perdra toutes ses propriétés. »



Carole Hervé  
CONSULTANTE  
EN LACTATION

## 5. Sur Facebook, instagram... les recettes "au bon lait de maman" circulent !

Plein de recettes circulent sur Internet. Du salé (purées et soupes), du sucré (gâteaux, flans, riz au lait, puddings, pancakes, glaces...), il y en a vraiment pour tous les goûts sur les réseaux. Les mamans le mélangeant avec les ingrédients classiques de leurs recettes, y ajoutent parfois de l'agar agar pour l'épaissir un peu. Et surtout rivalisent d'imagination ! Certaines fabriquent même leur propre fromage. Une sorte de "Boursin", indique par exemple "Maman Lune" sur son blog, qui obtient un fromage en faisant cailler son lait...



KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Le rendez-vous quotidien  
de la famille !

LA MAISON.  
des  
**MATERNELLES**

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

•2

france.tv



Retrouvez notre  
journaliste et la chronique  
« On valide ou pas » tous  
les mois sur le plateau



Scannez ce  
QRcode pour  
retrouver  
l'émission sur  
France.tv



# {Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



ELIZABETH CHANG / EYEEM/GETTY IMAGES

80%

## DES ENFANTS SE RETIENNENT D'ALLER FAIRE PIPI

8 enfants sur 10 déclarent se retenir d'aller aux toilettes quand ils sont à l'école, selon une étude\* de Harris Interactive pour Essity et Harpic. Parmi eux, 30 % évitent même de boire dans la journée pour ne pas avoir envie de faire pipi. La raison ? L'état et l'hygiène des sanitaires : un écolier interrogé sur 2 trouve les toilettes sales, froides, et malodorantes. Sans parler des portes qui ferment mal, des lumières clignotantes ou des chasses d'eau balbutiantes. Certains affirment même s'y faire embêter régulièrement. Et ce n'est pas sans conséquence sur leur santé, puisque plus de la moitié des enfants avouent avoir mal au ventre. Pire, 30 % évoquent des brûlures au moment d'aller uriner. E.H.

\*Publiée le 19/11/2022

## BÉBÉ AUSSI A SON EAU DE SENTEUR !

La marque Joone vient de sortir\* son eau de senteur spécial bébé, composée à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, vegan, sans alcool et hypoallergénique. Avec ses notes d'agrumes, de jasmin, fleur d'oranger, violette, musc et bois blanc, elle laisse une divine odeur apaisante sur la peau de bébé, et pourquoi pas sur son linge... Ou sur nous ! M.B.

\* En novembre 2022

## Les crevettes du mois



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

Eau de senteur  
bébé, Joone,  
50 mL, 34,90 €.



#TROPCHOU

## Sommaire

- 40 Age par âge
- 48 Dossier : Les rendre heureux !
- 62 Comment bien choisir son rehausseur de chaise
- 64 Zoom sur la puberté précoce
- 68 On les fringue : 12 must-have pour l'hiver !
- 70 Reportage : Un monde immersif à hauteur d'enfants
- 72 Fièvre, toux, rhume, gastro... On soigne comment ?
- 76 Pourquoi adorent-ils se déguiser ?
- 79 À 3 ans, il ne parle pas... Comment l'aider ?

# → Âge par âge

De 0 à 1 an

## Il a les testicules ascenseurs

Parfois, les testicules des petits garçons montent et descendent. Sans gravité, ce phénomène demande, pour autant, un suivi bien particulier.

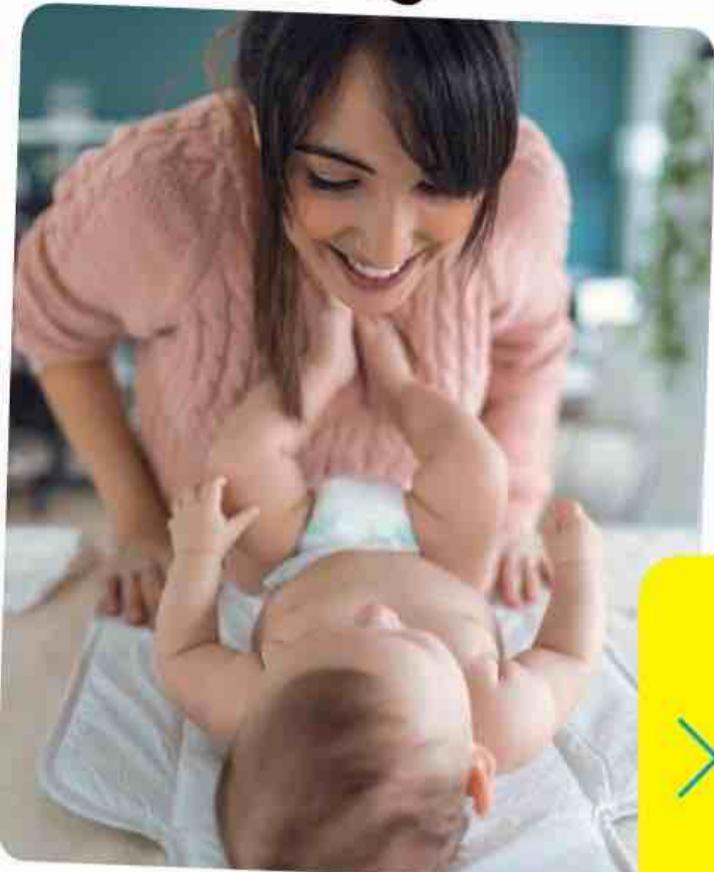
**D**epuis sa naissance, Simon, 8 mois, a les testicules qui se cachent lorsque sa mère change sa couche. Même constat lorsqu'il prend son bain. Laurie, sa mère, s'inquiète, car c'est quotidien. Depuis peu, elle angoisse à l'idée que les testicules de son fils ne soient pas fixés dans ses bourses et qu'il faille l'opérer. « Cette maman peut se rassurer. Le phénomène des testicules ascenseurs est fréquent et sans gravité entre 0 et 1 an », prévient le Dr Aurélie Le Mandat, chirurgien viscéral pédiatrique, à l'Hôpital des Enfants de Toulouse. Elle ajoute : « Ce n'est pas préoccupant si les testicules se repositionnent dans le scrotum ». Ce petit jeu de va-et-vient, on le doit au muscle crémaster. Et le chirurgien d'expliquer : « Lorsqu'il fait plus frais, le muscle se contracte et les testicules bougent naturellement ».

### S'il a mal, on fonce chez le médecin

Des testicules douloureux, gonflés, rouges ou d'aspect anormal doivent vous interroger. Il est recommandé d'aller, immédiatement, consulter. « Les testicules ascenseurs ne sont pas douloureux. Toute symptomatologie douloureuse ou inflammatoire du testicule nécessite une consultation en urgence et à tout âge », recommande Aurélie Le Mandat.

### On consulte son pédiatre

Pas de panique donc, mais vigilance tout de même. Lorsque Simon aura 1 an, il passera une visite obligatoire chez son pédiatre. Ce dernier vérifiera, avec des mains réchauffées, l'aspect et la position de ses testicules. « En cas de testicules baladeurs, le pédiatre vérifie qu'ils ne se logent pas dans l'aine, de manière prolongée. Si c'est le cas, il enverra l'enfant voir un chirurgien pédiatrique pour avis. »



En effet, l'important est que les testicules ne restent pas coincés hors des bourses, ce qui arrive dans 10 % des cas. « De fait, des adhérences se créent. Elles ne permettent plus aux testicules de redescendre et il faut opérer », indique le Dr Le Mandat. Une intervention qui est réalisée dans la petite enfance et non dans la première année de vie.

### On surveille jusqu'à l'adolescence

Afin de ne pas passer à côté de cette pathologie, aussi rare soit-elle, le chirurgien préconise que les testicules ascenseurs soient examinés tous les ans, jusqu'à 6 ans. Puis tous les deux ans jusqu'à la puberté. « Les testicules peuvent être oscillants jusqu'à l'âge adulte sans que ça ne pose problème », ponctue le Dr Le Mandat. Le tout est qu'ils restent bien abaissables dans les bourses. • MAGALI VOGEL

# Il ne veut plus s'endormir seul

**Comment réapprendre l'autonomie d'endormissement à bébé lorsqu'il refuse catégoriquement de se coucher seul ?**

**D**epuis trois semaines, les couchers de Marin, 18 mois, sont devenus un cauchemar. Le petit garçon qui rejoignait son lit avec plaisir, hurle dès qu'il approche de sa chambre, le soir venu. Dorénavant, pour s'endormir, Marin exige la présence de l'un de ses parents qui doit aussi lui donner la main. Pourquoi ce changement brutal ? Aurore Declairieux, consultante en parentalité et spécialiste du sommeil des 0-5 ans chez Turbulette & Cie, explique : « Il faut savoir qu'une famille sur deux est confrontée à des problèmes de sommeil chez leur enfant. Ce n'est pas une fatalité et il y a toujours des solutions. »

## L'angoisse de séparation

Mais alors que se passe-t-il avec Marin qui s'endormait si bien il y a un mois encore ? « Entre 1 et 2 ans, il y a des réminiscences de la fameuse angoisse de séparation parce que bébé acquiert beaucoup d'autonomie et cela remet en question sa relation de dépendance avec sa figure d'attachement. » En effet, bébé voyant qu'il n'est plus totalement dépendant de ses parents a peur de les perdre pour toujours. L'angoisse de séparation n'est pas la seule fautive. En effet,

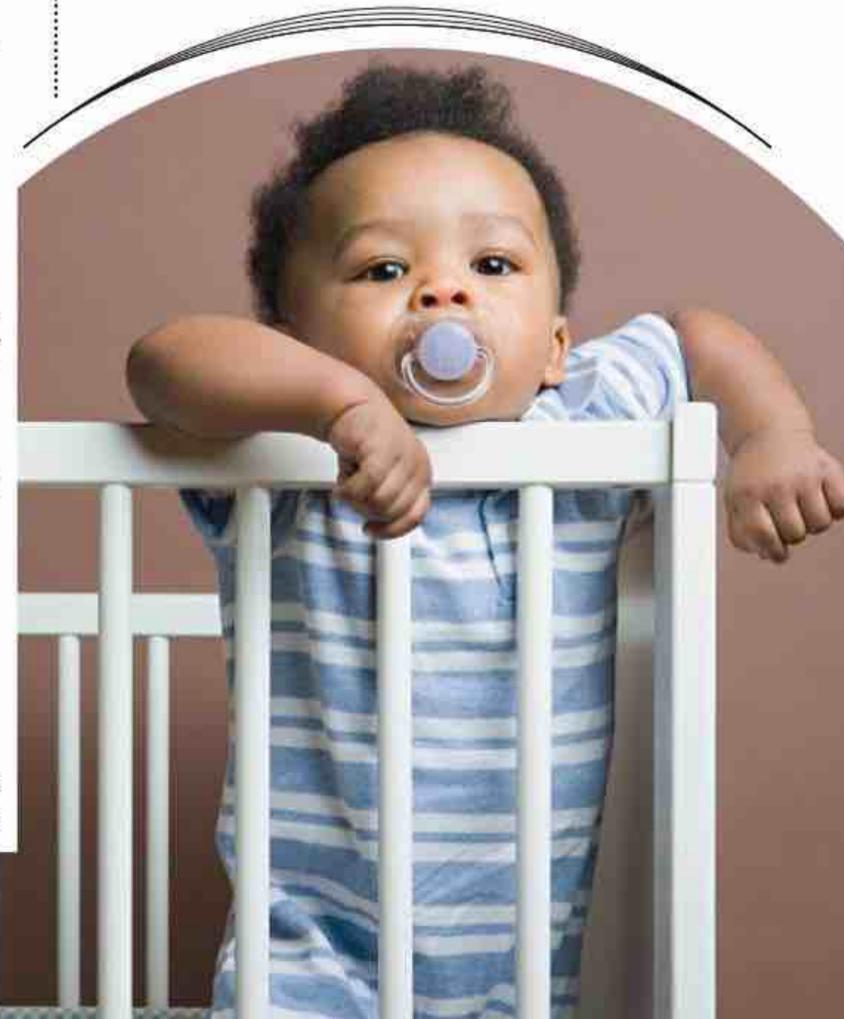
d'autres facteurs environnementaux peuvent mener à une régression du dodo : un changement de mode de garde, un déménagement, une maladie, l'arrivée d'un petit frère... « Tout d'abord, on ne se met pas en résistance avec l'enfant quand le problème survient, au risque d'amplifier cette situation, explique l'experte en sommeil. Bébé ne fait pas un caprice. Il manifeste un besoin. Du coup, la première des choses à faire est de remplir son réservoir émotionnel ». On peut d'abord allonger un peu le rituel du coucher pour mettre l'enfant dans de bonnes conditions. Ensuite, « on l'accompagne dans cet endormissement durant dix jours.

## L'AVIS DE L'EXPERTE

« Pour que bébé accepte mieux la séparation nocturne avec ses parents, il est important de maximiser le temps qualitatif passé avec lui. Si tout le monde rentre du travail à 19 heures et que s'enchaînent son dîner, son bain et son dodo, au pas de course, il risque de refuser la séparation de nuit. Il estimera qu'il n'a pas passé assez de moments près de ses parents avant son coucher et les sollicitera davantage pour s'endormir. »

## Douceur et dialogue

Si cet accompagnement ne cause pas de réveils nocturnes et qu'il est relativement court, alors on peut ancrer ce mode d'endormissement dans le temps ». La spécialiste ajoute : « Il n'y a rien de dramatique à ça si tout le monde y trouve son compte ». Aurore Declairieux enchaîne : « Du coup, on travaille l'autonomie de sommeil de façon progressive. Pour commencer, on reste à côté de lui, mais on retire sa main. On stabilise ce scénario pendant quelques jours et ensuite, on s'éloigne progressivement de son lit, jusqu'à finalement sortir de la chambre et laisser bébé seul. » Autre clef de la réussite : « Il ne faut jamais s'acharner et toujours communiquer avec son bébé ». Si malgré les efforts, l'enfant est toujours réfractaire au sommeil solitaire, après un mois, on peut prendre rendez-vous avec une coach spécialisée. Son rythme de journée est peut-être à revoir, ainsi que son environnement nocturne. Pas de panique, tout rentrera dans l'ordre tôt ou tard. • MAGALI VOGEL



De 2 à 3 ans

# Il a peur du docteur

Quelques pistes pour aider son enfant à dédramatiser.

**D**ès qu'il passe la porte du cabinet médical, Lucien, 2 ans et demi, commence à s'agiter. Dans la salle d'attente, il s'impatiente et file régulièrement vers la sortie. Lorsque le médecin l'appelle, la crise commence. Lucien hurle, donne des coups... Il a une telle peur du pédiatre qu'il faut quatre mains pour le déshabiller et le maintenir lors de l'examen médical. Un moment difficile pour lui, pour sa mère, et une consultation délicate pour le médecin. Le Dr Catherine Devoldere, Présidente de Sparadrap\*, pédiatre et chef de service d'hématopoïopédiatrique au CHU Amiens-Picardie analyse : « Plusieurs raisons expliquent cette panique. Durant ses deux premières années, lorsqu'un enfant va chez son pédiatre, la consultation se finit, souvent, avec deux vaccins. Et en plus de ces rendez-vous programmés, il a certainement consulté pour un problème médical, accompagné d'une

douleur (otite, gastro-entérite, angine...). L'enfant va garder en mémoire la douleur. » Et par la suite, il va associer cette douleur à la visite chez le docteur.

## Parler pour désamorcer la peur

Cet inconfort, Lucien s'en souvient très bien. Il a eu des otites à répétition. Pour qu'il soit plus serein, on atténue sa peur grâce à une bonne communication. « À partir de 2-3 ans, l'enfant à la mémoire des lieux, des visages et des événements. Ainsi, mieux vaut ne pas le surprendre en le mettant devant le fait accompli. Avant le rendez-vous, on lui explique où il va aller, pourquoi et comment ça va se passer ». Communiquer avec son enfant est l'une des clés de la réussite. Le choix des mots est aussi important : on positive en disant que le médecin va vérifier que tout va bien. Si l'enfant n'est pas surpris, il pourra anticiper et même participer en jetant l'abaisse-langue à la poubelle, etc.



**"JE VAIS CHEZ LE DOCTEUR"**  
Ce guide destiné aux enfants présente le rôle du médecin et décrit, pas à pas, le déroulement d'une consultation, de l'arrivée dans la salle d'attente jusqu'à la fin de la visite. Sur [sparadrap.org](http://sparadrap.org) (8 €).

## On ne ment pas

On peut détailler la consultation et les actes pratiqués avec des mots simples, on peut aussi s'aider d'un livre sur le sujet. L'enfant a besoin de savoir comment ça va se passer, du déshabillage, en passant par le retrait de sa couche, à l'examen de ses parties intimes, si besoin il y a. « L'enfant a conscience de son corps. Il a le droit de savoir ce qu'on va lui faire. Il ne doit pas subir », poursuit le Dr Devoldere. À cet âge, les enfants sont souvent dans une phase d'opposition. « Durant la conversation, il dira certainement qu'il ne veut pas aller chez le médecin. Il ne s'agit pas de négocier, mais d'informer. On lui explique que c'est nécessaire. On se rend compte qu'au bout d'un moment, l'enfant finit par adhérer. Mais on ne lui ment pas ! » Le jeu peut aussi être utile. Les petits aiment l'imitation et jouer au docteur, ça peut l'aider à s'apaiser et se sentir maître de la situation. Quoi qu'il en soit, mieux l'enfant sera préparé, mieux il vivra sa visite chez le médecin. ●

MAGALI VOGEL

\*Une association pour aider les enfants à avoir moins peur et moins mal lors des soins chez le docteur et à l'hôpital.



**Ça nous paraît étrange... Alors on essaie d'ouvrir le dialogue avec son enfant pour mieux comprendre cette répétition.**

**De 3 à 4 ans**

# Elle dessine toujours la même chose

**O**livia, 4 ans, tend toujours à ses parents le même dessin. « Papa, tu aimes ma maison ? » Ses parents ne savent plus comment réagir. Ils lui proposent de s'intéresser à d'autres sujets, mais la maison revient sans cesse... Doivent-ils s'inquiéter de ce manque de créativité ? Pas forcément. « À cet âge, l'enfant dessine ce qui constitue son environnement, ce qui est le plus important pour lui, explique Pauline Leboucher, psychologue du développement de l'enfant et de l'adolescent, en libéral à Orléans. Il commence à tracer des bonshommes et des maisons. » Comme pour tout apprentissage, la répétition est nécessaire. « Avec le temps, arrive un peu plus de détails et une forme de satisfaction. »

## Des questions sans réponse

Mais d'autres cas de figure peuvent se présenter. Le motif répété alerte parfois sur une question de l'enfant à laquelle l'adulte n'a pas répondu, ou sur une angoisse. « Par exemple, un personnage méchant dans un dessin animé l'a effrayé, reprend la psychologue. Il va le représenter à sa manière, de façon répétitive. » La meilleure réaction reste de l'interroger : « Qu'as-tu dessiné ? »,

### L'AVIS DE L'EXPERTE

« Demander à l'enfant de dessiner un autre sujet n'a pas grande utilité, car le dessin est son mode d'expression. Quand bien même il se plierait à la demande, cela ne ferait que masquer ce qui l'intéresse vraiment. »

**Pauline Leboucher**  
PSYCHOLOGUE



*Comme pour tout apprentissage, la répétition est nécessaire...*

« Qu'arrive-t-il à ton bonhomme ? ». Ou encore de constater : « Tu dessines souvent la même chose. Peut-être veux-tu me dire quelque chose ? » C'est une façon simple d'identifier un réel schéma répétitif et d'ouvrir la discussion (mais sans tomber dans un interrogatoire).

## Pour certains, une recherche de compliments

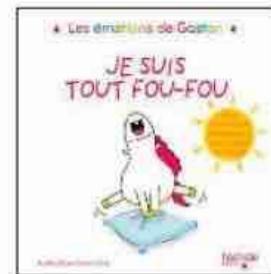
Pour Pauline Leboucher, d'autres enfants demeurent dans « la séduction, en ajoutant à chaque fois de nombreux coeurs, par exemple. Ils dessinent surtout pour faire plaisir à l'autre ». Réaction typique de l'adulte devant la feuille : « C'est joli ! » S'il est important de complimenter, on peut aussi essayer, parfois, de répondre autrement. La psychologue suggère : « Est-ce que tu aimes ce que tu as fait ? » On ramène ainsi les petits qui veulent plaire à tout prix à leur propre ressenti. Et si, face aux dessins identiques, la situation nous inquiète, on n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé. ●

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES



De 4 à 6 ans

A lire...



Les Émotions de Gaston

"Je suis tout fou-fou"  
d'Aurélie Chien Chow  
Chine, éd. Hachette Enfants

## Il s'excite trop quand il voit ses copains

Lorsqu'il invite ses amis à la maison ou qu'il les retrouve à l'extérieur, il s'emballe et oublie toutes les règles. Comment garder une certaine maîtrise de la situation ?

**C**e dimanche, Elio, 5 ans, a invité à la maison l'un de ses copains, mais il peine à garder son calme. Il court dans tous les sens, gesticule, hurle. Il change d'activité toutes les minutes. Ses parents n'en peuvent plus et redoutent un accident. Le problème se répète à chaque anniversaire et sortie avec un ami.

### Un débordement émotionnel

« C'est une situation fréquente, rassure la psychologue Sandrine Péré\*. Certains enfants n'écoutent pas les consignes, d'autres se jettent sur le canapé, etc. Il s'agit d'un débordement émotionnel. » Trop heureux de voir son copain, Elio n'arrive pas à "se contrôler" et se montre sous un autre visage. « À son âge, il lui est encore difficile de réguler ses émotions, et ce jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans », reprend la psychologue, tout en spécifiant que l'apprentissage

se poursuit parfois toute la vie. « Le débordement émotionnel inhibe tout ce que l'enfant savait, toutes les règles. » Hormis d'attendre que les années passent, elle recommande aux parents d'anticiper ces rendez-vous sociaux, en ouvrant la discussion. « Souvent, on dit "ne cours pas", "ne saute pas"... mais on ne spécifie pas à l'enfant ce qu'on attend de lui ! On peut aussi lui demander "Comment faire pour que ce moment se passe bien ?" et l'impliquer dans ce qui va être proposé. »

### Alterner le type d'activités

Pour le responsabiliser, on décide ensemble des activités, en alternant celles qui permettent de se défouler et celles incitant à se calmer. Sandrine Péré donne un exemple : « Après un quart d'heure de trampoline, on prévoit de construire une tour en Lego (en présence d'un parent qui encadre l'activité sans jamais dévaloriser son enfant), de façon à faire retomber l'excitation générale. Mais toujours en partant de ce que l'enfant aime. » De la pâte à sel, un "Jacques a dit", du yoga... de multiples options trouveront preneurs en fonction des goûts. Quant au bon rythme à trouver pour ces rencontres, il dépend de chaque famille. En observant la fréquence et la durée qui conviennent le mieux à leur enfant, les parents peuvent aussi s'interroger sur leur propre seuil de tolérance à cette agitation. • CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

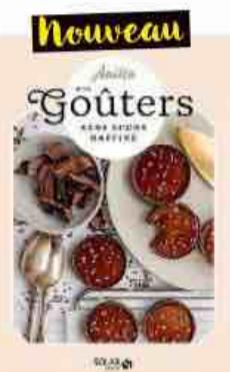
\*Psychologue du développement de l'enfant et de l'adolescent à Avignon-Montfavet (84)

De 6 à 8 ans

# Elle est accro au sucre !

Plus de 60 % des enfants consomment trop de sucre\*. On réagit sans rien interdire en veillant à l'équilibre global.

**L**ucie, 6 ans, se régale au petit déjeuner de tartines de confiture, céréales et lait chocolaté. Elle aime aussi le goûter avec ses biscuits et ses compotes à boire. En revanche, au repas, elle a un petit appétit, mange un peu de pâtes, pas beaucoup de viande, laisse les légumes, et mange surtout le dessert, des yaourts et des fruits. Sa maman s'inquiète de la voir autant attirée par les produits sucrés. Elle profite d'une visite chez son médecin pour lui en parler. Il la rassure, Lucie grandit bien, n'est pas en surpoids et mange de tout (sauf des légumes), même si c'est en petite quantité. L'important étant de n'exclure aucune catégorie d'aliments. Ça n'est pas grave si elle ne mange pas de légumes du moment qu'elle mange des fruits.



"Mes goûters sans sucre raffiné"  
d'Anissa Sadaoui,  
éd. Solar.  
(Paru le 13/10/2022)

**LA BONNE IDÉE**  
Préparer les biscuits, gâteaux... à la maison avec les enfants pour contrôler la qualité des ingrédients et limiter la quantité de sucre ajouté.

## Une attirance naturelle

Contrairement aux autres saveurs, le goût pour le sucre est universel et inné. « Dans la nature, les produits sucrés sont moins toxiques que les produits amers, cette attirance aurait donc permis à nos lointains ancêtres de survivre », explique le Pr Patrick Tounian, chef du service de nutrition pédiatrique à l'Hôpital Trousseau. Le sucre procure également du plaisir en faisant sécréter certains neurotransmetteurs, « mais on ne peut pas parler d'addiction car il n'y a pas d'escalade ni de syndrome de sevrage quand on arrête », précise le médecin. Alors que l'adulte sait se modérer, l'enfant a un instinct plus primitif et suit naturellement ses envies et ses besoins.

## Ne rien interdire ?

« Le problème, c'est la phobie du sucre et les interdits. Car c'est en restreignant un aliment qu'on le rend encore plus attractif. Un enfant à qui l'on interdit les bonbons se jettera dessus et en mangera en excès dès qu'il pourra », explique le Pr Tounian. Les produits sucrés (crèmes desserts, chocolats, glaces...) ont toute leur place dans l'équilibre alimentaire, mais ils doivent être mangés en petites quantités et pas n'importe quand. « Jamais avant le repas, car ça coupe l'appétit, et de préférence en fin de repas car l'enfant a moins faim et en mangera donc moins », conseille le médecin. Et s'il a peu mangé le plat principal, on ne lui donne pas deux desserts. Il mangera mieux au repas suivant. ● ÉMILIE GODINEAU

\*Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



Que l'on soit d'accord ou pas avec cet achat, on saisit l'occasion pour lui inculquer la valeur de l'argent.

De 8 à 10 ans

## Elle veut des vêtements de marque

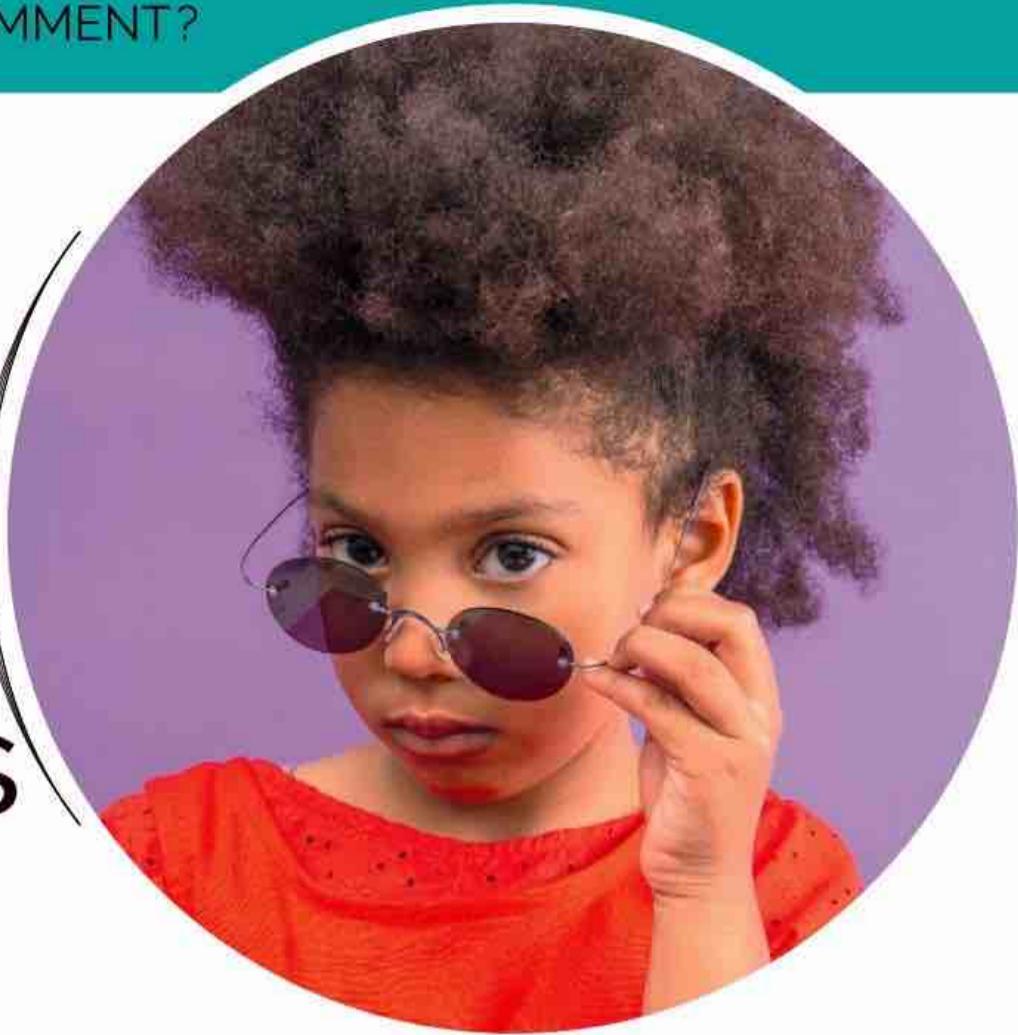
**D**ans les magasins, Aurore n'a d'yeux que pour les vêtements et accessoires de marque. Plus stylés, plus beaux... Elle veut les mêmes que sa chanteuse préférée ! Si ses parents sont tentés de lui faire plaisir, ils ne souhaitent pas non plus y consacrer un budget monstre. Et puis, ils se demandent si c'est une bonne idée : ne va-t-elle pas y prendre goût ? Faut-il céder à la pression du groupe ? N'est-ce pas plutôt l'occasion de lui apprendre à cultiver ses goûts ? « A 8-10 ans, un enfant n'a pas lieu d'être préoccupé par ce genre de choses, ça apparaît souvent plus tard, à l'adolescence. Mais il peut être influencé par les publicités, le fait que ce soit porté par des people... Ça peut venir des amis mais dans une moindre mesure qu'à l'adolescence où là il y a un processus identificatoire plus important », analyse Nadège Larcher, psychologue. Selon elle, plus que la marque, c'est la singularité du produit (chaussures qui font de la lumière...), le fait qu'il soit perçu comme cool qui attire l'enfant.

### Un produit éphémère

Si on n'a pas l'envie ou les moyens d'acheter ces vêtements et accessoires de marque, on le dit à son enfant. On lui explique que ça représente une somme importante, qu'il est encore en train de grandir, que ses goûts vont évoluer... Il rétorque que l'on s'achète parfois des choses de marque ? On lui répond que l'on ne grandit plus, que l'on prend soin de ses affaires et que l'on va les garder longtemps. « C'est d'autant plus important de résister que l'adolescence n'est pas encore arrivée et que la pression sera encore plus grande. Si l'on cède maintenant, ce sera plus compliqué après », prévient Nadège Larcher. On peut aussi lui demander ce qui lui plaît tant dans ce vêtement, s'il ne peut pas trouver la même chose sans que ce ne soit une marque.

### Des alternatives

Il peut économiser pour participer à cet achat et ainsi apprendre la notion de l'argent. Ou bien encore on regarde avec lui sur des sites de ventes d'occasion, type Vinted, s'il peut trouver cet article à prix abordable.



### L'AVIS DE L'EXPERTE

« À cet âge, c'est important d'être très raisonnable sur cette histoire de marque car les enfants changent, grandissent et se lassent vite aussi ».

**Nadège Larcher**  
PSYCHOLOGUE, FORMATRICE  
à Apprendre à communiquer\*  
et auteure de "J'ai confiance  
en moi !" (éd. Bayard jeunesse)

### Distinguer envie et besoin

C'est également l'occasion de lui apprendre à distinguer l'envie du besoin. « On lui explique qu'il a besoin d'une tenue de sport pour l'école et qu'il a envie de cette marque-là. On est là pour répondre à ses besoins, mais pas forcément à ses envies », nuance la psychologue. Si on souhaite lui faire plaisir ponctuellement et que cet achat nous semble raisonnable, on peut lui proposer que ce soit un cadeau commun pour un Noël ou son anniversaire. ●

DOROTHÉE BLANCHETON  
\* [www.apcomm.fr](http://www.apcomm.fr)



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

Jouer  
Bricoler

Cuisiner

Créateur  
de bons  
**MÔMENS**

# MÔMES

par PARENTS



IMPRIMER LE TUTO



Apprendre  
Fêter

Raconter

Chanter

Dessiner



**PARENTS**  
vous donne rendez-vous sur

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



La fabrique à idées pour éveiller nos enfants





LES EXPERTES



Nicole Prieur  
PHILOSOPHE,  
THÉRAPEUTE  
FAMILIALE



Diane Drory  
PSYCHOLOGUE,  
PSYCHANALYSTÈ



Emmanuelle  
Juillard  
ART-THERAPEUTE ET  
HYPNOTHERAPEUTE  
pour enfants

WESTEND61/GETTY IMAGES - DR

# Les rendre heureux !

- 
- 50** Le bonheur, comment ça marche ?
  - 52** Age par âge, 12 règles d'or pour qu'il soit épanoui
  - 58** Des outils pour l'aider à trouver son bonheur
  - 61** L'avenir de la planète angoisse nos enfants



# Le bonheur comment ça marche ?



RYAN JANE/ISTOCK

Le bonheur, on en rêve tous, on s'efforce d'en avoir sa part, et surtout de le transmettre à nos enfants. Oui, mais comment ? Comment cultiver chez nos enfants l'aptitude à être heureux ? Sommes-nous tous égaux en la matière ? Non. Preuves scientifiques à l'appui, on sait aujourd'hui que l'aptitude au bonheur se définit en partie par notre patrimoine génétique. Mais pas seulement. Nous sommes aussi maître pour trouver notre bonheur et le cultiver.



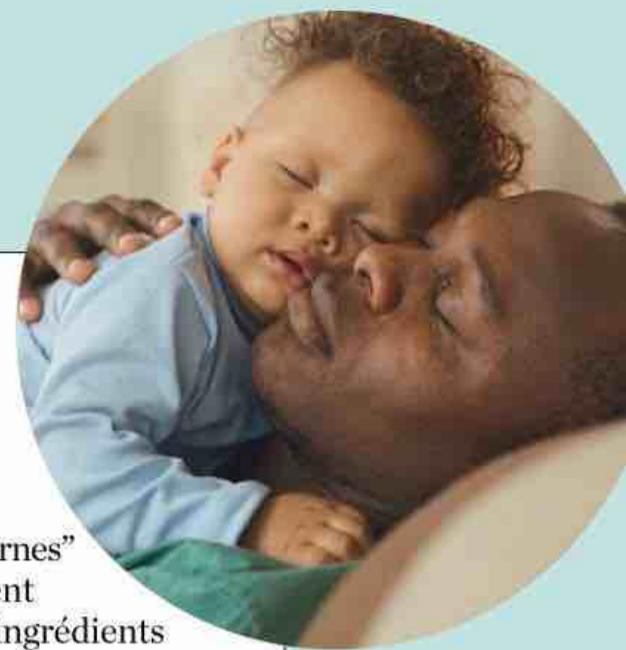
"**NOS ENFANTS CES PETITS PHILOSOPHES - PARTAGER AVEC EUX LEURS GRANDES QUESTIONS SUR LA VIE**"  
de Nicole Prieur,  
avec Isabelle Gravillon  
éd. Albin Michel

# Des chiffres qui parlent

**D**e même que l'on naît avec les yeux verts ou une prédisposition aux allergies, on hérite également d'une capacité au bonheur propre à notre lignée. Rassurons-nous : ce capital génétique, sur lequel on n'a pas prise, ne représente que 50 % de notre aptitude à être heureux !

**Mis à part notre ADN, qu'est-ce qui peut nous rendre heureux ?**  
Bien gagner sa vie, vivre à la campagne plutôt qu'en ville, être en bonne santé, pouvoir s'acheter de belles choses... Images de rêve à l'appui, la publicité nous promet qu'un nouveau

smartphone ou une belle voiture vont nous rendre heureux. Pourtant, ces données "externes" ne représentent que 10 % des ingrédients du bonheur.



*Ces petits philosophes sont déjà experts en la matière !*



## QUAND ILS PARLENT DU BONHEUR...

Avant 6 ans, un enfant est capable de dire ce qu'il aime, ce qui lui plaît, le rend joyeux, mais il n'a pas la notion du bonheur. C'est à partir de 6-7 ans qu'il fait la différence entre la joie, le plaisir, la satisfaction, qui sont des émotions immédiates, et le bonheur, un état durable. « Pour comprendre la notion du bonheur, il faut être capable de réfléchir sur soi, explique la philosophe et thérapeute familiale Nicole Prieur.

Quand les enfants en parlent, la capacité à savourer des petits riens, et notamment les petites joies liées à la nature, est au cœur de leur discours. » Ce qui vient ensuite, c'est l'idée que le bonheur est plus grand lorsqu'il est partagé, par exemple lorsqu'ils jouent ensemble.

## ...et savourer les "petits riens"

On se promène au soleil, un oiseau chante, on rencontre un ami, on partage un dessert en famille... « Qu'est-ce qu'on est bien ! »... « Que c'est beau ! »... « On en a de la chance ! »... « La vie est trop chouette ! », etc. Le dire tout haut, c'est provoquer un "arrêt sur image" qui permet à chacun de savourer cet instant de grâce, de réaliser qu'il est heureux, ici, maintenant, tout simplement. Et que tous ces "petits riens" sont les ingrédients d'un bonheur plus grand. Une fois qu'on a la recette, reste à l'appliquer sur soi-même. En effet, rien ne vaut notre exemple vivant. Être heureux, cultiver notre bonheur au jour le jour, c'est le meilleur moyen de préparer nos enfants à une vie heureuse.

>>>

## Age par âge

# 12 règles d'or pour qu'il soit épanoui !

**0-3 ANS**

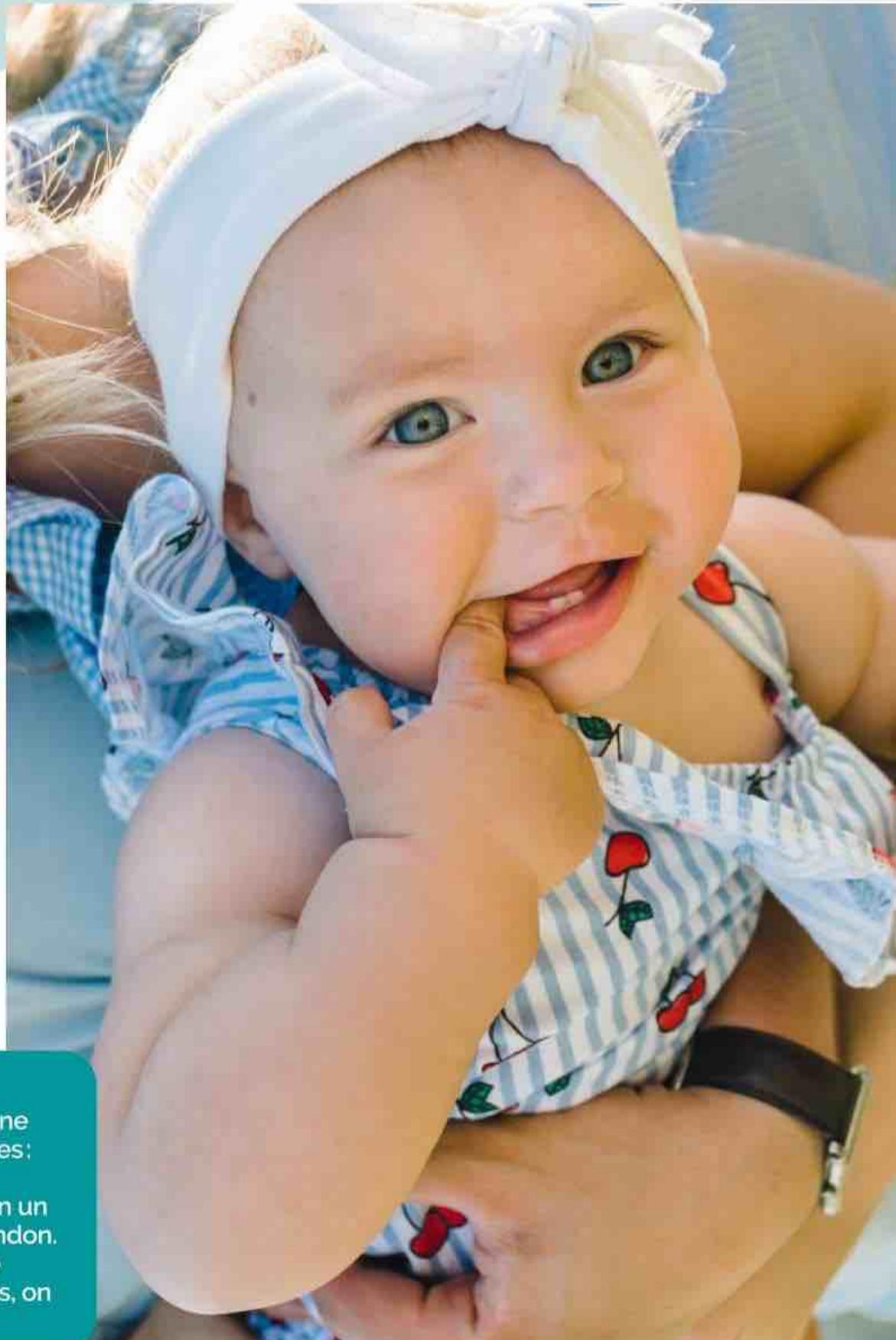
**Des fondations  
pour construire  
sa vie**

**L'attachement précoce,  
une garantie à vie**

Dès ses premières heures de vie, bébé reconnaît sa mère à travers ses cinq sens. Sa survie dépend entièrement d'elle. S'il sent sa mère présente, disponible, à l'écoute, bébé se sent en sécurité, il développe un lien d'"attachement sécurisé" qui lui permettra de partir à quatre pattes explorer son environnement, sans redouter ce qui lui est inconnu. Autrement, il se repliera sur lui-même, craintif. Pour l'enfant, cette première expérience d'attachement est déterminante : tout au long de sa vie, sa façon d'appréhender le monde et d'entrer en relation avec autrui sera conditionnée par la qualité de ce lien affectif précoce.

### COMMENT ON FAIT ?

**On ne laisse surtout pas pleurer un bébé.** Il ne s'agit ni de caprices ni de mauvaises habitudes : bébé pleure parce qu'il a besoin de nous, et si personne ne vient, son malaise évolue en un profond désarroi, un sentiment absolu d'abandon. Peu importe qu'on tâtonne et qu'on ne sache pas trop ce dont il a besoin : on est à ses côtés, on lui parle, il se sent entouré, c'est l'essentiel.



## On lui offre un cadre sécurisant

Bébé comprend le "NON" bien avant de savoir parler. Pour grandir sereinement, il lui faut un cadre avec des limites et des repères, qu'il doit apprendre à respecter. Tout être humain a besoin d'évoluer au sein d'une structure stable réglée par des lois clairement définies et appliquées. Ce cadre solide est très rassurant pour un tout-petit, essentiel à son développement.

### COMMENT ON FAIT ?

On énonce clairement les limites, on les répète calmement autant de fois qu'il le faut et si besoin, on joint le geste à la parole en éloignant l'enfant de ce à quoi il n'a pas droit. Attention tout de même à ne pas jalonna son quotidien d'interdits, car bientôt, il saura dire "non" et ne s'en privera pas: plus il en aura entendu, plus il nous en opposera! Mieux vaut poser quelques interdits majeurs, desquels on ne déroge pas (ceux qui concernent sa sécurité ou traduisent nos valeurs fondamentales), et être souple sur les détails.

On l'aide à prendre confiance en lui dès son plus jeune âge.

## L'autonomie, un enjeu précoce

Dès qu'il sait tenir une cuillère, bébé réclame de se nourrir lui-même. Plus ses capacités motrices évoluent, plus il est capable d'exécuter lui-même différents gestes de son quotidien. Chaque fois qu'on agit à sa place, le message qu'il reçoit est "tu n'es pas capable de le faire". À l'inverse, en le laissant faire lui-même dès son plus jeune âge, on l'aide à prendre confiance en lui, on lui permet de prendre avec fierté sa place au sein de la famille, puis de la société. Cette prise d'autonomie précoce va se poursuivre de façon naturelle et nourrir son estime de soi tout au long de sa croissance.

### COMMENT ON FAIT ?

On s'interdit de faire à sa place ce qu'il est capable de faire lui-même: manger, se déshabiller, enfiler certains vêtements, ramasser ce qu'il fait tomber, ranger ses jouets dans un bac... On trouve du matériel adapté (rehausseurs, marchepieds, cuvette, etc.) pour lui permettre de se laver les mains et les dents dès que possible. Bien sûr, ça demande de la patience car ça irait beaucoup plus vite si on le faisait nous-mêmes! Pour être à l'heure, il faudra sans doute se lever un peu plus tôt, mais le jeu en vaut la chandelle.

## On pratique l'humour en famille

Dès un an, bébé se rend compte qu'il peut nous faire rire. Il ne comprend pas encore pourquoi c'est drôle, mais il rit avec nous et cherche à répéter ce qui a déclenché notre hilarité. Car rire et faire rire, il adore ça! Puis, avec le langage, vient l'attrait pour les jeux de mots, son sens de l'humour se développe et nous permettra même de désamorcer une situation tendue par une pirouette. Savoir tourner en dérision nos désagréments, c'est un formidable atout pour prendre la vie du bon côté!

### COMMENT ON FAIT ?

On montre l'exemple, on évite de rester bloquée sur une déception ou une contrariété et on cherche à y trouver de quoi rire, ce qui permet de relativiser. En toute occasion, on cultive l'humour en famille: on fait des jeux de mots et des blagues, on raconte une scène amusante, on regarde ensemble un film comique... On évite de rire de ses petits travers: il est très sensible aux moqueries car son identité n'est pas encore assez solidement construite pour qu'il puisse rire de lui-même.



3-6 ANS

## L'ouverture sur le vaste monde



MAJAMITROVICA/ISTOCK

### Lui donner des repères

Il n'est pas toujours facile pour un enfant d'abandonner la posture de toute puissance du bébé et de trouver sa juste place dans la vraie vie. Plus il grandit, plus l'enfant réalise combien il est petit et dépendant de l'adulte... Ça génère par moments de l'angoisse ou de la colère. En effet, le monde est vaste et notre petit homme se sent perdu. Il a besoin de trouver de nouveaux repères pour se rassurer et se sentir à sa place. Comprendre la succession des générations et, au passage, accepter l'interdit de l'inceste, lui permettra de grandir tranquillement.

#### COMMENT ON FAIT ?

Pour se situer, l'enfant a besoin de savoir d'où il vient: on lui parle de notre enfance, on peut même remonter à celle de ses grands-parents. Imaginer qu'ils ont été des enfants, c'est une révélation pour lui! Puis on lui raconte comment on a rencontré notre conjoint, notre désir d'enfant et sa naissance, sans longs discours, avec des concepts adaptés à son âge. On peut dessiner avec lui un arbre généalogique. Puis on lui parle de l'avenir: lorsqu'il grandira, il rencontrera une fille ou un garçon de son âge, puis deviendra à son tour parent. Il s'agit de paroles fondatrices que l'enfant a besoin d'entendre entre 4 et 6 ans.

## Lui apprendre à supporter la frustration

On a envie qu'ils soient heureux, nos enfants. On veut leur faire plaisir, exaucer leurs désirs, on leur évite chagrins et contrariétés, on les inonde de compliments. Pourtant, la vie est aussi faite de déceptions et d'injustices. S'ils ont été protégés de tout désagrément, ils sont fragilisés : le sentiment de frustration balayera tous leurs repères, les plongera dans une angoisse qui se traduira par des crises de colère. Ainsi, à trop vouloir les rendre heureux, on les prépare... à ne pas l'être !

### COMMENT ON FAIT ?

On se le dit et le répète : « Mon enfant ne m'aimera pas moins si je lui dis non » ; « S'il me traite de méchante, il ne le pense pas, c'est juste sa façon de dire qu'il n'est pas content. » On ne le place pas au centre de la cellule familiale : être traité comme un petit roi ne l'aidera pas à supporter la frustration ! On fait respecter nos règles, notamment le respect de notre intimité : il n'a pas le droit de fouiller dans notre sac, ni d'interrompre nos conversations. S'il les transgresse, on applique les sanctions annoncées. Loin de lui gâcher la vie, ces règles le rassurent : il peut compter sur des tuteurs solides pour grandir. Cette posture parentale est fondamentalement bienveillante.



## Stimuler sa curiosité

Lorsque l'enfant maîtrise suffisamment le langage et les liens de cause à effet pour poser toutes sortes de questions, il enchaîne les « pourquoi » à propos de tout et de rien. C'est une période fatigante, mais si on ne décourage pas son envie de questionner le monde, ça va évoluer en une vraie curiosité, traduite en questions moins systématiques, plus choisies. Cette soif de savoir, si elle est stimulée, le met dans une posture durable d'ouverture au monde, qui nourrit son appétit pour la vie.

### COMMENT ON FAIT ?

On le félicite pour sa curiosité : « Tu te poses des tas de questions, c'est bien, c'est très intéressant de chercher des réponses ! ». On s'efforce de répondre, mais si on ne connaît pas la réponse, on le lui dit et on l'invite à chercher avec nous. Quand on se lasse, on inverse le processus en lui posant à notre tour des questions. On lui offre de petits albums documentaires sur ses thèmes de prédilection.

Dès qu'il saura lire, on remplacera les imagiers par des mini-encyclopédies adaptées aux jeunes curieux.

## L'aider à exprimer ses émotions

Longtemps considérées comme indésirables, les émotions sont aujourd'hui reconnues comme nécessaires à notre équilibre. Dans toute situation, ce sont elles qui nous font réagir et dictent nos comportements. Il est important de les accueillir et de les exprimer. Les spécialistes ont défini un quotient émotionnel (Q.E.) qui mesure la capacité à percevoir et identifier ses émotions et celles des autres. Plus l'enfant saura partager ce qu'il ressent, moins il aura besoin de l'extérioriser en actes, par de la violence ou des bouderies.

AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

### COMMENT ON FAIT ?

On lui donne un vocabulaire riche en nommant toutes les émotions, agréables ou désagréables, qui semblent le traverser : « On dirait que tu es fâché / J'ai l'impression que tu en as marre / Tu as l'air très fier de toi ! ». On donne l'exemple bien sûr, en exprimant avec précision ce qu'on ressent. On l'invite à le faire, sans le harceler ni le juger. On lui rappelle qu'on a le droit d'être en colère et d'avoir envie de taper, mais qu'il est interdit de le faire, excepté sur un coussin pour se défouler.

>>>

6-10 ANS

## Le laisser construire sa propre version du bonheur



PANINASTOCK/ADOBESTOCK

### Lui apprendre à se satisfaire

Zoé reçoit la moitié des cadeaux qu'elle avait demandés, elle est... ravie ! Nathan admire son dessin, même s'il n'est pas aussi beau que ce qu'il avait en tête. Pragmatiques, rivés sur le présent tangible, les jeunes enfants savent naturellement se contenter de ce qu'ils ont, sans regarder ailleurs, sans s'imaginer qu'ils pourraient avoir autre chose de mieux, ce qui ternirait leur bonheur. Mais si l'on n'y prend pas garde, cette sagesse innée sera vite corrompue par nos tendances à se comparer, à regretter, à convoiter, et ils entreront dans le cercle vicieux du "toujours plus".

#### COMMENT ON FAIT ?

En premier lieu, on montre l'exemple : on se réjouit de ce qu'on a fait ou obtenu, en essayant de bannir les "J'aurais pu / J'aurais dû / J'aurais préféré" : restons dans le présent et admirons ce qu'on a sous les yeux. De même, lorsque notre petit écolier rapporte une bonne note, on le félicite bien sûr, mais surtout, on se retient de lui dire aussitôt : « Dommage que tu aies fait cette erreur, regarde, tu aurais eu un 10/10 au lieu d'un 9 ! ». Ça gâche notre compliment, sa fierté et sa joie. Rester concentré sur ce qu'on a, ça doit devenir un automatisme.

« Le bonheur, c'est de se sentir léger, léger... »

« Moi, ce qui me rend heureux c'est de danser avec mes parents. Je suis triste quand je les vois partir, alors je joue avec ma sœur pour ne plus être triste. Pour moi, le bonheur c'est de se sentir léger, léger, presque comme si je pouvais voler. »

PROPOS RÉCUEILLIS EN JANVIER 2023

NICOLAS  
9 ans



## Lui montrer les bienfaits du partage

Il a dépassé la période du "moi je", où il voulait toujours être le premier servi, avoir la meilleure part. Il a découvert le plaisir de jouer avec des copains, il est capable de partager son goûter. Il sait que l'autre n'a pas les mêmes pensées que lui, il parvient à se mettre à sa place pour comprendre son point de vue. Mais il a tendance à être envieux de ce qu'il voit, à convoiter ce que possède son copain. Et quand il se sent heureux, il garde jalousement son bonheur pour lui. Quand il sera prêt à le partager, il en sera émerveillé !

### COMMENT ON FAIT ?

On s'appuie sur sa maturité pour le faire réfléchir à la notion de bonheur. Il ne sait pas encore de quel extraordinaire sentiment il s'agit. À nous de lui expliquer que le bonheur est un sentiment extraordinaire : « Si tu partages ton croissant, tu en auras moins pour toi, mais tu auras fait plaisir à quelqu'un. Avec le bonheur, c'est l'inverse : si tu le partages, tu en as beaucoup plus et ton ami aussi ! Incroyable, non ? Le bonheur grandit quand on le partage. Il est fait pour être partagé ! »

## L'encourager à poursuivre ses rêves

Plus il est jeune, plus l'enfant vise haut pour son avenir, sans se censurer. Avoir de grandes ambitions, c'est très positif : les rêves nourrissent la motivation, la créativité et l'ouverture au monde. Mais ce qui importe le plus pour rendre l'enfant heureux, c'est de l'aider à développer tout son potentiel. Pour lui donner confiance et soutenir son élan, on lui montre qu'on croit en lui.

### COMMENT ON FAIT ?

Juliette veut devenir astronaute ou présidente de la République, à quoi bon la décourager ? Est-on sûre à 100 % que c'est impossible ? Il ne s'agit pas d'y croire dur comme fer, mais de la féliciter pour ses grandes ambitions et de lui assurer qu'on sera toujours là pour l'encourager, quelle que soit la voie qu'elle aura choisie. On la prévient quand même qu'il lui faudra être une très bonne élève et beaucoup travailler pour y parvenir, c'est un fait réel certain.

### PROVERBE POPULAIRE

Il faut toujours viser la lune, ainsi en retombant, on atterrit dans les étoiles.

## Lui permettre de cultiver son jardin secret

On connaît tout de notre petit Arthur. Pourtant, plus il grandit et plus une partie de lui nous échappe. Que fait-il à l'école, comment se comporte-t-il loin de nous ? Même si ça ne nous plaît pas, Arthur a le droit d'avoir sa vie privée et ses petits secrets. C'est très sain, ça lui permet de prendre un peu de distance, de gagner en autonomie et de cultiver son monde intérieur. Ce jardin secret lui sera précieux à tous les âges de la vie.

### COMMENT ON FAIT ?

« Qu'est-ce que tu as fait à l'école ? ». On le questionne, il se ferme, ne lâche rien. On n'insiste pas. Au contraire, on lui dit : « J'avais envie de savoir, mais tu n'es pas obligé de tout me raconter, bien sûr, tu as le droit de garder ça pour toi tout seul, dans un coin de ta tête. C'est ton petit jardin à toi, avec tes pensées personnelles. Simplement, je veux être sûre que si tu as un problème, s'il se passe quelque chose qui te fait du mal, alors tu me le diras. Parce que dans ce cas, les parents sont là pour défendre et protéger leur enfant. D'accord ? »

« Le bonheur, c'est comme un grand soleil. »

« C'est quand je m'ennuie que je suis triste, alors pour ne plus m'ennuyer et être triste, je regarde une vidéo. Je ne sais pas ce que c'est le bonheur, mais quand je ferme les yeux et que je l'imagine, je vois un grand soleil. »

PROPOS RECUEILLIS EN JANVIER 2023

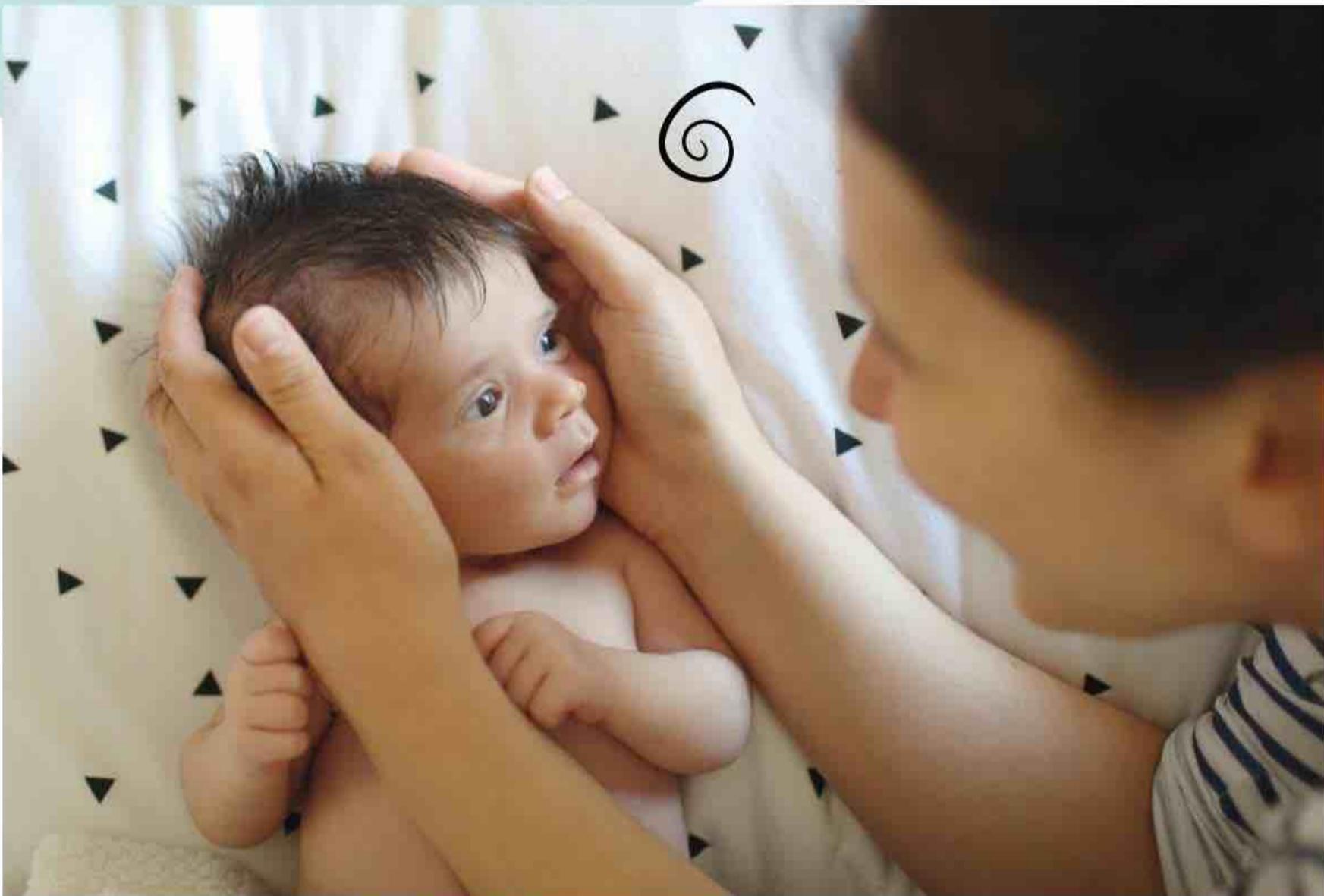


ALIX, 10 ans



# Des outils pour l'aider à trouver son bonheur

Se sentir à l'aise, bien dans sa peau, centré sur un "moi" solide, calme de l'intérieur... ça s'apprend à tout âge. Et le plus tôt est le mieux quand on parle d'épanouissement pour notre loulou !



DÈS LES PREMIERS MOIS

## L'hypnose pour s'ouvrir au bonheur

À travers une parole émise sur un ton et un rythme différents, on provoque un état de transe légère chez l'enfant, ce qui permet d'ouvrir les portes de son inconscient et d'y installer des images mentales de bonheur, qui seront inscrites profondément en lui et lui serviront

de ressources. « Les enfants n'aiment pas être allongés les yeux fermés, observe Emmanuelle Juillard. Avec eux, je pratique l'hypnose conversationnelle, ils sont assis en face de moi, cela fonctionne aussi bien. Les nourrissons aussi sont très réceptifs à la voix hypnotique. »



A lire

**"ENFANTS-ADOS, MOMENTS DIFFICILES"**  
d'Emmanuelle Juillard,  
éd. BoD

À PARTIR DE 3 ANS

## L'art-thérapie ↗

Lorsque les mots ne viennent pas, le geste peut libérer l'émotion. « À 3 ans, on travaille sur des émotions simples comme la colère. L'inconscient s'exprime librement à travers un gribouillage intense, jusqu'à déchirer la feuille », explique Emmanuelle Juillard. Avec les plus grands, même consigne : l'enfant laisse parler son émotion dans une création qui peut allier dessin, collage, etc. Au fil des séances, le dessin évolue, ce qui permet de faire évoluer la perception consciente et inconsciente que l'enfant a de lui-même et de son problème... et de l'en libérer !



À PARTIR DE 3 ANS

## La relaxation ↗

La relaxation utilise différentes techniques corporelles – enveloppement, points de pression, légers massages, respiration en symbiose avec l'adulte – pour obtenir un profond lâcher-prise psychique et émotionnel de l'enfant, et un état de bien-être qui lui permet de retrouver confiance en soi et de renouer avec une énergie positive. Ensuite vient la parole, pour créer des visualisations, des images mentales positives, et raconter à l'enfant une petite histoire en lien avec sa problématique. Dans cet état de détente absolue, l'enfant y est très réceptif.

pour apprivoiser ses émotions

“ Pour ne plus être triste, je fais de la balançoire. »

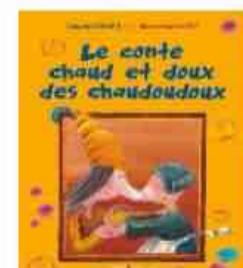
RAPHAËL  
5 ans

« Moi je suis souvent triste. Par exemple, des fois, je veux jouer avec mon grand frère et il dit non, alors je suis triste. Si je mange un bonbon, ça va mieux ! Ou aussi, si maman me fait un câlin, ça marche. Mais le mieux pour ne plus être triste, c'est de me balancer à la balançoire, car maintenant j'y arrive tout seul ! »

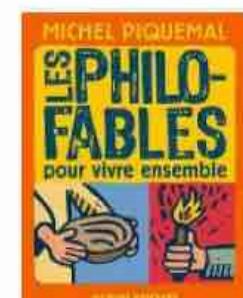
3 histoires qui rendent les enfants heureux



Pour les 0-3 ans:  
“ENTRE TOI ET MOI”  
de Catherine Gueguen,  
illustré par Reza  
Dalvand ed. Les Arènes



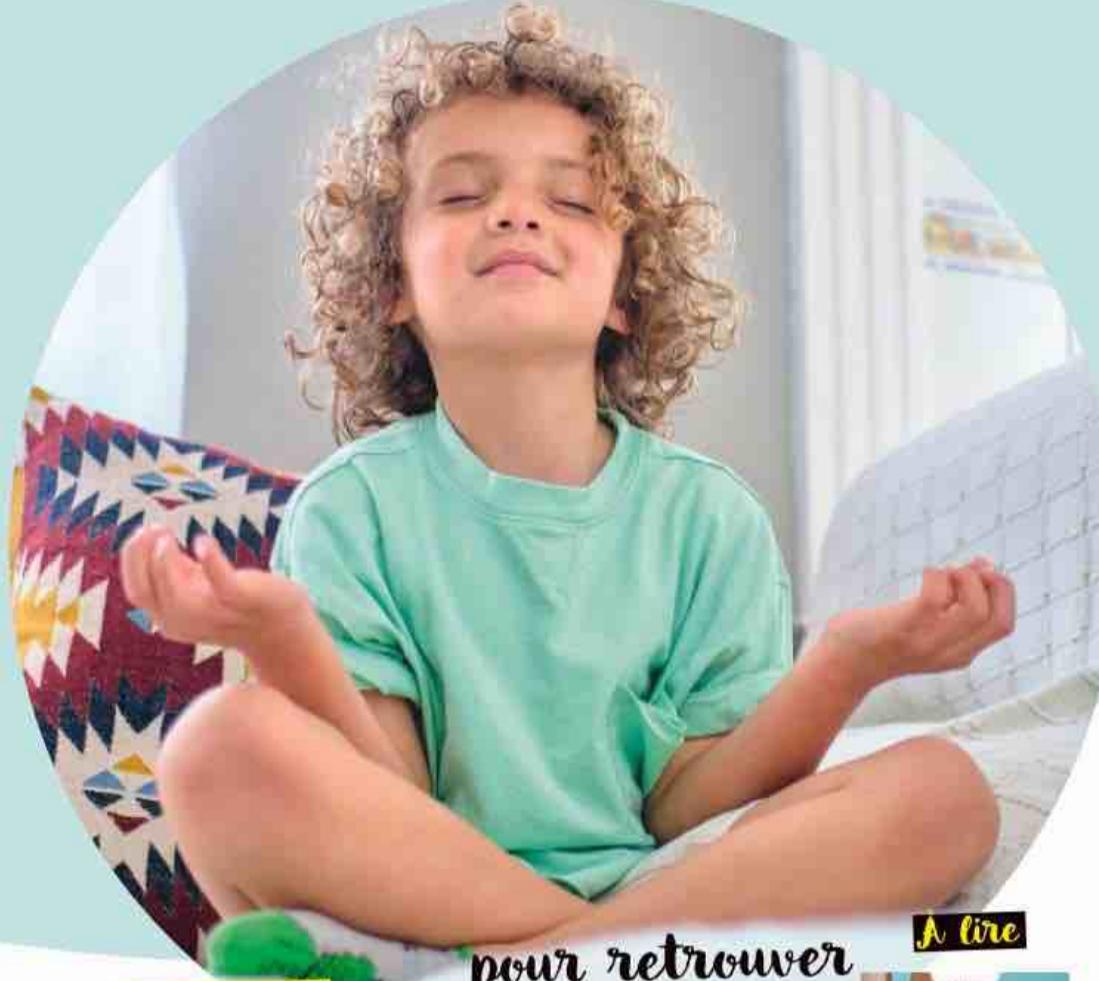
Pour les 3-10 ans:  
“LE CONTE CHAUD ET DOUX DES CHAUDOUDOUX”  
de Claude Steiner,  
illustré par Pef  
éd. Interditions



À partir de 8 ans:  
“LES PHILO-FABLES POUR VIVRE ENSEMBLE”  
de Michel Piquemal  
éd. Albin Michel



>>>



À PARTIR DE 3 ANS

## La méditation ↪

Il s'agit pour l'enfant de s'installer confortablement, de fermer les yeux et d'observer tout ce qu'il perçoit au-dehors (bruits, souffle du vent, sensations de chaud ou de froid...) et en lui (toutes sensations corporelles). Lorsqu'une pensée interrompt l'observation, on la regarde passer, puis on reprend. Cette technique aide l'enfant à fixer son attention et à prendre du recul pour retrouver le calme lorsqu'il est excité, angoissé, énervé. Inutile de faire de longues séances, 5 minutes suffisent au début, ça doit rester agréable.

pour retrouver  
son calme

A lire



**"AU SECOURS !  
JE MANQUE  
DE MANQUE -  
AIMER N'EST PAS  
TOUT OFFRIR"**  
de Diane Drory,  
éd. De Boeck

POUR LES 6-10 ANS

## Les 4 accords toltèques pour gagner ↪ en bienveillance

1. Que votre parole soit impeccable.
2. N'en faites jamais une affaire personnelle.
3. Ne faites pas de suppositions.
4. Faites toujours de votre mieux.

Ces quatre règles sont les fameux "accords tolèques".

Le premier porte sur la parole : ne pas dire des choses "méchantes".

Le second concerne la représentation : ne pas imaginer que si maman est fatiguée ou soucieuse, c'est notre faute.

Le troisième aborde la pensée : ne pas s'imaginer toute une histoire sans chercher d'autres explications possibles.

Le quatrième dicte l'action : toujours faire de son mieux et s'évaluer avec beaucoup d'indulgence, quel que soit le résultat. Les appliquer permet de s'apaiser et de vivre dans la bienveillance, envers soi comme envers les autres.

## Si je suis plutôt pessimiste... je fais comment ?

### 1 Fais ce que je dis et pas ce que je fais...

Apprendre à son enfant à être heureux suppose de l'être soi-même. En effet, nos plus beaux discours ont peu de poids face à l'exemple qu'on donne : « Le langage verbal ne représente que 7 % de ce qu'on transmet à l'enfant, affirme la psychologue Diane Drory. 93 % de ce qu'on lui communique passe par notre regard, l'énergie qu'on dégage, nos actes, notre façon d'être : nous sommes des modèles. » Ainsi, pour une maman pessimiste, guider son enfant vers le bonheur nécessite au préalable un travail sur soi, afin d'avoir un regard plus positif sur la vie.

### 2 On fuit les bad news

Tout d'abord, on se préserve au maximum de nos sources d'angoisse. Si ce sont les actualités qui nous plombent le moral, on éteint la télé, on n'écoute les infos qu'une fois par jour à la radio. Sans images, on s'imprégne moins des mauvaises nouvelles.

### 3 Vive les trois kifs

Ensuite, on s'adonne régulièrement au fameux exercice des "trois kifs" : chaque soir, on cherche trois belles choses vues ou vécues dans la journée. Ce peut être une rencontre, une promenade, le chant d'un oiseau, le sourire d'un inconnu... On se remémore ces trois instants de joie. « Les recherches en psychologie positive l'ont prouvé : effectuer cet exercice pendant plusieurs semaines permet de recadrer ses croyances négatives et augmente de 20 à 30 % le niveau de bonheur », affirme Emmanuelle Juillard. Ça se tente, forcément !

# L'avenir de la planète angoisse nos enfants

Travailler leur aptitude au bonheur, c'est nécessaire pour permettre à nos enfants de traverser les crises à venir. Pour l'instant, la souffrance psychique des jeunes progresse. Comment les apaiser ?

✓ En les isolant, en les privant d'école, la crise du COVID-19 a eu un sérieux impact sur la santé mentale des plus jeunes.

Deux ans après, les indicateurs sont toujours dans le rouge : les passages aux urgences des 11-14 ans pour idées ou gestes suicidaires sont en nette augmentation. Les urgences pédiatriques ne désemplissent pas, avec un taux de consultations pour troubles de la santé mentale en hausse constante. Chez les ados de plus de 15 ans, le nombre de syndromes dépressifs a doublé.

✓ Pour les plus jeunes, les données manquent cruellement. C'est pourquoi Santé Publique France a lancé au printemps 2022 Enabee, une enquête sur le moral de 20 000 enfants de 3 à 11 ans, qui devrait déboucher sur le lancement d'une action publique d'envergure. Les résultats sont en cours d'analyse. Plus d'infos sur [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

✓ Parmi les différentes menaces qui les guettent, c'est l'avenir de la planète qui inquiète le plus les enfants.

✓ On combat leur éco-anxiété par l'action : « Les plus jeunes sont touchés, mais ils espèrent pouvoir faire quelque chose pour la planète, cela apaise leur inquiétude », observe Nicole Prieur.

« On leur enseigne les petits gestes, on leur apprend à préserver l'eau, à éteindre la lumière et, surtout, on montre l'exemple, notamment en faisant à pied de courts trajets qu'on aurait jadis fait en voiture. »

✓ Sans la valeur de l'exemple, nos conseils sont vains. « Apprenons-leur à moins consommer. Montrons-leur les effets pervers de la publicité, aidons-les à s'en libérer. À condition de ne pas s'acheter soi-même un téléphone chaque année ! »

✓ L'essentiel est de préserver l'espoir. « Plus les enfants grandissent et plus la gravité de la situation les bouleverse. Il faut qu'ils prennent conscience de la force de créativité de l'Homme, de sa capacité à s'adapter, à rebondir, à être résilient. Qu'ils retrouvent l'espoir dans la science et le génie humain. On peut leur parler de l'espérance de vie qui ne cesse de croître, des lieux de recherche, des énergies alternatives, du développement durable. Leur dire qu'en effet, la situation est grave, mais qu'elle n'est pas perdue. »



Ca vient de sortir !



**"PARENTS JOYEUX, ENFANTS HEUREUX"**  
d'Isabelle Pailleau  
éd. Vuibert

Grâce aux routines et aux exercices concrets de ce guide, on peut aider son enfant à développer sa confiance et sa créativité, à activer ses talents et à accueillir ses émotions. On encourage à la maison le jeu, le rire, autant que la gratitude, l'écoute et l'entraide. (Paru en janvier 2023.)

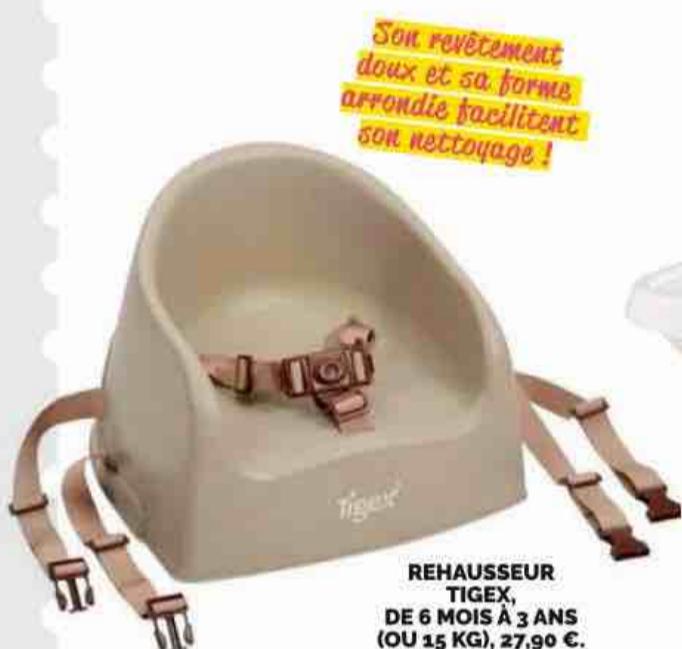


**"PETITS MOUVEMENTS, GRANDS BÉNÉFICES"**  
de Jessica Hollender  
éd. Vuibert

Avec ses dizaines d'astuces et d'exercices ludiques, ce guide nous aidera à accompagner notre enfant à prendre conscience de son corps, à l'investir et à le chouchouter. Bien dormir, boire et manger, mais aussi respirer, jouer, danser, et savoir se poser. Sans oublier de recourir aux pouvoirs extraordinaires des massages, des câlins et du Brain Gym. (Paru en janvier 2023.)

# Comment bien choisir... son rehausseur de chaise

Pratique,  
il permet à loulou  
de manger  
à table avec nous,  
à la maison,  
en vacances ou au  
restaurant.



Un bon confort d'assise grâce à une mousse compressée très épaisse.



## Tout en rondeur

**Sa forme super ergonomique assure à bébé une position assise bien calée dans son rehausseur** à l'heure du repas et des moments d'éveil. Sa couleur neutre lui permet de se fondre aisément dans tous les styles de déco. À noter qu'il n'y a pas de plateau fourni: du coup, on approche son siège au plus près de la table familiale.

- **Le plus:** une forme simple et rassurante, assez cocon pour l'enfant.
- **Dossier non pliable.**
- **Sécurité:** harnais 3 points et lanières réglables.

## Flexible

**Ce rehausseur s'adapte à toutes les situations:** il se fixe sur tous les types de chaise, et une fois installé, il se règle en hauteur sur 5 positions et son plateau est amovible afin que bébé puisse manger dessus ou directement à la table des grands. Une fois le repas terminé, on peut le plier et le ranger dans sa housse fournie pour gagner de la place au quotidien ou le transporter très facilement. On apprécie aussi sa forme bien ergonomique qui permet d'accueillir les enfants dès 6 mois.

- **Le plus:** un revêtement en simili cuir au toucher agréable.
- **Dossier pliable.**
- **Sécurité:** ceinture 3 points et sangles de fixation à la chaise.

## Compact et nomade

**Sa particularité est d'avoir une vraie vocation nomade.** Ainsi, le dossier est assez fin et minimaliste pour un pliage et un rangement faciles dans un sac à langer ou glissé dans le panier de la poussette. Pour autant, il a un réel souci du confort de l'enfant, avec une assise épaisse et rembourrée de mousse. Plus besoin de chercher partout une chaise haute d'appoint, que ce soit au restau ou sur notre lieu de vacances.

- **Le plus:** un revêtement plastifié pour un nettoyage simple avec un chiffon humide.
- **Dossier pliable.**
- **Sécurité:** sangles ajustables avec 3 points de sécurité.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

On peut opter pour un rehausseur de chaise en complément ou en remplacement d'une chaise haute dès que bébé sait se tenir tout seul, c'est-à-dire, selon sa tonicité, entre 6 et 10 mois. Pour choisir le modèle adapté à notre mode de vie, on réfléchit aux situations d'utilisation: au quotidien à la maison, ou de façon plus ponctuelle le week-end ou pendant les vacances... Dans le premier cas, l'attention portera plus sur le confort et sinon, plutôt sur l'aspect compact. Pour autant, aucun compromis ne sera fait sur l'aspect sécurité, en choisissant un modèle muni d'une ceinture 3 points. Enfin, on n'hésite pas à aller en magasin pour essayer le rehausseur avec bébé et voir s'il s'y sent bien et si pour nous, l'utilisation est intuitive.

On apprécie son dossier et son assise larges, pour un maximum de confort !

HOME AND GO DE BADABULLE,  
DE 6 MOIS À 3 ANS  
(OU 15 KG),  
40,90 €.



### Basique et fonctionnel

Il a été pensé pour proposer différentes configurations de repas pour bébé: avec ou sans le plateau (réglage sur deux niveaux). Il s'ajuste également en hauteur sur trois positions pour s'adapter à la croissance de l'enfant. Une fois le repas fini, le rehausseur se plie pour retrouver une forme compacte de moins de 20 cm.

- **Le plus:** un petit coussin de siège détachable et lavable en machine est fourni.
- **Garanti à vie.**
- **Dossier pliable.**
- **Sécurité:** harnais 3 points de sécurité et boutons sous l'assise pour un ajustement sur tous types de chaise.

## Et si on l'achète d'occasion?

On vérifie en premier lieu son bon état général, notamment en termes de propreté (du siège, des sangles...) puisque ce siège a sûrement accueilli un bébé qui a déjà éprouvé les joies de l'apprentissage des repas en toute autonomie! Puis, on essaie tous les mécanismes: réglages en hauteur, réglage de la ceinture et des sangles sur différents modèles d'assise, plateau amovible, etc. pour s'assurer que tout fonctionne bien. Enfin, on n'hésite pas à mettre bébé en situation pour voir si le modèle nous convient à tous les deux.

Sa poignée intégrée au dossier facilite son transport.

POCKET SNACK  
DE CHICCO,  
DE 6 MOIS À 3 ANS  
(OU 15 KG),  
7 COLORIS,  
44,99 €.



### Des couleurs peps!

Ce rehausseur est très simple à manipuler: il se plie et se déplie en un tour de main et on apprécie sa sangle de transport pour un porté épaule en même temps que l'on a bébé dans les bras... ultra-pratique! Le plateau est ici aussi amovible pour laisser le choix d'un repas dessus ou à la table des grands.

- **Le plus:** un grand choix de couleurs vitaminées!
- **Dossier pliable.**
- **Sécurité:** harnais 3 points de sécurité avec sangles qui se fixent sur l'assise et le dossier de la chaise.

REHAUSSEUR  
À VOLANT DBB,  
DE 10 MOIS À 3 ANS  
(OU 15 KG),  
4 COLORIS, 35,30 €.



### Judique

Des couleurs sympa et une forme de plateau originale avec un petit volant: tout est fait pour donner envie à bébé de manger à table avec les grands! Ce rehausseur se veut aussi pratique: les poignées permettent que bébé ait les mains occupées pendant qu'on lui donne ses premiers repas, puis, plus grand, il pourra jouer avec tout seul. Le plateau se retire pour que l'enfant mange directement sur la table.

- **Le plus:** un entretien facilité grâce à une forme tout-en-un en plastique.
- **Dossier non pliable.**
- **Sécurité:** ceinture 3 points (taille et entrejambe) et deux sangles d'attache à la chaise.

# Zoom sur la puberté précoce

S'il n'existe pas d'études exhaustives, les professionnels de santé ont observé une augmentation des cas de pubertés précoce ou avancée dans leur cabinet de consultation...

L'EXPERTE



Marion Keller  
PÉDIATRE  
HOSPITALIÈRE  
orientée en  
endocrinologie

## C'est quoi la puberté ?

C'est la mise en route du système hormonal et plus précisément celle de l'hypophyse, qui stimule le fonctionnement des organes sexuels : les ovaires chez les filles, qui diffusent de l'oestrogène, et les testicules chez les garçons, qui produisent de la testostérone. Ce grand chambardement hormonal développe la poitrine, puis suscite l'apparition des règles chez les filles. Et chez les garçons, ça va provoquer l'augmentation des testicules et le développement de la verge. Et l'apparition des poils pour tout le monde.



*Attention à la nuance : la puberté avancée est une puberté classique qui arrive un peu tôt, alors que la puberté précoce est considérée comme anormale.*

## Quand parle-t-on de puberté précoce ?

La puberté se déclenche d'habitude entre 10 et 12 ans chez les filles et 11 et 13 ans chez les garçons.

**Pourquoi cette différence d'âge ?** Parce que physiologiquement, cette « maturation progressive du système hormonal », comme la définissent les pédiatres de l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) et de l'AFPEL (Association Française des Pédiatres Ambulatoires Endocrinologues Libéraux), se déclenche plus tard chez les garçons.

**On parle de « puberté précoce »** lorsque les premiers symptômes apparaissent chez les filles avant 8 ans et chez les garçons avant 10 ans.

**Et de « puberté avancée »** si des signes de puberté apparaissent chez la fille entre 8 et 10 ans ou chez le garçon entre 9 et 11 ans.



ÉMILIE, maman d'Anna, 11 ans et Marie, 8 ans

*« Ma fille ne faisait pas une puberté précoce mais avancée. »*

« Entre 7 et 8 ans, ma fille aînée se plaignait d'une boule au sein. Le médecin de famille a d'abord déclaré qu'il n'y avait rien. Pourtant, ma fille était gênée et après concertation avec son père et sur conseil de ma gynécologue, on a décidé de consulter une pédiatre endocrinologue. Elle a regardé sa courbe de croissance et a effectivement observé un pic. Elle a fait différents examens (bilan hormonal, âge osseux et une échographie pelvienne), qu'elle a refaits six mois plus tard pour voir s'il y avait une évolution. Résultat : ma fille ne faisait pas une puberté précoce mais avancée. Pour retarder l'arrivée des premières règles et éviter que sa croissance ne s'arrête trop

tôt, elle a suggéré un traitement hormonal sur 18 mois, avec une piqûre mensuelle. On a tout expliqué à notre fille qui a préféré prendre le traitement. Sa poitrine a disparu, mais ses poils pubiens et sous les aisselles sont restés. En pleine reconversion pour devenir diététicienne nutritionniste, j'ai fait des recherches sur les perturbateurs endocriniens. J'ai modifié notre alimentation en arrêtant d'acheter des yaourts au soja, j'ai préféré des aliments bio, limité les contenants en plastique et favorisé les produits d'entretien naturels. C'est meilleur pour toute la famille. Et si ça peut éviter à ma fille cadette d'avoir elle aussi besoin de ce traitement, tant mieux. »

>>>

## Quels sont les symptômes ?

Marion Keller, pédiatre hospitalière orientée en endocrinologie, explique : « Les symptômes sont les mêmes qu'à la puberté classique, simplement ils apparaissent plus tôt : développement de la poitrine chez les filles, augmentation testiculaire chez les garçons et éventuellement des poils pubiens et axillaires (sous les aisselles). Mais les poils ne sont pas, en soi, un symptôme s'ils apparaissent indépendamment des autres. »

## Qui consulter ?

Un-e pédiatre ou médecin traitant réalise un examen clinique qu'il ou elle recoupe avec les informations du carnet de santé de l'enfant (la courbe de croissance, celle de poids, l'historique familial, etc.).

**Si les symptômes coïncident avec une puberté précoce,** d'autres examens seront nécessaires : une radiographie de la main et du poignet pour déterminer l'âge osseux, une échographie pelvienne pour les filles pour mesurer la taille des ovaires et de l'utérus. Marion Keller précise : « L'idée est de voir si le corps de l'enfant s'est mis en « mode puberté ». »

**Si c'est le cas, il faudra chercher la « cause »** en réalisant un test sanguin hormonal pour voir si c'est bien une puberté centrale précoce (déclenchée par l'hypophyse) ou périphérique (déclenchée par un kyste ou une anomalie comme une tumeur).

**Chez les garçons,** les cas de puberté précoce avec une cause médicale sérieuse sont plus fréquents que chez les filles.

## Quel traitement ?

**Si la puberté est centrale et précoce,** le médecin peut suggérer un traitement hormonal en vue de retarder le déclenchement de la puberté, son pic de croissance précoce (qui risque d'avoir une incidence sur la taille de l'enfant à terme) et de retarder aussi l'apparition des règles pour les jeunes filles.

**Le traitement** – via injection mensuelle ou tous les trois mois – met en pause l'hypophyse, c'est-à-dire le centre de contrôle de la puberté. Le traitement inquiète les parents sur deux points. « Ils se demandent si le médicament aura un impact sur la puberté future de leur enfant et s'il influera sur sa fertilité. Pour l'heure, il n'y a pas d'inquiétude à avoir sur le développement pubertaire ou sur la fertilité », rassure Marion Keller.



LAURENCE, maman de M., 14 ans.

### « Je n'avais qu'une peur, qu'elle soit réglée à 7 ans ½. »

« À l'âge de 6 ans, ma fille a développé une pilosité pubienne et sous les aisselles. Après une consultation dans un service d'endocrinologie, on nous a dit qu'il n'y avait pas lieu de s'inquiéter. Pourtant, les symptômes ont persisté, d'autres sont apparus. Elle a un sein qui s'est développé, elle se plaignait de douleurs. Et puis, ça allait aussi de pair avec une variation des humeurs, propre à une crise d'ado ! Je n'avais qu'une peur, qu'elle soit réglée à 7 ans ½. On est retournées consulter et après une batterie

d'examens, un traitement hormonal a été mis en place. Mais les piqûres trimestrielles se transformaient en séance de torture pour elle, le produit était trop épais et difficile à injecter. On a changé de prescription, pour une piqûre mensuelle, qu'on a faite un temps en milieu hospitalier. Elle a arrêté son traitement à son entrée en 6<sup>e</sup>, vers 10 ans ½, et sa puberté s'est mise en route doucement. En tant que parent, je trouve qu'on manque de ressources sur le sujet, d'ailleurs on n'a jamais su à quoi c'était dû... »



POUR ALLER PLUS LOIN : le site de l'AFPA est une mine d'informations à destination des parents : [www.mmedia.fr](http://www.mmedia.fr)



MARILYNE, maman de Timéo, 10 ans.

### « La colère d'un ado dans le corps d'un enfant de 5 ans... »

« Timéo a toujours été grand pour son âge, mais ce qui nous a alertés c'est la découverte de poils pubiens. Il avait 5 ans. Pour le médecin traitant, ce n'était qu'un simple duvet, rien d'alarmant. J'ai quand même pris rendez-vous dans un service d'endocrinologie, et après différents tests, on a découvert que notre fils avait une petite tumeur, un hamartome hypophysaire, qui déclenchaît sa puberté précoce sévère. Son endocrinologue l'a mis sous injection de Decapeptyl. Les deux premières années ont été assez compliquées pour lui, c'était un enfant beaucoup plus grand que

les autres enfants mais avec un gros retard de langage. Le regard des adultes, surtout, a été très dur à gérer. Les crises de colère ont été aussi très violentes, un adolescent dans le corps d'un enfant de 5 ans, ce n'est pas facile. Je recommande d'ailleurs aux parents de ne pas hésiter à demander de l'aide psychologique au début d'un diagnostic. Aujourd'hui, c'est un garçon de 10 ans très bien dans ses pompes, qui s'épanouit en pratiquant la danse contemporaine, il est très apprécié par ses camarades de classe et très investi pour sa ville, étant élu au conseil communal des enfants. »

## Comment la prévenir ?

**Il y a différents facteurs de risque identifiés.** Il y a des facteurs environnementaux, comme les perturbateurs endocriniens. S'il n'existe pas de perturbateurs spécifiquement identifiés qui provoquent une puberté précoce, il s'agit de les limiter, dans l'environnement des enfants et des femmes enceintes. « En consultation, je déconseille l'usage d'huiles d'essentielles. Je préconise aussi d'aérer les intérieurs : nos meubles et produits d'entretien industriels sont farcis de perturbateurs endocriniens. Résultat : nos foyers sont bien plus pollués que l'extérieur. »

**L'alimentation aussi joue un rôle central** sur les pubertés précoces. L'alimentation industrielle favorise l'obésité, qui est un facteur de risque des pubertés précoces. « Je préconise une alimentation variée, bio de préférence, la moins transformée, avec des fruits et des légumes. »

# Naturellement nourrissant



## Les soins nourrissants intensifs Skin Food

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

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

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

## NATURELLEMENT EFFICACE

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

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

# 12 must-have pour l'hiver!



1

**Un deux-en-un super pratique**

Col et capuche façon fourrure,  
**en polyester recyclé**,  
taille unique.

Dig Denim, 43 €.

2

**Des moufles réglables**



Moufles,  
**polaires**,  
taille unique.  
Sterntaler  
chez Aubert,  
15,99 €.

Tendance venue des pays nordiques : les bambins jouent dehors du matin au soir.

Voici une sélection de vêtements bien chauds pour les laisser à l'extérieur sans se soucier du thermomètre.

PAR MEGAL GROUCHKA



3

**Pour la pluie et le froid**

Bottes en caoutchouc naturel,  
du 22 au 38.

Tretorn, 55 €.



4

**Avec coussinet plantaire**

Semelles en peau lainée,  
du 31 au 34.

Hunter, 27 €.

**5****Archi-couvrante**

Cagoule  
en laine,  
taille unique,  
Zara, 22,95 €.

**8****Taille ajustable**

Cape  
imperméable  
en polyester,  
du 0 au 10 ans,  
Gosoaky,  
59 €.

**6****Bien au sec**

Combinaison  
résistante à l'eau  
en polyester,  
du 6 mois au 8 ans,  
IELM, 80 €.

**7****Enfin un collant qui reste en place!**

Collant  
à bretelles  
en coton bio,  
du 3 au 36 mois.  
Silly Sillas sur  
[smallable.com](http://smallable.com),  
19 €.

**10****Sous pull fin mais extra-chaud**

T-shirt en  
coton Heattech,  
du 3 au 13 ans,  
Uniqlo, 14,90 €.

**9****Bi-matière**

Bottes  
en cuir et  
caoutchouc,  
du 21 au 39,  
Sorel, 109 €.

**12****En laine mais sans poils qui piquent**

Legging en  
laine mérinos,  
du 3 au 12 ans.  
Dilling, 27,99 €.

**11****Respirantes**

Chaussettes  
pour bottes  
en polaire,  
du 27 au 35,  
Aigle, 20 €.

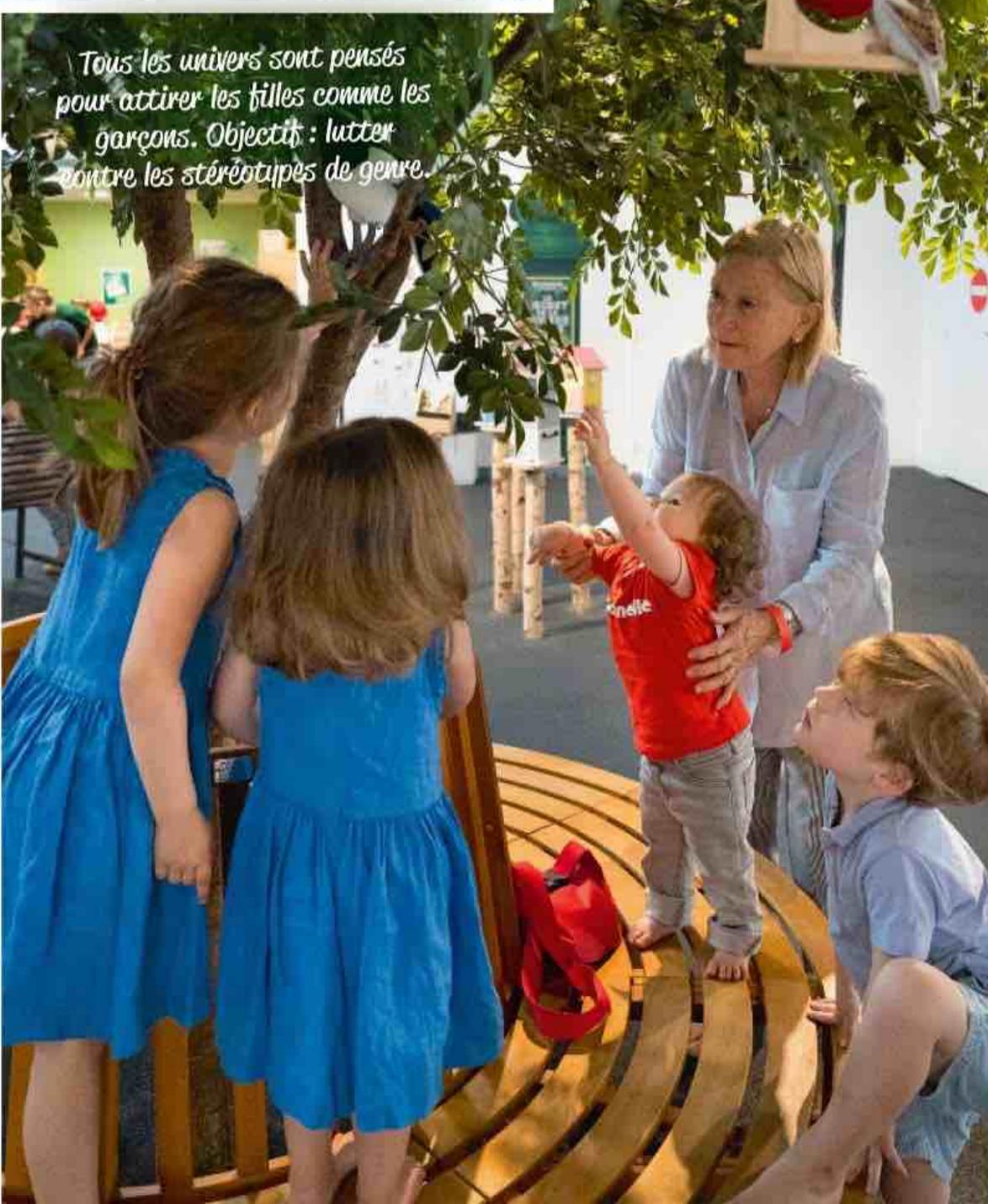




Au supermarché, Héloïse joue à la caissière avec ses enfants, Augustin et Margaux.

## Un monde immersif à hauteur d'enfants

À Palomano, à Clichy-la-Garenne (Hauts-de-Seine), les enfants peuvent s'amuser à piloter un avion, éteindre un incendie, soigner un patient blessé ou réaliser un brushing...



Tous les univers sont pensés pour attirer les filles comme les garçons. Objectif : lutter contre les stéréotypes de genre.

Théodore, 7 ans, s'exclame en retirant ses chaussures à l'entrée : « Tu viens, Faustine, on y va. » Les deux amis enfilent une veste et une casquette de pilote et prennent place dans le cockpit. Créer un monde immersif pour permettre aux enfants de 2 à 8 ans d'endosser les rôles qu'ils aiment, c'est l'ambition de Palomano, un espace ludo-éducatif de 500 m<sup>2</sup> en intérieur, en banlieue parisienne. « Exception faite de la Cité des Sciences, à Paris, l'essentiel de l'offre pour enfants, aujourd'hui, en France, c'est du défoncement », regrette Nathan Mendelson, l'un des trois cofondateurs. « D'où l'idée d'ouvrir un lieu qui permette aux petits d'apprendre en jouant. » Conçu comme une ville à échelle d'enfants, le parc, inauguré en février 2022, se divise en six univers. Ici, l'aéroport avec son avion et son portique de



*Plus de 500 déguisements sont à la disposition des enfants.*

*Une lance à la main, Marceau réalise avec brio le parcours d'obstacles dans l'immeuble en feu.*

sécurité, là, la caserne de pompiers et son beau camion rouge. « Tous les décors ont été conçus par des professionnels du cinéma et des anciens salariés de chez Disney », s'enorgueillit Nathan Mendelson.

### Dans la vraie vie !

À l'entrée de la zone supermarché, Marie attrape une liste de courses et la tend à Arthur, son fils, âgé de 3 ans. « Tu veux acheter du poisson pour ce midi ou des saucisses ? », lui demande-t-elle. Attablée devant le piano de cuisine du restaurant, Sara se fait servir une pizza par son fils Naël, 3 ans, un tablier autour de la taille et une toque sur la tête. « C'est la quatrième fois qu'on vient depuis l'ouverture », explique-t-elle. « Le lieu est très sécurisant pour les parents. Comme tous les ateliers se répartissent entre deux salles, on ne risque pas de perdre de vue nos enfants. Et Naël adore. À chaque fois, j'ai du mal à le faire partir. » Augustin, 3 ans et demi, tire sa maman par la manche pour aller explorer la seconde salle. Au fond est aménagé un salon de coiffure. Tandis que Marceau apprend à manier les ciseaux, Théodore débarque avec son gilet jaune et son chariot de ménage. « Attention, il faut

que j'enlève les cheveux », explique-t-il. Arthur, lui, administre les premiers soins au mannequin allongé sur le lit d'hôpital, un corset autour du cou. Marie, sa mère, regarde sa montre. Deux heures se sont écoulées depuis leur arrivée. Il est temps de ranger et de regagner la sortie. « J'ai trouvé très chouette que les enfants puissent faire comme les grands et s'inventer tout un tas d'histoires en se mettant dans la peau d'un pompier ou d'un pilote de ligne », s'enthousiasme-t-elle. « C'est sûr, on reviendra ! » ●

REPORTAGE RÉALISÉ PAR ÉLODIE CHERMANN.  
PHOTOS ÉLÉONORE HENRY DE FRAHAN.

### Envie d'y aller ?

Palomano, 125 bd Jean Jaurès, 92110 Clichy. 7,50 € pour les adultes pour 2 heures (5,50 € entre 12 heures et 13h40 les mercredis, samedis et dimanches), 13,50 € pour les enfants à partir d'1 an pour 2 heures (11,50 € entre 12 heures et 13h40 les mercredis, samedis et dimanches). Réservation recommandée.



# Fièvre, toux, rhume, gastro...

# On soigne comment ?

Face aux maladies de l'hiver, on peut soulager notre loulou en adoptant les bons réflexes et en faisant appel aux médecines douces et naturelles. En complément du traitement donné par notre pédiatre.

## LES EXPERTS



Dr Thomas  
Dailland  
PÉDIATRE ET  
NEUROPÉDIATRE  
Auteur de  
"Mon enfant est  
malade, je fais  
quoi?", éd. Eyrolles.



Carole Minker  
DOCTEURE  
EN PHARMACIE  
diplômée en  
micronutrition et  
aromathérapie.  
Auteure de "Soigner  
son enfant avec les  
médecines douces",  
Larousse Poche.



## Il a de la fièvre

La fièvre est le signe d'une maladie infectieuse. On parle de fièvre lorsque la température rectale est supérieure ou égale à 38 °C.

### On consulte

Toute fièvre chez un bébé de moins de 3 mois nécessite un avis médical urgent et chez l'enfant de moins de 6 mois, un avis médical dans les 24 heures. On consulte aussi en urgence pour les plus grands, si la fièvre semble mal tolérée (peau pâle, manque de réactivité, difficulté à respirer) et on prend conseil auprès de son médecin si elle dure plus de deux jours. En cas de fièvre mal tolérée, le médecin prescrira du paracétamol.

### Les bons réflexes

On l'habille légèrement (body ou sous-vêtement) et on prévient la déshydratation en lui donnant à boire à volonté, en petites quantités et plutôt frais un sachet de soluté de réhydratation (SRO) à dissoudre dans un biberon, ou un verre d'eau.



### Des remèdes naturels

#### PHYTOTHÉRAPIE

- Pour faire baisser la fièvre, on lui donne de la tisane de fleurs de sureau (**dès 3 ans**). On laisse infuser 15 minutes 1 cuillerée à soupe de fleurs de sureau dans 300 ml d'eau très chaude (non bouillie), puis on fait boire cette boisson à l'enfant tout au long de la journée.

#### HOMÉOPATHIE

- Dès les premiers symptômes, Oscillococcinum®, 1 dose (dissoute dans un peu d'eau **avant 3 ans**), à renouveler deux ou trois fois à 6 heures d'intervalles.
- Belladonna 9CH (fièvre supérieure à 38,5 °C avec transpiration), 5 granules toutes les heures (dissoutes dans un peu d'eau **avant 3 ans**).

### ÇA VIENT DE CHANGER!

#### VOTRE ENFANT A LE COVID ? DEPUIS

**LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2023**, le parent devant rester auprès de son enfant de moins de 16 ans, ou en situation de handicap, positif au Covid-19, ne peut plus bénéficier d'un arrêt de travail dérogatoire indemnisé. Idem si l'établissement scolaire doit fermer.

Plus d'infos sur [service-public.fr](http://service-public.fr)

On parle de fièvre quand la température est supérieure à 38 °C.

## Il tousse

La toux, grasse ou sèche, peut être le symptôme de plusieurs maladies: rhino-pharyngite, laryngite, bronchite, grippe....

### On consulte

On se rend aux urgences en cas de toux "aboyante", signe de laryngite aiguë, quel que soit l'âge de l'enfant. On consulte rapidement chez l'enfant de moins de 3 mois ou en cas de fièvre associée de plus de 48 heures. Avant 6 ans, on ne doit pas chercher à stopper la toux par des sirops ou suppositoires antitussifs. On veille à ce que son enfant se mouche régulièrement et on lave le nez de bébé plusieurs fois par jour. Dans le cas d'une infection pulmonaire ou de la coqueluche, un traitement antibiotiques peut être prescrit.

### Les bons réflexes

Pour apaiser l'inflammation dans ses voies respiratoires, on peut installer un humidificateur dans la chambre car en hiver, avec le chauffage, l'air sec amplifie la toux. Une cuillère de miel, à réservé aux enfants de plus d'un an, aide à lutter contre l'inconfort de la toux.

### Des remèdes naturels

#### AROMATHÉRAPIE

- L'huile essentielle de Néroli, en massage, a un effet sédatif des voies respiratoires. **De 3 mois à 2 ans**: 3 gouttes dans une cuillerée à soupe d'huile végétale neutre (noyaux d'abricot, pépins de raisin ou jojoba). **À partir de 2 ans**, 6 gouttes dans 1 cuil. à soupe d'huile végétale. Massez ce mélange sur le thorax, 3 fois par jour.

#### HOMÉOPATHIE

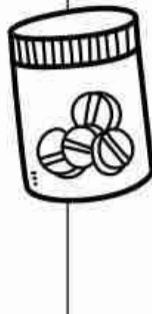
- Drosera composé (toux sèche), ipeca composé (toux grasse). **Dès 1 mois**, 10 granules à dissoudre dans un quart de biberon d'eau minérale, à donner tout au long de la journée puis à jeter le soir. **Dès 3-4 ans**, 3 granules à croquer, 4 à 5 fois par jour.

## Il a une angine

Il a mal à la gorge et un petit 38 °C.

### On consulte

Le traitement repose généralement sur la prise d'antibiotiques si c'est une angine bactérienne et des médicaments pour la fièvre et la douleur, si c'est une angine virale.



### Des remèdes naturels

#### PHYTOTHÉRAPIE

**À partir de 4 ans,** on peut proposer une infusion de serpolet aux propriétés expectorantes, antivirales et antimicrobiennes: 1 cuil. à café rase dans 300 ml d'eau chaude (non bouillie) pendant 10 minutes et à couvert..

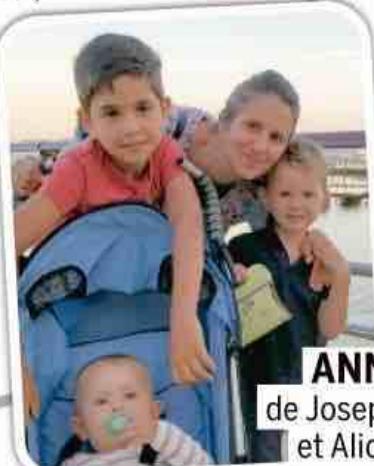
#### HOMÉOPATHIE

- Belladonna 9 CH (pour la fièvre et l'inflammation).
- Mercurius solubilis 9CH (pour la douleur) et Phytolacca decandra 9 CH (pour réduire l'inflammation et la douleur): 5 granules toutes les heures à espacer selon l'amélioration des symptômes. **À dissoudre dans un peu d'eau pour les moins de 3 ans.**

« Je suis une adepte des médecines naturelles pour moi et mes enfants. »

« J'ai été suivie depuis ma naissance par un médecin-homéopathe. C'est donc une évidence pour moi de recourir aux médecines naturelles lorsque mes enfants sont malades. Dès qu'ils commencent à tousser ou à s'enrhumer, je glisse sous leur lit le soir un oignon cru coupé en deux, et ça marche! J'aime bien aussi l'huile essentielle de ravintsara pour les protéger des virus de l'hiver et bien sûr je suis adepte des granules homéo-pathiques, à condition de les utiliser à bon escient. »

PROPOS RECUEILLIS LE 8 /12/2022



ANNE-LAURE, maman de Joseph, 14 ans, Gabriel, 9 ans, et Alice, 5 ans, fondatrice de [www.naturellemaman.com](http://www.naturellemaman.com)

Pour prévenir la déshydratation, on donne à boire à volonté du soluté de réhydratation orale.

## Il a une gastro

La gastro-entérite se manifeste principalement par des selles liquides.

### On consulte

Pour les bébés de moins de 3 mois, on consulte sans tarder. Pour enrayer le flux des selles liquides, la prise d'un ralentisseur de transit (type Tiorfan®) peut être prescrite dès les premiers symptômes. En complément, une cure de probiotiques permettra de réguler la flore intestinale.

### Les bons réflexes

La priorité pour tous les enfants, petits et grands, est d'assurer une bonne hydratation qui se fera avec un soluté de réhydratation orale (SRO) à diluer dans 200 ml d'eau, dans un biberon ou dans un grand verre.

On poursuit l'allaitement maternel, mais en cas d'allaitement artificiel, un lait où les protéines sont "prédigérées" peut être proposé par le pédiatre. Pour tous, la reprise de leur alimentation reposera sur un régime antidiarrhéique (carottes cuites, compote de coings, yaourts...).

### Des remèdes naturels

#### AROMATHÉRAPIE

- L'huile essentielle de citron bio, à donner sur un petit morceau de pain pendant 2 ou 3 jours, en phase aiguë, est antivirale et antinauséeuse. **De 2 à 4 ans, 1 goutte, 2 fois par jour entre 4 et 7 ans, 1 goutte, 3 fois par jour; de 7 à 10 ans, 4 gouttes, 4 fois par jour.**



#### HOMÉOPATHIE

- Nux vomica 9 CH (pour apaiser les nausées). Aloe 5 CH (en cas de diarrhée). **À partir de 3 mois, 10 granules à dissoudre dans un biberon d'eau minérale, à faire boire tout au long de la journée. À partir de 3 ans, 3 granules, 4 à 5 fois par jour.**



## Il a un rhume

Il a le nez qui coule ou le nez bouché.

### On consulte

Une rhino simple ne nécessite pas de traitement antibiotiques et en cas d'inconfort, on lui donnera du paracétamol.

### Les bons réflexes

On lave son nez chaque fois que c'est nécessaire. On installe bébé en position allongée, la tête inclinée sur le côté, puis on instille le sérum phy dans la narine du haut pour que le liquide s'écoule par l'autre narine, entraînant les mucosités. Le mouche-bébé peut être utile, ponctuellement, lorsque l'obstruction nasale est importante, mais pas plus car il peut entretenir le phénomène inflammatoire.

### Des remèdes naturels

#### HOMÉOPATHIE

- Allium cepa composé (si le nez coule clair), hydrastis canadensis 9CH et Kalium bichromicum 9CH (si le nez coule épais) = 3 granules toutes les heures, à espacer selon l'amélioration. À dissoudre dans un biberon d'eau pour les bébés.

#### RECETTE DE GRAND-MÈRE

On place, le soir, sous le lit de son enfant, un oignon coupé en deux. En délivrant du soufre, du sélénium et de la quercétine, il agit comme un antihistaminique et anti-inflammatoire qui va libérer les voies respiratoires. À renouveler 3 soirs de suite.

Pour limiter les risques de surinfection, un lavage de nez efficace pour les bébés est indispensable. Et pour les plus grands, un bon mouchage !



## Il a une otite

Il a une fièvre élevée, pleure beaucoup, manque d'appétit et se réveille plusieurs fois la nuit.

### On consulte

Une bonne partie des otites guérissent spontanément, mais chez l'enfant de moins de 2 ans, on prescrit généralement un traitement antibiotiques. Chez les plus grands, les antibiotiques ne sont pas automatiques !

On apaise surtout la douleur avec du paracétamol et l'instillation de gouttes dans le conduit auditif. En cas d'otites récidivantes, il est parfois envisagé la pose d'aérateurs trans tympaniques (ou yoyos) pour faciliter le drainage des tympans.

### Le bon geste

En complément, on nettoie régulièrement son nez avec du sérum physiologique.

### Des remèdes naturels

#### HOMÉOPATHIE

- Belladonna 9 CH (anti-inflammatoire, anti-infectieuse) et ● Capsicum annum 9CH (pour la douleur) = 3 granules de chaque, toutes les heures, à espacer selon les symptômes.

#### AROMATHÉRAPIE

À partir de 3 mois, l'huile essentielle de lavande officinale calme la douleur. On l'applique derrière l'oreille, 1 à 3 fois par jour, 1 goutte d'HE pour 1 goutte d'huile végétale.

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

# Pourquoi adorent-ils se déguiser ?

Une cape de Superman, une robe de la Reine des neiges, une combinaison de tigre... et voilà des enfants ravis. Car les costumes remplissent des fonctions parfois insoupçonnées.



## Construire son identité

La magie opère surtout « chez les tout-petits, à l'âge de l'école maternelle », détaille la psychologue Isabelle Pailleau. Entre 3 et 6 ans, les enfants construisent leur identité en s'identifiant à ceux qu'ils admirent. Se transformer en quelqu'un d'autre permet de montrer une autre facette de soi-même. « Quand on est assigné à un rôle, celui d'un enfant et d'un écolier, on ne va pas pouvoir exprimer toute sa personnalité. Tester différents personnages, s'en approprier les qualités, aide à mieux se connaître. »

### L'EXPERTE



Isabelle Pailleau

PSYCHOLOGUE  
CLINICIENNE ET  
THÉRAPEUTE FAMILIALE

Dirigeante de la  
Fabrique à bonheurs  
Autrice de "Parents  
joyeux, enfants heureux",  
éd. Vuibert (paru en  
janvier 2023)

## Prendre le contrôle

On remarque que les costumes choisis, souvent, apportent de la puissance. L'enfant, qui doit se soumettre aux décisions des adultes dans son quotidien, a le sentiment de reprendre le contrôle. Il va vers des personnages dotés de pouvoirs magiques. Certains aiment aussi se déguiser pour affronter leurs craintes : par exemple, un fantôme ou un docteur avec une piqûre. Selon Isabelle Pailleau, « Ils vont ainsi juguler leur peur », en maîtrisant les événements. D'ailleurs, les déguisements sont parfois utilisés en thérapie, pour mettre à distance une situation douloureuse.

## Trouver la liberté

Une malle à déguisements remplie d'accessoires variés, laissée à la portée de l'enfant : des possibilités infinies de création s'ouvrent. Le costume stimule l'imaginaire. Et si notre tout-petit choisit systématiquement d'incarner des personnages méchants, si notre garçon se déguise en fille et vice-versa... « C'est un jeu, il faut respecter son choix ! Il n'y a pas d'inquiétude à avoir », assure la psychologue. On laisse l'enfant explorer, en toute liberté, sans forcément chercher d'explications.

### EN FÉVRIER...

- Mardi Gras, c'est le 21 février, cette année !  
Petit tour de France des festivités :
- 11-26 février Carnaval de Menton et de Nice
  - 17-21 février Carnaval de Granville
  - 18-22 février Les Gras de Douarnenez
  - 20 février Carnaval de Paris

## « Léon adore se déguiser ! »

« Toutes les semaines, et encore plus pendant les vacances, Léon se déguise en Buzz l'éclair. Il s'approprie le personnage, qu'il adore, et ses supers pouvoirs : il demande à être porté sur le ventre pour voler. On aimerait lui faire découvrir d'autres univers, il m'est arrivé de lui créer des masques. Et ce n'est pas tout... Léon déguise aussi sa petite sœur. Dès qu'il voit un chapeau, un foulard ou un serre-tête, c'est pour elle ! »



VIRGINIE  
Maman de  
Léon, 4 ans, et  
Jeanne, 1 an.

## Un moment de joie

Bien sûr, les enfants adorent aussi se déguiser pour les rires que cette activité suscite. Isabelle Pailleau raconte l'histoire de cette famille qui, pendant le confinement, s'était déguisée en touristes : maillots de bain, casquettes, lunettes de soleil... avant de pique-niquer dans le salon. Un moment de bonheur pour tous, atténuant la dureté des circonstances. Pourquoi s'en priver ?



« Déguisements pour enfants » de Virginie Nouchy.  
Éd. L'inédite

## À l'inverse... pourquoi certains enfants détestent ?

« Certains petits sont moins stables dans leur identité. Le déguisement ne leur plaît pas, car ils craignent de ne plus être eux-mêmes », explique la psychologue. Surtout, on ne les pousse pas. Lorsque l'école demande aux parents de déguiser les enfants, on peut proposer un seul accessoire aux réfractaires (un bandana, un chapeau, une baguette magique...), pour ne pas les mettre en difficulté.

## Des idées simples et rapides

Pour ménager nos portefeuilles et l'environnement, il existe des alternatives aux panoplies en tissu synthétique du commerce. Virginie Nouchy, fondatrice de Mes Petits Ateliers, ne manque pas d'idées faciles à réaliser. ● On peut découper du carton pour créer une fusée, un bouclier de chevalier ou des ailes d'ange en ajoutant des plumes ! ● Avec du papier crépon, on peut réaliser

une jupe hawaïenne. ● Des bouteilles en plastique se transforment en bouteilles de plongée ou en bouées rouges de sauveteur. ● Quant aux assiettes en carton, on en fait des masques : pour un panda, on découpe des trous pour les yeux dans une assiette blanche et on crée des oreilles avec une autre assiette. ● Les serre-têtes, se parent d'oreilles de chat en carton ou en feutrine.

SEPM  
TOP ventes

petitsplats de Laurent Mariotte

les  
petitsplats N°8

JANVIER - FÉVRIER 2023 - 3,95 €

CRÊPES & GALETTES  
Bon appétit les gourmands !

FRUITS EXOTIQUES  
Du soleil dans les desserts

Mes recettes bluffantes avec du pain

**CHAUD ET CROUSTILLANT**

Comté, morbier, morteau, vin jaune  
LE MEILLEUR DU JURA

Et plein d'astuces ANTI-GASPI pour bien commencer l'année

mes 60 RECETTES MINI COÛT MAXI GOÛT

PAR ICI LES BONNES SOUPES

AVEC Europe 1

uni médias CPPAP

L 14481 - B - F: 3,95 € - RD

N°8 - JANVIER - FÉVRIER 2023 - 3,95 €  
ULLUX : 14481 - CH : 7100 CHF - DOM : 1500 € - DON : 1500 € - TOME : 1500 XPF - YOMA : 11200 XPF - CAN : 7000 \$ CAD

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



# À 3 ans, il ne parle pas

Un extrait de séance bien-être sur le thème du langage nous est relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec un petit garçon de 3 ans et sa maman...

## L'EXPERTE



**Anne-Laure Benattar\***  
THÉRAPEUTE  
PSYCHO-CORPORELLE  
pour enfants, ados  
et adultes  
[Therapie-zen.fr](http://Therapie-zen.fr) et  
[Espace-therapie-zen.fr](http://Espace-therapie-zen.fr)

## Cas pratique

**Anne-Laure Benattar:** Pouvez-vous me dire si Tim a déjà parlé ou non ?

**La maman de Tim:** Tim a commencé à parler un peu, à babiller et à dire papa et maman un petit peu vers 1 an et demi, puis s'est renfermé dans un mutisme. Il faut dire que c'est à la période où nous ne nous entendions pas trop avec mon conjoint. La communication était presque rompue.

**A.-L.B:** C'est très intéressant ! Les enfants ressentent souvent les problématiques des parents et peuvent en être le reflet. C'est une forme de mimétisme ou de loyauté.

**La maman de Tim:** C'est surtout le papa qui ne parlait pas du tout... Alors, comme c'est un garçon, peut-être que c'est logique ?

**A.-L.B:** C'est possible. Même s'il peut y avoir d'autres raisons médicales, traumatiques ou même transgénérationnelles.

**La maman de Tim:** On a consulté et Tim est en pleine forme comme vous pouvez le constater. Il n'y a pas eu de trauma à part ces difficultés de couple. Et pour le transgénérationnel, c'est possible. Il y a certaines branches de nos familles respectives avec qui nous ne sommes plus en contact.

**A.-L.B:** Ah oui ! Cela peut être une piste intéressante, en dehors du manque de communication et peut-être aussi de l'utilisation des écrans.

**La maman de Tim:** Oui j'avoue, quand on était sous tension, on laissait nos enfants devant un film d'animation pour se poser un peu.

**A.-L.B:** Je comprends. Au moment où le langage se développe, un enfant trop passif peut avoir du mal à se mettre en mode actif. Il est en réception et non en émission. Je vais raconter à Tim une histoire magique.

**C'est l'histoire d'un petit chat qui ne savait pas miauler...**

Il jouait à la balle tout le temps, il courrait, mangeait, dormait, mais avait du mal à miauler. Il se faisait comprendre à travers ses yeux très expressifs.

Depuis sa naissance, ses parents étaient bien occupés sur d'autres sujets avec l'autre chaton de la fratrie et aussi entre eux. Ils s'entendaient comme chien et chat, alors ce chaton se faisait tout petit et jouait tout le temps à la balle. Cela devenait inquiétant.

Alors papa chat et maman chatte ont emmené le chaton chez un chat-sage qui lui parla ainsi :

« Tu as bien eu raison de ne pas faire de bruit, mon petit chaton, de ne pas déranger, car tes parents étaient bien occupés et peut-être que par le passé aussi il y a eu des troubles dans les familles... aujourd'hui c'est le moment de prendre ta place et d'exprimer tes besoins. Il est temps de guérir ce passé et de laisser la balle pour t'ouvrir à d'autres jeux. Il est temps aussi de laisser parler tes envies et de chanter, miauler, crier, parler à ta façon. Tu as le droit de le faire et tu en as la capacité aussi ! »

Le petit chaton rentra chez lui. Déposa sa balle et voulut jouer à autre chose avec son frère qui ne comprit pas tout de suite de quoi il s'agissait. Il lui montrait un livre. À ce moment-là, le chaton s'exprima : « je veux lire ! ».

Tim sourit, puis rit et pleure en même temps comme s'il était soulagé.

**La maman de Tim:** Quand saura-t-on si ça va marcher ?

**A.-L.B:** Observez Tim dans les prochains jours. Parlez-lui calmement, évitez les écrans pendant un moment et utilisez des livres, des jeux, de la pâte à modeler et questionnez-le...

**Tim est un gentil garçonnet très souriant et expressif. Il est assez agité, regarde partout autour de lui, mais aucun son ne sort de sa bouche. La séance se passe donc avec la maman.**

## EXPLICATION

**Certains traumatismes peuvent générer des mutismes réactionnels,** mais il peut aussi s'agir de mimétisme ou de symptôme lié à la problématique familiale. Il suffit parfois de permettre à l'enfant de se détacher du problème parental ou familial, pour retrouver la possibilité de communiquer.

### ASTUCE :

Changer de rituel, couper les écrans, partir en week-end ou faire de nouvelles activités peuvent être des déclencheurs de renouveau !

## Décryptage

**ANAMNÈSE:** Il est important de vérifier dans l'histoire de l'enfant (grossesse/naissance/petite enfance) s'il y a eu des éléments marquants (deuil, séparation, traumas...), puis dans l'histoire des parents et parfois même des générations précédentes. Si l'enfant est en réaction à l'histoire de ses parents, une résolution de celle-ci peut aussi être libératrice pour lui.

**HISTOIRE MAGIQUE:** L'hypnose conversationnelle sous forme de métaphore permet à l'inconscient de libérer les blocages et d'autoriser l'être à s'ouvrir à de nouvelles options. Il est ainsi également possible de se libérer des problématiques provenant des générations précédentes.

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



**Dim Zippy,**  
Dim BABY,  
à partir de  
26,99 €

## Un pyjama design et hyper confortable

Astucieux, les pressions sont remplacées par des zips... sans contact bien sûr avec la peau de bébé grâce à sa doublure. On apprécie le zip double sens qui permet de changer bébé rapidement en ne déshabillant que le bas, le revers au niveau des mains (antigrattage) jusqu'à la taille de 12 mois et des revers aux pieds, idéals pour les nouveaux marcheurs ! Existe en coton ou en velours et en six motifs, en 1, 3, 6, 12, 18 ou 24 mois.



## Votre enfant va savoir s'il est l'heure de se lever ou pas !

Lorsque le lapin est assis et que le soleil brille, il peut se lever, et si le lapin est allongé en dessous de la lune, il reste au lit. Pratique, on détermine nous-même l'heure de lever au dos du réveil, puisque ce modèle fait également réveil, avec alarme ou non (mode silencieux). Dès 3 ans et dès la naissance en mode veilleuse.

**Réveil**  
**Kid'Sleep Essential**,  
PABOBO, 54,90 €

## Pour un dodo au top

### Une veilleuse ultra-nomade !

Super compacte, on l'emmène partout, en week-end ou chez la nounou. Pratique, sa coque rotative permet de régler l'intensité de la lumière diffusée, forte ou faible. Évolutive, dès la naissance (pour prendre soin de bébé sans le réveiller), elle sera une lumière rassurante pour les plus grands. Rechargeable, jusqu'à 45 nuits (350 heures) d'autonomie.

**Veilleuse**  
**Little Moon**,  
PABOBO, 34,90 €



LENNIE BESSEYRE ET CHRISTELLE BONNAUD



## Du grand high-tech

Cette nouvelle caméra nous offre une surveillance vidéo HD 1080p avec vision nocturne et système audio bidirectionnel, le tout transmis via une connexion WiFi cryptée (Cryptage AES 128 bits) et sécurisée (mode de confidentialité). On reçoit une notification si bébé pleure ou bouge, avec clips vidéo sur chaque événement pour savoir ce qui l'a réveillé ou dérangé. En prime, suivi de la température et de l'humidité en direct, zoom 4 x et angle de 130 degrés.

**Cam 2**, OWLET, 169 €

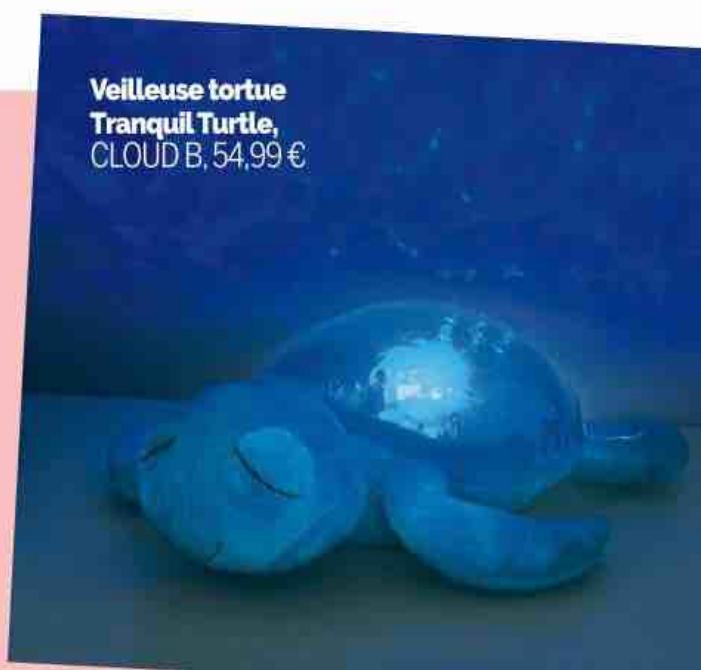


**Pratique :**  
avec ses roulettes,  
on le déplace facilement  
dans la maison.

## Un berceau idéal pour le cododo

Avec son design scandinave très zen, voilà un berceau cododo sécurisé et de qualité qui offre un excellent confort au nouveau-né. Cette nouvelle version propose un réglage de la hauteur automatique en 5 positions, un matelas inclinable en position antirejets spécial bébé RGO. Son pan en filet aéré permet de surveiller facilement bébé. Le pan à zip rabattu se fixe au lit parental en version cododo en toute sécurité (sangles). De la naissance à 9 kg.

**Lit Mondodo,**  
LIBÉLULLE, 259 €



## Un univers magique !

Avec ses projections lumineuses d'effets sous-marins bleutés sur les murs et le plafond, sur un fond de doux sons marins (bruit des vagues, douce mélodie), cette veilleuse tortue emporte bébé dans un univers marin magique. Minuterie de 23 minutes avec arrêt automatique. Dimensions : L 32 x l 19 x H 10 cm. Alimentation 3 piles LR 06 requises.

# ...on vous conseille ça !



**Sucettes for nature,**  
NUK, 9,50 €  
(le lot de 2)

## Naturelle et durable

Cette sucette est fabriquée avec 100 %\* de matières premières naturelles. Parfaite pour apaiser bébé et en assurant le bon développement des dents, de la mâchoire et du palais. Fabrication certifiée avec de l'électricité verte à 100 %. Produit vendu dans un emballage sans plastique et disponible en magasins spécialisés et sur nuk.fr

\*Conformément au système du bilan massique certifié par ISCC PLUS

La caméra avec détection du visage nous prévient si son nez ou sa bouche sont couverts, et nous donne sa position de sommeil.



**Caméra intelligente IA,**  
CUBO AI, 299 € (avec kit de 3 supports : lit, sol, mobile)



**Peluche LoveLight,**  
CLOUD B, 49,99 €

Elle peut être maintenue aux barreaux du lit ou posée sur la table de chevet pour accompagner bébé pendant son sommeil.

## L'intelligence artificielle à la rescoufse !

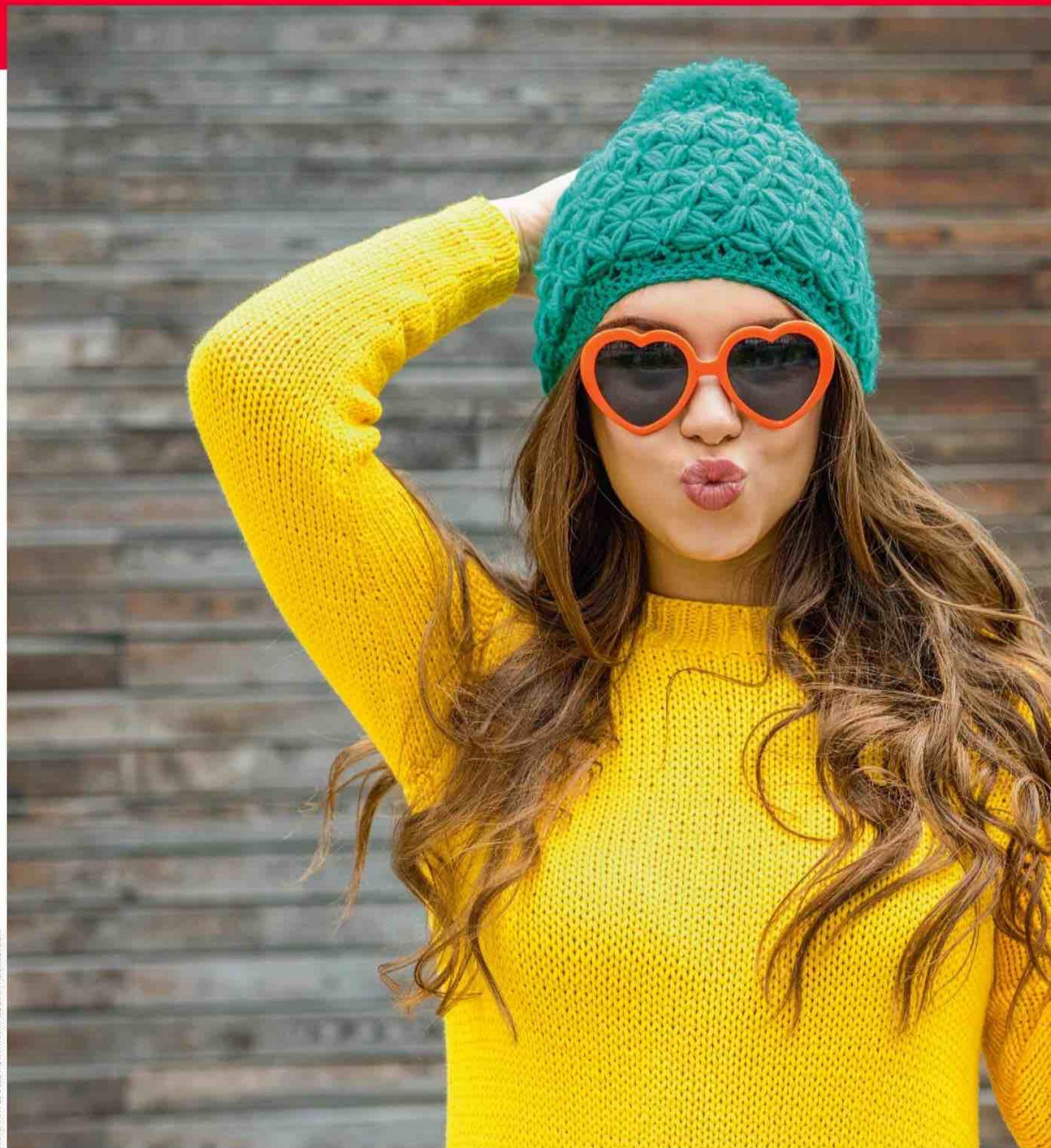
Grâce à son application mobile (iOS et Android) et sa vision nocturne, on peut surveiller notre loulou en temps réel, de jour comme de nuit. On peut activer des berceuses, une veilleuse et de nombreuses options comme la prise de photos, la relecture vidéo des 18 heures précédentes, l'alerte lorsque bébé s'approche de zones considérées comme dangereuses...

## Toute douce et lumineuse

Cette peluche toute douce va devenir la meilleure amie de bébé ! Conçue pour bercer et apaiser bébé avec ses jolies mélodies ou ses bruits blancs, la fonction "Enregistrement" permet aussi aux parents de laisser un message personnalisé ou de chanter la berceuse de leur choix. La peluche s'illumine d'une lueur douce et se remet en route toute seule si bébé se réveille (fonction Shake & Play) ! Côté pratique, ces compagnons peuvent être accrochés au lit de bébé avec une attache amovible.

# Du temps pour moi

Maman mais pas que...



**3 à 4 mn  
de sport par  
jour**

suffisent  
pour garder  
la pêche

Si faire du sport est essentiel pour être en bonne forme, quelques minutes suffiraient pour améliorer sa santé selon une étude publiée\* dans la revue Nature Medicine. Quelques exercices, courts mais intenses, répartis dans la journée, réduiraient de 40 % le risque de mortalité chez les participants qui ont été suivis pendant presque 7 ans. La marche rapide, des escaliers à monter, une danse effrénée dans votre salon, tout compte ! Alors à vos baskets ! E.H.

\*En décembre 2022.



## LA "AWE WALK"

*Une promenade  
“en admiration”*

### pour aérer son esprit

Difficile de profiter de l'instant quand on marche dans les allées d'un supermarché ou sur le parking de l'aire d'autoroute du Lavaret sur l'A43. Pour autant, on peut trouver du positif partout : c'est tout le principe de la "awe walk", traduisez "marche en admiration" théorisée dans une étude américaine\* publiée dans le journal Emotion. L'idée, c'est de déplacer son attention vers l'extérieur, plutôt que de regarder ses pieds.

Déconnexion et observation sont les maîtres mots de la "awe walk". Alors pour éprouver davantage d'émotions positives et surtout moins de stress, préférez flâner le nez en l'air, en suivant les papillons au gré du vent. E.H.

## POST-PARTUM : 22 % des femmes font l'amour sans en avoir envie

Un sondage Ifop pour Sleepyz.fr\*, auprès de 1 000 parents d'enfants de moins de 3 ans, montre que la reprise de l'activité sexuelle a lieu environ 7 semaines après l'accouchement. Mais 22 % des mères ont un rapport pour faire plaisir à leur conjoint ! 76 à 79 % parlent de diminution de sensations vaginales, de douleurs à la pénétration. 7 semaines, c'est peu pour retrouver son corps et son mental. Il y a de multiples façons de montrer que l'on s'aime. Faisons preuve d'originalité ! V.B.

\*Enquête sur la vie sentimentale et sexuelle des jeunes parents du 5/12/2022.



## Sommaire

- 84** Nos règles quand elles se dérèglent, rien ne va plus !
- 86** Les anticernes qui maquillent et qui soignent
- 90** Je l'ai vécu...  
"J'ai découvert mon cancer du sein lorsque mon bébé avait 4 mois."

# Nos règles quand elles se dérèglent...

→ rien ne va plus !

## LES EXPERTES



Dr Lucia  
Rugeri\*  
SPÉIALISTE  
en hémostase  
clinique.



Dr Gaëlle  
Duliège\*  
GYNÉCOLOGUE  
MÉDICALE.

\*Créatrices d'une consultation multi-disciplinaire "spéciale règles abondantes" aux Hospices Civils de Lyon ([www.chu-lyon.fr/sites/default/files/score-higham.pdf](http://www.chu-lyon.fr/sites/default/files/score-higham.pdf))



En matière de règles, on n'est pas toutes logées à la même enseigne. Les plus chanceuses sont réglées comme une horloge quand d'autres ont des menstruations tous les 36 du mois, un flux menstruel anormalement abondant, ou des douleurs XXL. Bref, le point sur les règles qui se dérèglent.

## Elles sont abondantes

Une femme sur 5 souffre de règles abondantes (ménorragies) > 80 ml par jour ou durant plus de 7 jours. Pour les quantifier, on utilise le score de Higham\* : > 100 pt, on a des règles abondantes. Des conséquences sur la santé (anémie, fatigue) et des répercussions sur la qualité de vie. Sans parler du coût ou de l'impact sur la vie sexuelle. « Ces saignements excessifs peuvent cacher un trouble de la coagulation (maladie de Willebrand, maladie des plaquettes sanguines) ou un problème gynéco (fibromes utérins, polypes...) », explique le Dr Rugeri spécialiste en hémostase clinique.

**ON FAIT QUOI ?** Le gynéco prescrit des examens : écho endovaginale, vérification de la coagulation du sang, IRM... Selon le trouble, un traitement sera proposé : médicament pour diminuer l'abondance du flux, traitement hormonal pour couper les règles, fer contre l'anémie, cœlioscopie...

*Si besoin, on passe à la chirurgie : thermocoagulation de l'endomètre, ablation de fibrome...*

## Elles sont absentes

En dehors de la grossesse, un arrêt des menstruations (aménorrhée) peut révéler un dysfonctionnement de la thyroïde ou de l'hypophyse (hyperprolactinémie). Autre cause d'aménorrhée, l'excès de sport ou l'anorexie !

**ON FAIT QUOI ?** Un bilan sanguin, une IRM au besoin, etc. Avec un traitement qui corrige le déséquilibre, les règles reviennent.

MARIA/ADOBESTOCK DR

## Elles sont douloureuses

Pour une femme sur deux règles riment avec douleurs (dysménorrhée) : des crampes abdominales, une pesanteur pelvienne ou des douleurs lombaires. En cause : les prostaglandines, des substances qui boostent la contraction du muscle utérin et permettent aux règles de s'évacuer. On les ressent davantage quand on a un utérus en arrière (rétroversé), ça étire les ligaments.

**ON FAIT QUOI ?** On prend des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), des antalgiques et/ou des anti-spasmodiques. On peut aussi se tourner vers des solutions douces (homéo, acupuncture, acupression, hypnose) ou la phytothérapie ou les huiles essentielles. Si la douleur nous cloue au lit, on consulte son gynéco qui peut décider d'une contraception hormonale pour stopper les règles et douleurs. Certains examens peuvent révéler une endométriose (1 femme sur 10 en âge de procréer), et qui est caractérisée par la présence de muqueuse utérine hors de l'utérus.

## Elles sont irrégulières

Le flux menstruel, c'est du sang plus de la muqueuse utérine qui s'éliminent à la fin de chaque cycle ovulatoire, quand il n'y a pas fécondation. Ça varie de 25 à 35 jours. Quand l'ovulation est perturbée, on n'a parfois ses règles que 3 ou 4 fois par an (spanioménorrhée) voire plus du tout. S'il y a aussi un surpoids, un excès de pilosité et d'acné, ce peut être dû au syndrome des ovaires polykystiques, une maladie génétique décelable par un bilan hormonal et une échographie. Quand, au contraire, on a ses règles trop souvent, il peut s'agir d'une diminution de la réserve ovarienne (ménopause précoce).

**ON FAIT QUOI ?** « On fait revenir artificiellement les règles via la pilule ou, pour celles désirant un bébé, on freine le déséquilibre hormonal avec des anti-oestrogènes et on booste l'ovulation avec un inducteur de l'ovulation », explique le Dr Duliège.

### « Un diagnostic d'endométriose. »

« De 12 à 23 ans, mes règles ont été vraiment très douloureuses et très abondantes : malaises, serviettes hygiéniques maxi, draps toujours tachés. Moi, recroquevillée sur mon lit avec une bouillotte, des malaises, etc. Jusqu'au diagnostic d'endométriose. Une opération, une ménopause artificielle, un long parcours de PMA et un bébé plus tard... mes règles sont moins pénibles mais restent hémorragiques. »



AMÉLIE  
34 ans

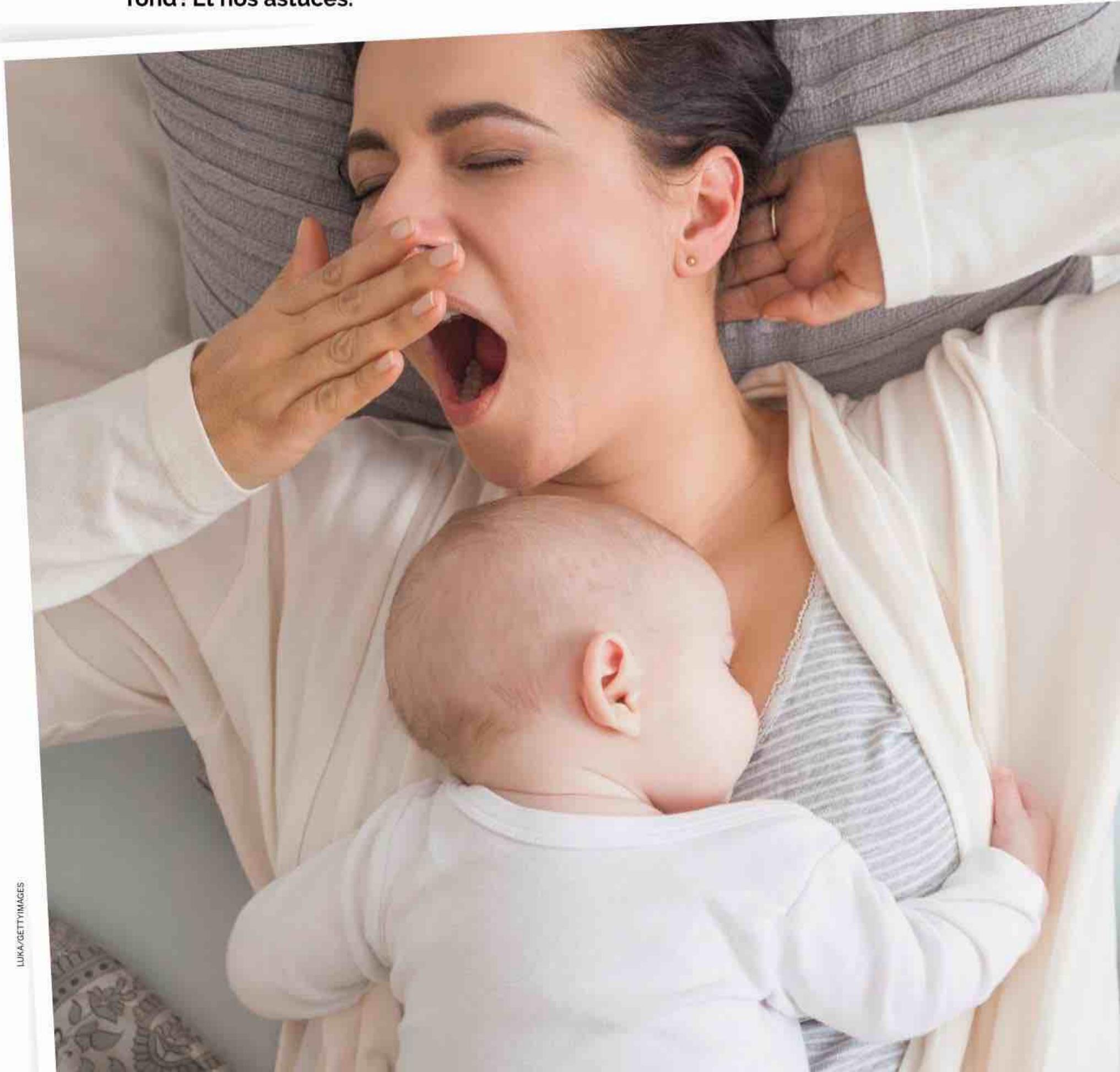
ISABELLE HALLOT

PROPOS RECUILLIS EN DÉCEMBRE 2022

# les anticernes

Les cernes sont les premières à trahir la fatigue et impactent tout le visage. Tour d'horizon des tout nouveaux soins et techniques qui marchent pour se débarrasser de ces empêcheuses de tourner en rond ! Et nos astuces.

## qui maquillent et qui soignent



## Soin et make-up à la fois

En style pinceau, en tube, en pot ou en stick, ces 2 en 1 teintés sont super pratiques et ils marquent nettement moins que les anticernes classiques. Equilibre parfait entre des actifs performants pour le contour des yeux (acide hyaluronique, caféine, niacinamide, complexe antifatigue...) et des pigments très experts, ils camouflent les cernes et/ou réfléchissent la lumière.

**Non déshydratants** (ce qui est souvent le cas des formules ne contenant que des pigments), ils corrigent sans effet matière, en traitant les cernes sur le long terme. Ils se déclinent en plusieurs nuances, pour les carnations pâles ou mates (L'Oréal Paris, Yves Saint Laurent, Origins) ou en une seule teinte rosée ou abricotée qui réveille l'éclat du regard (La Provençale Bio, It Cosmetics, Payot, Nuxe, Nutricentials). Celle d'Olehenriksen associe or véritable et pigments inspirés de la poudre banane des pros.

On les applique par tapotements délicats et on les estompe avec l'annulaire (le doigt qui exerce le moins de pression), sans jamais tirer sur la peau. On peut aussi les appliquer sur la paupière mobile en base de maquillage pour unifier.



1. Le Soin Rose De Jouvence Yeux La Provençale Bio, 15 ml, 13,90 €. 2. Confidence in an Eye Cream It Cosmetics, 15 ml, 39,50 €. 3. Ginzing Crème Rafraîchissante pour le contour des yeux Origins, 15 ml, 31 €. 4. Baume Regard Lumière Nuxuriance Gold Nuxe, 15 ml, 48 €. 5. Banana Bright+ Eye Crème Contour des Yeux Illuminatrice Olehenriksen, 15 ml, 37,50 € (chez Sephora). 6. My Payot Regard Glow Stick Frais Payot, 4,5 g, 32 €. 7. Eye Love Bright Eyes Nutricentials, 15 ml, 44,71 €. 8. True Match Eye-Cream in a Concealer L'Oréal Paris, 2 ml, 11,80 €. 9. Touche Éclat High Cover Yves Saint Laurent, 2,5 ml, 36 €.

Le regard est illuminé avec un fini unifié imperceptible et les zones d'ombre disparaissent.



## Nos astuces pour avoir moins de cernes

● Au niveau du make-up, on évite les fards nacrés sur les paupières et on poudre légèrement au pinceau, avec une poudre transparente fine pour enlever la brillance sous l'œil.

● La déshydratation accentue les cernes, on veille à toujours avoir un contour des yeux bien hydraté.

● Si on démaquille ses yeux au démaquillant biphasé,

on passe après un coton imprégné d'eau micellaire pour bien éliminer le gras (source de gonflements) qui accentue le cerne.

## Les séums défroisseurs

**Express, ils hydratent et repulpent le contour de l'œil,** lissent les rides, diminuent l'intensité des cernes et dégonflent illico. En vedette, la texture sérum qui pénètre aussitôt sans que l'on ait besoin de masser (moins on touche ses cernes, mieux c'est!). Les formules concentrent de l'acide hyaluronique, des vitamines (B3, B5, C...), de la caféine et des probiotiques ou des actifs pour fortifier les cils.

**Les applicateurs massant, au top,** aident à faire pénétrer le produit sur le contour de l'œil en procurant une sensation de froid immédiate et en favorisant le drainage. Celui de La Roche-Posay se distingue par une bille en acier chirurgical incérée à la pipette. Très décongestionnante, la cryoperle massante 360° de Lancôme refroidit la peau de 3 °C et soulage la fatigue oculaire.



1. Hyalu B5 Sérum Yeux La Roche-Posay, 15 ml, 33,50 €.
2. Advanced Génifique Yeux Light Pearl Concentré Yeux et Cils Lancôme, 20 ml, 64 €.
3. Absolu Merveilleux Sérum Yeux Sanoflore, 15 ml, 36,50 €.
4. Revitalift Filler Sérum Yeux L'Oréal Paris, 20 ml, 19,90 €.
5. Ultimune Eye Concentré Activateur Yeux Energisant Shiseido, 15 ml, 74 €.

## Les soins éclaircissants



On ne s'en rend pas compte, mais les minuscules taches pigmentaires liées aux inflammations (générées par exemple par des tics, comme le fait de bouger sans arrêt ses lunettes de vue autour de ses yeux) accentuent les cernes.

Dès lors, les actifs éclaircissants et antitaches comme la vitamine C, la niacinamide ou les peptides sont pleinement justifiés! Ils réduisent l'intensité des cernes et font paraître le contour des yeux reposé, lumineux et plus jeune!

1. Contour des Yeux Lifting Éclat Vitamine C Novexpert, 15 ml, 36,90 €.
2. Soin Sérum Contour des Yeux Anti-cernes à la vitamine C Kiehl's, 15 ml, 43 €.
3. Contour des Yeux Immortelle Précieuse L'Occitane, 15 ml, 42 €.
4. Soin Yeux Anti-Cernes Cellular Luminous 630 Nivea, 15 ml, 19,90 €.
5. Vinergetic C+ Soin Défatigant Regard Caudalie, 15 ml, 27,90 €.
6. Multi-Peptide Eye Serum The Ordinary, 15 ml, 26,80 €.
7. Soin Yeux Booster d'éclat Vitamine C Garnier Skin Active, 15 ml, 9,99 €.

## Nos astuces pour avoir moins de cernes



- Plutôt que de conserver son soin contour des yeux au réfrigérateur (que l'on oublie la plupart du temps!), on privilégie les soins contour des yeux aux textures fraîches qui abaissent la température cutanée.

**Et aussi...** Quand on se couche, on éteint complètement son smartphone. La lumière bleue qu'il émet génère des inflammations. ● On peut aussi dormir sur le dos avec un oreiller en soie (Benu Blanc), ce qui évite la formation de "faux plis" et favorise un meilleur drainage. ● On baisse ou, mieux, on coupe le chauffage dans sa chambre au moment d'aller se coucher. Une atmosphère trop chauffée fait gonfler les yeux. ● On diminue le sel dans son alimentation car il favorise la rétention d'eau.

# URIAGE

EAU THERMALE



## Xémose

BAUME OLÉO-APAISANT  
ANTI-GRATTAGE

PEAUX SÈCHES  
À TENDANCE ATOPIQUE

48H  
ANTI-RÉCIDIVE\*



### N°1 DES PRESCRIPTIONS\*\*

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

AU QUOTIDIEN, POUR TOUTE LA FAMILLE

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

## Je l'ai vécu...

“J'ai découvert mon cancer du sein lorsque mon bébé avait 4 mois.”

Après une FIV, Marine et Romain, attendent leur premier bébé. Quand Ulysse naît, le bonheur est entier, le bébé va bien, le jeune couple est sur un nuage. Mais alors qu'Ulysse n'a que 4 mois, Marine découvre qu'elle est atteinte d'un cancer du sein avec une tumeur dite "triple négative".



« C'est difficile à imaginer d'avoir peur pour sa vie lorsqu'on vient de donner la vie. On n'a pas le choix, on doit être fort. C'est vital pour mon bébé comme pour moi. »

**Mon petit garçon a été la plus belle rencontre de ma vie.** Après une césarienne d'urgence, lorsque mon mari, Romain, m'a tendu Ulysse et qu'il s'est blotti contre moi, je me suis sentie forte et galvanisée d'un amour incommensurable. Notre belle aventure à trois commençait. J'allais enfin prendre du temps pour moi, pour nous trois. Avant ma grossesse, j'étais assistante personnelle pour une famille monégasque, et le rythme de travail était intense. Je me donnais à fond dans mes missions. J'organisais des réceptions, des voyages et des événements, je m'occupais aussi bien de réserver un hélicoptère biturbine que de gérer l'organisation d'un anniversaire pour 100 personnes !

**Mais rien ne s'est passé comme prévu.** Lorsqu'on a appris la nouvelle, on était dans le bureau de mon gynécologue. On était si fiers de lui présenter Ulysse. Dix jours auparavant, j'avais subi une ponction mammaire suite à la découverte par autopalpation d'une masse, on venait donc récupérer les résultats de façon sereine, car à ce stade, pour mon médecin et pour l'échographe, il s'agissait d'un fibroadénome bénin de 2 cm. Le médecin m'annonce alors la nouvelle fracassante, et me précise de faire au plus vite pour recevoir la première séance de chimio. Je suis pétrifiée. C'est un cauchemar. Je n'y crois pas. Pas maintenant avec Ulysse si petit. Et pourtant, je comprends que c'est grave. « Il faut aller vite », précise le médecin. Le regard de mon mari se décompose. On venait de fêter les 4 mois d'Ulysse...

**Je suis atteinte d'un cancer du sein avec une tumeur "triple négative",** qui peut être une maladie post-partum suite à la chute brutale d'hormones. C'est une des tumeurs les plus difficiles à diagnostiquer à cause de plusieurs facteurs. Déjà, la plupart des femmes touchées ont une trentaine d'années, alors que les contrôles de mammographie obligatoires ne se font qu'à partir de 50 ans. Mais aussi, l'aspect de cette tumeur à l'échographie semble souvent être bénin et passe inaperçu dans bien des cas si les investigations ne sont pas plus poussées. Me concernant, sans l'examen de ponction que mon gynécologue a exigé par précaution, j'aurais pu rester des mois avec cette bombe à retardement dans mon corps...

« J'aimerais que l'on parle ouvertement de cette maladie post-partum pour en informer les jeunes femmes. »

**J'ai reçu un traitement novateur,** composé de chimiothérapie et d'immunothérapie, qui s'étale sur six mois. J'ai reçu une cure de douze séances hebdomadaires pendant trois mois, qui est terminée. J'en suis à la deuxième étape : elle consiste à recevoir toutes les trois semaines une séance. Il m'en reste deux, j'en suis à la moitié. Puis viendra la mastectomie des seins, recommandée par les médecins pour éviter toute récidive et, par la suite, encore des séances de radiothérapie.

**J'ai vécu des moments affreux dans une période qui devait être celle du bonheur avec un bébé.** Le jour où Romain a dû me raser la tête, car je perdais tous mes cheveux, au-delà du fait que ce soit difficile pour une femme, j'avais surtout très peur qu'Ulysse ne me reconnaisse pas. Il n'avait que 6 mois. Lorsque j'ai appris la nouvelle, une fraction de seconde, j'ai pensé à cette glaçante idée que mon fils allait grandir sans mère. Lorsqu'on devient maman, il faut déjà prendre confiance en soi pour être à la hauteur. Moi je n'ai pas eu le temps d'y réfléchir. J'ai dû immédiatement faire face au pire. C'est difficile à imaginer d'avoir peur pour sa vie lorsque l'on vient de donner la vie. On n'a pas le choix, on doit être fort. C'est vital pour lui comme pour moi.

**Je dis tout à mon bébé. On vit une vie la plus normale possible** pour que notre fils ne s'inquiète pas. Je lui parle naturellement des choses. Après les séances de chimio, je lui dis : « Maman est très fatiguée, elle va faire un gros dodo et après on fera tous les deux un gros câlin ! ». Mon bébé sent lorsque je ne suis pas bien, mais Romain le rassure pleinement. L'important est qu'il ressente ma joie d'être avec lui, et mon bien-être en famille. Pour ça, je n'ai pas à me forcer, lorsque mon fils apparaît, je ne suis que sourire ! La lumière vient de lui. J'aimerais que l'on se pose la question de la pertinence de dépistages plus jeune par des contrôles de mammographie, et j'aimerais que les jeunes mamans « triples négatives » deviennent une priorité pour leur permettre d'affronter au mieux la maladie. Mais je suis confiante. J'essaie de vivre au jour le jour et d'apprécier chaque moment. Je vois la lumière au bout du tunnel. ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR JESSICA CYMERMAN

# {Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent



## Qu'est-ce que la règle des 3-30-300 pour se sentir bien?

**Marre d'être souvent stressée ou anxieuse ? Des chercheurs de l'Institut pour la santé globale de Barcelone ont trouvé la solution\* ! Pour se sentir bien dans sa tête, il faut voir, non pas la vie en rose, mais en vert ! C'est-à-dire voir, de chez soi, au moins 3 arbres, vivre dans un quartier où 30 % des terrains sont des espaces verts, et pouvoir se rendre dans un jardin, un parc ou, encore mieux, une forêt à une distance ne dépassant pas 300 m de chez soi. La verdure diminue le stress, réduit la pollution, limite les températures extrêmes... Quand est-ce qu'on déménage ? V.B.**

\*Étude parue en décembre 2022 dans la revue Environmental Research

## MOULES EN SILICONE : à utiliser avec prudence

Faciles à démouler et à nettoyer, ces moules sont super pratiques ! Mais côté santé, pas sûr que l'on soit gagnants : depuis longtemps, on les suspecte de laisser migrer des particules nocives dans les aliments au cours de la cuisson. Pour en avoir le cœur net, l'association UFC-Que choisir a testé 29 produits. Et les résultats\* sont inquiétants : seuls 6 moules ont été jugés "sûrs". Certaines substances retrouvées sont même « particulièrement dangereuses ». Alors à titre de précaution, on choisit des moules de silicium au platine, plus chers mais plus sûrs. Ou plus simple, on passe aux moules en verre... F.P.

\*Résultats parus le 01/12/2022

## ON RABAT LE COUVERCLE AVANT DE TIRER LA CHASSE !

C'est le conseil bien utile de chercheurs américains\*. En effet, tirer la chasse sans baisser le couvercle entraîne l'impressionnante propagation en aérosols de millions de gouttelettes, potentiellement chargées de virus et de bactéries (comme l'*Escherichia coli*). Le tout à une vitesse de 2 mètres par seconde. En un rien de temps, votre plafond et vos murs se retrouvent tapissés de vos particules, sans parler de celles qui restent en suspension pendant plusieurs minutes dans l'air. Alors, si vous ne souhaitez pas inhaler vos miasmes indigestes, pensez à baisser le couvercle ! E.H.

\*Étude parue le 8/12/2022



## Sommaire

- 94** L'interview sans filtre de Sarah et Morgane @Xxl\_lgbt\_family : "Il fallait qu'on se sente chacune actrice de la grossesse."
- 96** On mange de saison : le céleri-rave
- 98** Si on mangeait moins de viande ?
- 102** 10 idées de génie pour utiliser... la pomme de terre
- 106** Témoignages : "Je fais un métier à risques"
- 110** Comment les occuper !!!?
- 112** Quoi faire ensemble ???!
- 115** Ecoparentalité : 7 bonnes adresses en ligne pour s'équiper d'occasion
- 117** On vous trouve formidables : Sarah Chauvancy, maman de 6 enfants, a créé un foyer d'accueil chez elle !

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



**Sarah et Morgane sont en couple depuis trois ans. Elles sont mamans de 4 enfants dont deux issus de leur union : Leah, 19 mois, et Soann, 4 mois. Elles nous confient leur quotidien et leur rapport à la maternité.**



@XxL\_lgbt\_family

## “Il fallait qu'on se sente chacune actrice de la grossesse.”

**Parents :** Comment vous êtes-vous rencontrées ?

**Morgane :** C'était fin 2019, juste avant la pandémie, sur un site dédié aux rencontres entre femmes. En effet, si Sarah a fait son coming out assez tôt, de mon côté, précise Morgane, j'ai vécu plusieurs années en couple hétérosexuel avant de me rendre compte que ce n'était en réalité pas du tout ce qui me convenait.

**Morgane, tu avais déjà deux enfants quand tu as rencontré Sarah, comment ont-ils réagi ?**

**Toutes les deux :** Les choses se sont passées assez vite du fait que nous habitions à 2 heures de route l'une de l'autre. J'ai d'abord présenté Sarah comme une amie, mais au

bout d'un mois, les enfants se sont rendu compte de notre complicité et ils l'ont tout de suite acceptée. Ça s'est donc passé aussi avec beaucoup de douceur et de tolérance : à l'école, par exemple, les enfants sont totalement décomplexés et très ouverts vis-à-vis de la situation, disant devant leurs copains "Tiens, il y a nos deux mamans qui sont là".

**La maternité a-t-elle été une évidence pour vous ?**

**Morgane :** Pour moi oui, j'ai toujours été très maternante, je savais que je voulais plusieurs enfants. Pour Sarah, c'était différent, elle ne se voyait pas porter un enfant, mais désirait tout de même être maman. Toutefois, la question d'agrandir la famille s'est vite posée au début de notre relation.

**Premier bébé ensemble, vous avez fait le choix d'une FIV ROPA, qu'est-ce que c'est et pourquoi ?**

**Toutes les deux :** Il s'agit d'une technique de procréation médicalement assistée dédiée aux couples de femmes qui permet à l'une de donner ses ovocytes et de les féconder in vitro avec un donneur anonyme, et à l'autre de recevoir les embryons obtenus et de porter la grossesse. On a choisi cette approche car c'était vraiment important pour nous que chacune se sente actrice de la grossesse. Cette démarche n'étant pas pratiquée en France, on a dû aller en Espagne en 2020, mais ça demande beaucoup de préparatifs en amont : il y a de nombreux examens pour valider



« Notre petit Soann est né en octobre 2022... On l'allait toutes les deux ! »



Petite visite au Luna Park Frejus

Dès l'entrée, on tombe sur ce magnifique mariage ! Puis forcément les manèges à sensations froid et Paolo.

J'adore ce genre de soirées, et puis en plus superbes copines, #toutesdesamours et il fait tellement du bien !

2ème round dimanche pour la fête d'anniversaire !

?? Et vous, c'est à quel âge le premier mariage ?

**#mariage #sensationferte #lunapark #france #sortiefamille #sortiefamiliale #gigacouple #familiehomoparentale #2marmans #twomo #bigfamily #littlestar #natalgbt #instaphoto #familienombreuse #familieheureuse #familie #familial #nochfamily #lightfamily #3fant 10 sem**

**crazylll66** Elle aime les mariages ? Elle a pa 13 sem · 1 J'aime · Répondre

**floriane7374** Tellement heureuse de pouvoir moments magiques et précieux avec vous ! 16 sem · 1 J'aime · Répondre

122 J'aime · 40 répliques

la compatibilité, mais aussi plusieurs démarches administratives à lancer. C'est donc un projet qui se mène sur plusieurs mois et au budget assez conséquent, avec des dépenses avoisinant les 10 000 €. On a pu avoir cinq embryons provenant de Sarah, dont deux ont été introduits chez Morgane, et les trois autres congelés. Mais ce premier transfert d'embryon s'est terminé par une fausse couche, aussi on a choisi de ne prendre ensuite qu'un embryon sur les trois restants sur le transfert suivant. Cette fois-ci, Morgane était bien enceinte et a pu accoucher, neuf mois après, de Leah.

### C'était une volonté ensuite de porter chacune un bébé ?

**Toutes les deux :** Disons que ça a été un ensemble de circonstances. Tout d'abord parce que la grossesse de Morgane pour Leah ne s'est pas très bien passée, avec un décollement placentaire, un diabète gestationnel... Tout comme son accouchement qui a été difficile. Et puis, en même temps, ça a réveillé chez Sarah l'envie de porter aussi un bébé. Alors, naturellement, on est reparties en Espagne début 2022 pour que Sarah accueille cette fois-ci notre bébé. La grossesse s'est super bien passée et notre petit Soann est né en octobre.

### Comment se vit le quotidien de deux jeunes mamans ?

**Morgane :** Les suites de couches sont assez douloureuses pour Sarah, mais on vit cette période post-partum ensemble, on se soutient. Moi, je continue d'allaiter Leah, mais j'allaité aussi Soann depuis son premier jour de vie. Sarah, elle, a allaité les premiers jours et continue de donner une tétée de temps en temps. À la maison, chacun a ses tâches, c'est important pour nous que tout le monde participe, adultes comme enfants, d'ailleurs Leah met seule sa couche à la poubelle et ses vêtements au bac à linge sale. C'est donc un quotidien effréné de jeune famille recomposée, nombreuse, mais avec beaucoup d'amour. ●



A la maison, c'est important que tout le monde participe...

Leah met toute seule sa couche à la poubelle.

PROPOS RECUEILLIS PAR BARBARA HADDAD

### Dès 4-6 mois

On peut proposer du céleri-rave aux tout-petits, en purée bien lisse.

Ce légume rustique à la chair savoureuse se consomme cru et râpé pour un côté bien croquant. Cuit, il est délicieux en purées, soupes... À déguster dès le plus jeune âge.

### « Des galettes savoureuses. »

« J'utilise le céleri-rave cuit et écrasé à la fourchette comme base de galettes. J'ajoute du poisson (cabillaud, thon en conserve...), des épices ou des aromates. Je trempe dans un peu d'œuf puis de chapelure, et je fais revenir à la poêle. »

LÉA, maman de Gabriel, 4 ans.

## On mange de saison...

# Le céleri-rave

### Des atouts santé

Riche en vitamines B9 et B6, il apporte aussi de la vitamine C, pile ce dont on a besoin en ce moment. Il contient également de nombreux minéraux (calcium, fer, cuivre, sélénium...). Et c'est une source de fibres, ce qui est intéressant pour rééquilibrer son transit.

### Le saviez-vous ?

Pour bien le choisir, on donne un petit coup sur le céleri-rave, il ne doit pas sonner creux, c'est un gage de qualité.

### ASTUCES DE PRO

**Bien le choisir.** On le préfère bien ferme et sans tache. Pas besoin de le prendre trop gros, il vaut mieux qu'il soit de taille moyenne et bien lourd.

**Pour le préparer.** Super rapide, une fois rincé à l'eau, il suffit de le peler à l'aide d'un économie. Puis de le râper si on veut le manger cru ou de le détailler en morceaux pour le cuire.

**Cuisson.** On privilie une cuisson rapide à la vapeur ou dans peu d'eau pour conserver au max les vitamines et minéraux.

**Côté conservation.** Il se garde une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### ASSOCIATIONS MAGIQUES

**En chips.** On coupe de fines lamelles grâce à une mandoline et on les dispose dans une friteuse. Miam, des chips croustillantes !

**Rôti au four.** Pour accompagner des viandes ou des poissons, on fait rôtir des morceaux de céleri au four à 180 °C, avec de l'huile d'olive et du miel.

**Salade originale.** On râpe du céleri, une pomme et on ajoute des cerneaux de noix. Voilà, une salade pleine de vitamines !

**Purées ou soupes.** Cuit, il est délicieux avec une pointe de crème fraîche. Pour plus de consistance, on peut ajouter un peu de pomme de terre.

## INGRÉDIENTS:

1 pâte feuilletée, 1 cuil. à soupe de moutarde forte, ½ boule de céleri, 2 pommes acidulées, 100 g de bleu, 40 g de cerneaux de noix, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Pour  
2 adultes

Préparation:  
10 min  
Cuisson:  
20 min

## TARTE FINE CÉLERI, POMME, BLEU

● Pelez la ½ boule de céleri et coupez-la en deux. Coupez les pommes en deux, retirez le cœur avec une cuillère parisienne. À la mandoline ou avec un couteau bien aiguisé, coupez finement les pommes et le céleri. ● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). ● Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson, badigeonnez-la de moutarde. Garnissez le fond de pâte en alternant lamelles de pomme et de céleri. Répartissez le fromage bleu sur la tarte. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. ● Faites cuire 20 minutes environ jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. À la sortie du four, ajoutez les noix grossièrement concassées et servez.



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

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

6/9 mois

9/12 mois

1/3 ans



### PURÉE DE CÉLERI À L'HUILE D'OLIVE

● Faites cuire 100 g de céleri à la vapeur. ● Mixez et ajoutez 1 cuil. à café d'huile d'olive.



### PURÉE DE CÉLERI AU BLEU

● Faites cuire 200 g de céleri à la vapeur. ● Mixez et ajoutez 2 cuil. à café d'huile d'olive et 10 g de bleu pasteurisé en morceaux, mélangez.



### CÉLERI ET POMME EN RÉMOULADE, VINAIGRETTE AU BLEU

● Râpez ½ pomme bio avec 100 g de céleri cru. ● Mélangez 1 cuil. à s. de vinaigrette et ½ cuil. à café de fromage bleu pasteurisé, mélangez. ● Arrosez la rémoulade, puis ajoutez 2 noix concassées en option.

Shopping: vaisselle enfant Monoprix

GUILLAUME CZERW

# Si on mangeait moins de viande ?

Avec l'inflation du prix de la viande (+ 29 %\*), de nombreuses familles réduisent leur consommation. D'autres prônent le bien-être animal ou souhaitent limiter leur impact sur l'environnement. On fait le point sur cette tendance et sur les conseils pour éviter les carences.

## LES EXPERTES



Nathalie Majcher  
alias  
@drbonnebouffe  
sur Instagram  
DIÉTÉTICIENNE  
ET AUTEURE  
du livre "1 mois  
pour réduire la viande",  
éd. Hachette.



Emilie Fumet  
DIÉTÉTICIENNE  
ET AUTEURE  
du livre "Pâtisserie  
sans allergènes".  
éd. Artemis.



Dr Christine  
Zalenjski  
DOCTEUR EN  
SCIENCES  
spécialisée  
en alimentation  
infantile  
et fondatrice de  
Cubes et Petits pois.fr



## La viande, c'est mauvais pour la santé ? Non...

« Non, ce n'est pas néfaste. A condition d'en consommer en quantités raisonnables, de privilégier des viandes brutes, les moins transformées possibles et de bonne qualité (production bio, gage d'absence d'antibiotiques, bêtes nourries dans les pâturages, conditions

d'abattage optimisées, etc.) », explique Emilie Fumet. Mais en manger trop souvent risque de déséquilibrer l'assiette, et ça donne moins d'opportunités d'insérer des protéines végétales, comme les légumineuses (lentilles, riz, pois cassés...) ou d'autres protéines animales comme le poisson, les œufs...

\*Chiffre du cabinet NielsenIQ, 25 novembre 2022

## Quelles sont les bonnes quantités ?

« Pour les adultes, on recommande une portion de 100 g par repas. Mais cela ne signifie pas une viande chaque jour. Sur une semaine, on conseille une à deux viandes rouges (boeuf, agneau...) et deux à trois viandes blanches (veau, porc...), deux poissons, des œufs, des légumineuses (pois chiches, haricots secs...). Et pour les enfants, les recommandations officielles ne s'accordent pas. Avant 3 ans, on recommande une portion de viande, poisson ou œuf par jour (en moyenne: 10 g à 1 an, 20 g à 2 ans, 30 g à 3 ans, etc. et au moins 500 ml



Ca concerne de plus en plus de familles...

## UNE VRAIE TENDANCE ?

Près d'un Français sur deux (48 %) a diminué sa consommation de viande au cours des trois dernières années\*. Et une famille sur deux avec des enfants de 5 à 18 ans est flexitarienne\*\*, c'est-à-dire qu'ils mangent de la viande occasionnellement.

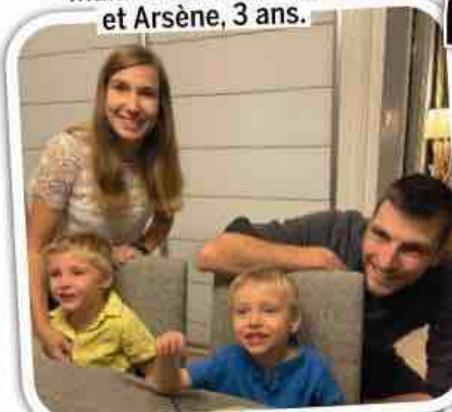
Pour Nathalie Majcher, « les raisons de cette tendance sont diverses. Il s'agit de manger mieux. On note aussi une plus grande conscience vis-à-vis de l'impact environnemental des élevages (gaz à effet de serre, déforestation au profit de champs de céréales pour nourrir les animaux, questions autour du bien-être animal, etc.). De plus, manger de la viande coûte cher, et dans un contexte de crise économique, de nombreux ménages réduisent leur budget alimentaire et notamment leurs dépenses en viande ». Christine Zalejski d'ajouter: « il y a aussi une attirance de plus en plus marquée pour les recettes veggies chez les plus petits. »

## On choisit sa provenance

« Aujourd'hui, plus de 90 % de la viande consommée en Europe provient d'élevages hors-sol, c'est-à-dire que les animaux sont confinés dans de petits espaces sans accès à l'extérieur, explique Nathalie Majcher. Ce mode de production est particulièrement stressant pour l'animal. Et la proximité exacerbée favorise le développement de maladies avec l'usage d'antibiotiques... qui se retrouvent dans nos assiettes! »

La FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) estime que l'usage « massif et inapproprié » d'antibiotiques favorise le développement de bactéries antibiorésistantes.

MORGANE,  
maman de Léo, 4 ans,  
et Arsène, 3 ans.



## « On privilégie la qualité. »

« Lors de ma première grossesse, j'ai commencé à m'intéresser à ce que je mettais dans mon assiette et à vouloir réduire les pesticides notamment. De même, j'ai réduit ma consommation de viande. Avec mon mari, on en mangeait deux fois par jour! Maintenant, on en mange que le midi (les enfants en mangent à l'école) et on en cuisine que le week-end, en privilégiant une meilleure provenance. »

PROPOS RECUÉILLIS  
LE 9/01/2023

\*Harris Interactive pour Réseau Action Climat (fév. 2021)

\*\* Étude Lactel/OpinionWay (2020).

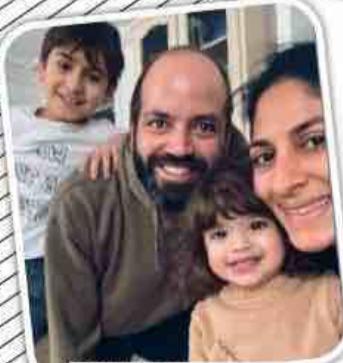


**MOLLO AVEC LE SOJA**

« Tofu, tempeh, edamame..., le soja est une excellente alternative à la viande car c'est l'aliment végétal le plus riche en protéines végétales et il contient tous les acides aminés essentiels en quantités suffisantes, tout en restant très digeste. On peut être vite tenté de le surconsommer. Mais prudence! Car une surconsommation a un impact sur le système hormonal », prévient Nathalie Majcher. « Pour les enfants, on limite la consommation à une à deux fois par semaine, et on privilie le soja français (garanti sans OGM) », ajoute Christine Zalejski. Et on consomme, de temps en temps, les produits végétaux ultra-transformés comme les "steaks" végétaux, "nuggets" végétaux... « Car la plupart contiennent un grand nombre d'additifs (épaississants, arômes...) et/ou des ingrédients indésirables (sucres ajoutés, sel en quantité importante, etc.). Par ailleurs, certains contiennent plus de légumes et peu de protéines végétales », précise Nathalie Majcher.

**« On ne mange plus de viande le soir. »**

« Depuis quatre ans, je ne cuisine plus de viande le soir en semaine. Avec mon mari, on en mange le midi, on apprécie une bonne entrecôte au resto de temps en temps! Et mes enfants en consomment à la crèche et à l'école. J'ai impulsé ce changement dans notre famille pour éviter la surconsommation, préserver la planète, améliorer notre digestion et aussi pour faire des économies. Je suis auteure de livres de cuisine indienne et les recettes se prêtent bien à la cuisine végétarienne. Le soir, j'ai remplacé la viande par des légumineuses comme les pois cassés, pois chiche, haricots secs, lentilles (corail, blanches, béluga...) et des céréales (riz...) ». »



SANDRA, maman de Robin, 10 ans, et Alba, 3 ans. Toutes ses recettes sur son insta @Sanjee Bollywood

**Pourquoi consommer moins de viande ?**

« Pour l'adulte, le principal atout est de diminuer son apport en graisses et notamment en acides gras saturés, et de prévenir ainsi le risque de cholestérol », précise Émilie Fumet. Ça permet aussi de varier son alimentation en laissant la place à d'autres aliments sources de protéines: volailles, œufs, poissons (ces derniers sont riches en acides gras poly-insaturés ayant un effet protecteur sur les maladies cardiovasculaires).

« On oublie trop souvent les légumineuses, qui sont une super alternative à la viande et qui ont de formidables atouts nutritionnels. En plus de leur teneur en protéines végétales, elles apportent des fibres qui permettent d'équilibrer la flore intestinale, de stabiliser la glycémie, de prévenir les risques d'hypertension... », ajoute Nathalie Majcher.

On décrypte la composition : plus de 0,5 g de sel par portion ou par 100 g, c'est trop !

**Y a-t-il des risques chez les enfants ?**

« Chez les enfants, le risque lié à une faible consommation de viande peut être le manque de fer », note Christine Zalejski. Cet oligo-élément est l'un des carburants du système immunitaire. Si un enfant est carencé en fer, son organisme tourne au ralenti. Du coup, il est plus fatigué et il risque d'enchaîner les rhumes et autres infections.

« Pour assurer de bons apports en fer, on mise sur les autres produits animaux (poissons, crustacés...) et les légumineuses riches en fer dont les légumineuses », précise-t-elle.

« Et pour booster l'assimilation du fer, on ajoute une source de vitamine C (mandarine ou kiwi). Et pour faire le plein d'acides aminés, on associe les légumineuses à des céréales (riz, blé...) », poursuit-elle.

**Nouveautés**

**“La Bible de l'alimentation du bébé et de l'enfant veggie”**, de Sandrine Costantino, éd. La Plage. Des conseils et des recettes faciles pour une alimentation veggie et équilibrée. (Parution en janvier 2023.)



**“Ma cuisine pour toute la famille”**, d’Ella Mills, éd. Marabout. Des recettes gourmandes pour tous à base de produits végétaux bruts (légumes, céréales...). (Parution le 15/02/2023.)

# PARENTS

À vos côtés à tout moment...

**LE MAG**

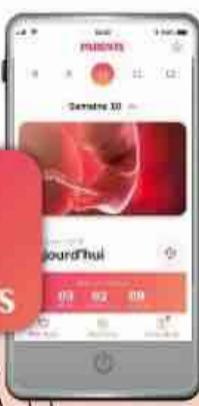
N°1 de la presse  
parentale

**LE SITE**

parents.fr

**L'APPLI**

Grossesse by  
Parents



**LE FORUM**

Entre Parents



**LES  
PODCASTS**



**LE PRIX  
PARENTS**

Experts et  
communauté



## 10 idées de génie pour utiliser...

# la pomme de terre

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



### POUR BRIQUER LE SOL

On ne jette plus l'eau de cuisson des patates! On la laisse agir, tiède, sur un carrelage très encrassé et on rince avec une serpillière trempée dans de l'eau chaude.

**EN MODE DÉSODORISANT**  
La pomme de terre capte les mauvaises odeurs comme celles du frigo. Il suffit de la pelier, de la placer dedans et de la changer régulièrement.



### « Tampon patate ! »

« Pour "terminer" les pommes de terre germées, on s'en sert comme tampons à peinture. Il suffit de couper une patate en deux, de dessiner une forme en relief dans sa chair (ça, c'est moi qui m'en charge, gare au couteau!) et de tremper sa face dans la peinture. Et paf! On met un coup de tampon sur une enveloppe ou pour styliser un joli dessin. »

**MARIE**  
Maman de Loyse, 6 ans.

### ÉPAISSIR ET DESSALER

On ajoute 1 ou 2 pommes de terre pelées et coupées en morceaux dans une soupe trop liquide pour l'épaissir. Si on a eu la main lourde sur le sel dans un plat en sauce, on ajoute 1 ou 2 pommes de terre pelées et coupées en deux, on laisse cuire 10 minutes, puis on les retire. C'est dessalé!

### MASQUE ANTIRIDES

Râper une pomme de terre crue et la mélanger avec 2 cuil. à soupe de jus d'orange frais. Appliquer sur le visage et le cou, en posant des compresses pour éviter que ça ne coule partout. Laisser poser 20 minutes sur la peau et rincer avec une eau florale.



### COUP D'ÉCLAT SUR LES RIDEAUX

Nos rideaux et voilages blancs font grise mine? Idem pour notre dessus-de-lit? On les passe en machine avec 2 cuil. à soupe de féculle de pomme de terre dans le compartiment de l'assouplissant. Ça blanchit illico!





### ANTI-PAUPIÈRES GONFLÉES

On applique sur nos paupières une compresse avec de la pomme de terre crue râpée ou cuite et écrasée avec un peu d'eau de bleuet, et on laisse poser quelques minutes.



### NETTOYAGE DES MURS

Pour venir à bout des traces de petits doigts sur les murs immaculés, on coupe une pomme de terre en deux et on frotte les taches, côté chair. Une fois le mur sec, on essuie avec un linge propre.



### MÉTAL BRILLANT

Pour éliminer les traces sur les casseroles en inox, les couverts en cuivre et l'évier, on frotte une pomme de terre coupée en deux sur toute la surface ou on plonge nos ustensiles dans l'eau encore tiède qui a servi à la cuisson des patates. Après une vingtaine de minutes, on rince à l'eau claire et on sèche.

### ÉPLUCHURES CONTRE BRÛLURES

Ouille, une brûlure superficielle avec le plat qui sort du four! Après avoir mis la main sous l'eau fraîche pendant 5 minutes, on applique ses plus généreuses épluchures de pomme de terre sur la zone sensible. Exit la sensation de chaleur et les cloques!

### OUSTE, LES MAUVAISES POUSSES !

Pour se débarrasser des mauvaises herbes sur une allée de graviers ou une terrasse, on badigeonne avec l'eau de cuisson des pommes de terre très salée.



### LA FÉCULE DE POMME DE TERRE À TOUT BON

Présentée sous forme de poudre blanche, la féculle de pomme de terre est une aide culinaire de choc! On l'utilise pour son pouvoir épaississant dans les soupes et sauces, et ses vertus "allégeantes" en remplacement d'une partie de la farine dans les gâteaux. On l'adore pour faire briller la vaisselle, laver les draps ou ôter les taches de moisissure sur les recoins des murs.

# ABONNEZ-VOUS



## 1 AN PARENTS

(10 NUMÉROS)

+  
La tour vacillante  
**BIBS®**

SINCE 1978

25,90 €  
seulement

-52%  
de réduction

AU LIEU DE 53,95 €\*\*

## Bulletin d'abonnement

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

\* Mentions obligatoires

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

PG1  1 an (10 N°) + EN CADEAU la tour vacillante de **BIBS®**

ou pour 25,90€ seulement au lieu de 53,95€\*\*

PG2  2 ans (20 N°) + EN CADEAU la tour vacillante de **BIBS®**

pour 44,90€ seulement au lieu de 82,95€\*\*

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

Date et signature obligatoires

→ Je complète mes coordonnées personnelles :

Mme  M. \*Nom

\*Prénom

\*N°/Voie

\*Cplt adresse

\*Code postal

\*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

\*N° Tél.

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

E-mail

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

PC621

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro et 1 à 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. \*\* Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et la Tour Vacillante de BIBS au prix de 24,95€. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. \*Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Conformément à l'article L.221-28 du Code de la consommation, un droit de retraitation de 14 jours vous est accordé à compter de la réception du premier numéro de l'abonnement ou de la date de la commande pour les versions numériques accessibles en ligne. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 01 30 69 32 34 - 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR3822204183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détoile Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Naturissime, Les Petits Plats de Laurent Marotte et Les Maternelles.

Découvrez d'autres offres sur : [store.uni-medias.com/bibs621](http://store.uni-medias.com/bibs621)

OU scannez le QR code ▶



et recevez

# La Tour Vacillante de BIBS®

est un jouet multifonctionnel qui stimule la curiosité et la créativité des enfants.

Il est conçu pour développer la motricité fine, la coordination œil-main et le raisonnement de l'enfant.



La Tour Vacillante peut fonctionner comme un jouet à empiler et peut être assemblée de plusieurs façons. Elle est conçue dans un matériau durable et avec un aspect esthétique.

la motricité



le toucher



l'ouïe



BIBS est une marque danoise haut de gamme pour enfants, créée en 1978.

Retrouvez tous les produits sur [www.bibsworld.com](http://www.bibsworld.com)

# “JE FAIS UN MÉTIER À RISQUES”



Elles sont pompier, militaire, marin pêcheur et mamans. Elles risquent leur vie tous les jours pour aider les autres et/ou pour vivre leur passion. Un job à risques souvent, pas toujours facile à concilier avec leur vie de famille. En décembre 2022, ces battantes nous ont livré leur quotidien.



# “Avec mon mari, on sait que l'un de nous doit sauver sa peau.”

Ondine, 38 ans, marin pêcheur, et maman de Sacha, 3 ans.

C a fait onze ans qu'on fait de la pêche à la ligne avec mon mari. On habite sur l'île d'Ouessant, à 20 km du continent. Quotidiennement, on part en mer pour pêcher du lieu jaune, du bar... Je pêche selon les marées et les saisons. Une fois rentrés au port, on vend notre poisson sur l'étal du marché. Du coup, je vis au rythme de la nature, ce qui veut dire que mes horaires changent tous les jours. Notre organisation est très compliquée depuis qu'on a notre fils. Je l'établis plusieurs mois à l'avance pour être sûre d'avoir une solution de garde. Heureusement, ma famille habite sur l'île et j'ai aussi des amis proches qui me donnent un coup de main.

## Je n'embarque pas sur mon bateau pour des marées de plus de 9 heures

La nuit, il y a toujours quelqu'un pour veiller sur mon fils, moi ou son père. Parfois, quand il faut que je prenne la mer aux aurores, je demande à mon frère qu'il vienne chez nous pour être là quand Sacha se réveille. Il y a eu des périodes extrêmement compliquées, comme pendant les saisons estivales. C'est à cette période que nous travaillons le plus. Il peut m'arriver d'embarquer sur deux marées en une journée. C'est intense. À l'arrivée de mon bébé, j'étais très stressée à l'idée de mettre une grosse organisation en place pour me permettre de faire mon travail et de gagner ma vie. Du coup, j'ai fait appel à une structure privée de Brest qui m'a envoyé une nourrice à domicile. On lui a loué un hébergement pour qu'elle puisse dormir sur l'île et garder notre fils en journée avec d'autres enfants. Financièrement, l'effort était conséquent, car nous avons dépensé 1500 € environ, mais nous nous y retrouvions. Il y a peu de femmes marins pêcheurs, car la vie de maman est difficile à conjuguer avec ce métier. Et puis, le repos forcé lié à la grossesse est rageant. On se sent en forme, mais on ne peut

pas embarquer. J'ai dû rester à terre à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, car les vibrations du bateau étaient néfastes pour le foetus. En plus, je n'avais plus le droit de porter les charges. Par jour, avec mon mari, on charriaît 300 à 400 kg de poissons et de glaces, dans des bacs de 25 kg. Ce n'est pas rien. Je n'ai repris la mer qu'aux 9 mois de mon fils. J'ai eu une césarienne donc j'ai été arrêtée un long moment, puis le Covid s'est invité. J'ai trouvé, finalement, que même si elle avait été contrainte, cette période avait été bénie. J'ai pu profiter de mon bébé, bien que je n'avais qu'une hâte : reprendre la mer. Finalement, j'ai été plus fatiguée à m'occuper de mon nourrisson qu'après une saison de pêche.

## La maternité m'a fait prendre encore plus conscience de la dangerosité de mon métier

Je me suis rendu compte que je devais dorénavant gérer deux vies. Ça m'a mis du plomb dans la tête, même si, avec mon mari, nous ne sommes pas des kamikazes. On sait que la mer prend des vies. Depuis qu'on est parents, on se dit parfois quand cas de pépins, il faut que l'un de nous sauve sa peau pour rentrer à la maison. Après, je ne me dis pas tous les jours que je prends des risques, le quotidien serait trop angoissant. Je ne prends pas la mer si je ne suis pas au top de ma forme. Sur le bateau, il faut être hypervigilant et bien réveillé. Pour pêcher à la ligne, on va chercher des courants et autour de l'île d'Ouessant, on a les plus forts d'Europe. Ça envoie ! À la sortie de la maternité, je suis rentrée sur l'île en Ferry avec le petit et mon mari avec notre bateau. Il lui faut 1h30 depuis le continent. Au bout de 4 heures, ne le voyant pas revenir, j'ai compris que quelque chose était arrivé. Il avait failli sombrer à cause d'une panne. Finalement, tout s'est bien terminé, mais ce jour-là plus que jamais, notre vie dépendait du bateau et avec l'arrivée du bébé, on n'avait pas le droit à l'erreur. »



# “Quand je sors de chez moi avec les enfants, j'ai la boule au ventre.”

**Célia, 29 ans, militaire et maman de Chloé, 3 ans, et Émilie, 2 ans.**

**C**a fait cinq ans que je suis soldat mécanicienne dans l'Armée de l'air et de l'Espace. Mon mari fait le même métier que moi à un grade plus élevé. Lorsque je suis devenue maman, mon rythme de travail ne correspondait plus du tout avec ma nouvelle vie. Les difficultés au quotidien sont immenses. Notre travail nous demande une disponibilité totale. La journée, nos filles sont gardées par une nourrice civile qui me rappelle régulièrement que je ne suis jamais à l'heure. Il est vrai que je déborde souvent sur les horaires, mais quand je travaille sur un avion armé qui va partir en zone de guerre, je ne peux pas partir si ma mission n'est pas terminée.

## Je suis souvent réquisitionnée la nuit et les week-ends...

Comme mon mari. Le sommeil est très maigre dans ce métier. Le café est mon meilleur ami. Pour ce qui est de la nuit, on essaie de se débrouiller. Mon mari prend de temps en temps les petites à son bureau. L'armée met à notre disposition un service social des armées pour nous trouver une garde exceptionnelle. Une blague puisqu'en pleine nuit, quand on en a le plus besoin, il est fermé. Du coup, c'est à nous de prendre une nounou agréée privée que l'on paye très cher, pour assurer ce service de garde nocturne. À cela se rajoute tous les mois, le prix de la nounrice de jour ! Il y a des mois, où il m'est arrivé de passer mon salaire dans une nounou privée, soit 1500 €. En prime, je suis cataloguée par certains membres de l'armée à cause de mon statut de maman. Vous savez quand dans la même semaine, la crèche vous appelle presque tous les jours au moindre bobo ou à la moindre poussée de fièvre, c'est compliqué de travailler sereinement.

En plus, auprès de nos collègues, je suis une vraie paria.

Ils ne se gênent pas pour me le dire en face ! Même les officiers lors d'un entretien professionnel ne se cachent pas pour nous dire que les grossesses, les congés obligatoires et autres moments de pause les ennuent. Ils trouvent que nous ne sommes pas assez présents au travail. L'année dernière, j'ai perdu 23 jours de congés payés, car j'avais trop de travail. Donc, évidemment, la vie de famille en pâtit.

## Pour le moment, je n'ai pas été envoyée en zone de guerre

L'opportunité aurait pu se présenter il y a quelques mois, mais je suis enceinte et j'ai été déclarée inapte. On doit porter un gilet pare-balles et un sac de 50 kg... En revanche, mon mari part tous les ans en zone de combat. Pendant ce temps, je gère les enfants seule. Mes parents et beaux-parents habitent à Marseille et en Bretagne, ils ne peuvent pas nous aider. Avec mon mari, on se retrouve seuls pour gérer nos enfants en assumant un rythme de travail qui n'est pas compatible avec une vie de famille. C'est une source d'angoisse ! En mai, mon mari est parti en mission. Durant un mois, je n'ai pas eu de ses nouvelles. Tous les jours, les filles me demandaient où était leur papa. Je me sentais impuissante et, psychologiquement, ça a été dur. Je sais que le terrain est très dangereux, mais j'essaye au maximum de ne pas y penser, sinon je transmets mon stress aux filles. Je me demande souvent ce que deviendront nos enfants si nous mourons en mission. J'ai très peur qu'elles pensent que nous les avons abandonnées. Pour les protéger, on a fait un testament en mentionnant des parrains et marraines qui prendront soin d'elles. Quand je sors de chez moi avec les enfants, j'ai la boule au ventre. J'ai peur pour leur sécurité, car je sais que je peux être une cible. Aujourd'hui, j'aspire à une autre vie. Je dois subvenir à mes obligations parentales et à mes obligations militaires... C'est une voie sans issue. J'ai d'ailleurs fait un burn-out en 2021. Je suis en attente de réforme. J'ai hâte de pouvoir souffler. »



PROPOS RECUEILLIS EN DÉCEMBRE 2022

# “La dangerosité fait partie de mon métier, je l'ai intégrée.

**Émilie**, 36 ans, pompier professionnel, maman de Hugo, 9 ans, Arthur, 6 ans, et Swann, 3 ans.

**J**e suis pompier professionnel depuis dix ans, avant, j'étais volontaire. Ma vie de maman n'a pas changé la perception que j'ai de mon métier et de sa dangerosité. Je ne pense pas au quotidien aux risques que je prends, ça serait trop anxiogène. En revanche, depuis que je suis mère, je me rends compte que ma carrière est éternellement remise en question et suspendue à la prise en charge de mes trois enfants. Pour ma première grossesse, je suis tombée enceinte lorsque j'étais à l'école de pompier. Ça a été très difficile à gérer parce qu'aucun aménagement de planning n'était prévu pour une future maman. J'ai dû me débrouiller. J'ai repris ma formation après mon accouchement. Pour pouvoir suivre les cours, je déposais mon bébé de 1 mois et demi trois jours par semaine chez ma mère. C'était difficile.

## On a tous les deux des horaires très contraignants

Durant nos quatre premières années de parents, l'organisation a été un calvaire. Je faisais des gardes de 24 heures plusieurs fois par semaine. Mon mari, gendarme, était aussi d'astreinte, donc il a fallu trouver une assistante maternelle qui accepte de faire des horaires extensibles et qui puisse faire dormir nos enfants la nuit, car je devais les faire garder 26 heures au total. On a eu énormément de mal à trouver notre nounou, car pour accueillir des enfants la nuit, des demandes spécifiques doivent être faites à la PMI. Des demandes qui mettent des mois à être traitées. Il a fallu engager des démarches rocambolesques pour trouver un mode de garde. Heureusement, on a fini par trouver la perle rare. Elle a accepté d'accueillir nos enfants selon nos besoins, en se passant de l'accord de la PMI. Grâce à elle, j'ai pu aller travailler. La contrepartie, c'est qu'on dépensait beaucoup d'argent pour la garde des petits: plus de 1500 € par mois. Financièrement, il n'y avait aucun intérêt que j'aille travailler, mais pour mon épanouisse-



ment personnel, il était hors de question que je me mette de côté. Ce qui nous fait bondir, c'est que nous avons des métiers de sécurité et premiers secours, et que rien n'est mis en place pour nous aider à gérer les enfants. Ce qui est fou, c'est que notre quotidien repose sur la chance, sur la gentillesse de la nounou et sur notre famille, quand il y a un couac ou durant les vacances.

## Notre organisation est millimétrée...

Je ne vois pas mon métier comme quelque chose de dangereux au quotidien. En revanche, cet été, lorsque j'ai été appelée sur les feux de Landiras, en Gironde, mes proches étaient inquiets. Les vidéos qui circulaient sur les feux étaient une source d'angoisse pour ma famille. Mon mari a joué un rôle essentiel, comme d'habitude d'ailleurs, dans la gestion du stress au sein de notre famille. Il a profondément confiance en ma capacité de prendre des décisions en intervention. Il est très serein et ne transmet pas de peur aux enfants. Il est rassurant. Du coup, je ne suis même pas sûre que mes garçons sachent que mon métier est dangereux. Leur mère est pompier, leur père gendarme, pour eux, c'est banal. Je ne me suis jamais sentie en danger de mort. La dangerosité fait partie du métier, on l'intègre. Après, oui, je pense à mes enfants en intervention. Dans la veste de ma tenue de feu, j'ai une voiture que m'avait glissée mon aîné, Hugo, quand il avait un an et demi. Donc quand je glisse la main dans ma poche, je la sens et je pense à eux, mais sans pathos, comme le ferait une maman qui voit une photo de ses enfants au bureau. » ●

PROPOS RECUEILLIS EN DÉCEMBRE 2022 PAR MAGALI VOGEL

## ON A BESOIN DE VOUS!

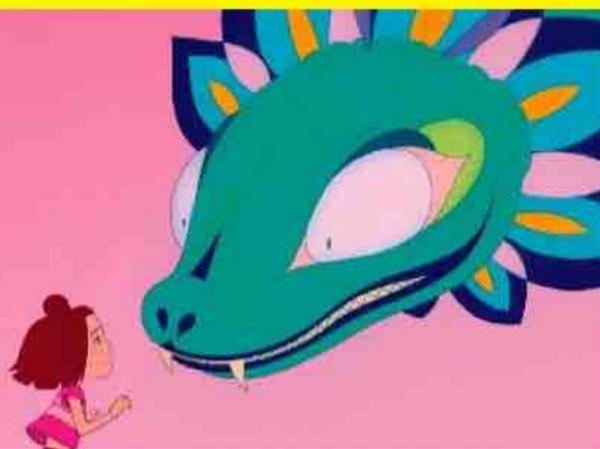
→ Racontez-nous votre accouchement, vos astuces de parents au quotidien, vos histoires de vie ordinaires ou extraordinaires...

Envoyez-nous vos témoignages sur  
[redaction@parents.fr](mailto:redaction@parents.fr)  
ou Instagram @parents\_fr

## SORTIES CINÉ!

**Louise et la légende du serpent à plumes**

Louise part à la recherche de son lézard adoré, Keza, qui a mystérieusement disparu. En compagnie de son ami Arturo, elle découvre le Mexique et ses habitants. Magie et suspens sont au rendez-vous !  
Gebeka Films. Sortie le 8 février. Dès 5 ans.

**Maurice, le chat fabuleux**

Un film d'animation aussi amusant que palpitant. Maurice, un gros matou malicieux au grand cœur, fait équipe avec des rongeurs et va vivre de drôles de péripéties. KMBO.  
Sortie le 1er février. Dès 4 ans.



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

# Comment les occuper !!!

**SON DIY**

Fabrication  
**40 min**

- Tout ce qu'il faut**
- Une grosse boîte d'allumettes
  - Deux gros bouchons et un petit bouchon

**Son robot du futur**

Dès 6 ans

Il en jette ce robot réalisé avec des objets de récup !



- Deux bâtonnets en bois
- Peintures bleu métallisé et noire
- Yeux mobiles
- Deux bouchons de liège
- Strass adhésifs
- Perles en bois de formes variées
- Gros adhésif gris (type adhésif de réparation)

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



► **On peint les bouchons de liège et les bâtonnets**, on les colle, puis on ajoute les yeux mobiles.

► **On peint la boîte d'allumettes** et on la recouvre d'adhésif, hop, on colle les gros bouchons de chaque côté pour faire les roues, le petit bouchon au centre, deux bâtonnets pour les bras, des perles et des strass en déco. Voilà, un super robot !

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



## En route pour la lecture

### On apprend à lire en douceur

Un coffret avec dix activités pour apprendre les majuscules et les minuscules, composer des phrases... Au rythme de l'enfant : Apprendre à lire, Nathan. Dès 4 ans.



**Chouette pour l'écriture.** Consonnes en bleu, voyelles en rouge, un côté aimanté et un côté tableau noir pour écrire, voilà une mallette complète pour apprendre l'alphabet.

Mallette de lettres cursives, Janod, chez Oxybul Éveil et Jeux. Dès 5 ans.



### Premiers apprentissages

On dépose les jetons sur les bonnes cases pour composer les mots. Le Petit Train des Alphas (60 mots de difficulté progressive), Récréalire. Dès 4 ans.

## NOUVEAUTÉS LIVRES

### Animaux en folie

**Petit lion et ses amis.** Avec ce livre en tissu bien doux, les tout-petits découvrent les animaux de la savane. Ed. Glénat Jeunesse. Dès la naissance. Paru en 09/2022.

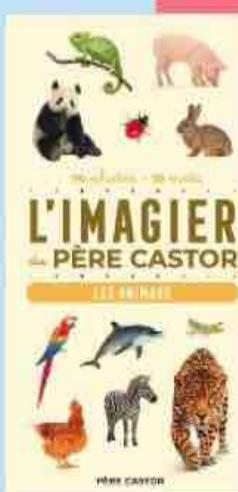


**Mes comptines animaux.** Un album sonore avec des comptines incontournables (une souris verte...). Ed. Deux Coqs d'or. Dès 1 an. Paru en 11/2022.



### L'imagier du Père Castor-Les animaux

Idéal pour apprendre le nom d'animaux. Ed. Père Castor. Dès 2 ans. Paru en 01/2023.



### Carrément bêtes

Un bestiaire très rigolo signé par le célèbre écrivain et illustrateur Pef et son fils. Ed. Gallimard Jeunesse. Dès 6 ans. Paru en 01/2023.



Fabriqué en France et éco-conçu !

**ACTION OU QUESTION, JEU SUR LES INSECTES (DEUX NIVEAUX DE DIFFICULTÉ), SLOLI. DÈS 4 ANS.**



### P'TITES BÊTES

Un jeu de société pour en savoir plus sur les insectes et apprendre à les protéger.

## Vive la nature!

### DÉCOUVRIR LES SAISONS

Une box super complète (matériel, jeux, figurines, fiches pédagogiques...) pour réaliser une dizaine d'activités inspirées des pédagogies alternatives en thème avec une saison.

LA BOX.  
DE 3 À 7 ANS.  
EN VENTE SUR  
BOXSCHOOLING.COM



CHRISTINE AVELLAN

# Quoi faire ensemble??!

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

(de grand-mère)



POUR  
6 BELLES MOUSSES  
OU 12 PETITES

PRÉPARATION:  
15 minutes

CUSSION:  
5 minutes

RÉFRIGÉRATION:  
2 heures

## 1. Mousse choco-coco

on cuisine

En rouge:  
l'enfant

En noir:  
le parent

1. Coupe le chocolat en petits carrés et verse-le dans une jatte.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Puis retirez-le de l'eau.
3. verse les jaunes dans le chocolat fondu et mélange bien avec un fouet.
4. Fouettez les blancs avec le sucre jusqu'à obtenir une meringue ferme.
5. verse 2 cuillerées à soupe de meringue dans le chocolat et fouettez bien, puis verse petit à petit le reste de la meringue et mélangez délicatement avec une maryse pour obtenir une mousse bien aérée.
6. Répartissez les mousses dans des verres et laissez au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.
7. Avant de servir, ajoutez quelques copeaux de noix de coco sur les mousses.

JULIE SCHWOB



Avec  
Swann,  
4 ans



### Ingédients

200 g de chocolat (au lait ou noir au choix), 4 jaunes d'œufs et 6 blancs, 30 g de sucre, quelques copeaux de noix de coco fraîche ou des copeaux secs.

### Ustensiles

1 fouet électrique, 1 fouet à main, 1 maryse.

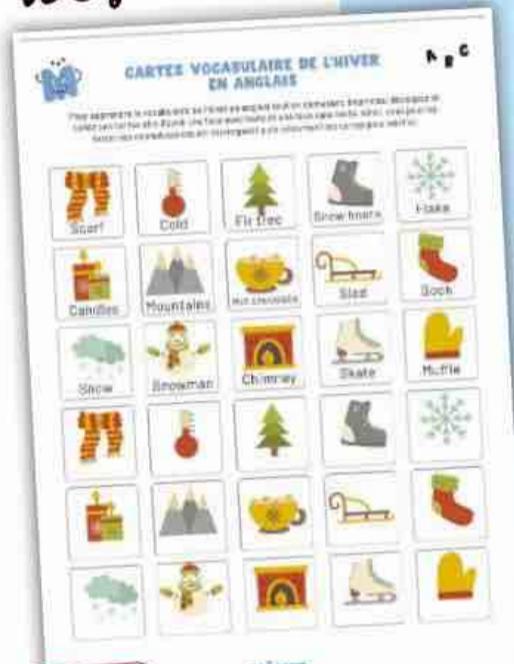
Allez, on profite encore un peu de l'hiver, c'est jusqu'au 20 mars !

## 2. Speak english en mode hiver

On apprend en famille

Comment dit-on cheminée, chocolat chaud ou luge en anglais ? Pour faire réviser les kids, on imprime ces petites cartes sur momes. parents.fr/apprendre/langues-étrangères. Puis, on les découpe et on colle dos à dos, une carte illustrée indiquant le mot et une sans le mot. On s'amuse à tester leurs connaissances (et les nôtres). So fun !

Dès 6 ans



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



### TOUT CE QU'IL FAUT

- Rouleaux de papier toilette
- Peinture acrylique blanche
- Feutrine
- Fils chenille
- Pompons
- Colle
- Feutres orange et noir



## 4. On recycle

## Des bonshommes de neige en rouleau de papier toilette Dès 4 ans

Brrr... pour se mettre dans l'ambiance grand froid, on peint en blanc des rouleaux de papier toilette. On dessine les yeux, la bouche... Un morceau de fil chenille et deux pompons pour faire les cache-oreilles, une bande de feutrine en guise d'écharpe et voilà des bonshommes de neige tout mimis !

CHRISTINE AVELLAN

## 3. Des crêpes aux légumes

On fête la Chandeleur le 2 février

Dès 3 ans

Bonne idée pour faire aimer les légumes verts, on prépare des crêpes aux blettes. Il suffit de mixer le vert des blettes, un oignon et une gousse d'ail. On incorpore cette préparation à une pâte à crêpes (non sucrée), on ajoute du curry, sel et poivre. Hop, on cuite les crêpes deux ou trois minutes de chaque côté. Miam !



Cette recette est extraite du chouette livre "Ma p'tite cuisine végétale", de Chloé Charles et joliment illustré par Agathe Hennig, Ah-editions, 14,80 €. Des recettes 100 % fruits et légumes faciles à réaliser avec les enfants.

© AGATHE HENNIG



## ACTUALITÉS COMMERCIALES



### LABORATOIRE GALLIA & VOUS

Facilitez-vous la vie avec le nouveau service unique pour vous accompagner au mieux durant votre grossesse et les premiers mois : suivi personnalisé, rendez-vous avec des experts tous les mardis, etc.

Rendez-vous dès maintenant sur [laboratoire-gallia.com](http://laboratoire-gallia.com)

### Alba, le tout en 1 de chez MAXI-COSI

À la fois élégant berceau, transat inclinable et chaise haute, Alba a été conçu comme solution tout en un pour que bébé reste facilement près de ses parents. En effet, sa conception mobile via



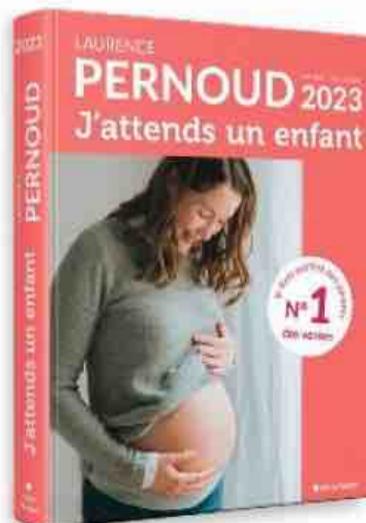
5 roues et frein, permet de le déplacer en toute facilité dans la maison. Utilisable dès la naissance et jusqu'aux 3 ans de l'enfant environ, Alba permet à bébé de jouer, manger, faire la sieste partout confortablement.

Prix public conseillé : 269,99 € [maxi-cosi.fr](http://maxi-cosi.fr)

### LAURENCE PERNOUUD: Le guide préféré des parents

Avoir un enfant, vous en rêviez, mais... vous vous posez mille et une questions ! Pas de panique ! "J'attends un enfant\*" de Laurence Pernoud, devenu référence, est là pour vous guider tout au long de votre grossesse. Découvrez son édition 2023 entièrement revue et actualisée par une équipe de spécialistes !

PVC : 29,90 €. En librairie. \*Éditions Albin Michel.



### Le Baume Lipikar AP + M de LA ROCHE-POSAY

Hydratant corps pour les peaux sèches à très sèches et à tendance atopique de toute la famille, testé sur les nourrissons. Sa formule contient du beurre de karité, de l'Aqua Posae Filiformis, de la glycérine et de l'eau thermale La Roche-Posay... qui aident à rééquilibrer le microbiome cutané et aide à espacer les pics de sécheresses sévères.

Au prix public indicatif de 21,90 €. Disponible en pharmacies et parapharmacies et sur le site [laroche-posay.fr](http://laroche-posay.fr)



### CORYZALIA unidose buvable Rhume, Rhinites



stériles à usage unique, sont sûrs et pratiques à transporter. Coryzalia unidose buvable est sans effets indésirables connus à ce jour.

Prix public conseillé : 11,80 €. Disponible en pharmacies. <https://www.medicaments-hiver.fr/coryzalia-unidose>

### La nouvelle collection d' OKAIDI

La nouvelle collection molleton unisex Printemps-Été 2023 d'Okaïdi propose des looks vitaminés et ultra-confortables : sweat-shirts, pantalons jogging, sacs banane, baskets. Une ligne qui véhicule des messages positifs : Happy, Cool, Free, Inspired, Wild, tout en s'inspirant de la nature et du vivant. Okaïdi encourage, accompagne et favorise toutes les Good Ideas des enfants pour se reconnecter à leur nature. EKO : 20 % au minimum des fibres de ce produit sont recyclées.

PVC : Sweat à capuche 19,99 € ;  
bas de Jogging, à partir de 14,99 € (à partir de 3 mois et jusqu'à 14 ans). Disponible dans tous les magasins Okaidi depuis février 2023 et sur [OKAIDI.FR](http://OKAIDI.FR)



# 7 bonnes adresses en ligne pour s'équiper d'occasion sans prise de tête

L'EXPERTE



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

## On se demande si...

- Acheter en seconde main, est-ce vraiment plus écologique?

Oui et pas qu'un peu! Pour chaque kilo de jouets ou accessoires de puériculture achetés d'occasion plutôt que neufs, c'est en moyenne 70 kg de ressources qui sont préservées.

- Peut-on tout acheter d'occasion?

Non. Il n'est pas recommandé d'acheter un siège-auto ou un casque de vélo d'occasion, car un potentiel choc lors de sa précédente vie pourrait avoir affecté ses capacités de protection en cas d'accident.

\* Source: San Francisco Environment

LOREANTO/SHUTTERSTOCK

Lit, jouets, livres, poussette... Aujourd'hui, la seconde main est une solution idéale pour s'équiper de façon plus écologique (et économique).

Voici comment presque tout acheter d'occasion pour nos enfants, en toute facilité et où que l'on soit.



## ✓ Les incontournables

### VINTED.FR

L'appli de référence chez les jeunes parents pour vendre et acheter des objets et des vêtements entre particuliers. Mais également des chaussures (bébés, enfants et ados), jouets, biberons, vaisselle enfants, articles de sport, babyphones, fournitures scolaires... Livraison ou remise en main propre.

### LEBONCOIN.FR

L'idéal pour acheter (ou vendre) notre mobilier pour enfants et nos petits et gros équipements de puériculture près de chez nous. Que ce soient un lit pour bébé et enfant, une chaise haute, un transat, un trotteur, un équipement de sport, une poussette... Livraison ou remise en main propre.

### MOMOX-SHOP.FR

Avec plus de 4 millions de livres d'occasion, on y trouve forcément les prochaines lectures de nos enfants! Aussi bien des livres pour bébés, enfants ou ados, des guides pratiques, des livres de cuisine... Livraison uniquement (gratuite).

## ✓ Les jeunes pépites

### LE-RICOCHET.COM

Cette petite entreprise française propose de nombreux jouets pour bébés et enfants d'occasion, contrôlés, nettoyés et en bon état. Parfait pour offrir.

### BIICOU.COM

L'adresse qu'il nous faut pour notre prochaine poussette! On y trouve de nombreux modèles d'occasion, qui ont tous été testés, désinfectés, réparés au besoin et garantis 12 mois.

## ✓ Et aussi

### BEEBS.APP

Cette jeune plateforme est un équivalent du Bon Coin, mais elle est vraiment spécialisée dans les articles et vêtements pour bébés, enfants et femmes enceintes. Livraison uniquement.

### FACEBOOK.COM/MARKETPLACE/

Cette fonctionnalité de Facebook nous permet de trouver près de chez nous du mobilier pour enfants, des articles de puériculture, etc.

regal.fr

# Régal

N° 1 DE LA PRESSE CUISINE

N° 111 JANVIER FÉVRIER 2023

TOUT CE  
QUI BOUGE  
**DANS LA**  
FOOD EN  
2023

80  
RECETTES  
EXCLUSIVES

**LES  
BOUILLONS  
NOUS FONT  
CHAUD  
AU CŒUR**

AGRUMES  
DU PEP'S DE L'ENTRÉE  
AU DESSERT

CUISINE  
À LA BIÈRE  
RUSTIQUE ET  
JOYEUSE

CRÊPES,  
GAUFRES,  
BEIGNETS...  
D'ICI ET  
D'AILLEURS

À TABLE!  
ÇA MIJOTE DANS  
LES COCOTTES

CAP SUR  
LE VÉGÉTAL  
SUBLIMEZ  
LA BETTERAVE

Bouillon parmesan, légumes racines,  
épinards et œuf mollet

uni médias

CPPAP

L 11616 - 111 - F: 3,95 € - RD



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



Chaque année, toute la famille part en vacances ! L'été à la montagne, l'hiver au ski, au printemps à la plage. Des bons moments que Sarah et son mari Cyril partagent avec tous les enfants de l'Espérance ! Les leurs, comme ceux qu'ils accueillent.



**APPEL À LA COMMUNAUTÉ**  
Vous avez côtoyé un papa ou une maman formidable ? Envoyez-nous son histoire ou son initiative extraordinaire.

**F**immouflée dans son écharpe colorée, Sarah Chauvancy n'a pas pour habitude de se confier sur son quotidien, qui selon elle « est celui de beaucoup de parents ». Éducatrice spécialisée chevronnée, elle prend conscience au cours de sa formation des failles du système. En 2016, elle crée avec son mari Cyril, L'Espérance, un projet atypique à Romans-sur-Isère (Drôme), afin d'accueillir des jeunes confiés par l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE). Alternative entre une famille d'accueil et un foyer (ou MECS), L'Espérance est un lieu où « on vit avec les enfants qu'on accueille », explique-t-elle avec le sourire. Petite particularité supplémentaire : il accueille aussi et surtout des jeunes en situation de handicap.

**Aujourd'hui, ils sont 14 à la maison !**  
Parfois plus, parfois moins. « Depuis le début de cette aventure, 28 enfants sont passés par chez nous, certains ne sont restés que quelques mois, d'autres plusieurs années », affirme Sarah. Déjà maman de six enfants, c'est une joyeuse tribu qui

**Le récit d'une épopée...**  
Pour raconter cette histoire familiale, Sarah a décidé d'écrire un livre "Treize à la onzaine", éd. Artège (paru en novembre 2022). Car, au-delà de l'histoire incroyable de chaque enfant, elle souhaite aussi mettre en lumière des projets comme celui de L'Espérance, un endroit alternatif, innovant, qui respecte les droits des enfants et des parents.

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

## Sarah Chauvancy, maman de 6 enfants a créé un foyer d'accueil chez elle !

se réveille chaque matin. Dans une maison adaptée aux enfants en situation de handicap, Sarah et son mari (secondés par toute une équipe accompagnante) ont réussi à s'organiser et à donner une place à chaque enfant. Sur les photos, impossible de distinguer les enfants de Sarah des enfants placés. D'autant que, pas de jaloux, les règles sont les mêmes pour tout le monde !

**Au quotidien, beaucoup de joie, beaucoup de rires, mais aussi quelques tracas.** Sarah accueille des enfants qui au-delà de leur handicap, ont un parcours atypique qui engendre bien souvent un retard ou des comportements difficiles. Mais, selon elle, « avec beaucoup de bienveillance, de communication et de justesse, tout finit par bien se passer ». Finalement, des liens très forts se tissent entre chaque jeune, et eux-mêmes sont très proches de la famille Chauvancy. Tous ont aussi conscience qu'ils ne sont pas dans une famille ordinaire.

« Les enfants que j'accueille savent que je ne suis pas leur maman, tout simplement parce que je leur parle quotidiennement de leurs parents, qu'ils soient présents ou non dans leur vie », assure Sarah. Et si elle aime tous ces enfants, son travail, c'est avant tout de les accompagner vers plus d'autonomie, jusqu'à un éventuel retour chez eux. ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR ESTELLE HERSAINT

#ENSEMBLEONYARRIVERA  
EN PARTNARIAT AVEC

# Réponses d'experts



Dr Philippe  
Grandsenne  
PÉDIATRE



Julien Rousseaux  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin  
DOCTEUR  
EN PSYCHOLOGIE



Jessica Pirbay  
SEXOLOGUE ET  
SEXOTHÉRAPEUTE



Adrien Gantois  
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia  
AVOCAT AU BARREAU  
DE PARIS



Nutrition

« Ma fille de 3 ans est un peu trop ronde. Elle a très bon appétit et a tendance à se resservir. Que faire ? » CINDY, MAMAN DE ROSE.

La prise de poids trop rapide à cet âge est souvent liée à la "proposition" alimentaire (assiettes légèrement trop remplies pour l'âge, libre accès aux aliments dans les périodes d'ennui...). Pour donner quelques repères : les besoins de Rose ne dépassent pas un 1/2 steak haché par exemple. Et pour le goûter, un ou deux biscuits ou un fruit devraient suffire (en plus d'un produit laitier). De même, manger en regardant la télévision ou en jouant, entraîne un problème de régulation des apports et une prise alimentaire trop importante. Les repas (y compris le goûter) devraient se faire assis à une table, sans télévision ni autre occupation. Comme Cindy l'a bien identifié, le fait d'être rond à 3 ans est un surpoids précoce de l'enfant. Un accompagnement adapté (sans régime), médical et/ou diététique, doit être mis en place pour trouver les petits ajustements qui permettront de ralentir la prise de poids. J.R.



ELOI, MAKSYM/ADOBESTOCK, VORDA/ISTOCK



**Psycho**

« Que répondre à mon fils de 5 ans qui me demande si les fées, les lutins ou les magiciens existent ? Faut-il entretenir ses croyances, et jusqu'à quel âge ? » **FRÉDÉRIC**

Ces êtres magiques peuplent la plupart des contes de fées et la littérature pour enfants. Adulte, on aime bien se souvenir de cette phase de l'enfance. Probablement parce que ces êtres sont porteurs d'espoir, de magie, de rêves... Chez l'enfant, ils vont l'aider à développer son imagination et sa fantaisie. C'est important, car quand on peut s'imaginer ce qui n'est pas réel, on est capable de réaliser des idées et des projets qui peuvent changer notre monde pour devenir meilleur. Je vous propose de dire à votre fils que c'est vrai tant qu'il aime le croire. En revanche, si vous sentez que cette croyance l'angoisse, mieux vaut lui dire la vérité selon vos convictions. Le plus souvent, c'est vers l'âge de 6 ou 7 ans que l'enfant commence à douter de l'existence de ces êtres magiques. **S.V.**

**Sexo**

« J'ai peur que mon conjoint regarde l'accouchement. Est-ce risqué pour notre sexualité ? » **CAROLINE**



## Une maman l'a testé et témoigne



Babycoc Smart®  
de Béaba®,  
430 € env.

**J'adore mon Babycoc Smart !** C'est top de pouvoir trouver des idées de recettes et de les réaliser facilement. J'aime cuisiner, je viens d'une famille où la cuisine, c'est sacré ! Ma grand-mère était cuisinière, mon oncle était restaurateur. Notre souhait est d'éviter au maximum de donner des petits pots industriels à Anton. On a commencé la diversification il y a une semaine. Grâce au Babycoc Smart, c'est simple : on sélectionne en fonction de l'âge de bébé un aliment et le robot nous accompagne pour réaliser la recette (pesage, aide à la cuisson, choix du mixage). Les infos sont accessibles à la fois sur le Babycoc et via l'appli, c'est très pratique ! En plus, on a accès à encore plus de recettes via l'appli qui se met à jour régulièrement. Le robot est costaud, le bol en verre est top (il n'y a rien de mieux). En plus il a un look sympa et s'intègre bien dans la cuisine. »



**ROMANE**  
Maman d'Anton,  
5 mois.

« Hâte de tester  
des recettes plus élaborées  
quand Anton sera grand. »

C'est vrai que l'accouchement peut perturber l'image du corps érotisé qu'on a de l'autre. Il y a des partenaires qui peuvent ensuite ressentir une forme de dégoût car ils ont vu le sexe de leur femme d'une autre façon. Leur perception a changé. Mais c'est une question très personnelle, très intime, car d'autres hommes, avec une relation au corps et à la parentalité différente, trouveront cela beau et sacré. Il faut donc en parler ensemble avant l'accouchement, savoir ce qu'on a envie de vivre, décider à deux si oui ou non le papa regarde la scène ou s'il préfère tenir la main de son amoureuse et rester du côté de son visage. **J.P.**

# L'astro... pour **moi** et mon **mini-moi!**

**Taureau**

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé:** Le Bébé Taureau est en pleine forme. Très actif, il résiste particulièrement bien aux virus et aux bactéries. L'énergique bambin est aussi gai comme un pinson. Il esquisse souvent un sourire, cherche le contact. Bref, le petit ange est absolument... aux anges.

**Maman Taureau:** Très impliqué dans votre job, vous êtes en passe d'atteindre les objectifs qu'on vous a fixés. Encore quelques efforts, et vous toucherez au but. Vous tou-

cherez sans doute une prime. Côté vie privée, l'entente

**Bébé:** Une boule de miel. Le petit Gémeaux déborde d'affection : il adore être bisouté, cajolé, réconforté. Il doit sentir que les câlins contribuent à son développement... Car il n'est jamais rassasié. Côté sommeil : bébé ne fait toujours pas ses nuits. Patience !

**Maman Gémeaux:** Les astres vous sont favorables. Des événements positifs interviennent dans votre vie. Même s'ils ne sont pas hyper importants, ils boostent votre confiance en vous. Vous êtes métamorphosée : vous apprenez à dire "non" et à accepter les compliments.

**Cancer** DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** Le petit Cancer est éveillé et très curieux. C'est un bonheur de l'avoir près de soi en journée. Mais quand vient le soir, ce n'est plus le même. Il hurle et pleure à n'en plus finir. Le pitchoun ne veut pas dormir seul. Il a besoin d'être rassuré.

**Maman Cancer:** Votre couple coule des jours heureux. Vous rêvez de construire votre nid. Alors,

vous passez à l'action ! Les projets ne manquent pas, à deux ou en famille.

Pour les célib, la période est propice aux amours. Avec à la clé une rencontre déterminante.

**Maman Lion:** Les astres vous sont favorables sur le plan relationnel. Vous développez des liens avec de nouvelles personnes. Dans le cadre professionnel, vous pourriez notamment faire une rencontre importante pour votre carrière.

Santé : elle est à surveiller.

**Bélier** DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé:** Quel bonheur de voir le mini-Bélier grandir ! Sensorialité, motricité... il fait des progrès tous azimuts, et franchit des étapes. Le temps file. Il y a peu de temps encore, le bout de chou était minuscule. Il n'était pas capable de tout ça !

**Maman Bélier:** Ambiance cocooning ! Vous devenez plus casanière. Vous zappez les apéros entre copains et les sorties au spectacle. Votre nouvelle lubie avec chéri : les plateau-repas devant une série. Au boulot, il y a du remue-ménage. Mais, vous restez sereine.

**Gémeaux**

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé:** Est parfaitement avec votre conjoint. What else ?

**Maman Gémeaux:** Les astres vous sont favorables. Des événements positifs interviennent dans votre vie. Même s'ils ne sont pas hyper importants, ils boostent votre confiance en vous. Vous êtes métamorphosée : vous apprenez à dire "non" et à accepter les compliments.

**Cancer** DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** Le petit Cancer est éveillé et très curieux. C'est un bonheur de l'avoir près de soi en journée. Mais quand vient le soir, ce n'est plus le même. Il hurle et pleure à n'en plus finir. Le pitchoun ne veut pas dormir seul. Il a besoin d'être rassuré.

**Maman Cancer:** Votre couple coule des jours heureux. Vous rêvez de construire votre nid. Alors,

vous passez à l'action ! Les projets ne manquent pas, à deux ou en famille.

Pour les célib, la période est propice aux amours. Avec à la clé une rencontre déterminante.

**Maman Lion:** Les astres vous sont favorables sur le plan relationnel. Vous développez des liens avec de nouvelles personnes. Dans le cadre professionnel, vous pourriez notamment faire une rencontre importante pour votre carrière.

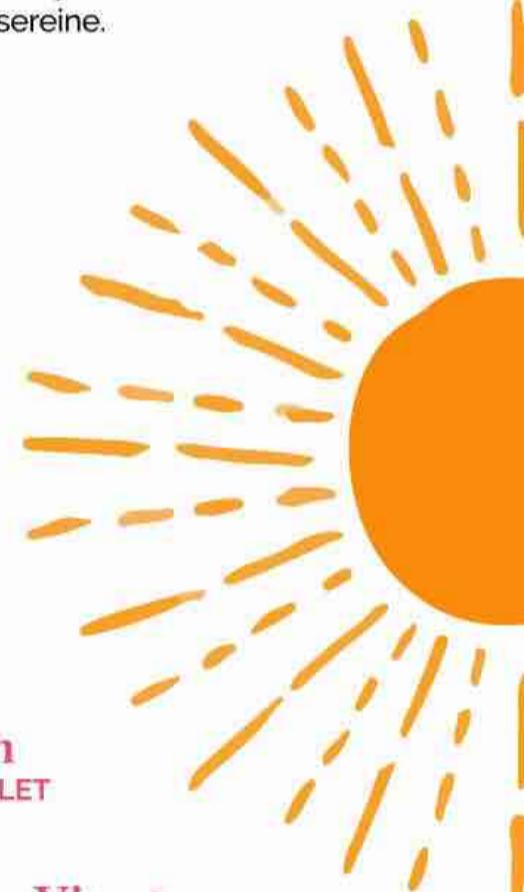
Santé : elle est à surveiller.

**Lion**  
DU 23 JUILLET  
AU 23 AOÛT

**Bébé :** Tous les voyants sont au vert pour le petit Lion. Le bout de chou connaît un mois heureux, hor-

mis un léger coup de mou après le 25. Son développement se passe sans accroc. Il poursuit ses progrès, en marquant de temps en temps une petite pause. Ce qui est parfaitement normal !

**Maman Vierge:** Carrière, famille... vous réussissez à tout mener de front. Votre caractère et votre énergie y sont pour beaucoup. Mais vous savez aussi vous ménager de temps à temps. En déléguant certaines tâches, par exemple. Finances : votre bon sens vous sauve.

**Vierge**  
DU 24 AOUT AU  
23 SEPTEMBRE

**Bébé:** Le mini Vierge est en forme. Seul bémol : il n'a pas beaucoup d'appétit. Impossible de lui faire ouvrir la bouche ! Préparez-lui les petits plats qu'il aime, et soyez cool avec lui si il ne termine pas son assiette. On évite les conflits autour de l'alimentation.



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



### Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

**Bébé:** Bébé Balance est adorable. Il passe son temps à dormir, jouer, ou téter. Mais, avant le 8, il joue au yoyo : il a de brusques changements d'humeur. Le pitchoun s'énerve pour un rien et pleure. Puis il retrouve son calme avant de s'énerver à nouveau.

**Maman Balance:** Attachez votre ceinture, ça va secouer ! Côté pro, une période de doute et d'instabilité s'installe. Vous allez devoir ramer pour faire revenir l'harmonie dans votre vie. Côté cœur, rien de tout ça. Vénus vous préserve des turbulences avec une relation solide.

**Scorpion**  
DU 24 OCTOBRE  
AU 22 NOVEMBRE

**Bébé:** Le mini-Scorpion devient chaque jour un peu plus autonome.

Le petit crampon se détache de maman. Aujourd'hui, il n'a plus peur d'être au contact des autres. Mieux : il n'hésite pas à consoler un autre bambin qui commence à pleurer. Ça alors !

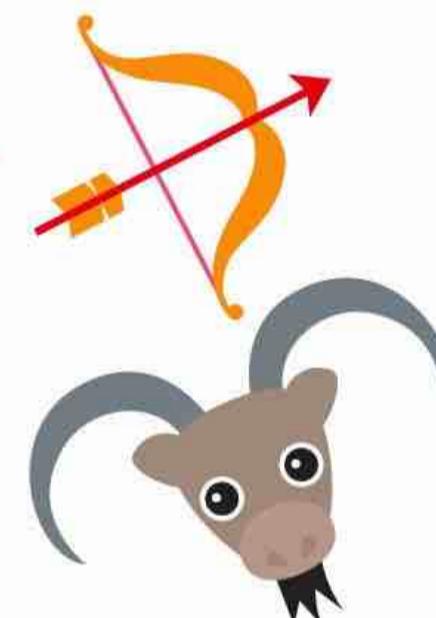
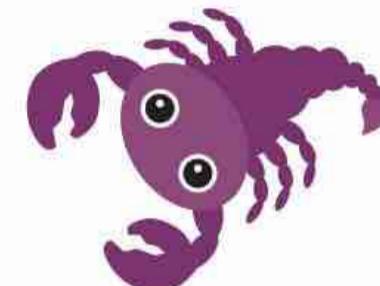
**Maman Scorpion:** Jupiter vous apporte une aide précieuse sur le plan professionnel. Il favorise les heureuses surprises. Que vous soyez en poste ou en recherche d'emploi, restez vigilante. Vie perso : du positif également. La complicité avec votre compagnon vous comble.

**Sagittaire**  
DU 23 NOVEMBRE  
AU 21 DÉCEMBRE

**Bébé:** « Non ! » Le mini-Sagittaire s'est trouvé un nouveau credo et il n'en démord pas.

Il refuse tout ce qu'on lui demande et répond par des pleurs et des hurlements. Le bambin a besoin qu'on lui pose des limites. Soyez stricte, sinon ça risque d'empirer !

**Maman Sagittaire:** Vous avez l'impression d'être toujours en train de courir. De zapper d'une tâche à une autre. Cela ne vous est pas agréable. Peut-être devriez-vous essayer de planifier plus les choses. Prévoyez aussi des moments rien qu'à vous pour faire une activité.



### Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé:** Ce mois-ci, le petit Capricorne est un peu timoré. Il est très angoissé quand des inconnus ou des animaux s'approchent de lui. Il se met à sangloter. C'est une période un peu délicate pour lui. Pas d'inquiétude, d'ici quelque temps, il sortira de sa coquille plus facilement.

**Verseau**  
DU 21 JANVIER  
AU 18 FÉVRIER

**Maman Capricorne:** Des disputes dans l'air avec votre chéri. Essayez de dialoguer, plu-

**Bébé:** Rien de nouveau sous le soleil ! Bébé Verseau a un sommeil agité. Il ne fait toujours pas ses nuits ! Mais tout roule, hormis ce (gros) détail. Il prend beaucoup de plaisir à jouer et à barboter dans son bain. Et il a un bon coup de fourchette.

**Maman Verseau:** Les planètes ne vous font pas de cadeau. Vous avez des problèmes à gérer à la maison et dans votre entreprise. Ce n'est pas facile ! Mais votre nature combative devrait en venir à bout. Forme : pas de souci de ce côté-là. Vous avez une belle énergie.

### Poissons

DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

**Bébé:** Quel bébé attachant ! Le mini-Poissons est à croquer, avec ses joues rondes, ses grands yeux innocents et ses mains et jambes potelées. Face à lui, même les inconnus sont en pâmoison. Il doit le ressentir car, face à eux, il gazouille sans relâche...

**Maman Poissons :** Vos collègues n'arrêtent pas de râler, et ça vous tape sur le système. Car leurs jérémiaades mettent une mauvaise ambiance dans le service... Avec votre compagnon, vous multipliez les projets, mais aussi les sorties et les week-ends. Ça c'est cool !



# PARENTS

est une publication du groupe 

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : [nom@uni-medias.com](mailto:nom@uni-medias.com)

DIRECTRICE GÉNÉRALE, DIRECTRICE DE LA PUBLICATION : Nicole Derrien

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi)

ou Par mail : [service.clients@uni-medias.com](mailto:service.clients@uni-medias.com)

ou Par courrier : Uni-médias - BP 40211, 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner [www.boutique.parents.fr](http://www.boutique.parents.fr)



Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement (PEFC).

Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire.

Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

## ABONNEZ-VOUS

1 AN  
PARENTS  
(10 NUMÉROS)

25,90€  
seulement  
AU LIEU DE 29€\*\*

### Bulletin d'abonnement

À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à :  
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

+ Rapide + Pratique abonnez-vous sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)

CPG  OUI, je m'abonne à **PARENTS** pour 1 an (10 numéros)  
au prix de **25,90€ seulement** au lieu de 29€\*\*.

Je joins mon règlement de **25,90€** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de UNI-MÉDIAS.

Mme  M. \*Nom

\*Prénom

\*Adresse

\*Code postal

\*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue) 

J	J	M	A	A	A	A
---	---	---	---	---	---	---

\*N° Tél.

E-mail

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

PC22A

\*\* Prix de vente au numéro. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients prospects. \* Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias médias et de toute entité du Groupe Crédit Agricole Médias. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légale applicables et pour une durée maximale de 5 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à [cpd@uni-medias.com](mailto:cpd@uni-medias.com). Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur [www.store.uni-medias.com](http://www.store.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : serviceclients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (appel non surtaxé). PARENTS est édité par Uni-médias SAS au capital de 7 118 960 €. RCS Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Titre de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines *Gérez Familia*, *comme Info*, *Santé Magazine*, *Parents*, *Legal*, *Détente Jardin*, *Maison Creative*, *Détours en France*, *Plus de Peau*, *magazine*, *Secrets d'Histoire*, *Yummypets*, *Les Petits Plats de Laurent Maricotte et Les Maternelles*. C'est valable 2 mois et réservé à la France métropolitaine. Date de réception de votre 2<sup>e</sup> numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.

Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au

 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

### RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anaïs Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvaux-Salutare

Rédactrice en chef adjointe :

Christine Avellan

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1<sup>re</sup> secrétaire de rédaction et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingaraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

### DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

### COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

### RÉGIE PUBLICITAIRE

Anne-Cécile Aucombe

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrices pôle Beauté :

Anne Jannot,

[anne.jannot@uni-medias.com](mailto:anne.jannot@uni-medias.com)

Elodie Leblond,

[elodie.leblond@uni-medias.com](mailto:elodie.leblond@uni-medias.com)

Directrice pôle Famille-Food :

Claire Chabannes,

[claire.chabannes@uni-medias.com](mailto:claire.chabannes@uni-medias.com)

Directrice conseil pôle Famille-Food :

Marta Garcia,

[marta.garcia-alfonso@uni-medias.com](mailto:marta.garcia-alfonso@uni-medias.com)

Directrice pôle Santé-Hors captif :

Monique Pinheiro,

[monique.pinheiro@uni-medias.com](mailto:monique.pinheiro@uni-medias.com)

Responsables commerciales

exécution :

Leila Iddouadi,

[leila.idduadi@uni-medias.com](mailto:leila.idduadi@uni-medias.com)

Sandy Dumontier,

[sandy.dumontier@uni-medias.com](mailto:sandy.dumontier@uni-medias.com)

Diversification : Christelle Bonnau

### AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

### VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

### NUMÉRIQUE MARKETING

Joffrey Ricome

Développement technique :

Mustapha Omar

Audiences et Acquisitions :

Alain Languille

### MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Leriche

### RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

### FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Mokhtar

### ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

### ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Janvier 2023

Distribution : MLP

### IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

[www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Origine du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,003 kg/T

### ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

[abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) - [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup. Tél. : 022/860 84 01



**SES PREMIERS PAS  
SON PREMIER JOUR D'ÉCOLE  
SES PREMIÈRES COPINES  
SON PREMIER BISOU  
SA PREMIÈRE CHIMIO  
SON PREMIER COMBAT**



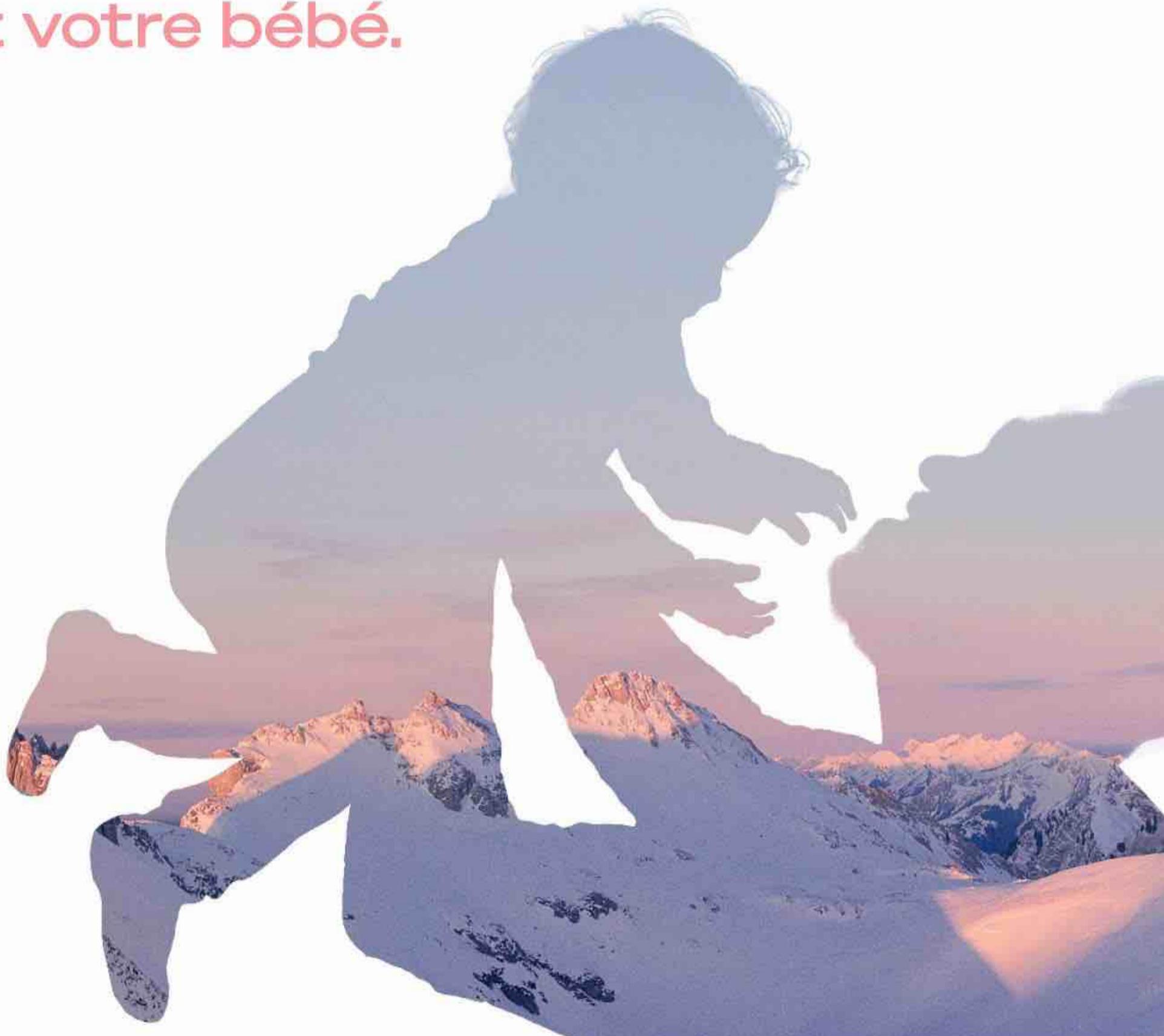
Comme Louise, chaque année en France, 2 500 enfants et adolescents sont diagnostiqués d'un cancer.

**Ensemble, gagnons ce combat.**

Faites un don sur [imagineformargo.org](http://imagineformargo.org)



Pure et naturelle,  
idéale pour vous  
et votre bébé.



evian.<sup>®</sup>  
**DRINK TRUE**

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

Plus d'informations sur :

evian-bebe.fr



@evianbebe