

PARCE QU'IL Y A MILLE FAÇONS DE L'ÊTRE

Parents

0-10 ans

NOUVEAU

20 PAGES DE +
DE TÉMOIGNAIS ET CONSEILS

SANTÉ BÉBÉ
COLIQUES, PLEURS, JAUNISSE, RGO...
LES SOLUTIONS À CES BOBOS
QUI NOUS INQUIÈTENT !

Grand entretien
avec CAMILLE
FROIDEVAUX-
METTERIE

Les tabous
de la maternité

REPORTAGE

Enceintes et
solos, elles
vivent en coloc !

En immersion
chez le psy
« Au secours, ma fille
enchaîne les crises ! »

LE DÉBAT darons-
grands-darons :

Faut-il le forcer à
finir son assiette ?

HÉLICOPTÈRE,
TONDEUSE, BULLDOZER...

QUEL PARENT
ÊTES-VOUS
VRAIMENT ?

SOIGNER ET
MÊME PRÉVENIR
L'ALLERGIE
RESPIRATOIRE

Unité médias

CPPAP

L 111713 - 60 F - 3,50 € - RD



Au départ, vous aviez dit non
pour Horace le Labrador de 22 kg
qui sent le chien mouillé.



Nouveau T-Cross.

Avec un volume de coffre maximal de 1 281 L.
Paré à toutes vos éventualités.



Modèle présenté : Nouveau T-Cross Style; certains équipements présentés peuvent être en option.

Cycles mixtes du Nouveau T-Cross Style (l/100 km) WLTP : 5,9. Rejets de CO₂ (g/km) WLTP : 135. Valeurs au 01/01/2024, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Depuis le 1er septembre 2018, les véhicules légers neufs sont reçus en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

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

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

Retrouvez notre podcast
"Galère sa mère
"Des enfants non merci",
et notre dossier childfree,
sur Parents.fr
et le compte Instagram
de Parents



LE NO KID: LA TENDANCE QUI MONTE, QUI MONTE...

« Quand je serai grande, j'aurai pas d'enfant ! »

« Moi, ça risque pas, j'aurai pas d'enfant quand je serai grande... », nous a-t-elle lancé, entre la poire et le fromage, la semaine dernière... « Tu dis ça aujourd'hui ma chérie, mais tu as le temps de changer d'avis ! » Colère : « Alors là, non ! De toute façon, la planète n'existera plus d'ici là. » Okeyyyyyy ! Il va falloir se rendre à l'évidence : c'est une vraie tendance forte. Un vrai raz-de-marée. On appelle ça le No kids, le Child free... Dernière des choses anglicismes branchouilles, se cache une vraie révolution (dont mon « bébé » de la génération alpha fait déjà partie) : les Français souhaitent moins faire d'enfants.

Seuls 678 000 bébés sont nés en 2023, selon les chiffres de l'INSEE.

C'est presque 20 % de moins qu'en 2010.

Alors Parents a réalisé en février 2024, une étude auprès de 500 femmes françaises, âgées de 18 à 49 ans*. Histoire de mieux comprendre le pourquoi du comment. Parce que l'infertilité n'explique pas tout !

Résultats : c'est en moyenne à 21 ans que les femmes décident de ne pas avoir d'enfant (ma louloute a pris un peu d'avance !). Et il se trouve que le coût de la vie est la première des raisons avancées (voir page 95). Viennent ensuite la peur pour l'avenir, le climat et la surpopulation.

Mais attention, tout n'est pas à voir en négatif : 26 % estiment tout simplement qu'avoir des enfants peut rentrer en conflit avec leurs désirs ou objectifs de vie, et 24 % assument prioriser leur carrière professionnelle. Il y a donc aussi le désir tout simple et fort compréhensible (suivez mon regard) d'un mode de vie émancipé des contraintes de la parentalité... Et là, nous aussi, on se prend à rêver de nuits plus complètes, de samedis sans aller-retour à la danse, d'un canapé sans taches de lait... Sauf qu'en fait non : pour rien au monde on ne se passerait de ses Playmobil sur lesquels on marche la nuit et de ses drôles de réflexions philosophiques partagées entre la poire et le fromage.

*À retrouver sur parents.fr



ANAISS JOUVANCY
Directrice de la rédaction

L'ORÉAL
PARIS

NOUVEAU

BRIGHT REVEAL
SÉRUM ANTI-TACHES



GAME OVERTM POUR LES TACHES

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

Aja Naomi King

VOUS AVEZ UN RÔLE À JOUER : TRIEZ !

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE WEB

10%
[NIACINAMIDE + AMINO SULFONIQUE]
RÉDUIT TOUS LES TYPES DE TACHES

- ✓ Taches post-acné
- ✓ Taches de soleil
- ✓ Taches brunes

77%
DE TACHES RÉDUITES⁽³⁾



(1) Feuille de la partie du produit approuvée par les dermatologues du comité de conseil de L'Oréal Paris. En savoir plus sur loroelia.com.
(2) Scénario clinique: 178 taches évaluées; 83 Femmes, 8 semaines.
(3) Vérification de l'efficacité moyenne des taches persistantes après 8 semaines du traitement par le produit. Sur 76 femmes.

TRIONS ^{en} beauté

SOMMAIRE

44

N°630

8

Parents, la pause

Le premier rendez-vous sur le répit parental



10

Le dessin décodé

Décryptage par le psy

12

Le grand reportage

Coloc' solidaire, enceintes ensemble

18

Les actus

24

Billets d'humeur

Jessica et Solveig



26



CAMILLE FROIDEVAUX-METTERIE

« Le gros ventre des femmes n'est acceptable que s'il est maternel, le reste du temps, il doit rester plat, pour être sexuellement désirable... »

@

32

L'interview sans filtre

@debodream

« Pour mon fils, je suis une maman normale... qui ne marche pas ! »



36

Quoi de neuf ?

« J'ai déniché pour vous... »

38

Bon à savoir

C'est quoi une allergie respiratoire ?



DOSSIER

QUEL PARENT ÊTES-VOUS VRAIMENT ?

Les nouveaux styles parentaux. On fait le test : Drone, hélicoptère, curling ? Dans le couple, si on n'a pas le même style parental ? Est-ce qu'on est pareil avec tous nos enfants ?

**PAS BESOIN DE 500
RAISONS POUR UNE ICÔNE.
MAIS SI VOUS INSISTEZ...**

EN VOICI 100 DE + !



NOUVELLE FIAT 600e. DÈS 99€/MOIS⁽¹⁾

LLD 37 mois, apport de 6 000€, Bonus Écologique et Prime à la conversion déduits.

FIAT ETEND LE BONUS ÉCOLOGIQUE DE 7000€⁽²⁾ À TOUS !

FIAT

(1) Exemple pour une location longue durée 37 mois / 30 000 km maximum d'une Nouvelle Fiat 600e (RED) 54kWh sans option au tarif conseillé en vigueur au 03/01/2024 à partir de 99€/mois après un premier loyer de 15 500€ ramené à 6 000€ après déduction du bonus écologique de 4 000€, de 3 000€ supplémentaires selon les conditions du décret à venir de janvier 2024 (voir conditions d'éligibilité sur [https://www.economie.gouv.fr/particuliers/bonus-écologique](https://www.economie.gouv.fr/particuliers/bonus-ecologique)) et de la Prime à la conversion de 2 500€, sous condition de mise au rebut d'un véhicule particulier ou camionnette Diesel mis en circulation avant 2011 ou essence mis en circulation avant 2006 et d'éligibilité (voir détails sur <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/prime-conversion>).

(2) 4 000€ de bonus écologique et 3 000€ de Remise Eco Fiat, si non éligible au bonus écologique supplémentaire de 3 000€. Offre valable du 01/02/2024 au 30/04/2024, non cumulable, réservée aux particuliers pour toute LLD d'une Nouvelle Fiat 600e neuve dans le réseau FIAT participant, sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, joueu et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 boulevard de l'Europe 78300 Poissy. **Modèle présenté :** Nouvelle 600e La Prima 54kWh (149€/mois aux mêmes conditions). **Gamme Nouvelle Fiat 600e : Consommations min/max (Wh/km) : de 151 à 152 ; Émissions de CO₂ (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 409 km d'autonomie électrique en WLTP et jusqu'à 604 km d'autonomie électrique en ville en WLTP. DOLCE VITA = DOUCEUR DE VIVRE**



Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer

SOMMAIRE



84



- 56
58
62
66
68
70
73
74
78
82

Quèsaco La nuit de java

Je me fais du bien Se préparer à la naissance autrement !

Le débat Darons-Grands-Darons • • • • •

Faut-il les forcer à terminer leur assiette ?

On s'habille chic Mariage de saison

De retour à la maison

Ces "bobos" qui nous inquiètent

A table ! On mange de saison Les carottes

Mantra

Un espace zen • • • • • • •

On aménage sa chambre Montessori sans se ruiner...

C'est le pro qui parle Jimmy Mohamed

De bonnes habitudes alimentaires en famille

Vue d'ailleurs

Maman du monde en Albanie



ENTRE PARENTS, ON SE COMPREND

- 86** **On a testé** La Nesting Party
- 88** **Le syndrome prémenstruel**
Pas question de le banaliser !
- 92** **Témoignages** « Childfree ! J'ai fait le choix de ne pas avoir d'enfant ! »
- 96** **Je l'ai vécu**
« J'ai réalisé que j'étais trans après la naissance de mon fils. »
- 98** **Sexualité en berne**
Et si c'était la fatigue ?
- 102** **Beauté** Je suis bien dans mon corps
- 106** **Beauté Enceinte**
Les super soins spécial vergetures
- 108**
En immersion chez le psy
« Ma fille enchaîne les crises ! »
- 114** **On s'amuse et on crée**
Comment les occuper !!!

117 **Âge par âge**
De 0 à 10 ans

126 **Liste**
Quoi de neuf du côté des prénoms ?

130 **La sélection du Prix Parents**
Nos coups de cœur pour des soins tout doux et des produits nomades

134 **Vos questions**
Réponses d'experts

136 **Astro bébé/Parents**

NOTRE PREMIER ÉVÈNEMENT... SUR LE RÉPIT PARENTAL !

Qu'est-ce que ça fait du bien de se voir pour de vrai, de partager et d'oser se confier... Le samedi 27 janvier 2024, dans les Salons Hocche, à Paris, 300 parents ont appuyé sur pause avec nous ! En quête d'un vrai moment de répit et d'échanges pour un post-partum plus serein, 3 tables rondes d'experts, 10 ateliers (décryptage des pleurs, microsieste, manucure, massage, langue des signes...), 3 stand-up, des rencontres avec Anna Roy, Camille Froidveaux-Metterie, Aurélie Collet, Audrey Ndjave-Sulpizi, Mathilde Bouychou et beaucoup d'autres. On a fait le plein d'énergie positive en se serrant les coudes. Et on compte bien remettre ça bientôt !

PHOTO : GENEVIÈVE DE BOIS



d'être parent
d'être K.O.
K.O.

Parents La Pause

ANNA ROY, THE
SAGE-FEMME, ET
ANAISS JOUVANCY,
DIRECTRICE DE LA
RÉDACTION. LE MÊME
MOT D'ORDRE : PRÉNEZ
SOIN DE VOUS
D'ABORD !



Une partie de l'équipe PARENTS.



Nelly et Katrin, deux
journalistes de l'équipe,
prêtes à animer
LES TABLES RONDES.



Blandine Lehout et Marine
Leonardi, nos humoristes
“GALÈRE SA MÈRE” qui
cartonnent sur nos comptes
Instagram et TikTok.



DEVENIR PARENT ET RESTER COUPLE,
c'était le thème de la 2^e table ronde,
avec Audrey Ndjave-Sulpizi, infirmière
spécialisée en périnatalité,
et Guillaume Fosko, humoriste.



Dorothée Saada (journaliste à Parents)
a interrogé Saverio Tomasella (docteur en
psychologie et psychanalyste) pour mieux
comprendre LES ÉMOTIONS PARENTS-ENFANTS.



UNE HEURE DE MÉDITATION avec Coco Brac de la Perrière
(coach et conférencière).



À la mi-journée, LE STAND-UP hilarant de Blandine
Lehoux et Marine Leonardi, pour mieux déstresser,
déramatiser et prendre du recul.



AURÉLIE
GALLET
(PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE)
ET AUDREY NDJAVE-
SULPIZI ONT BRISÉ
LE MYTHE DES
PSYCHOLOGUES
SILENCIEUX !



Marie Cao aka (@Little Bunbab) nous a livré ses secrets pour SIGNER AVEC BÉBÉ,
tandis que Jean-Michel Gurret (psychothérapeute) nous aidait à retrouver le sommeil !



CERISE
SUR LE GÂTEAU :
LE SHOW DE
NORA HAMZAWI
POUR CLÔTURER
LA JOURNÉE !

ANNE LORIN *

Pédopsychiatre

Dessin de Sacha, 4 ans et 11 mois.

Ce « Monstre aux trésors » énorme – Sacha a collé deux feuilles A4 – personnifierait la puissance, la force, le pouvoir. Il permettrait aussi la projection des pulsions agressives : le monstre a le droit d'attaquer, d'utiliser des armes.

Avec ce décryptage, notre spécialiste nous donne des pistes pour mieux comprendre leurs jolis gribouillis...

La tête occupe une page entière : peintures de guerre en violet sous la crête « pour faire peur », sourcils froncés menaçants, bouche immense. Ce monstre impressionne et effraie les autres chercheurs (ses frères, N.D.R.). * est un avatar du dessinateur : il lui procure la taille, la puissance, la force dans ce combat.

De la bouche géante sort une minuscule langue de serpent. Sacha qui a encore de petites difficultés à prononcer certains sons, pense sans doute que la parole n'est pas sa meilleure arme.

La tête est bien séparée du ventre par le cou. C'est que le bonhomme avec un têtard (bonhomme patale avec 4 traits figurant les bras et les jambes).

Le thème de la chasse aux trésors évoque la compétition avec ses frères pour l'amour de leur maman. Sacha a un grand frère de 7 ans et un plus petit de 2 ans. La rivalité fraternelle est une des grandes questions de l'enfance.

Les nombreuses pattes sont armées de venin, figuré par le petit trait vert. Dans cette chasse aux trésors, le monstre a toutes les chances de son côté pour « gagner » l'amour de sa maman.

À l'intérieur du ventre, des gribouillis arrondis jaunes représentent les trésors. Cela montre que Sacha a déjà accaparé de nombreuses marques d'affection de sa maman, intériorisées pour toute la vie.

Ces gribouillis ronds rappellent ceux des enfants de 2 ans. Tracés d'un geste doux comme une caresse, ils sont le prolongement des comportements de lien, ici du lien d'attachement à sa maman.

*Elle exerce au CHU de Montpellier et en libéral.
Son livre : « Ce que nous racontent les dessins d'enfants », éd. Philippe Duval.

Vous pouvez envoyer le dessin de votre enfant à notre psy : redaction@parents.fr



jacadi
PARIS

COLOC'



« Tous les lundis, on fait le dîner de coloc', c'est un peu le repas du dimanche dans les familles. Obligatoire ! »

L'ADRESSE EST
INTROUVABLE SUR
INTERNET, UNE FAÇON
D'ASSURER AUX
HABITANTES UNE FORME
DE PROTECTION.

SOLIDAIRES ENCEINTES ENSEMBLE



Elles attendent un bébé. Leur situation, pour autant, n'a rien de rose. Alors, pour vaincre l'isolement et la précarité, elles s'installent avec d'autres femmes le temps de la grossesse et s'organisent un avenir. Reportage dans ces colocs où la sororité aide à devenir mère.

Bénédicte, la responsable de la coloc' parisienne, passe régulièrement voir les filles pour les aider dans leurs démarches, faire le point dans leur parcours.



P

lus de deux heures de transport pour rejoindre son lieu de travail, un magasin de prêt-à-porter à Vélizy. Lina, 24 ans, caresse son ventre de sept mois en racontant son parcours jusqu'à cette coloc' du 11^e arrondissement parisien avec trois autres filles. « J'ai eu un coup de chance, mon dossier a tout de suite été accepté », confie-t-elle en remerciant du regard Bénédicte, la responsable de cette "maison" de Marthe et Marie une association qui organise des colocations solidaires pour les femmes enceintes en difficulté. En tout, l'assoc' enregistre 500 demandes par an (dont 250 en région parisienne) et dispose de 67 places. « Nous ouvrirons trois nouvelles maisons bientôt », explique Amélie Merle, la directrice, comme pour se consoler de l'afflux de demandes. « Nous ne sommes pas une solution d'hébergement d'urgence, mais

• • •



Dans la coloc' de Courbevoie, tout a été pensé pour la sécurité des bébés. Un grand filet habille le couloir de la mezzanine.

parfois, comme dans le cas de Lina, tout peut se faire très vite », complète Bénédicte en racontant cette histoire. Une chambre venait de se libérer quand le dossier de Lina est arrivé. « Mon père ne sait pas que je suis enceinte. Il était à l'étranger lorsque je l'ai appris et je n'ai pas pu rester à la maison. Ma mère m'a emmenée au Planning familial, mais je n'imaginais pas mettre un terme à cette grossesse. C'est l'assistante sociale qui m'a parlé de l'association parce que je ne pouvais pas trouver un logement dans la région parisienne avec mon salaire de vendeuse. » Encore moins un appartement aussi grand et chaleureux en plein cœur de Paris, pour 425 € par mois. Ici, toutes les filles ont leur chambre meublée avec salle de bains privée. La cuisine et le séjour communs aux colocs sont vastes, bien décorés, calmes, lumineux. L'adresse est introuvable sur Internet, une façon d'assurer aux habitantes une forme de protection, comme dans le cas

• Du matériel de puériculture et des jouets proviennent de dons et sont à disposition des mamans et de leurs enfants.



de Lina qui ne voudrait pour rien au monde voir débarquer son père. Au mur, des photos des bébés qui sont nés ici... ou presque... Il arrive même qu'une coloc' accompagne l'autre à la maternité en pleine rupture de la poche des eaux, pour apporter une valise oubliée dans la précipitation... ou simplement rendre visite. C'est ce qui est arrivé à Alicia. « À la

naissance d'Ismaël, toutes les filles sont venues me voir », se souvient la jeune maman avec son petit d'un mois et demi dans les bras. Elle raconte : « Je suis tombée enceinte alors que j'étais en plein burn-out au boulot [je suis coiffeuse]. Mon logement était insalubre. Et avec le père, nous n'avons plus aucun lien, et tant mieux ! ». Comme Lina, elle avait vite besoin d'un toit, et même s'il a fallu s'adapter un peu à l'ambiance, elle ne regrette rien : « Au début, j'ai eu du mal à supporter les caractères de chacune. On ne se connaît pas du tout. C'est comme dans une coloc' classique. Il y a les maniaques et les bordeliques ! » À la différence près qu'ici, on peut s'entraider avec les bébés. Comme pour Ella, une jeune maman de 21 ans, tombée enceinte en pleine période d'essai, qui rêve de prendre enfin une douche

« AU DÉBUT, J'AI EU DU MAL À SUPPORTER LES CARACTÈRES DE CHACUNE. ON NE SE CONNAÎT PAS DU TOUT. »



Les bébés passent de bras en bras, un peu comme en famille où la confiance permet aux mamans de souffler tour à tour.

LES RÈGLES DE VIE SONT COMMUNES : PAS DE TÉLÉ, PAS DE TABAC ET PAS D'ALCOOL.

et de se laver les cheveux!

Alors, elle confie sa petite Manon à Nathalie (enceinte de 8 mois) pour une bonne demi-heure de tranquillité. « Ce bébé n'était pas du tout prévu, je suis au chômage et ce n'était pas envisageable de rester chez mes parents », explique-t-elle. C'est ainsi que les journées passent, ici, on apprend à pouponner, on partage ses expériences de couple, ses histoires de famille et de boulot, ses galères d'allaitement, d'accouchement.

CONVIVIALITÉ ET RESPECT DE L'INTIMITÉ

Parfois, pour se faire plaisir, on sort boire un coup ou manger un bout au resto dans le quartier. Et puis, il y a les volontaires qui n'ont pas d'enfant et qui voulaient tenter l'aventure de

la coloc' solidaire, en échange d'un loyer défiant toute concurrence et d'une expérience « pour plus tard ». « Je suis en école de librairie, je travaille à mi-temps. Je me prends la réalité de la maternité en pleine figure, la disponibilité que ça demande ! », avoue Victoire, 24 ans, en s'affairant dans la cuisine. Sur le frigo, sont affichés les menus pour une des futures mamans en plein diabète gestational. Chacune fait ses courses. Mais les règles de vie, elles, sont communes : pas de télé, pas de tabac et pas d'alcool. Chacune participe aux tâches ménagères. s'engage à respecter l'intimité de l'autre. Et à vivre dans la convivialité. « Tous les lundis, on fait le dîner de coloc'. C'est un peu comme le repas du dimanche dans les familles. Obligatoire !

ENCEINTE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ : OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Les femmes enceintes sont prioritaires lorsqu'elles appellent le 115, mais la majorité des demandes ne peuvent aboutir, faute de logements. Les contacts à privilégier sont alors les services sociaux (en mairie ou au département), la PMI de secteur ou la maternité de rattachement, qui peuvent orienter vers des centres maternels, des associations locales ou des centres parentaux.



Un espace pour la toilette des bébés est aussi à disposition des mamans qui apprennent à changer une couche avant même d'avoir accouché !



Les "volontaires" cohabitent avec les habitantes, partagent cette ambiance poussettes, écharpes de portage, et alertes en pleine nuit pour les départs à la maternité.



Les papas ont tout à fait le droit de passer du temps à la coloc' (mais pas la nuit).

AU TOTAL, C'EST 167 BÉBÉS QUI SONT NÉS EN SÉCURITÉ ET AUTANT DE MÈRES QUI ONT STABILISÉ LEUR SITUATION.



On cuisine tour à tour, on se donne des nouvelles », raconte Codou, 33 ans, maman d'un petit Samba, 7 mois, qui a préparé un bissap et des pâtes bolo pour toute la coloc de Courbevoie, une petite maison-appart sur deux niveaux donnant sur un joli jardin. Orianne, 25 ans, psychologue scolaire, et Alice, 29 ans, chargée de communication, alias "les volontaires", viennent de rentrer du boulot. « J'adore cette ambiance, les poussettes, les jouets. Ça me donne envie d'avoir des enfants », avoue Orianne qui a senti les mouvements du bébé en touchant le ventre de Codou, et a vécu les fausses alertes en pleine nuit pour le départ à la maternité. « Je sais, grâce à Cassandra, comment utiliser une écharpe de portage et donc aussi que je n'en voudrai jamais ! », ajoute Alice.

ET LES HOMMES ?

« Ils ne restent pas à la porte ! », précise Florence, responsable de la maison de Courbevoie. Ils peuvent venir quand ils le souhaitent, comme la famille et les amis, mais pas dormir dans les murs. « Le papa était là le jour de l'accouchement et il s'occupe beaucoup de Nathanaël », confie Cassandra, 21 ans en donnant



● Lina : « Je ne m'imaginais pas mettre un terme à cette grossesse. »

le sein sur le grand canapé protégé par un lange géant en coton. Elle poursuit : « Vivement qu'on habite notre chez-nous quand même... ». Pour elle, ça sera grâce à une alternance dans les métiers de la petite enfance. L'objectif reste donc bien de partir. L'aventure ne peut de toute façon pas durer au-delà des uns et des enfants. « On ne met personne à la porte », précise Amélie Merle, qui assure que l'accompagnement prévu permet aux mamans de voler rapidement de leurs propres ailes. « On les laisse faire leurs démarches mais on les soutient, poursuit Florence. Suivi de grossesse et ensuite en post-partum, rendez-vous en PMI,

en pédiatrie, en psychologie si besoin, demandes de logement, de places en crèche, d'aides financières, démarches pour trouver une formation ou un job. » Tout se fait ensemble avec la flexibilité dont toutes les mamans rêvent. « Mon bébé a déjà une place en crèche, ça me permet de passer un master à la Sorbonne », explique Codou, docteure en pharmacie, déjà diplômée au Sénégal. Les profils, ainsi, se suivent et ne se ressemblent pas... rupture familiale, conjugale, pro, ou les trois à la fois. « Il arrive aussi que des femmes fuient un conjoint violent », déplore Amélie. Au total, c'est déjà 167 bébés qui sont nés en sécurité dans les colocataires, et autant de mères qui ont stabilisé leur situation. « On essaie d'entretenir les liens, même après le départ des mamans », précise Florence. Mais aussi d'associer d'autres familles marraines qui invitent les colocataires le week-end ou pendant les vacances. Toute une série de souvenirs joyeux de ces mois de maternité passés dans une sécurité intérieure, ô combien précieuse pour à son tour prendre soin d'un nouveau petit colocataire. ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ,
PHOTOS SYLVAIN LEFEUVRE

L'AVENTURE
NE PEUT PAS DURER
AU-DELÀ DES 1 AN
DU BÉBÉ. « MAIS
ON NE MET PERSONNE
À LA PORTE. »

LA MAISON DE MARTHE ET MARIE

● Cette association fondée en 2010 par une sage-femme met en relation des femmes enceintes (de leur premier enfant), qui ne vivent pas en couple, sont en situation de précarité (mais en possession de papiers), avec des femmes de 23-35 ans qui entrent dans la vie active.

● Laïque, la structure choisit les colocataires (entre 4 et 8 par maison) en fonction des urgences des situations, mais aussi des projets de vie et capacités à vivre en collectivité.

● Elle fonctionne avec des dons privés et le soutien de fondations et de subventions publiques. Les logements sont issus du parc privé, de bailleurs sociaux, d'institutions... Le matériel de puériculture est assuré par des dons.

● Les colocataires existent à Lille, Marseille, Paris, Courbevoie, Strasbourg, Nantes, Lyon et Rouen. Trois ouvertures sont prévues à Bordeaux, Paris et Garches.
www.marthetmarie.fr/

SLEEP DIVORCE

33% des Français ont déjà expérimenté le Sleep divorce. Rien à voir avec une séparation : il s'agit tout simplement... de faire lit à part. En cause ? Les mouvements incessants du partenaire, les ronflements... Au final, dormir seul dans son lit favoriserait une intimité plus forte : les couples plus reposés ont souvent une libido plus élevée. Prêt à tester ? C.A. Étude Appino réalisée pour Emma, février 2024.

LE SENS DU BUSINESS !

Énorme surprise pour les parents ! Dans ce collège canadien, la Westwood High School, près de Montréal, un professeur d'arts plastiques mettait en vente sur Internet les dessins de ses élèves. Sans que ceux-ci le sachent, bien sûr. Un business juteux, puisque les œuvres des artistes en herbe étaient ensuite imprimées sur divers supports – tasses, t-shirts, coques de téléphone... à des prix variant entre 30 et 150 dollars (entre 27 et 139 euros). Une enquête est ouverte. F.P.

91 %

Aujourd'hui, plus de 9 parents sur 10 connaissent le sexe de leur bébé avant la naissance. Un chiffre élevé qui témoigne de notre intérêt pour cette question. L'étude révèle aussi que plus les parents sont jeunes, plus ils demandent à connaître le sexe de l'enfant. F.P.

Source : INED / Population et Sociétés n° 617, décembre 2023.



Mais pourquoi les filles décrochent en maths dès le CP ?

L'Institut des politiques publiques (IPP) a analysé la capacité de 2,5 millions d'enfants à additionner, lire, écrire, comparer les nombres. Résultat : c'est dès le milieu du CP que les performances des filles baissent en maths. Alors qu'elles étaient à égalité avec les garçons en fin de maternelle. Pourquoi ? Dans sa note, l'IPP « interroge sur le poids des stéréotypes de genre qui pèsent sur les élèves », et « suggère que ceux-ci se diffusent tôt et très largement dans la société ». V.B.

LES BÉBÉS SAVENT VIVRE EN SOCIÉTÉ !

En vivant parmi les autres, on adopte (le plus souvent) les codes communs qui régissent la vie en société. Et les bébés ne sont pas en reste: dès 11 mois, révèle une étude, ils sont capables de juger qui se comporte de façon cohérente avec les autres, ou pas. C'est le résultat étonnant d'une étude publiée dans la revue "Scientific Reports", le 5 février dernier. Pour cela, les chercheurs ont observé leurs réactions devant différentes situations. Et il s'avère que les bébés possèdent une "boussole sociale", qui leur permet de "juger" le comportement des autres, dès le plus jeune âge. Une sorte de notion racinaire "du bien et du mal". F.P.



JAMAIS SANS MON DOUDOU !



Petits et grands devraient dormir avec un doudou, selon une étude menée par des chercheurs du CNRS à l'université d'Aix-Marseille. Serrer une peluche contre soi la nuit serait bon pour la santé et le sommeil: moins de stress et d'anxiété, pour plus d'apaisement et de réconfort. Le doudou idéal? Il doit être suffisamment gros pour être pris dans les bras et surtout tout doux! E.H.

200 000 FAMILLES OUBLIENT DE RÉCLAMER UN AVANTAGE!

Vous avez 3 enfants à charge dont un mineur, ou vous en avez élevé 5. Êtes-vous sûr de bénéficier de tous les avantages auxquels vous avez droit?

La Carte Famille nombreuse n'est pas utile que pour prendre le train. Elle permet des réductions dans 85 enseignes et 3 000 points de vente: cinéma, musée, soutien scolaire, frais de santé... Pensez à la demander, 200 000 d'entre nous oublient. Dommage! V.B.



UNIFORME À L'ÉCOLE: À QUOI VA-T-IL RESSEMBLER? Une centaine d'établissements volontaires vont tester l'uniforme à l'école, soit entre 20 000 et 25 000 élèves. Comment sera cette tenue unique ? Filles et garçons porteront un polo blanc ou gris, un pull bleu marine et un pantalon gris. V.B.

VASECTOMIE : UNE PRATIQUE EN HAUSSE !

D'après une étude réalisée par le groupe Epiphare, et dont les résultats viennent d'être publiés, le recours à cette méthode de stérilisation masculine a été multiplié par 15 entre 2010 et 2022. Et pour la première fois en 2022, il y a eu davantage de stérilisations masculines que féminines: 3 stérilisations masculines ont été pratiquées pour 2 stérilisations féminines, fait ainsi savoir l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé). Une petite révolution dans la contraception des couples ! F.P.

STOP AUX VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES À L'ÉCOLE !

Selon un baromètre OpinionWay (janvier 2024), plus d'un quart des jeunes filles (entre 13-25 ans) ont déjà été confrontées à une forme de violences sexistes et sexuelles (VSS) au collège, au lycée ou en études supérieures. L'étude révèle aussi que 38 % des jeunes femmes interrogées ont déjà été victimes de cyberharcèlement. Dans 83 % des cas, les auteurs de ces violences sont des garçons, contre 34 % de filles. E.H.

3 ans

Une étude réalisée par le Dr Saurabh Bhargava, de l'Université Carnegie Mellon de Pittsburg, montre que l'amour... durerait moins de 7 ans ! Notamment chez les femmes, où les sentiments amoureux chutent dès 3 ans de mariage. Les raisons ? Les femmes seraient plus amoureuses que les hommes au début de leur relation, mais la charge mentale du quotidien ferait baisser la flamme. D'après les chercheurs, se séparer pendant 8 heures permettrait de mieux se retrouver. V.B.



Fruits, légumes et pesticides : la liste à connaître

Une ONG américaine, l'Environmental Working Group (EWG), a dévoilé la liste des fruits et légumes les plus pollués par les pesticides. En tête de liste, les fraises, épinards, choux et pommes sont les plus affectés. Tandis que l'avocat, le maïs doux, l'ananas et la papaye sont les plus sains.

À savoir: même frottés ou épluchés, certains fruits gardent des traces de pesticides. Pour préserver notre santé, l'EWG conseille de privilégier les produits bio, de saison et locaux. Cyrine Alissa

PHOTO: PHOTODISC/ANNE SOHNE PHOTOGRAPHIE/SHUTTERSTOCK

MODE Parents, ACTIVÉ

Le podcast dans lequel des personnalités témoignent sur leur parentalité... sans filtre.

Découvrez la véritable histoire de leur quotidien bouleversé par la parentalité.
Un podcast animé par Carole Tolila pour rester En Mode Actif.

AVEC L'EUROPE
POUR LAIT
MODÈLE ACTIF



Retrouvez tous les épisodes à partir du 4 septembre 2023 en flashant ce QR code.



Cofinancé par l'Union Européenne

Finance par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de FranceAgriMer. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





UN QI DE 162 ! Rory Bidwell, un jeune Britannique de 12 ans, a réalisé l'exploit d'obtenir 162 au test de QI Cattell III-B. Un score exceptionnel, qui dépasse ceux d'Albert Einstein et de Stephen Hawking, qui se "contentaient" de 160. Rappelons que le QI moyen est, lui, de 100. Waouh ! F.P.

HYPERMÈSE GRAVIDIQUE



Sous ce nom barbare, un mal dont on parle peu, mais qui affecte durablement le vécu de la grossesse, aussi bien physique qu'émotionnel : des nausées et vomissements abondants, au quotidien, qui peuvent entraîner une perte de poids, voire une déshydratation. Une hospitalisation est parfois nécessaire. **Une étude vient d'en identifier la cause : une protéine présente dans le placenta, appelée GDF15. Une avancée majeure, qui ouvre enfin des perspectives de traitement. Une preuve aussi, si c'était nécessaire, que les nausées de la grossesse, ce n'est pas "dans la tête".** F.P.

UN ÉLÈVE PAR CLASSE EST HARCELÉ

C'est le terrible constat révélé par l'Enquête nationale menée en novembre 2023 : en moyenne, dans les établissements scolaires français, plus d'un élève par classe déclare être victime de harcèlement. Dans le détail, cela concerne 5 % des écoliers, 6 % des collégiens et 4 % des lycéens.

Pour lutter contre ce fléau, Nicole Belloubet, ministre de l'Éducation nationale, a annoncé des mesures : le renouvellement de cette étude chaque année ; la création de 150 emplois "anti-harcèlement" ; la généralisation des cours d'empathie à la rentrée 2024. F.P.

SOUPA/ADAGP/ARTPHOTO/ALST

ON LES LIT

Pour faire la paix avec la balance !

Envie de vous délester de kilos qui s'accrochent, sans trop en baver ? On adopte la méthode "80/20", pour 80 % d'habitudes alimentaires à garder, et 20 % à lâcher sans regrets. *"80/20 : la méthode pour maigrir sans souffrir"*, par Alain Perraudin. Ed. Marabout, 17,90 €.



Indispensable !

Tous les conseils de Serge Tisseron, psychiatre, pour un bon usage des écrans, âge par âge. *"Apprivoiser les écrans et grandir"*, par Serge Tisseron. Ed. Ères, 14 €.



Drôllissime !

"Comment ne pas se faire d'amis?"... "Comment se faire détester de ses collègues?"... Découvrez les 21 diktats pour "bien rater sa vie", par notre chroniqueuse Serial Mother. *"Vieille, aligrie et toujours seule"*, par Jessica Cymerman, éd. Leduc, 16 €.



À table !

Pour faciliter notre quotidien, voici 140 recettes Parents-Bébé gourmandes, saines et rapides. À partager en famille, dès 4 mois. *"Bébé mange comme nous"*, de Coline Stagnoli, éd. Leduc, 20,90 €.





PRENDRE SOIN DE LA PEAU **SÈCHE OU À TENDANCE ATOPIQUE**

Pendant l'hiver, votre peau subit les agressions des températures froides et du vent. La sécheresse s'installe alors, bientôt suivie de sensations d'inconfort : grattage, tiraillements, démangeaisons. La Roche-Posay a sa solution pour la réconforter et l'apaiser.

SE SENTIR MIEUX DANS SA PEAU ET REGAGNER EN QUALITÉ DE VIE

Pour les peaux très sèches à tendance à l'eczéma atopique, l'impact sur la vie quotidienne est à la fois physique et émotionnel. Ces inconforts cutanés peuvent causer un rapport négatif à son corps mais aussi perturber les journées d'école et de travail, à cause d'un sommeil agité.

Pour permettre aux épidermes fragilisés de retrouver apaisement et confort et préserver leur qualité de vie, un soin dermo-cosmétique adapté tel que Lipikar Baume AP+M est un vrai soulagement.

LIPIKAR BAUME AP+M, UNE DOSE PAR JOUR ÉLOIGNE LES CRISES DE SÉCHERESSE JOUR APRÈS JOUR

L'EXPERTISE LA ROCHE-POSAY AU SERVICE DE TOUTES LES PEAUX SÈCHES DE 0 À 100 ANS, EN UNE SEULE APPLICATION PAR JOUR

Pour soulager durablement, il faut avant tout restaurer la barrière qui protège l'épiderme des agressions, et rééquilibrer le microbiome cutané, l'écosystème vivant invisible de la peau qui participe à son bon fonctionnement. La mission de Lipikar Baume AP+M, référence n°1 prescrite en France², **il diminue rapidement les inconforts cutanés pour améliorer durablement le confort et la qualité de vie, en une seule application par jour.**

2x moins de grattage³, anti-rechute et une amélioration significative de la qualité de vie pour une protection au quotidien de la peau plus vulnérable des adultes, enfants et nourrissons dès la naissance et un soulagement de leur épiderme sensible ou à tendance atopique.

PRENDRE SOIN DES PEAUX FRAGILES, ENGAGÉ POUR RÉDUIRE NOTRE IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Dans une démarche d'amélioration constante, Lipikar Baume AP+M utilise du beurre de Karité du Burkina Faso issu de filières solidaires, et s'engage à réduire son utilisation de plastique vierge, en proposant son Baume AP+M en flacon 100 % recyclé⁴, ou dans un tube éco-conçu, fabriqué avec - 60 % de plastique⁵.

1. GERSDATA – GERSORIGIN code 0 + 1 – SOG EARLY – Marque La Roche Posay – Marché Dermo Cosmétique topique reconstitué – 17 segments confondus – Unités délivrées sous prescription en Pharmacie de ville – Tous prescripteurs – En France – sur le CMA à Septembre 2023. 2. GERSDATA – Marché Dermo-cosmétique – Soin Corps Emollients Hors Huiles – Unités délivrées sous prescription – Tous prescripteurs – En France – sur le CII – Aout 2023. 3. Etude clinique, 24 adultes, en association de Lipikar Syndet AP+. 4. Hors pompe, hors colorant, hors additifs. 5. Versus un tube 200ml en plastique classique.



Jessica Cyberman

@SerialMother
maman de 4 enfants

Le regard acéré d'une maman chroniqueuse, qui dit tout haut ce que l'on pense tout bas... C'est drôle et ça fait du bien !

« DU TEMPS POUR CHACUN D'ENTRE EUX (ET POUR MOI !) »

A

vant (quand je n'étais pas encore maman), j'avais des journées de 24 h pour moi. Puis j'ai dû les diviser avec un enfant, un deuxième, un troisième, un quatrième, un mari et même un chien ! Comment passer du temps avec chacun de ces êtres chers ?

Je ne me rendais pas compte que je n'avais du temps QUE pour moi dans ma vie d'avant. Ma priorité c'était MOI. Je ne pensais (presque) qu'à MOI, ne prévoyais des choses que selon MON emploi du temps. Bref, les journées faisaient vraiment 24 h.

Amour, famille...
Comment on divise notre emploi du temps ?
Puis j'ai eu un amoureux (devenu mon mari) et du temps, j'en avais pour lui aussi.

Puis ensemble nous avons fabriqué 1, puis 2, puis 3, puis 4 enfants et nous avons même pris un chien ! Je me suis rapidement rendu compte que la « valeur temps » n'était plus la même, que si les journées faisaient toujours 24 heures, pour moi, elles passaient désormais en 5 heures.

Le temps, le temps, le temps... file.

Alors, comme j'ai la chance de faire un métier où je peux organiser ma journée, puisque j'écris des livres et des articles (je reconnais que ça aide BEAUCOUP), **je tente (j'essaie, je parviens parfois, pas toujours) de passer du temps en tête à tête avec chaque individu de ce clan familial.**

Un déjeuner avec mon grand de 17 ans, un dîner avec ma fille de 15 ans, une sortie au parc avec celui de 6 ans, quand l'autre de 9 ans est en cours de judo, un goûter avec celui de 9 ans, pendant que son petit frère est à la garderie...

Parfois des soirées en amoureux (et même des week-ends, folie, merci les mamies) ou des soirées avec mes amies (et même des week-ends, merci mon mari).

Je me rends compte que ce temps, même si parfois ça ne dure que 30 minutes, avec un seul membre de la famille, est précieux, car privilégié. Je me rends compte aussi que c'est une façon, sans doute, de faire sentir à chacun qu'il est unique, important et pas « uniquement » un membre d'une famille.



J'aimerais, si je le pouvais, passer encore plus de temps avec chacun, retenir le temps encore et encore...



« MA FILLE, CE BOOMERANG... AU MOMENT DE DORMIR ! »



Je dois me rendre à l'évidence, je n'en ai pas encore tout à fait fini avec les rappels du soir de mes enfants. Ma dernière, la plus petite, fragile, sensible, arrive en tête. Pourtant, ce n'est pas faute de l'avoir mise dans la même chambre que son frère pour justement la rassurer et contrer tous les monstres qui voudraient rentrer. Ça marchait bien. Même très bien. Il faut dire que son grand frère est ce qu'il y a de plus rassurant: sportif, solide, protecteur. Un grand frère qu'on aimerait toutes avoir. Toujours est-il que ma dernière a décidé de revenir, comme au bon vieux temps, quand elle avait 2-3 ans, et qu'on l'entendait arriver dans le salon à 20 h 30, accrochée à son doudou, telle une armure contre nos représailles, elle nous lançait: « J'arrive pas à dormir ! ».

Trois ans plus tard, la même, ou presque, avec quelques variantes, un brin de créativité et des questions philosophiques qu'on n'avait pas anticipées: « Ça me gratte la jambe ! », « J'ai peur de la mort et de ne plus jamais jouer » ou encore « Je repense à la photo

qu'Éléanor [sa grande sœur] m'a montrée tout à l'heure et j'ai peur ! ». Ni une ni deux, ton sang de maman ne fait qu'un tour, tu files chercher la crème pour la démangeaison de ta fille, tu penses mort et philosophie, tu lui dis que non elle ne va pas mourir, et tu maudis ta fille ainée et son téléphone portable, pendant que ton mari, dont l'empathie tire le rideau à 20 h 30, commence à dîner.

Maman, j'ai peur est sans doute la phrase que nous entendons le plus souvent.

Pourtant, tu as fait tout ce qu'il fallait: t'as branché la veilleuse, lu trois histoires de "Samie et Julie", mis sa chanson préférée, mais NON la gamine redébarque ! La vision que tu redoutes dans le couloir, elle se tient derrière la porte, à te scruter alors que tu te disais juste: « Enfin, la PAIX ! ». Tu regardes à gauche, tu vois ta fille, l'air pénaud, et tu t'écries, en chœur avec ton mari : « Oh putain, la revoilà ! ». Tu te lèves de ton canapé en disant adieu à ton risotto qui avait l'air bon, c'est con, et tu ramènes le boomerang au point de départ.

Alors mon imagination est à la hauteur de mon envie de m'asseoir tranquille et dîner sans enfants: SANS LIMITÉ.

Je lui gratouille le dos, je lui peins le plus joli des tableaux: « Imagine-toi sur la plage, avec des jolis coquillages, le sable est chaud, tes

pieds s'enfoncent dedans, la mer est bleue,... » Et là, tu penses toi aussi à la plage, tu t'y verrais bien, mais on est fin février, et tu n'as pas prévu d'y aller avant cet été. Ma fille écoute attentivement, pendant que son frère ainé ronflé depuis cinq minutes. Il a moins de problèmes lui, et puis la journée il joue tellement au foot, qu'à 20 h 30 son espace de cerveau disponible ne pense qu'à dormir. Ça m'arrange me direz-vous. Car un boomerang, ça me suffit. Et manquerait plus que ces deux-là fassent un débat sur la mort à 20 h 45. Puis je lui chuchote « Bonne nuit, Maman va dîner ». Elle met ses petites mains en forme de coussin sous sa joue si douce, elle ferme les yeux pour de bon.



Épuisée par mon petit boomerang, un poil excédée, je file dîner, regrettant - déjà - le jour où mon boomerang n'aura plus besoin de moi pour aller se coucher.

LES TABOUS
DE LA MATERNITÉ
ENCORE
TENACES !

Rencontre
avec Camille
Froidevaux-
Metterie,
philosophe,
chercheuse et
professeure de
science politique
française. Elle a
publié de nombreux
essais et articles.
Son dernier livre,
"Un si gros ventre",
est paru aux
éd. Stock Essais.

CAMILLE
FROIDEVAUX-METTERIE

« Le gros ventre des femmes n'est acceptable que s'il est maternel, le reste du temps, il doit rester plat, pour être sexuellement désirable... »



"Un si gros ventre", de Camille Froidvaux-Metterie, éd. Stock Essais.

E

lle s'assied bien droite face à moi, les yeux clairs et brillants, commande un thé vert sans sucre. Quand je remarque la beauté du café parisien qu'elle a choisi pour notre entrevue, elle acquiesce sans commentaire. La philosophe ne perd pas de temps. Ne se presse pas non plus. Hier, Camille Froidvaux-Metterie était à la radio pour parler de son dernier livre "Un si gros ventre". Avant la sortie du long-métrage de son conjoint, "Les petits mûles", pour lequel elle a rempli le rôle de "conseillère scientifique". Pour l'heure, elle répond à mes questions avec force et précision.

PARENTS: Après la lecture de votre livre, j'ai d'abord très envie de vous demander une sorte de conclusion. Ce "corps enceint", comme vous l'écrivez, nous aliène ou nous libère ?

Camille Froidvaux-Metterie: On est à un moment charnière de notre histoire, un moment d'écartèlement pour les femmes. D'un côté, on assiste à la permanence, et même au renforcement de tous les mécanismes patriarcaux par lesquels on enferme les femmes dans leur corps sexuel et

maternel. À l'origine de cette situation (qui remonte à l'Antiquité et a traversé toute l'Histoire), il y a la définition des femmes par leur seule fonction maternelle. Mais de l'autre côté, depuis une petite dizaine d'années, on est entrés dans une séquence que l'appelle "la bataille de l'intime", qui consiste pour une nouvelle génération de féministes à se ressasser d'un certain nombre de sujets qui ont trait au corps, et à les réinvestir dans une perspective de libération. De ce point de vue, le corps enceint constitue une situation paroxysmique de la condition de corps-objet, qui est celle des femmes dans une société patriarcale.

Encore aujourd'hui, vous pensez que la maternité reste décrise comme un événement forcément épauillant ?

C.F.-M.: Aujourd'hui, y compris dans nos sociétés occidentales émancipées, la grossesse demeure appréhendée comme une forme de passage obligé dans la vie des femmes. On continue de la penser comme un accomplissement ultime et comme le moment indépassable d'un grand épauillissement.



CAMILLE
FROIDEVAUX-
METTERIE



Aux yeux de la société, les femmes demeurent avant tout des mères. En interrogeant une trentaine de femmes pour mon livre, j'ai pu observer que toutes, à un degré ou un autre, avaient été confrontées à ce phénomène de réduction à leur "corps-objet", disparaissant en tant que sujet derrière leur gros ventre. Elles se trouvaient dépossédées de leur corps pendant le suivi médical, mais aussi dans leur vie quotidienne, avec leur entourage. C'est par exemple quelqu'un qui vous touche le ventre sans vous le demander, ou c'est devoir suivre des prescriptions sans qu'on vous les explique. C'est quand même fou que, dans ce moment spécifique de la grossesse, les femmes cessent d'être considérées comme des individus. Elles n'ont plus de réflexion, plus de jugement, plus de capacité d'action. Elles ne sont plus que des corps-machines à fabriquer des bébés.

Quels sont les exemples d'injonctions que les femmes subissent pendant la grossesse ?

C. F.-M.: Les femmes ressentent souvent une forte culpabilité à propos de leur poids et de leur alimentation, de ce qu'elles doivent manger ou ne pas manger. Il y a une forme de maltraitance dans la façon dont les choses sont dites en consultation, parfois avec brutalité. C'est la même chose avec les douleurs et "petits maux" de la grossesse. J'ai moi-même entendu



« Ça reste honteux pour une femme de dire "non, je n'aime pas porter un enfant, même si je suis très contente de devenir mère". »

le fameux "la grossesse n'est pas une maladie", alors que je cherchais des solutions à ma souffrance. La douleur des femmes est considérée comme normale. On le voit bien avec les règles censées préfigurer les souffrances de la grossesse et de l'accouchement. On considère que cette douleur est inévitable, et on néglige trop souvent une pathologie comme l'endométriose. Autre problème évoqué par les femmes que j'ai interrogées : l'absence de prise en considération de leur passé. On ne se soucie pas de savoir ce qu'elles ont pu vivre de douloureux, un arrêt naturel de grossesse, une dépression, des TCA... Or, tout cela peut avoir des conséquences lors de la grossesse... Enfin, la pression à la grossesse s'exerce dans des conditions socialement prescrites ! Il ne faut pas être trop jeune ; à 21-22 ans, on essaie des remarques comme « c'est un accident ? », après 40 ans, on vous dit que c'est dangereux. Si vous êtes en couple lesbien, votre partenaire ne sera pas reconnue...

La maternité est aussi un tournant, une chance de pouvoir "se réveiller", vivre une forme de "sursaut féministe", non ?

C. F.-M.: Oui, bien sûr ! Quand on a eu la chance d'avoir vécu sans trop souffrir de discrimination ni subir de violence, l'expérience de la grossesse peut produire une prise de conscience, voire un ébranlement. C'est ce qui m'est arrivé. Mais je ne veux pas généraliser, car bien des femmes vivent alors une expérience merveilleuse, et il faut s'en réjouir.

Même si on vit ce sursaut féministe, la grossesse peut-elle rester réjouissante ?

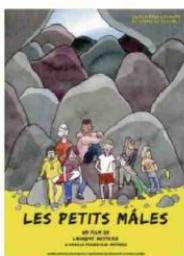
C. F.-M.: Ce qui revient souvent dans les témoignages, c'est une forme d'ambivalence. Ce peut être tout à fait idyllique pendant quelque temps, puis devenir cauchemardesque. Ou les choses se passent sereinement, et soudain quelque chose se passe qui devient une préoccupation, voire un souci important. Aucune grossesse ne ressemble, et aucune n'est linéaire au gré des trimestres.

Les discours "childfree" qu'on entend de plus en plus, c'est le signe que les femmes se libèrent du carcan de la maternité ?

C. F.-M.: Oui, c'est plus facile en effet depuis quelques années d'exprimer sa volonté de ne pas avoir d'enfant. Depuis 2001, une loi autorise la stérilisation des personnes adultes (hommes et femmes de plus de 18 ans), mais j'observe que cela reste très difficile pour les femmes d'y accéder. Celles qui veulent se faire stériliser s'échangent les noms des gynécologues qui accèdent à leur demande, comme autrefois leurs grands-mères s'échangeaient les noms des

**UNE FEMME
QUI NE VEUT PAS
D'ENFANT, ÇA
RESTE LE TABOU
DES TABOUS !**

La philosophe a été conseillère scientifique pour ce film d'éducation à l'égalité et contre le racisme.



* "Les petits mâles".

Réalisé par Laurent Metterie.
www.lespetitsmales.com/

médecins qui pratiquaient des avortements ! Une femme qui ne veut pas d'enfant, ça reste le tabou des tabous dans notre société.

Et la libération de la parole sur le regret maternel, c'est mauvais signe ? Ça signifie que certaines femmes n'ont pas réussi à s'émanciper à temps ?!

C. F.-M. : Auparavant, il était impossible de parler de ce sujet, d'énoncer son regret d'être devenue mère. Mais les choses évoluent. Les femmes prennent conscience que dans le domaine de leur vie intime, elles sont restées des corps "disponibles". Elles ont beau être émancipées, travailler, gagner leur vie, être autonomes, leur vie amoureuse, sexuelle et familiale reste un lieu de contraintes et, parfois, de domination. Mais nous sommes arrivés à un moment de relance féministe avec la revendication d'une libération jusqu'au plus intime de nos vies.

Vous parlez de démythifier la "gestation" ? Qu'entendez-vous par là et pourquoi ce terme ?!

C. F.-M. : C'est un mot plus neutre, plus technique que "grossesse". "Gestation" traduit un processus

LES PROPOSITIONS DE CAMILLE FROIDEVAUX-METTERIE POUR FAIRE AVANCER LA CONDITION DES FEMMES ENCEINTES

- Un congé maternité précoce pour les femmes qui souffrent de nausées très fortes et ou de fatigue extrême
- Des aménagements du travail pour les couples en parcours de PMA et une sensibilisation des DRH sur ce sujet
- Un renforcement du dispositif d'accompagnement en post-partum
- Une amélioration du suivi des femmes en situation de précarité

physiologique et je le préfère, notamment parce qu'on n'y entend pas le terme "grosse". Ce que j'observe et qui est choquant, c'est que même si les femmes ont le contrôle de leur parcours créateur (elles peuvent choisir d'être ou de ne pas être mères), la pression sociale à l'enfancement et l'exaltation sociale de la maternité restent très fortes. Je savais que certaines femmes n'aiment pas être enceintes, mais j'ai été frappée de découvrir à quel point ! Toutes les femmes rencontrées ont témoigné d'un élément négatif sur cette expérience, et toutes avaient à cœur de partager ce ressenti. Le corps qui devient encobrant et qui limite la capacité d'agir, le fait d'être infantilisée ou de ne pas aimer sa propre transformation physique, considérer ce ventre énorme avec parfois une espèce "d'angoisse

de la colonisation" ! Mais cela reste compliqué, quand on est une femme, de dire « non, je n'aime pas porter cet enfant, même si je suis très contente de devenir mère ».

Lorsque vous entendez des "odes à la maternité", qu'en pensez-vous ?!

C. F.-M. : À rebours de cette rhétorique de la magie de l'enfancement ou de la merveille de la nature, je plaide pour une forme de banalisation de la grossesse, un droit des femmes à une certaine indifférence vis-à-vis de leur état de gestation. Cela ne signifie pas que l'on ne puisse pas aimer cette étape de la vie et vivre des moments gratifiants, ce fut d'ailleurs le cas pour moi. Je me souviens m'être sentie validée socialement, respectée, admirée dans cette fonction. Cela fait plaisir, mais pourquoi faut-il attendre d'être enceinte pour éprouver cela ?

Vous dites qu'enceinte, on se sent plus en sécurité...!!

C. F.-M. : Oui, on est débarrassée des regards libidineux. Certaines femmes m'ont confié vivre cela comme un soulagement. Cela renvoie au fait que le corps des femmes est soit sexuel soit maternel, et que ces deux



CAMILLE FROIDEVAUX-METTERIE



aspects sont incompatibles. J'ai tenu à consacrer un chapitre à la sexualité, car certaines femmes enceintes ont une vie sexuelle épanouissante. L'une des femmes que j'ai interrogées est même entrée en libérfinage pendant sa grossesse...

Parlons de ce "si gros" ventre. Il se doit d'être gros pendant neuf mois, puis de tout de suite redevenir plat ?!?

C. F.-M.: Depuis quelques années, on observe de nouveaux canons esthétiques qui valorisent les grosses fesses, les grosses cuisses et les gros seins, mais le ventre doit rester plat et la taille fine ! On assiste même au retour du corset, drôle de phénomène ! Le gros ventre d'une femme grosse, en post-partum ou en ménopause, n'est pas tolérable socialement. Le gros ventre des femmes n'est acceptable que lorsqu'il est maternel, le reste du temps, il doit rester plat, pour être sexuellement désirable. Cela rend les femmes honteuses d'elles-mêmes, lestées par un sentiment d'imperfection. Je pense que l'injonction pesante du "retour au corps d'avant" est très dommageable. Car on sait très bien que le corps est à jamais transformé.

L'accouchement aussi est un moment clé dans ce processus de dépossession ? Même si on élabore un projet de naissance ?!?

C. F.-M.: Le projet de naissance n'est pas systématique. Et il peut y avoir des perturbations dans le processus.

S'INFORMER ! « Plus on sera éduquée sur notre corps et son fonctionnement, mieux on sera en capacité d'adresser nos demandes au corps médical et de faire entendre nos volontés », conseille la philosophe.

Cela peut mener à une situation où tout se décide sans la femme. L'accouchement est un grand moment de vulnérabilité. On est là, étendue sur le dos, exposée aux regards, mais ignorée en tant que personne. Il y a quelque chose d'important à changer dans la formation médicale, et cette prise de conscience est en train d'avoir lieu. Des voix de médecins s'élèvent en ce sens, comme celles de Martin Winckler ou de Baptiste Beaulieu. Et il y a aussi des maternités qui développent des approches bienveillantes et attentives aux souhaits des parturientes. On le doit beaucoup aux mobilisations féministes sur le sujet des violences gynécologiques et obstétricales.

Et après l'accouchement, les femmes se sentent comment ?!?
C. F.-M.: Le dispositif en post-partum est très clairement insuffisant. Quand on revient à la maison après

un accouchement compliqué, voire traumatique, que l'on nous dit "au revoir Madame" et que tout s'arrête là, c'est très dur... Il faudrait former les personnels médicaux à ce sujet du retour à la maison, un peu sur le modèle des "Kramzoorg" aux Pays Bas. Autre problème majeur: la trop faible implication des pères. L'allongement du congé paternité à 28 jours, dont seuls 7 jours sont obligatoires, reste insuffisant.

**Reste qu'un conjoint présent n'est pas forcément un conjoint qui partage la charge mentale...
C. F.-M.:** On aura beau se mobiliser,

descendre dans la rue pour réclamer une meilleure répartition des tâches, ce sont les mentalités des garçons qu'il faut faire changer. Dès l'enfance, à l'école notamment, où il faut déconstruire les stéréotypes de genre. Si on ne se saisit pas de ce sujet politiquement, nos fils continueront de penser que ce n'est pas valorisant de jouer un rôle paternel...

En conclusion, que peut-on souhaiter aux futures mères ?!?

C. F.-M.: De pouvoir faire tous les choix possibles avec la certitude d'être écoutées et respectées. Leur souhaiter aussi d'être accompagnées par des partenaires soucieux de comprendre ce qu'elles vivent et de prendre leur part pleine et entière dans la parentalité. Je voudrais que les pères deviennent des mères comme les autres ! ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

1 sage-femme pour 30 parturientes en France !
(Source Ordre des sages-femmes et Insee 2022)

LES ESSENTIELS BÉBÉ: UNE NOUVELLE COLLECTION !



Des indispensables pour bébé, qui allient style, confort et praticité ? On les a dénichés pour vous avec cette collection C&A, de la naissance à 4 ans. Dans le dressing des tout-petits : des pyjamas tout doux, des ensembles aux couleurs tendres et des body's en coton biologique.



9,99 €
Un sweat-shirt croco trop stylé pour les aventuriers en herbe.

8,99 €
On aime la taille élastique de ce pantalon, idéal pour ramper partout.



17,99 €
Pratique, cet ensemble deux pièces ! Le cache-coeur et le pantalon vont avec toutes les tenues.



9,99 €
Habillage facile grâce à ce body en coton bio qui s'ouvre sur le devant avec des pressions.

© C&A



12,99 €
Le jean, toujours aussi indémodable.

12,99 €
Pour filles et garçons, un pyjama tout doux afin de faire de beaux rêves.



CRADLE TO CRADLE®, UN LABEL RESPONSABLE

C&A innove avec une première collection en partie certifiée Cradle to Cradle® ! Ce label, gage de durabilité, assure que les vêtements pour bébés sont bons pour leur peau et pour la planète. Le coton utilisé est biologique, et la fabrication des vêtements respecte l'équité sociale et les ressources de notre planète.





DEBODREAM



Atteinte d'une maladie rare génétique qui paralyse ses muscles, Deborah, 35 ans, maman de Lucas, 4 ans, prouve que maternité et fauteuil roulant sont parfaitement compatibles. En créant un profil Instagram, elle espère libérer la parole et apporter son aide aux personnes handicapées qui se sentent parfois jugées ou isolées.

« POUR MON FILS, JE SUIS UNE MAMAN NORMALE... QUI NE MARCHE PAS ! »

Parents : Vous êtes atteinte d'une amyotrophie spinale. Au moment du diagnostic, quel avenir vous promettaient les médecins ?

Deborah Willems : J'avais 4 ans quand le diagnostic a été posé. À l'époque, les médecins ont dit à mes parents que je n'atteindrais pas l'âge adulte. Il n'y avait alors aucune prise en charge. Au fur et à mesure des avancées de la médecine, j'ai subi des opérations et depuis deux ans, je bénéficie même d'un traitement qui permet de stopper la dégénérescence. C'est certes contraignant car je dois me rendre à l'hôpital tous les quatre mois, mais Lucas est ravi de venir me chercher en ambulance !

C'est aussi inespéré d'être devenue maman, non ?

D. W. : Oui, une grossesse était risquée par rapport à ma santé : je pouvais perdre encore en autonomie et sur le plan



© DE ROMEA

respiratoire, je devais dormir la nuit avec une assistance en oxygène. Mais ça valait le coup : aujourd’hui je suis une maman épanouie, nous avons trouvé notre équilibre avec Lucas et son papa.

Comment s’organise votre vie de maman au quotidien ?

D. W. : Le matin, j’accompagne Lucas à l’école. Il marche en me tenant la main à côté de mon

fauteuil. Je le récupère à l’heure du déjeuner, puis à 16 h 30. C’est important pour moi d’être disponible pour lui, de rencontrer sa maîtresse, de voir mon fils dans son environnement scolaire. Durant ma grossesse, j’ai repris des études et passé un master en Communication digitale. Désormais, je travaille en indépendante de la maison. Ça me permet d’avoir de la

flexibilité. Je bénéficie aussi de la présence d’une aide-soignante qui s’occupe des courses et de la préparation des repas.

En grandissant, Lucas devient plus autonome, c'est plus facile pour vous ?

D. W. : Oui, quand il était tout petit, j’avais besoin de la présence permanente d’une aide-soignante, car j’avais peur qu’il tombe





et qu'il ne sache pas se relever. J'avais beaucoup de doutes. Aujourd'hui, on peut rester plusieurs heures tous les deux, d'autant que c'est un enfant calme. Je lui ai appris à être prudent. Il analyse beaucoup les situations avant de passer à l'action.

Est-il pareil avec son papa ?

D. W. : Non, justement, je crois qu'il s'est adapté à moi. Quand il est avec son père, il fait des jeux plus turbulents comme sauter dans un fauteuil, faire la bagarre...

Votre handicap a-t-il modelé sa personnalité ?

D. W. : Il n'est pas plus autonome qu'un autre, puisque l'aide-soignante est présente pour faire certains gestes que je ne peux pas faire pour lui. Mais il est altruiste, sensible et empathique. Il s'inquiète pour moi si je suis seule dans une pièce, il se précipite si je fais tomber un stylo pour le ramasser. Il est très câlin et tactile.

Lucas vous a-t-il posé des questions sur votre handicap ?

D. W. : Il se rend compte de la situation, mais il m'a toujours connue comme ça. Je suis une maman normale... qui ne marche pas. Parfois, quand on joue à cache-cache, il me dit : « Maman, viens te cacher sous la table ! ». Je lui réponds que je ne peux pas à cause du fauteuil. Et il me répond : « Ah c'est vrai, on va trouver une cachette pour toi ! ». En fait, il m'a fait comprendre que nous, les adultes, on se met des barrières, alors qu'on peut toujours réinventer les règles d'un jeu, trouver d'autres solutions.

Les enfants de son école lui ont-ils posé des questions sur vous ?

D. W. : Pas que je sache, mais peut-être en ont-ils posé à leurs parents ! Jusqu'à l'année dernière, je n'ai jamais osé me proposer pour des sorties scolaires. Et puis récemment

j'ai participé au goûter de Noël et ça s'est super bien passé. J'ai proposé aux enfants de mettre la table, ils étaient contents de voir une nouvelle tête, ils m'ont très bien accueillie. Ils m'ont impressionnée de ne pas faire attention à mon handicap.

Vous communiquez beaucoup sur votre profil @debodream ?

D. W. : A la suite d'un podcast dans lequel j'étais interviewée, j'ai eu de nombreuses réactions positives de personnes en situation de handicap qui avaient besoin de parler, d'échanger des astuces... Je me suis sentie utile, et j'ai eu envie de communiquer sur ce sujet important. Sans oublier les parents d'enfants en situation de handicap auxquels je donne de l' espoir ; ils se rendent compte qu'on peut vivre normalement avec un handicap. ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR CORINNE CALMET



LUTSINE
eryplast
PÂTE À L'EAU

Fesses rouges ?

La formule Multi-Active d'Eryplast
pâte à l'eau agit en prévention
et en traitement des irritations.



ACTION ANTI-MACÉRATION



ACTION ANTI-IRRITATIONS



ACTION PROTECTRICE



ACTION RÉPARATRICE

Eryplast est la pâte à l'eau la plus recommandée par les pédiatres[†]
pour la prévention et le traitement de l'érythème fessier.

Hypoallergénique* - Testé dermatologiquement

Demandez conseil à votre pharmacien.

*Formulé pour minimiser les risques d'allergie

[†]Étude B3T51 2023 auprès de 100 pédiatres - Février 2023



www.eryplast.fr



Analys Jouvancy
Directrice de rédaction



« J'AI DÉNICHÉ POUR VOUS... »

Ça vient de sortir... Je me suis dit que c'était sympa de partager l'info !



COCOONING EN TRIBU

Tous assortis pour le co-dodo et les pyjamas party ! On fonce sur les nouveautés Tribu d'Amour. Petit Bateau en coton issu de l'agriculture biologique. Pyjama femme, short et t-shirt 60 €, pyjama bébé, 19 €, pyjama enfant, à partir de 25 €. Petit Bateau.



LE TAPIS JOLI JOLI

Pour faire venir le printemps... Un joli parterre fleuri et coloré. À assortir avec ses Playmobil et ses poupées (ça rime !). Tapis Perle made in Belgique. L 160 x H 230 cm, 149 €. Maisons du monde.



On adore sa couleur rouille et son design arrondi. Entre ses deux accoudoirs, on n'y est plus pour personne ! Fauteuil People en contreplaqué.

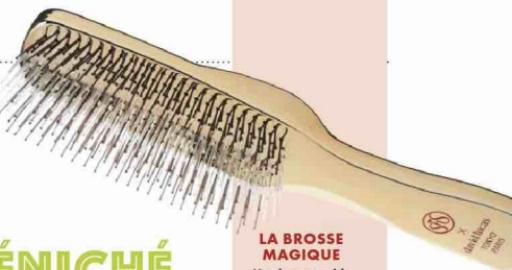
L 72 x P 74 x H 75,5 cm, 295 €. Maisons du monde.

LA GRANDE CLASSE !

LE BIBERON GRAOUU

Un design léopard tendance et des normes de qualité au top pour cette nouvelle collection de biberons.

Disponible en plusieurs formats. Biberon en 150 ml, 39 €. Elhee.



LA BROSSE MAGIQUE

Une brosse poids plume, dont les 396 fibres de nylon, de longueur, de densité et de diamètre différents stimulent notre cuir chevelu, démêlent et rendent nos cheveux super brillants. Déniçhée au Japon par le grand David Lucas ! Brosse Scalp Brush, 100 €.

LE CRAYON À TOUT FAIRE...

Le crayon Womake nous fait gagner un temps fou... et de la place dans notre trousse à maquillage, maintenant squatée par dou dou, téline, pompe et tutu : quantité ! C'est le couteau suisse de toutes les mamans pressées puisqu'il fait office de crayon yeux, lèvres, contour des lèvres, ombre à paupières, blush et enluminage.

Qui dit mieux ? 19 minutes au choix, 18,90 €. Womake.



LE CADEAU DE NAISSANCE ÉVOLUTIF

Innovants et écolos ! Les vêtements de la marque Apushi s'adaptent à la taille fluctuante du bébé pour être portés plus longtemps. Jean et pull Magia évolutifs, 84 €. Apushi.



ET SI LES COUCHES PASSAIENT À L'EMBALLAGE PAPIER ?

Pour le bien-être de nos tout-s-petits, on a besoin de couches efficaces qui protègent leur peau, mais on veut aussi des ingrédients sûrs et plus de matériaux d'origine végétale. Un défi que relèvent des marques soucieuses de faire évoluer leurs pratiques à chaque étape du cycle de vie des couches.

Le bien-être des millions de bébés dans le monde est au centre des priorités des parents! C'est pourquoi ils sont de plus en plus exigeants quant au choix des couches. 45% d'entre eux déclarent porter une attention toute particulière aux produits respectueux de l'environnement. C'est dans ce contexte que la gamme Pampers Harmonie, qui fête ses cinq ans, a vu le jour. Elle offre 100% d'absorption Pampers pour garder bébé jusqu'à 12 h bien au sec et protéger sa peau tout en intégrant des matières renouvelables certifiées.



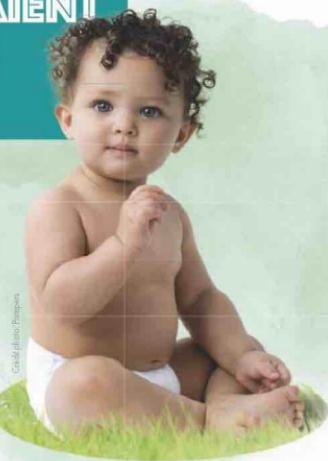
Harmonie, l'allié des parents, innove pour ses cinq ans

En plus d'être ultra-absorbantes et de contenir des ingrédients d'origine végétale, les couches Pampers Harmonie, approuvées par les dermatologues de la Skin Health Alliance, ne contiennent ni parfum ni lotion. La gamme est certifiée par le label Standard 100 by OEKO-TEX®, qui garantit l'absence de substances nocives. Pour ses cinq ans, Harmonie s'offre un nouvel emballage papier fabriqué à partir de fibres de bois naturelles provenant de forêts gérées de manière responsable et certifiées FSC®. Une initiative qui encourage plus que jamais à adopter le bon geste de tri !



Des ingrédients de qualité

Parce que Pampers a à cœur d'agir à chaque étape du cycle de vie de ses couches, la marque travaille sur le choix



Credit photo: Pixabay

de ses matières premières, en identifiant des alternatives renouvelables. Le voile absorbant des couches Pampers Harmonie contient 50% de plastique d'origine végétale, et la cellulose est certifiée par FSC et d'autres sources contrôlées. De plus, les couches Pampers Harmonie sont fabriquées en Allemagne grâce à l'achat d'électricité 100% renouvelable !

SOUTENIR LES FORÊTS EN FRANCE



Jusqu'au 31 mars 2024, pour tout paquet de Pampers Harmonie acheté, vous soutenez un projet de création ou de régénération de forêts en France. Depuis 2019, Pampers s'est engagé auprès de l'entreprise Reforest'Action, avec déjà la régénération de plus de 250 000 arbres!

1 paquet Pampers Harmonie acheté = 1 action pour planter des arbres à travers la France avec Reforest'Action**

*Cet emballage peut être recyclé dans le bac de tri papier. Il contient 98 % de papier et 12 % de film plastique, pour garantir la préservation des couches.

**Dans le cadre de cette opération (du 1^{er} au 31 mars 2024), pour chaque paquet Pampers Harmonie vendu, 0,15€ sont reversés à Reforest'Action.

Pampers s'engage dans la plantation ou régénération d'un minimum de 15 000 arbres en France. Plus d'informations sur www.pampers.fr.



Le réchauffement climatique, a un impact non négligeable sur le développement des allergies. Ainsi, la quantité de pollens a augmenté de 30 % ces 20 dernières années.

L'EXPERTE



Dr Isabelle Bossé
MÉDECIN ALLERGOLOGUE



C'EST QUOI? UNE ALLERGIE RESPIRATOIRE

**Nez qui coule,
yeux rouges, crise
d'asthme... et si
c'était une allergie
respiratoire ? On fait
le point sur cette
maladie, à ne pas
confondre avec
un banal rhume.**

E

ZUMON/SHUTTERSTOCK

n France, les allergies respiratoires sont au premier rang des maladies chroniques de l'enfant. Pour rappel, « l'allergie est une réaction anormale et excessive du système immunitaire au contact d'une substance allergène », explique le Dr Isabelle Bossé, médecin allergologue. Dans 80 % des cas, ces allergies respiratoires sont dues aux acariens, aux poils de chat, aux moisissures, et peuvent se révéler dès 12-18 mois. Ça peut se manifester par une rhinite, de l'asthme ou une conjonctivite. En revanche, les allergies saisonnières aux pollens apparaissent souvent plus tardivement, vers l'âge de 8-10 ans, même si ces dernières années, on constate que de plus en plus d'enfants dès l'âge de 5 ans, peuvent commencer à présenter des symptômes.



La rhinite allergique : ce n'est pas qu'un nez qui coule
Pas de doute à avoir si notre enfant cumule, quasiment à longueur d'année, des symptômes comme des éternuements à répétition, un nez qui coule clair et abondamment, une obstruction nasale, une pâleur et des yeux cernés. Il est sûrement victime de rhinite allergique dont le caractère particulier est sa répétitivité, contrairement au rhume qui passe en quelques jours et dont les sécrétions nasales sont épaisses et colorées. « Ces symptômes, comme nez bouché, peuvent entraîner des troubles du sommeil, parfois des troubles dentaires (à cause de la respiration buccale permanente), mais aussi induire de légers troubles du comportement chez ces enfants, énervés et fatigués à la longue par ces désagréments », remarque le médecin.

Les bons gestes

Pour aider les sécrétions nasales à s'écouler, on lui lave le nez, matin et soir, avec une solution saline que l'on fait pénétrer dans une narine puis ressortir par l'autre. Pour les tout-petits, on peut utiliser une pipette de sérum physiologique, mais pour les plus grands, les

RHINITE OU CONJONCTIVITE, L'IMPORTANCE DE LAVER LE NEZ ET LES YEUX.

dosettes ou les sprays sont davantage appropriés. Pour soulager les symptômes, on prescrit des antihistaminiques en sirop. Parfois, une intervention sur les végétations ou les amygdales peut s'avérer nécessaire.

La conjonctivite allergique : elle est surtout liée aux pollens

La conjonctivite allergique est causée par des allergènes, principalement les pollens, qui peuvent se déposer sur les conjonctives (membranes qui tapissent l'intérieur des paupières). « Cette affection, qui n'est pas forcément associée à une rhinite allergique, est très douloureuse. Le symptôme le plus fréquent est une démangeaison importante des yeux qui sont rouges, gonflés et coulent non-stop », explique notre experte. La différence avec une conjonctivite bactérienne est que celle-ci ne touche souvent qu'un œil, est contagieuse et ne démarque pas.

Les bons gestes

« Pour éliminer au maximum la présence d'allergène au niveau de l'œil, on lave les yeux avec du sérum physiologique, "à grande eau", précise le docteur. On place l'enfant au-dessus du lavabo et on écarte avec nos doigts ses paupières supérieures et inférieures de façon à ouvrir l'œil le plus grand possible. Puis on fait couler une quantité suffisante de sérum physiologique pour que ce soit un vrai lavage. On peut ajouter un collyre antiallergique pour diminuer localement l'inflammation.



LA DÉSENSIBILISATION, ÇA MARCHE ?

Le but de la désensibilisation est d'habituer progressivement le système immunitaire à tolérer l'allergène. On peut administrer dès l'âge de 4 ou 5 ans, l'allergène responsable de son allergie sous la forme de gouttes à avaler ou de comprimés. Le traitement s'étale sur plusieurs saisons pour les allergies saisonnières (pollens) ou années consécutives pour des allergies aux acariens ou aux moisissures.





QUAND
UN ENFANT
VOIT LE JOUR,
DES PARENTS
NAISSENT.



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

C'est pourquoi nos experts accompagnent les parents pour les aider à choisir une formule infantile qui réponds à leurs attentes.

gamme
bio



 Laboratoires
Novalac

LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

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

PR-NOV-46-2023 - Document établi en 04/2023. Visuels non contractuels.

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



IDENTIFIER LES ALLERGÈNES. Dans le cas d'un asthme allergique, on identifie les allergènes auquel un enfant est sensibilisé pour mettre en place des mesures adéquates comme l'évitement ou la désensibilisation, pour éviter un épisode asthmatique (sifflements, gêne respiratoire...).

● L'asthme allergique : 80 % des asthmes des plus de 6 ans

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies aériennes et se caractérise par une diminution du calibre des bronches avec à la clé essoufflements, sifflements, toux... « L'asthme allergique, à la différence de l'asthme viro-induit (non allergique) qui survient à chaque fois que l'enfant a un virus, se manifeste lorsque l'enfant est en contact avec un allergène (pollens, poils d'animaux, acariens...). Dans ce contexte, la crise d'asthme est spectaculaire car elle se déclenche en quelques minutes. C'est très brutal, l'enfant est pris d'une toux incessante et très

sèche, accompagnée de sifflements respiratoires et d'une sensation importante d'étouffement », explique le Dr Isabelle Bossé.

Les bons gestes

Le traitement ponctuel à donner dès les premiers signes repose sur les bronchodilatateurs en inhalation (Ventoline), en association, si besoin, avec des corticoïdes inhalés (anti-inflammatoires). Ces traitements peuvent être donnés durant plusieurs mois, notamment pour une allergie aux pollens, ou toute l'année pour les acariens. Si la crise est isolée, déclenchée par exemple par les poils du chat des grands-parents, l'enfant peut prendre le traitement ponctuellement.



ESTEBAN
9 ans et demi

« Je peux faire comme mes copains ! »

« Ça fait trois ans et demi que je prends un traitement tous les soirs pour me désensibiliser à mes allergies aux acariens et aux graminées. C'est devenu un rituel de prendre mes gouttes avant de me coucher. Avant de commencer la désensibilisation, j'avais beaucoup de mal à respirer, j'avais le nez bouché tout le temps et j'éternuai beaucoup. Quand je pratiquais le judo, il me fallait parfois m'éloigner du tatami car j'avais de grosses crises d'éternuements à cause des poussières. C'était très difficile pour moi. Aujourd'hui, je peux pratiquer mon sport préféré, le motocross, ainsi que du basket sans être gêné et faire comme mes copains. »

VITALIA/ADOBESTOCK.DR

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

5 CONSEILS POUR LIMITER LE CONTACT AVEC LES POLLENS

● Faire un shampoing à l'enfant tous les soirs car les cheveux sont de très bons capteurs de pollens.



● Changer ses vêtements tous les jours car les pollens s'y accrochent et faire sécher le linge à l'intérieur, pas dans le jardin.

● Aérer tôt le matin et tard le soir.

● Ne pas tonde la pelouse en présence de l'enfant.

● Limiter les activités extérieures (promenades dans les parcs, squares ou forêts) les jours de grand vent.



VORTEX®, la chambre d'inhalation
qui facilite la prise de traitement
des affections respiratoires de votre enfant



VORTEX®
grandit avec
votre enfant !



→ De 0 à 2 ans → De 2 à 4 ans → À partir de 4 ans



La chambre d'inhalation VORTEX® est un dispositif médical de classe I (CE) qui est destiné à être utilisé avec les sprays de médicaments ou aérosols-doseurs pour traiter les affections des voies respiratoires. Uniquement compatible avec les accessoires PARI: masque Coccinelle PARI (bébés jusqu'à 2 ans), masque Grenouille (enfant de 2 à 4 ans). Chaque VORTEX® ne peut être utilisée à domicile que par un seul patient. Uniquement adaptée aux personnes qui respirent de manière autonome et qui sont conscientes. Veillez à toujours garder les éléments produit hors de portée des bébés et des jeunes enfants. Lire attentivement la notice. Demandez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Fabricant: PARI GmbH, GERMANY. Distributeur: PARI France. Juillet 2023.

En savoir plus





ELIZABETH HALLÉ BAKER/GETTY IMAGES

QUEL PARENT ÊTES-VOUS VRAIMENT ?



LES EXPERTS

- **Bruno Humbeeck**, psychopédagogue, docteur en Sciences de l'éducation à l'Université de Rouen et directeur de recherches au sein du service des Sciences de la famille à l'université de Mons (Belgique). Auteur de "Hyper-parentalité", éd. Mardaga.
- **Dr Patrick Ben Soussan**, psychiatre et pédopsychiatre, auteur de "Comment survivre à ses enfants?", éd. Erès.
- **Marie-Estelle Dupont**, psychologue clinicienne, auteure de "Être parents en temps de crise", éd. Guy Trédaniel.

DOSSIER COORDONNÉ PAR CHRISTINE AVELLAN. TEXTES DOROTHÉE BLANCHETON ET ESTELLE HERSAINT.

LES NOUVEAUX STYLES PARENTAUX

Parent tondeuse, hélicoptère, ou koala...

Des notions étranges pour catégoriser nos choix éducatifs. Mais que signifient ces différents types de parentalités ?



Le conseil du pro : L'hyperparentalité n'est pas mauvaise en soi car elle donne des parents attentifs; c'est seulement si elle crée des tensions qu'elle devient un problème.

LE PARENT BULLDOZER

Véritable rouleau compresseur semblable à un Transformers, un "parent bulldozer" élimine tout sur son passage. Inquiet pour son enfant, il a tendance à le surprotéger et éliminer tous les obstacles sur son chemin. Il n'est pas question d'intervention en cas de pépin, mais de prévention absolue. Le parent bulldozer n'a pas le temps de faire le tri, il trace une autoroute en pleine forêt.

Il anticipe le moindre mouvement, de son enfant, lui évitant tout problème. L'enfant n'est ainsi jamais contrarié ou frustré puisque son parent a déjà comblé ses besoins ou résolu son (éventuel) souci. Mais en empêchant son enfant de se confronter à l'échec ou la difficulté, il risque en grandissant, de ne pas réussir à résoudre ses problèmes seul. Ou à défaut, de ne pas prendre ses responsabilités. S'il est normal de vouloir le protéger, il faut aussi le laisser lutter pour qu'il apprenne à rebondir !



LE PARENT HÉLICOPTÈRE

Plus qu'impliqué dans l'éducation de son enfant, le "parent hélicoptère" le regarde d'en haut. Il scanne, il scrute, il survole, prêt à se poser au moindre problème. S'il veut bien faire, il est aussi très intrusif dans la vie de son enfant sans prendre en considération ses revendications. Très angoissé, le parent hélicoptère craint que son enfant ne soit blessé ou déçu, il a peur pour son avenir. Alors il anticipe et contrôle tout, des années auparavant quand c'est possible.

Sur-impliqué, il s'immisce dans les fréquentations, les émotions, le parcours scolaire de son enfant. À l'extrême. Rempli d'incertitude, il essaye de faire de son mieux, paniquant à l'idée de ne pas être un "bon parent". Ne souhaitant pas que son enfant se sente seule, il reste toujours avec lui et exige une transparence absolue. Couvé, difficile pour l'enfant de se construire sereinement ou de développer correctement son autonomie. Quoi qu'il arrive, le parent hélicoptère intervient, par crainte que son enfant ne souffre. Un genou écorché ? C'est le drame assuré.

LE PARENT CURLING

Quand le bonheur de son enfant passe avant tout, c'est le "parent curling". À l'image du sport, le parent curling, comme le lanceur, fait glisser puis lâche doucement la pierre en direction d'un objectif : l'épanouissement de son petit. Il balaye et lisse la glace, espérant ainsi contrôler la trajectoire. D'un coup de balai, il éjecte les obstacles sur la route tout en guidant son enfant. Il fait tout pour lui éviter de vivre un échec et se met une pression folle pour mener à bien ses choix éducatifs.

Difficile pour le parent curling de lâcher prise, d'accepter les erreurs et les imperfections de son enfant. Un tantinet impatient, il serine sans arrêt à ses oreilles : « fais un effort, fais ceci, fais cela, dépêche-toi, pas comme ça. » L'empêchant de respirer et mettant de côté par la même occasion ses besoins. À force, l'enfant peut perdre confiance en lui, son estime de soi, craignant de décevoir un parent peut-être trop exigeant.

LE PARENT TONDEUSE

En hiver, on l'appelle aussi le parent chasse-neige !

Aux petits soins pour son enfant, le "parent tondeuse" ne le lâche jamais, le traite avec beaucoup d'attention et de douceur. Il va tout faire pour que son enfant ne rencontre jamais de problème, et répond sans attendre à la moindre de ses demandes. Voire, les anticipe ! En somme, il lui coupe l'herbe sous le pied. Il sait quand son enfant va tomber avant qu'il ne tombe, quand il a faim avant qu'il n'ait faim, il va intervenir à l'école pour un oui ou pour un non. En résumé, il ne laisse jamais de place à la frustration ou l'échec.

Pourquoi ce besoin de le surprotéger ? Parce qu'il l'aime, certes mais aussi et surtout, parce qu'il est super inquiet ! Le parent tondeuse culpabilise et craint d'être un "mauvais parent", s'il n'est pas toujours présent. Mais en grandissant dans la ouate, son enfant peine souvent à faire face aux difficultés ou à être autonome. Malgré tout l'amour qu'il peut avoir pour son enfant, lâcher un peu de lest parfois, ça peut faire du bien.

L'HYPERPARENTALITÉ, C'EST QUOI ?

« L'hyperparentalité n'est pas une maladie. C'est une tendance très forte chez le parent à vouloir que son enfant soit heureux », explique Bruno Humbeeck, psychopédagogue. Le parent se laisse envahir par des objectifs éducatifs excessifs pour atteindre la perfection. « Comme il a presque convoqué son enfant à naître et vivre dans un monde difficile, il se sent d'autant plus responsable de ce qui peut lui arriver », précise-t-il. Pour l'hyperparent, qui veut être parfait dans un monde parfait avec un enfant parfait, le défi est impossible. Résultat : des tensions se font parfois sentir sur l'enfant, sur soi-même ou sur la relation éducative.

LE PARENT TIGRE

Sans pitié, le "parent tigre" n'aime pas se répéter. Théorisé par l'autrice Amy Chua, le concept de "parent tigre" (ou parent dragon) valorise une éducation rigoureuse et autoritaire axée sur la réussite. Inspirée de la culture chinoise, elle prône la discipline, le travail acharné et la course à l'excellence. Cours du soir, sports, musique, lecture, langues étrangères... Guidé par la réussite, il n'hésite pas à surcharger l'emploi du temps de son enfant, avec de nombreuses activités.

Attaché au respect des règles, peu chaleureux, sévère et exigeant, le parent tigre contrôle tout et n'a qu'une idée en tête : le succès de son enfant au détriment de son bonheur. Très critiquée pour l'exigence démesurée et la pression excessive exercées sur l'enfant, cette éducation peut avoir des incidences : stress constant, peur de décevoir, d'être puni, perte de confiance en soi... La liste est longue. Sans oublier la fatigue constante qui peut conduire au burn-out.



"Être parent pour les nuls. Devenir parent et accompagner son enfant à chaque étape", de Marcel Rufo, éd. First.

LE PARENT KOALA

Il garde son bébé sur son dos des mois durant.

À l'image de l'animal, le parent koala est fusionnel avec son enfant. Physiquement et émotionnellement. Dès la naissance, il crée un lien d'attachement très fort avec son bébé. Il aime être proche de son enfant, le tenir dans ses bras, lui faire des câlins. Il reconnaît les émotions de son enfant et l'aide à les exprimer et les gérer.

L'attachement profond recherché par le parent koala

renforce son lien avec son enfant qui se sent en sécurité, aimé et accepté inconditionnellement. En grandissant, il maximise ainsi ses chances d'entretenir des relations équilibrées et de gagner en indépendance. Toutefois, le parent koala peut s'oublier. De peur d'être un parent négligent, il répond à tous les besoins de son petit.

LE PARENT DRONE

Sa devise : donner à son enfant le meilleur ! La meilleure école, les meilleures activités, le plus beau cadeau... Soucieux de son bonheur, il évacue toutes les émotions négatives (colère, peur...).

Il est une version plus poussée du parent hélicoptère. Le risque de ce surinvestissement est d'étouffer son enfant, avec à la clé, un enfant très colérique.

LE LAZY PARENTING

Passivité, retrait, mais vigilance, le "lazy parenting" ou "parentalité paresseuse" est un modèle qui prône le désengagement parental. Pas question de stresser, le parent adepte de cette éducation préfère laisser son enfant gérer. Selon les situations et même s'il en meurt d'envie, il va se retenir au moindre pépin. Il ne va pas aider son enfant quand il rencontre une difficulté, mais se contente de l'observer.

Si à première vue, il n'a pas l'air d'assumer son rôle de parent, en réalité, il cherche à stimuler les fonctions exécutives de son enfant et favoriser son développement. En somme, il veut qu'il se débrouille, gère sa frustration et trouve une solution tout seul. Plutôt que de faire les choses à sa place, le lazy parenting préconise de structurer des activités pour pousser l'enfant vers plus d'autonomie. Faire son lit, débarrasser la table, etc. Bien sûr, il restera à ses côtés et l'accompagnera sans se montrer trop intrusif. Une bonne manière de montrer à son enfant qu'on lui fait confiance et qu'on croit en ses capacités.

ANTON VIEBEN/GETTYIMAGES



NOUVEAU

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

PRINTEMPS 2024

LES MatERNelles

AVEC
AGATHÉ LECARON

“
On peut être une maman extrêmement timide et n'avoir qu'un enfant sur deux qui l'est...
”

“
AGATHÉ
sur le divan

A QUOI RÉVENT LES BÉBÉS ?

→ Inné ou acquis

Que transmet-on vraiment à nos enfants ?

Psychogénéalogie, épigénétique...
Ce qui est vraiment déterminant

POUR OU CONTRE L'UNIFORME À L'ÉCOLE... L'EXPÉRIMENTATION QUI DIVISE

“ EN POST-PARTUM, J'AI EU ENVIE DE SECOURIR MON BÉBÉ ! ”

POURQUOI EST-CE QU'ON AIME TANT RACONTER SON ACCOUCHEMENT ?

LES GRANDS DÉFIS PARENTAUX VUS PAR MARIE PERARNAU (c'est pas triste !)

QUÈSACO LA LACTATION INDUIITE

CPPAP
14575 6 F 49€ RD
uni-medias.com



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

LE PARENT DAUPHIN

Un savant mélange entre sévérité et douceur, flexibilité et fermeté.

Ce terme est inventé par la psychiatre et auteure Shimi Kang. Théoriquement, une parentalité plus équilibrée où le parent suit son instinct pour guider son enfant en douceur. Il est à l'écoute de son enfant, de ses besoins, de ses choix. Pas de modèle unique, il est flexible et s'adapte au caractère de sa progéniture. D'ailleurs, toutes les émotions sont écoutées, identifiées, exprimées, acceptées.

En plus de se sentir émotionnellement serein, l'enfant apprend, comprend et gère plus facilement ses émotions. Loin d'être laxiste, à la maison, les règles sont posées, les limites fixées. Plutôt qu'imposer, le parent dauphin valorise l'indépendance et préfère la collaboration et l'accompagnement à la soumission et la discipline. Et il n'aime pas jouer les sauveurs quand son enfant fait des erreurs. Tout en veillant à sa sécurité, il le laisse expérimenter afin qu'il apprenne de ses bêtises et sache faire face à l'échec ou aux difficultés.

CONSCIOUS PARENTING

Introspection et remise en question, c'est le credo du "conscious parenting" ou "parentalité consciente".

Puisque les émotions influencent l'éducation, en avoir conscience pourrait aider à tisser des liens plus forts avec son enfant. C'est le concept de la pleine conscience adaptée à la parentalité. On prend à bras-le-corps ses traumas, son modèle familial potentiellement défaillant, ses expériences négatives et on tâche de démêler nos noeuds émotionnels. Cette parentalité préconise de se poser et de réfléchir à ses problématiques passées (ou présentes), de travailler sur soi afin que notre histoire n'affecte pas notre enfant ou son éducation.

Plutôt que de "corriger" son enfant, le parent se remet en question. En cas de conflit, on ne s'énervé pas, on fait une pause. On respire afin de gérer la situation calmement. D'autant que la parentalité consciente préfère traiter son enfant d'égal à égal, afin d'améliorer durablement la connexion émotionnelle.

ESTELLE HERSAINT



« JE PENSE ÊTRE À LA FOIS COOL ET UN PEU AUTORITAIRE. »

« Je suis très à cheval sur la politesse, le respect et les résultats, mais ils sont plutôt gâtés en récompense. Je me mets la pression, surtout depuis plusieurs mois où je les élève seule. Je tiens à ce qu'ils aient tout ce dont ils ont besoin. Je suis fière qu'on me complimente sur eux, leurs résultats scolaires, etc. Cette pression est vraiment sur le fait de me dire "Tu as réussi à les élever correctement malgré les épreuves", ce n'est pas une si mauvaise pression. »

Laëtitia, maman d'Eloïan, 17 ans, Lukas, 14 ans, et Lou-Jade, 11 ans.



« ON A CHEMINÉ ENSEMBLE VERS L'ÉDUCATION BIENVEILLANTE. »

« On n'avait pas réfléchi en amont à la manière d'éduquer nos enfants. En se renseignant sur l'accouchement, on a commencé à remettre en question ce qu'on connaît et à explorer d'autres pistes. Et on a continué à se questionner à chaque nouvelle étape. Aucun des enfants n'a été gardé, et Célestine a même été en Instruction En Famille pendant deux ans avant d'entrer dans une école alternative en même temps que son frère. On est tous les deux d'accord et on a cheminé ensemble vers l'éducation bienveillante. »

ACHETER UN LOGEMENT, MÊME EN CE MOMENT !

Acheter un appartement ou une maison en 2023 ? Ce n'était pas mission impossible, mais presque. Disons que c'était difficile. En cause ? Des taux élevés et une pénurie de biens sur le marché immobilier. Ceci dit, en 2024, on devrait noter de bonnes nouvelles : stabilisation des taux, voire légère baisse. Comme une envie d'acheter ? Voici quelques astuces pour préparer votre projet et obtenir un prêt.

DANS
LA COLLECTION
«CHEZ LES DÉON»
Un prêt en ce moment ?
Michel n'y croit pas !



Credit: Quatre production

1. ON SOLDE LE CRÉDIT DE LA MACHINE À LAVER ET ON VÉRIFIE SES COMPTES RÉGULIÈREMENT

Halte aux crédits encore en cours et aux découvertes par-ci par-là. Pour concrétiser ce projet de vie, on fait respirer ses comptes et on prête davantage attention aux dépenses inutiles. Enfin... on y résiste, quoi ! Cette étape est importante pour se constituer un dossier « béton ».

2. ON REMPLIT LE COCHON ROSE !

Et ce n'est pas mamie qui disait le contraire quand vous étiez petit... Un apport sera nécessaire (entre 10 et 30 % du prix selon les projets). L'idéal, c'est de s'y prendre le plus tôt possible et de se fixer un objectif mensuel d'épargne. En parallèle, on n'oublie pas qu'il n'y a pas de petites économies... Quelques idées à adopter : acheter en seconde main, revendre les vêtements non portés, renégocier les contrats en cours comme l'abonnement téléphonique. Des revenus secondaires peuvent également permettre d'augmenter l'épargne, comme vendre ses talents via une boutique e-commerce (couture,

graphisme, etc.) ou louer de temps en temps la chambre d'amis.

3. ON VÉRIFIE SON TAUX D'ENDETTEMENT

On ne vous accordera pas de prêt si vous n'avez pas de quoi vivre convenablement une fois le prêt remboursé et les charges payées. Qui dit hausse des taux dit capacité d'endettement forcément un peu réduite. Le HSCF (Haut Conseil de stabilité financière) impose, depuis janvier 2021, un taux d'endettement maximum de 35 % (assurance de prêt comprise). Ce taux se calcule en fonction de la rémunération et des charges.

4. ON SE PRÉPARE UN DOSSIER « BÉTON » !

Allez, hop, hop, hop ! On scanne ou on télécharge tous les documents nécessaires à un bon dossier : pièce d'identité, justificatif de domicile, avis d'imposition, relevés de compte, bulletins de paie (un bilan pour les indépendants), contrat de travail, justificatif d'apport personnel et tout document susceptible de prouver votre solvabilité. Si le conseiller ou la conseillère a tout sous la main, il sera plus facile d'appuyer votre demande.



Découvrez « Chez les Déon », la nouvelle série du Crédit Agricole. Michel (à gauche) s'incruste pour le déjeuner dans la famille Déon. Et si Michel paraît intrigué, c'est parce qu'il vient de découvrir que, malgré la conjoncture économique, son meilleur ami Maxence (à droite) a contracté un prêt pour l'achat de la maison familiale. Retrouvez tous les personnages et les épisodes de la série en flashant le QR code.

ON FAIT LE TEST

DRONE, HÉLIICOPTÈRE, CURLING ?

1 Mon bébé dort dans sa chambre :

- a. Inquiet, on surveille régulièrement le babyphone
- b. On a acheté le meilleur lit et on est équipé d'un babyphone à la pointe de la technologie
- c. On demande à tout le monde de parler moins fort pour éviter qu'il ne se réveille



2 Notre enfant part à une compét' :

- a. On lui demande où, avec qui il va, quand il revient...
- b. On lui prépare son sac et on lui demande s'il a besoin de quoi que ce soit
- c. On l'encourage pour qu'il se dépasse sur le terrain

3 Il rentre à l'école primaire :

- a. On lui rappelle de prévenir l'enseignant si un élève l'embête
- b. On l'a inscrit dans la meilleure école privée des environs
- c. On suit de près ses devoirs pour éviter qu'il n'ait des lacunes

4 Il s'est fait un nouveau copain :

- a. On le questionne pour savoir si c'est une bonne fréquentation
- b. On lui propose d'emblée de l'inviter à la maison
- c. On est content pour lui, mais on lui rappelle qu'il doit avant tout bien écouter en classe

5 Il passe la nuit chez son parrain :

- a. On l'appelle pour s'assurer que tout va bien
- b. On lui a noté sur une feuille tout ce qu'il adore manger ou faire comme activités
- c. On demande qu'il ne se couche pas tard pour rester en forme

PRÊT IMMOBILIER

ON EST QUOI ???

UNE MAJORITÉ DE A

On est un parent "hélicoptère"

C'EST QUOI ? Le parent "hélicoptère" tourne sans arrêt autour de son enfant pour surveiller ses mouvements et s'assurer qu'il est en sécurité.

LES RISQUES ? Ce penchant peut créer un épaulement parental tout en freinant l'autonomie de l'enfant qui peut trouver la situation pesante.

ON FAIT COMMENT ? On évite d'agir ainsi pour un oui ou un non ou bien de percevoir le monde uniquement comme porteur de dangers. Et on apprend à son enfant à faire preuve d'audace prudente.

UNE MAJORITÉ DE B

On est un parent "drone"

C'EST QUOI ? Le parent "drone" est à l'affût des moindres besoins et envies de son enfant pour lui donner au plus vite ce qu'il y a de meilleur et lui offrir une satisfaction continue.

LES RISQUES ? On va se fatiguer à anticiper les désirs de l'enfant et celui-ci aura du mal à atteindre l'excellence demandée.

ON FAIT COMMENT ? On travaille à lâcher-prise, à accepter le fait qu'on n'a pas été parfait et que le monde ne l'est pas non plus.

UNE MAJORITÉ DE C

On est un parent "curling"

C'EST QUOI ? Le parent "curling", comme dans le sport où l'on balaye une piste glacée pour faire glisser une pierre vers une cible, retire du passage tout ce qui pourrait contrarier l'évolution de son enfant afin de l'amener vers le bonheur permanent. Il est préoccupé par l'avenir.

LES RISQUES ? « Le parent peut s'énerver pendant les devoirs par exemple et ça devient contre-productif car l'enfant pense qu'il n'est pas assez bon. Ça met de la pression et nuit à la relation », constate Bruno Humbeek.

ON FAIT COMMENT ?

On accepte que le monde est incertain et que l'avenir ne dépend pas de notre seule action.

PEUT-ON ÊTRE DANS PLUSIEURS CATÉGORIES ?

« Oui ! On peut tout à fait avoir des points communs avec le parent "hélicoptère", "drone" et "curling". Et au final, ça fait un parent investi et attentionné envers son enfant », explique Bruno Humbeek.

LE CRÉDIT AGRICOLE FINANCE L'ACHAT DE PLUS D'UN LOGEMENT SUR QUATRE EN FRANCE

MÊME EN CE MOMENT



Document à caractère publicitaire.

Pont de marché du Crédit Agricole sur les Prêts Immobiliers aux particuliers, source Banque de France, septembre 2023. Sous réserve d'acceptation de votre dossier de prêt immobilier par votre Caisse régionale de Crédit Agricole, préférée. Vous disposez d'un délai d'appréhension de 10 jours pour accepter l'offre du prêt. La vente de l'immeuble acheté à l'issue du prêt. Si il n'est pas obtenu, le vendeur doit vous rembourser les sommes versées.

01/2024 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit.
- Siège social : 12, Place des Etats-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 807 707 959 € - 784 108 48 RCS Nanterre.
Crédit prêteur : Yann Stéphane.

DANS LE COUPLE

SI ON N'A PAS LE MÊME
STYLE PARENTAL ?

Ça arrive souvent que les deux parents aient deux styles parentaux différents. Ce n'est pas forcément négatif, car ça peut permettre de devenir complémentaires. Quand on décide de faire un enfant, Marie-Estelle Dupont, psychologue, conseille d'échanger sur le modèle éducatif reçu : "Qu'est-ce que tes parents ont mis en valeur ?" "Qu'est-ce qui te semblait inapproprié ?" ... Ça donne du recul pour construire son projet éducatif.

Côté enfant, le fait que ses parents n'adoptent pas les mêmes méthodes éducatives lui demande de s'adapter et d'être plus conciliant. Mais pour éviter qu'il ne se sente perdu entre des discours trop divergents, il est important de trouver un consensus sur les règles du quotidien (heure du coucher, comportement à table, politesse...).



La règle d'or quand les différends apparaissent, c'est d'en discuter !

« Mais pas devant les enfants, pour éviter le conflit de loyauté. Il n'a pas à choisir entre ses parents », indique la psychologue. On en discute donc calmement entre nous, en restant ouverts aux compromis.

COMMENT
ÊTRE BIEN DANS SON
RÔLE DE PARENT ?

On s'énerve parfois, on culpabilise souvent, on s'énerve encore, on se sent démunie face à une situation... C'est normal ! On est tous amenés à faire des erreurs, à regretter certaines réactions, c'est OK ! L'important est de se faire confiance, d'écouter nos intuitions, d'oser dire quand on a besoin d'aide et d'accepter que notre vie de parent évolue en permanence à mesure des âges et des situations, rien n'est figé !



On aime jouer, jouons. On aime bosser, bossons. On aime câliner, câlinons... En fait, les enfants s'adaptent et ils ont plusieurs figures d'attachement, plusieurs personnes qui leur servent de modèles. Chacun peut donc rester fidèle à ce qu'il est, car vouloir être un parent idéal, c'est l'assurance de se planter.

HAKENEK / SHUTTERSTOCK / GETTY IMAGES DR



EST-CE QU'ON EST PAREIL

Non, car la personnalité de chacun est différente. On peut avoir aussi plus d'affinités avec l'un ou l'autre, et ce n'est pas grave. L'essentiel n'est pas de se comporter de la même manière avec chacun, mais plutôt d'être "équitable" en essayant de répondre au mieux aux besoins individuels de chaque enfant et de lui donner la certitude qu'il est aimé comme il est.

Des moments avec chacun

On s'adapte à ses goûts et ses besoins en privilégiant des moments de complicité en tête à tête en fonction de ses centres d'intérêt. Ce peut être un film au cinéma avec l'aîné, un tour de manège avec le benjamin, une sortie shopping avec notre cadette... Et on en profite aussi pour complimenter notre enfant sur ses qualités, sur ce qu'on aime chez lui.

Ce qui valait pour notre premier, ne vaut pas forcément pour notre deuxième !

AVEC TOUS NOS ENFANTS ?



« ILS N'ONT PAS LES MÊMES BESOINS. »

« Je ne suis pas la même avec chacun de mes enfants car mon fils a des troubles autistiques avec une angoisse importante de se faire punir. Je ne vais pas agrémenter une angoisse. Je suis à l'écoute de leurs



envies et de leurs besoins. Je suis stricte et j'assume. J'ai un côté vieille école où la politesse, la bienveillance, le respect et l'écoute sont très importants. Je punis rarement car il n'y a pas besoin d'en arriver jusque-là. »

Valérie, maman de Clément, 13 ans, et d'Elise, 7 ans.

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND ...

LA NUIT DE JAVA

Quèsaco ?



Un phénomène physiologique, mais tellement éprouvant!

La "nuit de java", aussi appelée Syndrome de la seconde nuit, est un moment où « le bébé pleure, pleure, pleure, de manière incessante et où rien ne semble pouvoir le calmer », rapporte la sage-femme Géraldine Dahan Tarrasona. **Alors, comment l'aider à s'apaiser?**

Ces pleurs quasi non-stop surviennent généralement le 2^e ou 3^e jour après la naissance. « Cet état peut durer plusieurs heures, voire toute la nuit », indique-t-elle. Bien que stressant, il s'agit d'un phénomène physiologique. « qui concerne tous les bébés, même si la durée ou l'intensité varient », observe la sage-femme. Donc pas d'inquiétude à avoir, c'est juste un cap à passer.

Par ses pleurs, le bébé communique son besoin de s'adapter à son nouvel environnement. En effet, les changements sont de taille, « il passe du milieu in utero à un monde plus vaste, bruyant, lumineux. Souvent aussi, il y a eu des visites dans la journée qui peuvent l'avoir éprouvé », décrypte-t-elle.

Comme son nom l'indique, la "nuit de java" se produit... le soir. Une période plus propice au stress et au cours de laquelle on peut se sentir vite démunie face à ce petit être inconsolable. « Pour les parents, et surtout la maman, car elle se retrouve le plus souvent seule la nuit à la maternité, c'est un passage compliqué à vivre. D'autant plus, qu'au lendemain de l'accouchement, elle est souvent épuisée et a besoin de dormir, cette situation génère encore plus de stress et de fatigue, note la sage-femme. Il est important d'informer les parents en amont afin qu'ils soient mieux préparés lorsque ce phénomène survient. » Pour surmonter cette période sensible, on commence par s'armer de patience...

On priviliege le maternage: le bébé a besoin de retrouver ce qu'il a connu in utero. On mise sur le peau à peau et le portage. L'avoir contre soi lui permet d'entendre les battements de notre cœur qu'il a connus durant neuf mois et de sentir notre odeur. Et on lui parle pour l'aider à s'apaiser. Le bébé ressent notre stress, alors même si ce n'est pas évident, on essaie de se détendre ou/et de passer le relais à l'autre parent. Pourquoi ne pas anticiper en demandant au papa d'être présent cette nuit-là à la maternité? Et dans la journée, on limite les visites, éprouvantes pour l'enfant comme pour nous.

Mais comment s'assurer qu'il s'agit de pleurs physiologiques? « Certains signes cliniques sont là pour nous sécuriser ou nous alerter », prévient Géraldine Dahan Tarrasona. Le bébé n'a pas de fièvre, s'est bien alimenté... A priori tout va bien. Et l'avantage, c'est que la "nuit de java" tombe durant le séjour à la maternité, si besoin, il y aura donc toujours une sage-femme pour nous rassurer. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

ON SE RASSURE,
CETTE "JAVA"
PRENDRA
FIN AU LEVER
DU JOUR!



PROTÉGER CONTRE
LES FESSES ROUGES?
APAISER DÈS LA 1ÈRE
APPLICATION?



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 23/11/64835212/GP/003 CH-20231025-32

EN SAVOIR PLUS



SE PRÉPARER À

LES EXPERTES



Marceline Carpène
SAGE-FEMME



Gisèle Courtois
SAGE-FEMME



Anaïs Prodier
SAGE-FEMME

 TOUTES LES PRÉPARATIONS SONT REMBOURSÉES ? Si elles sont réalisées par une sage-femme, elles sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale dans le cadre des 7 séances de préparation à la naissance. Il peut y avoir des dépassements d'honoraires (certaines mutuelles les prennent en charge).

LA NAISSANCE... AUTREMENT !

La préparation à la naissance classique mêle pratique et théorie pour mieux comprendre le déroulé de la grossesse, de l'accouchement, du post-partum, apprendre des exercices de relaxation, etc. Mais on peut aller plus loin et avoir envie de se tourner vers d'autres méthodes, en complément de la prépa classique, ou pas, selon ses besoins et ses envies. En voici quelques exemples.



ANNA REPITSKAYA/GETTYIMAGES.DG

**Yoga
prénatal**

● Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de postures et de respirations pour accompagner à détendre le corps et le mental et soulager les tensions. Le coparent peut accompagner sa compagne dans les positions.

● On commence quand ?

Dès le deuxième trimestre de la grossesse. « Le yoga va améliorer la respiration ainsi que la mobilité et permettre de soulager la future maman et d'accompagner les contractions pendant le travail », poursuit Marceline Carrère.



MIREILLE DJOSSOU
Maman de Naël, 5 mois.

« Dès la première séance, j'ai été soulagée. »
« J'avais de grosses douleurs ligamentaires. Ma sage-femme m'a recommandé le yoga prénatal. Dès la première séance, j'ai été soulagée, surtout au niveau du dos. Les différentes postures ainsi que les exercices de respiration m'ont détendue, apaisée et permis de mieux gérer la douleur pendant la grossesse et aussi le jour J. »





Préparation
aquatique
périnatale

● Qu'est-ce que c'est ?

Des échauffements, de la relaxation, des étirements, un travail sur le souffle pour augmenter la capacité respiratoire, afin d'améliorer son bien-être et se sentir plus sereine le jour J, et tout ça dans l'eau !

● On commence quand ?

À partir de 18-20 semaines d'aménorrhée. Pas de contre-indication, sauf si la future maman est hospitalisée, évidemment, ou que le médecin a prescrit un repos à la maison. « Grâce à cette activité physique, les futures mamans vont se sentir mieux dans leur corps. Ça va aider à soulager tous les petits maux de la

ON RESSENTE UNE
SENSATION
DE LÉGÈRETÉ... ET
DE DÉTENTE...

grossesse, les douleurs de dos, les fausses sciatiques, l'anxiété aussi. L'avantage du milieu aquatique, c'est la sensation de légèreté, on peut faire les mouvements sans aucune douleur et surtout se retrouver entre futures mamans ou faire des séances en couple pour un moment privilégié », explique Gisèle Courtois, sage-femme.



SOPHIE
Maman de Nora, 3 mois.

« J'ai pu gérer seule ma douleur. »

« Lors de mon premier accouchement, que j'ai mal vécu, je me suis sentie dépassée par la douleur. Alors je voulais des outils pour le deuxième. J'ai réalisé trois séances de chant prénatal très tard, aux 8^e et 9^e mois. Les sons graves m'apaisaient et le fait d'avoir la bouche décontractée aidait à ouvrir le col. Le jour J, j'ai pu rester dans ma bulle grâce aux sons. Je me sens plus active et j'ai pu gérer ma douleur. »

Chant
périnatal

● Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un travail avec du son. La future maman chante des suites de voyelles très simples. Le son va harmoniser la respiration et la détendre. Ça permet aussi une meilleure oxygénation du fœtus et ça calme les contractions de grossesse », indique Marceline Carpène, sage-femme.

● On commence quand ?

Dès le 2^e trimestre de la grossesse. On pratique au cabinet et chez soi. Le jour J, on chante entre les contractions. « C'est déjà un lien avec l'enfant porté. Quand il naîtra et entendra cette chanson, il se calmera plus facilement car ça lui rappellera quand il était dans l'utérus de sa maman », précise-t-elle. ●

OÙ TROUVER
UN PRO ?

Sur le site de l'association nationale natation et maternité (www.annm.fr) ou sur le site des piscines directement.





Méthode de Gasquet

● Qu'est-ce que c'est ?

C'est une méthode posturale créée par la médecin et professeure de yoga Bernadette de Gasquet.

« On voit toutes les positions que la future maman va pouvoir prendre pendant le travail. Ce sont aussi des conseils pour bien s'installer pour la poussée, avec ou sans pér », poursuit Gisèle Courtois.

● On commence quand ?

À partir de la 26-28^e semaine d'aménorrhée pour se préparer à l'accouchement (avant, pour le yoga).

« Ces postures permettent de pouvoir choisir des positions confortables accélérant l'avancée du travail et de ne pas prendre de pér durant trop tôt si elles en souhaitent une », précise-t-elle.

Hypnose prénatale

● Qu'est-ce que c'est ?

« Elle fonctionne sur le principe de l'état modifié de conscience. Sur plusieurs séances, on travaille la mise en place de cet état via la création d'un lieu de sécurité (imaginaire ou réel), puis on travaille différentes situations avec des images et scénarios plus guidés (gestion de la douleur, du stress...).

● On commence quand ?

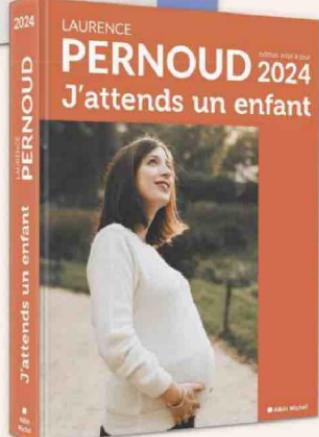
Quand on veut ! C'est accessible à toutes les femmes enceintes car c'est très doux. Ça permet de se détendre durant la grossesse et d'avoir un lieu ressource pendant l'accouchement pour rester dans sa bulle et accoucher plus sereinement.

L'hypnose prénatale se développe partout en France, certaines sages-femmes la pratiquent même à l'hôpital. ●

ÉMILIE VEYSSIÉ

Les guides de référence de tous les parents

N°1
des ventes*



Albin Michel

Suivez-nous sur @albinmichel_et_moi
laurencepernoud.com

LE DÉBAT

FAUT-IL LES FORCER À TERMINER LEUR ASSIETTE

?

DARONS
PAS D'ACCORD

MARGAUX

Maman de Lenny, 18 mois.

« Je ne l'oblige jamais à manger ce qu'il ne veut pas. »

« Autant Lenny mange tout ce qu'on lui donne à la crèche, car il est en collectivité et il fait donc comme les autres enfants, autant à la maison, ça se complique. Déjà, il ne veut pas que je lui donne à manger, il veut se débrouiller tout seul... sans couverts et avec les doigts, façon homme de Cro-Magnon !

De plus, il ne mange pas la nourriture pour bébés: que ce soit les petits pots ou les purées de légumes que je confectionne moi-même avec de la viande ou du poisson haché, il ne goûte même pas.

En revanche, il s'intéresse à ce qu'il y a dans mon assiette ! Du coup, il mange la même chose que mon mari et moi. Assis souvent sur mes genoux, pour pouvoir picorer à son aise. Globalement, c'est plutôt satisfaisant, puisqu'il mange suffisamment et que sa courbe de poids est parfaite selon le pédiatre ! Toutefois, j'ai conscience qu'il teste mon autorité à chaque fois qu'il passe à table. Le soir, je le fais manger avant le retour du travail de mon mari. Il est seul sur sa chaise haute et dès que je lui pose une assiette devant lui, il fait « non » de la tête. Si je fais semblant de passer à autre chose, de ne plus m'occuper de lui, alors il mange. Si je le regarde, il arrête.

Certains jours, mais rarement, il n'y a rien à faire, il ne veut pas de son plat.

Dans ce cas, je n'insiste pas. Je ne le force jamais à manger ce qu'il ne veut pas. Je lui propose soit un bout de fromage, soit un yaourt ou un autre dessert qu'il mange volontiers, quitte à compléter avec un biberon de lait enrichi de céréales.

Au moins, je sais qu'il n'ira pas se coucher l'estomac vide et qu'il ne s'éveillera pas en plein milieu de la nuit, affamé. La pédiatre m'a rassurée en me disant qu'un enfant ne se laisse jamais mourir de faim. Bien sûr, c'est le genre de truc qui fait bondir mon père. Il trouve que je céde à ses caprices.

Moi quand j'étais petite, je n'avais pas beaucoup le choix: soit je finissais mon assiette, soit je partais au lit direct, souvent en larmes. Je n'ai pas été traumatisée mais c'est le genre de pratique dont je me sens incapable avec mon petit garçon. »



« LA PÉDIATRE M'A
RASSURÉE EN ME
DISANT QU'UN ENFANT
NE SE LAISSE
JAMAIS MOURIR DE
FAIM. »

Dans quelle famille, la question de forcer son enfant à finir son assiette n'a pas fait débat ? Pour tirer l'affaire au clair, nous avons trouvé un duo mère / grand-père pas d'accord, et le Dr Arnault Pfersdorff. Et comme souvent personne n'a vraiment tort ou raison. Mais ça fait du bien d'en parler !

GRANDS-DARONS D'ACCORD

ALAIN

Papy de Lenny et papa de Margaux.

« Je ne lui laissais pas le choix et cette fermeté a été efficace puisque Margaux a pris l'habitude de manger de tout en quantité raisonnable. »

« Que ce soit pour la nourriture comme pour le reste, je n'ai jamais laissé mes enfants faire la loi. C'est aux parents de leur imposer ce qui est bon pour eux. Quand Margaux était petite, je lui confectionnais des plats équilibrés et variés : poulet, viande rouge, poissons, légumes ou purée de pommes de terre... Chaque jour, les menus étaient différents, mais il est sûr qu'elle avait une préférence pour les coquillettes et qu'elle aimait moins les carottes ! Je ne lui laissais pas le choix : soit elle finissait son assiette et elle pouvait choisir un dessert, soit elle n'avait rien d'autre à avaler et elle filait au lit ! Elle pouvait être têtue et parfois, même en haussant le ton, elle refusait d'avaler quoique ce soit. Dans ce cas, elle partait se coucher et pouvait toujours pleurer, elle savait qu'elle ne mangeraient rien jusqu'au repas suivant. Bien sûr, je veillais aussi à ce qu'il n'y ait pas de grignotage tout au long de la journée, pour éviter qu'elle ait l'appétit coupé au moment de passer à table.

Pas question de prendre un goûter après 16 h 30 par exemple ou de se gaver de bonbons ! Cette fermeté a été efficace puisqu'il y a eu finalement assez peu de caprices et Margaux a pris l'habitude de manger de tout en quantité raisonnable. Je n'ai fait finalement qu'appliquer les méthodes que suivaient mes parents avec moi. Ils ne me laissaient pas non plus le choix et j'ai été, je pense, un enfant assez obéissant. Je vois bien que Margaux ne fait pas de même avec Lenny, et j'ai peur qu'elle se laisse déborder, qu'il devienne un enfant-roi qui n'accepte pas la moindre contrainte imposée par ses parents. Refuser de manger ce qu'elle lui donne revient à tester son autorité, à prendre le dessus et dès lors, il va faire de même lorsqu'elle voudra l'habiller, le mettre au lit... Même si nous ne sommes pas d'accord, je reconnaîs que ma fille est une super maman, très attentionnée, et que mon petit-fils se porte comme un charme... en mangeant ce qu'il veut ! »

« ELLE POUVAIT TOUJOURS PLEURER, ELLE SAVAIT QU'ELLE NE MANGERAIT RIEN JUSQU'AU REPAS SUivant. »





DÉCRYPTAGE

« Ce n'est pas parce qu'on l'oblige à terminer son assiette qu'on en fera un enfant bien éduqué. »

Le comportement des parents face aux refus de manger de leurs enfants a beaucoup évolué car aujourd'hui, on cerne mieux le mode de fonctionnement des tout-petits par rapport à l'alimentation. En effet, leur cerveau se développe en particulier avec leur rapport à la nourriture. Par exemple, la bouche du nourrisson est un véritable scanner avec lequel il découvre la texture, la chaleur et le goût des aliments. Il convient donc de le laisser découvrir sereinement, à son rythme. D'autant plus que les cinq premiers mois de sa vie, il n'a eu qu'une alimentation lactée. Passer ensuite à des purées de légumes bien lisses est une étape considérable. Certains vont aimer tout de suite et ils termineront leur petit pot de 130 g, pour d'autres, il faudra une semaine. De même que les textures proposées évoluent et que l'on commence à introduire les morceaux, il est important de pas prendre les enfants en traite. Par exemple, on ne cache pas un bout de viande dans une purée qu'il a l'habitude de manger "lisse". Ça risque de développer une néophobie alimentaire, c'est-à-dire la peur et le refus de manger des aliments qu'il aimait bien avant! Il vaut mieux sauver aussi que la néophobie peut être due à une évolution du goût chez l'enfant. Cette phase quasi incontournable apparaît vers un an et dure plus ou moins longtemps... Durant cette période pas si simple à gérer par les parents, il est recommandé de ne pas céder trop souvent à la facilité de lui servir que les plats qu'il aime, comme des frites et des nuggets, mais on continue à proposer une variété alimentaire. Et quel que soit l'âge, on ne le force pas.

- **À savoir: quand l'enfant ne veut plus manger, on peut lui demander simplement « Tu n'as plus faim ? » et le laisser sortir de table.** Il faut faire confiance à sa notion de satiété. Ça ne signifie pas être permis. Si deux heures plus tard, il réclame à manger, on peut lui donner un peu d'eau, mais il devra attendre le repas suivant pour manger! Les enfants que l'on force transforment la notion de faim en obligation de faire plaisir à leurs parents. Et ce n'est pas parce qu'on va l'obliger à terminer son assiette avant de prendre un dessert qu'on en fera un enfant bien éduqué. Passer à table doit rester un moment de détente non de crispation. Un conflit systématique peut transformer le tout-petit en un futur ado souffrant de troubles alimentaires tels que l'anorexie dans les cas les plus extrêmes. Et si on sent une situation de blocage, on n'hésite pas à demander conseil au pédiatre.

DERRIÈRE LES REFUS DE MANGER DES ENFANTS

Un jeune enfant qui mange sans problème à la crèche ou chez les grands-parents mais qui refuse d'avaler une cuillerée de soupe à la maison, avec sa maman ou son papa, rien de plus rageant. « Or, il s'agit parfois d'un simple rituel: le tout-petit a compris qu'il peut capter l'attention de ses parents. "Quand je ne mange pas bien, maman ou papa se tourne vers moi. C'est bizarre, ils n'ont pas l'air content. Alors que moi je veux juste qu'ils m'aiment", c'est ce que l'on pourrait percevoir si on l'isait dans les pensées d'un tout-petit, explique le Dr Pfersdorff. L'enfant agit naturellement mais pas sciemment, ce n'est pas un caprice. Donc, on ne gronde pas sous peine d'entraîner un blocage! »

PAR CORINNE CALMET



À LIRE
"Bébé premier mode d'emploi",
du Dr Arnault
Pfersdorff,
éd. Hachette
Famille.

« UN CONFLIT SYSTÉMATIQUE PEUT TRANSFORMER LE TOUT-PETIT EN UN FUTUR ADOLESCENT SOUFFRANT DE TROUBLES ALIMENTAIRES. »



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

29X
PLUS DE FER
que dans le lait
de vache!



NOUVEAU DÉCOR,
FORMULE INCHANGÉE

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

Calisma Croissance 3 c'est 29x plus de FER que dans le lait de vache¹, qui contribue au bon développement cérébral, et 13x plus de Vitamine D² qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, pour que bébé puisse partir explorer le monde!

Votre Histoire, Notre Expertise

¹Par rapport au lait de vache demi-écrémé UHT, Anses, Ciquat, 2020.

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

²Par rapport au lait de vache entier UHT, Anses, Ciquat, 2020.

PLUS DE
50 ANS
DE RECHERCHE
SUR LE LAIT MATERNEL

ON S'HABILLE CHIC

MARIAGE DE SAISON

Liberty, lin et gaze de coton, nos bambins se mettent sur leur 31.

PAR MEGAL GROUCHKA



Robe en coton,
du 3 au 12 ans,
Jacadi, 95 €.



1

2

3

ORIGINE

Joliment rétro,
on craque pour
ce bloomer !

4

5



Tétine en latex,
Bibs x Liberty,
12,90 € les deux.



Bretelles et noeud papillon en coton,
Tape à l'œil, du 3 au
36 mois, 12,99 €.



Chaussettes bordées de dentelle en fil d'Écosse, Collégien,
du 18 au 35, 19 €.



Chapeau en coton,
Garbo & Friends,
taille unique, 29 €.



**CHIC, JUSQU'AU
BOUT DES PIEDS !**

1 - Robe en polyester, du 2 au 10 ans, H&M, 29,99 €.



2 - Chemise en lin, Arket, du 1 au 10 ans, 35 €.



3 - Robe et bloomer en coton, Petit Bateau, du 3 au 36 mois, 55 €.

4 - Combinaison en coton, du 1 au 18 mois, Cyrus, 34,90 €.

5 - Robe en coton, Petit Bateau, du 3 au 12 ans, 59,99 €.

6 - Bermuda en coton, Jacadi, du 3 au 12 ans, 35 €.

7 - Robe en coton, du 9 mois au 6 ans, Zara, 15,99 €.

8 - Veste sans manches en lin et coton, Vertbaudet, du 2 au 14 ans, 25,99 €.

9 - Combishort en lin, Vertbaudet, du 3 au 36 mois, 27,99 €.

10 - Body en coton, Zara, du 3 au 18 mois, 17,99 €.

11 - Ensemble en velours, H&M, du 4 ans, 29,99 €.

6

7

8

9

10

11



Chapeau en denim, Gémo, du 43 au 49, 7,99 €.



Babies roses en cuir, La Coqueta, du 21 au 34, 80 €.



1 - Babies en cuir vernis, Okaidi, du 25 au 38, 25,99 €.



2 - Babies dorées en cuir, H&M, du 24 au 35, 19,99 €.



3 - Babies en cuir, Mango, du 21 au 28, 29,99 €.



4 - Macassins en cuir de cuir, Okaidi, du 25 au 37, 35,99 €.



5 - Macassins en cuir, Tape à l'œil, du 24 au 35, 34,99 €.



6 - Tennis en cuir et coton, Cyrus, du 25 au 34, 29,99 €.



7 - Derby en cuir vernis, Jacadi, du 25 au 39, 79,90 €.

CES "BOBOS" QUI NOUS INQUIÈTENT



Clémentine Testuz,
INFRIMIÈRE PUERICULTRICE,
CONSULTANTE EN
PÉRINATALITÉ & PETITE
ENFANCE.*

Bébé a quelques jours, et on s'inquiète au moindre bruit ou bouton, à ses selles étranges... On se rassure, la plupart de ces petits maux sont classiques. Les bons gestes pour l'apaiser.

Il a des taches orange dans sa couche

C'est quoi ? Ces petites taches orangées sont en réalité des cristaux d'urate provenant de ses urines, qui ne présentent aucun danger pour le nouveau-né et restent occasionnels.

On fait comment ? Rien de particulier, mais si c'est récurrent, on consulte le pédiatre.

Il fait des bruits bizarres

C'est quoi ? Pendant leurs premières semaines de vie, certains bébés font des petits bruits étranges quand ils dorment (grognement, gémissement, succion). Rien d'anormal, le nourrison est dans sa phase de sommeil agité (qui représente les premières semaines 70 % de son temps de sommeil).

On fait comment ? Surtout, on ne le sort pas de son lit car ça risque de le réveiller, sauf s'il pleure, geint et semble gêné pour respirer.

Il a la jaunisse

C'est quoi ? La peau de certains nouveau-nés vire au jaune au 2^e ou 3^e jour de vie. C'est un ictere traduisant une immaturité au niveau du foie. Rien de grave !

On fait comment ? À la maternité, le bébé est surveillé et traité par photothérapie si nécessaire (lumière bleue). Au retour à la maison, il se peut qu'il soit encore jaune. Si cette coloration persiste au-delà de 15 jours, mieux vaut consulter.

Elle a ses "règles"

C'est quoi ? Dans les premiers jours de vie, il peut y avoir dans la couche d'une petite fille de minuscules taches de sang. Ces petites "règles" résultent d'un mécanisme hormonal, car durant la grossesse, le bébé a été imprégné par les hormones maternelles.

On fait comment ? On consulte le pédiatre. Sans gravité, tout va rentrer dans l'ordre dans quelques semaines.

Il a le hoquet

C'est quoi ? C'est un classique du nourrisson, surtout les deux premiers mois. Cette contraction du diaphragme est liée à son immaturité car, au moment de la tête, il ne coordonne pas encore bien succion, respiration et déglutition, et gobé de l'air ! C'est indolore et sans gravité.

On fait comment ? Aucun geste ou remède de grand-mère ne peut l'interrompre. Il faut juste être patient et attendre que ça passe.

ZOOM SUR SES SELLES

Les premières selles, le mégénium, ressemblent à du goudron noir. Elles viennent au 4^e jour au jaune paille, verdâtre ou marron, en fonction de ce que bébé boit (lait maternel ou biberon).

ON CONSULTE RAPIDEMENT

En cas de **selles striées de rouge**, ça peut trahir une fissure rectale ou une allergie aux protéines de lait de vache. S'il a des **selles noires** sans supplémentation en fer (ce peut être le signe d'un problème digestif).

S'il a des **selles blanches** (comme de la pâte à modeler blanche), ce peut être un problème de foie.

*www.clementine-puericultrice.fr



Il a une petite cloque sur la lèvre supérieure

C'est quoi ? Cette ampoule de succion au centre de la lèvre résulte souvent d'une mauvaise position de la bouche lors de l'allaitement au sein. C'est bénin et ça part tout seul une fois que la peau qui recouvre l'ampoule a séché.

On fait comment ? Pour activer son élimination, on applique un peu de lait maternel. Et on prend conseil auprès d'une infirmière puéricultrice ou sage-femme, pour nous aider à rectifier la position de bébé au sein. On consulte le pédiatre si l'ampoule se met à saigner ou si bébé est gêné pour boire.



« Il sursautait beaucoup ! »

« Au début, Nathan avait souvent des sursauts quand il dormait. La sage-femme, qui venait à domicile, m'a expliqué qu'il s'agissait du réflexe de Moro (qui est présent à la naissance et disparaît dans les premières semaines ou les premiers mois) et elle m'a montré comment l'emmalloter. Ça l'a rassuré et je l'ai aussi beaucoup mis en porte-bébé pour dormir. Progressivement, il n'a plus du tout sursauté. »

Il régurgite après chaque tétée

C'est quoi ? Les régurgitations sont extrêmement fréquentes chez les nouveau-nés et s'expliquent par l'immaturité du sphincter entre l'œsophage et l'estomac.

On fait comment ? Ça va passer, mais en attendant, pour le soulager, on adopte des bons gestes en le tenant aussi droit que possible pendant et après la tétée. Mais si les renvois sont projetés en jet important, font grimacer ou pleurer bébé, il faut pourvoir pour vérifier s'il ne s'agit pas d'un RGO (reflux gastro-œsophagien) qui nécessite un traitement médical.

Il fait de l'acné

C'est quoi ? Ces petits boutons blanc-jaune sur les joues, le cou et parfois le haut du torse sont causés par l'imprégnation d'hormones maternelles dans l'organisme du bébé pendant la grossesse.

Rien de grave, ça disparait tout seul.

On fait comment ? On lave à l'eau avec un savon surgras. On n'applique pas de crème et surtout on ne perce pas ! Si les boutons s'infectent, le médecin prescrira un traitement antibiotique local. ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



Christine, maman de Nathan, 2 ans.

L'EXPERTE



Julie Schwob

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

Avec son goût très doux, ce légume-racine plaît facilement aux petits et grands gourmets. Crue ou cuite, la carotte se prête à des recettes aussi bien salées que sucrées.

ON MANGE DE SAISON

LES CAROTTES

ASTUCES DE PRO

Bien les choisir

On privilégie les carottes fermes avec une couleur intense et brillante. Quand elles sont vendues avec leurs fanes, on choisit celles qui sont bien vertes.

Conservation

Elles se gardent au frigo une bonne semaine.

Pour mieux préserver leur croquant, on les place dans un bac rempli d'eau ou dans un sac plastique.

Congélation

Il suffit de les couper et de les passer rapidement dans l'eau bouillante quelques minutes avant de les congeler. On peut alors les conserver plusieurs mois.

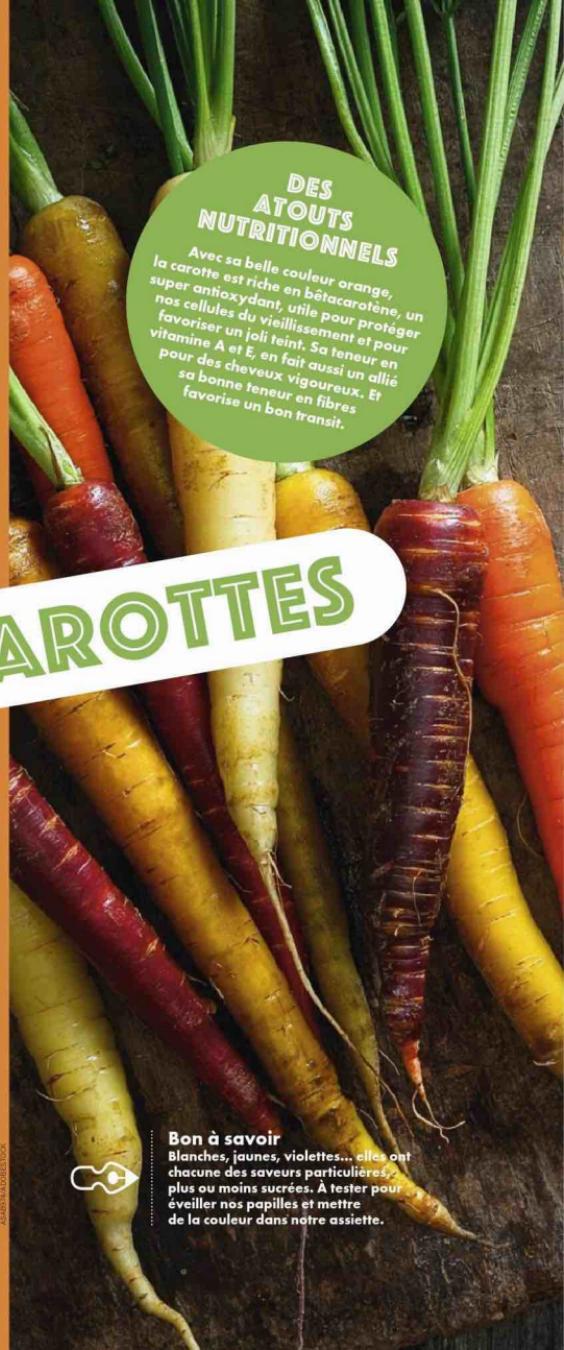
Préparation

Pas besoin d'éplucher les carottes primeurs qui ont une peau très fine, à condition de les choisir bio. On garde ainsi un max de nutriments !

CHRISTINE AVELLAN

DES ATOUTS NUTRITIONNELS

Avec sa belle couleur orange, la carotte est riche en bêta-carotène, un super antioxydant, utile pour protéger nos cellules du vieillissement et pour favoriser un joli teint. Sa teneur en vitamine A et E, en fait aussi un allié pour des cheveux vigoureux. Et sa bonne teneur en fibres favorise un bon transit.



AGENCE ROBERT



Bon à savoir

Blanches, jaunes, violettes... elles ont chacune des saveurs particulières, plus ou moins sucrées. À tester pour éveiller nos papilles et mettre de la couleur dans notre assiette.

3-90
ANS



Préparation: 10 min

Cuisson: 50 min

INGRÉDIENTS (pour 2 adultes)

6 carottes fanes, 100 g de pommes de terre grenaille, 1 bulbe de fenouil, 1 petit oignon rouge, 1/2 citron confit en morceaux, 1 cuil. à café de ras el-hanout, 5 cl d'huile d'olive, 10 g de cassonade, 20 cl de bouillon de légumes, le jus d'1 orange, 20 g de pignons de pin, 20 g de raisins secs, quelques brins de coriandre et de persil frais effeuillés, sel, poivre.

TAJINE DE CAROTTES ET FENOUIL AUX HERBES

PRÉPARATION

- Frottez les carottes sous l'eau, puis coupez-les en deux dans la longueur. Épluchez et émincez les oignons. Frottez les grenailles sous l'eau et coupez-les en deux. Rincez le bulbe de fenouil et tranchez-le.
- Chauffez l'huile dans une cocotte. Ajoutez les morceaux de fenouil et d'oignon. Laissez cuire à feu vif durant 5 min en les retournant régulièrement.
- Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le citron confit, les raisins, les pignons et le ras-el-hanout. Salez, poivrez. Versez le bouillon sur les légumes et le jus d'orange, couvrez et laissez cuire 40 min. Ajoutez la coriandre et le persil, servez.



6-9
MOIS

Purée de carotte et coriandre

- Pelez et coupez 200 g de carottes en petits morceaux.
- Faites cuire à la vapeur.
- Mixez finement avec quelques feuilles de coriandre fraîche et 1 cuil. à café d'huile d'olive.



1-3
ANS

Salade de carottes et fenouil à l'orange

- Faites cuire 100 g de fenouil à la vapeur avec 200 g de carottes et 100 g de pommes de terre coupées en petits cubes.
- Rafraîchissez tout sous l'eau froide.
- Faites une vinaigrette en mélangeant 2 cuil. à soupe de jus d'orange avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et une pincée de ras-el-hanout.



9-12
MOIS

À TABLE !

LES NIDS DE PÂQUES

LA RECETTE
À 4 MAINS

ENFANT ADULTE

ON CUISINE ENSEMBLE

Préparation: 15 min
Cuisson: 20 min



PHOTO JULIE SCHWOB - SHOPPING JOUR 15 EN BOIS VOL

USTENSILES

1 jatte, 1 plaque
de 6 moules
à mini-savarins,
seringue à
chocolat ou poche
munie d'une fine
douille ronde.

INGRÉDIENTS

- 90 de blancs d'œufs ● 70 g de sucre ● 45 g de farine
- 100 g de poudre d'amandes ● 1 pincée de sel ● 75 g de beurre
- 100 g de pépites de chocolat ● Quelques œufs en chocolat ou en sucre ● Crème liquide ● 40 g de sucre ● Pépites de chocolat.

PRÉPARATION

- ☞ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre au micro-ondes ou au bain-marie.
- ☞ Verse les blancs d'œufs et le sucre dans une jatte.
- ☞ Mélangez bien au fouet jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu.
- ☞ Verse la poudre d'amandes, la farine, la pincée de sel sur la préparation et mélange bien avec une maryse. Puis ajoute 60 g de pépites de chocolat et mélange à nouveau.

CUISISON

- ☞ Garnissez les moules de pâte et enfournez pour 20 min. Démoulez puis laissez refroidir sur une grille. Faites fondre les pépites de chocolat restantes au four à micro-ondes ou au bain-marie.
- ☞ Retournez les gâteaux pour qu'ils ressemblent à de petits nids. À l'aide de la seringue ou de la poche à douille, fais des dessins en chocolat pour figurer des brindilles de chocolat. Ajoute les petits œufs en chocolat.



Avec Swann, 5 ans

Petite astuce

Pour ces nids de Pâques, on a remplacé une partie de la farine par de la poudre d'amandes. Un bon réflexe à adopter dans d'autres recettes pour bénéficier de nutriments (magnésium, calcium...). Et ça donne du moelleux !

JULIE SCHWOB

Utopiste ou optimiste ?

MAIS POURQUOI
JE DIS TOUS LES SOIRS

" BONNE NUIT,
À DEMAIN "

ALORS QUE JE SAIS TRÈS
BIEN QU'IL VA
SE RÉVEILLER
DANS LA NUIT ?!?



UN ESPACE ZEN





ON AMÉNAGE SA CHAMBRE MONTESSORI SANS SE RUINER...

NOS EXPERTES



Sylvie d'Esclabes
CRÉATRICE d'écoles
Montessori
de France*



Vendula Kachel
FORMATRICE**

Autonomie, ordre et concentration...
Le principe même de la pédagogie Montessori nous fait faire des économies : pas de surstimulation, pas de bazar inutile, peu de meubles et, si possible, évolutifs et recyclés...
On adhère et on se lance avec trois fois rien !

On range les jeux par catégorie dans des boîtes ou des paniers. L'enfant en utilise un (puzzle par exemple) et le remet en place, avant de commencer un autre jeu.

Un espace zen

« Une chambre Montessori, c'est une espace épuré, où chaque chose est à sa place. Elle doit être ordonnée, harmonieuse, un peu comme dans le Feng-shui », explique Vendula Kachel. Moins on applique de couleur, mieux c'est : blanc, le bois naturel, les matériaux nobles, recyclables et recyclés, écologiques ou issus de la récup sont privilégiés.

COLLIBA MEDIA/GETTY IMAGES

*Fondatrice du podcast "Les adultes de demain", conseillère en aménagement de crèches et auteure de nombreux livres [Hachette, First...].

**Fondatrice de microcrèche Montessori dont Les Étoiles Brillantes en Touraine et coauteure de "Eveiller son bébé avec Montessori" avec Céline Santini, éd. First.





ET SI ON A DEUX ENFANTS D'ÂGES DIFFÉRENTS DANS LA MÊME CHAMBRE ?

Ce n'est pas toujours facile ! Par exemple, à 3 ans, l'enfant n'est pas dans le partage, et à 6 ans, il a besoin d'avoir son coin pour se retirer s'il n'a pas envie de jouer... L'important est de respecter l'espace de chacun, même réduit, car ils ont des besoins différents. On divise l'étagère et le placard : en bas pour le petit, le rayonnage supérieur pour le grand. On prévoit des séparateurs pour firoirs, des boîtes de rangement avec leur photo afin que chacun puisse ranger ses habits et jouets de façon individualisée et autonome. Les grands adorent les cabanes : on opte pour un lit superposé en hauteur et le petit est en bas en sécurité.



CAROLINE, maman
de Henri, 18 mois.

« À peu de frais, j'ai créé la chambre de ses(mes) rêves ! »

- « Lorsque le moment est venu pour Henri d'avoir sa chambre, j'ai acheté un lit style Montessori dans une usine de bois espagnole, des étagères Ikea pour stocker ses livres, des paniers H&M Home pour ranger ses jouets et un portant à vêtements déniché sur Le Bon Coin. Avec un petit budget et un peu d'imagination, j'ai pu créer la chambre Montessori de mes rêves pour lui et surtout, j'ai apporté ce sentiment de sérénité (découvert en visitant la microcrèche Les Étoiles Brillantes à Tours) qui nous apaise tous les deux. »

De l'ordre avant tout

● L'aménagement doit permettre de développer son autonomie : tout est à portée de main, à hauteur du tout-petit, libre d'aller et venir. Et répondre au besoin profond d'ordre de l'enfant jusqu'à 3-6 ans qui n'a pas la notion du temps ni de l'espace, et pour se consacrer à sa propre construction sereinement, il a besoin d'ordre autour de lui. « La chambre doit être bien rangée, et les objets toujours au même endroit pour qu'il les retrouve. De l'ordre extérieur va venir l'ordre intérieur », explique Sylvie d'Esclaires.

3 MUSTS À SE FAIRE OFFRIR EN CADEAU DE NAISSANCE.

- Un Toppocino (30 à 50 €) : un tissu douillet à glisser sous le bébé pour le porter ou le déplacer pour éviter les changements de température.
- Tableau des routines (10 à 85 €) : pour rythmer sa journée.
- Les 4 Mobiles Montessori (35 à 60 €) : avec des couleurs, textures, formes différentes qui suivent l'évolution de bébé.



**Un espace
= une
fonction !**

On divise la chambre en espaces (4 ou plus) qui ont chacun une fonction qui évoluera au fil du temps.

Le coin sommeil avec un lit ou juste un matelas posé au sol, sur un tapis. Plus grand, on adoptera un futon, avec de jolis coussins.

Le coin soins/dressing avec une armoire où très tôt notre loulou peut prendre ses vêtements. On opte pour une table à langer au sol (l'enfant y grimpe tout seul), une commode à langer évolutrice ou un simple matelas à changer au sol.

Le coin pour le nourrir, avec un fauteuil pour qu'on lui donne le biberon ou le sein dans le calme, et une table où l'on pose tout ce dont on a besoin.

L'espace éveil/activités: on fixe un miroir avec une barre au mur pour que bébé se lève tout seul et puisse se voir faire. Avant la marche, on pose un tapis d'éveil devant le miroir afin qu'il découvre son image et voit arriver les adultes dans sa chambre. Une étagère à sa hauteur avec des boîtes ou des paniers. « Pas 15 paniers, mais 2 ou 3, pour éviter que l'enfant soit dans le zapping », précise Sylvie d'Esclabes. Plus tard, on met une table et une chaise à sa taille pour les activités manuelles et un tapis pour les activités au sol.

Le coin lecture avec bibliothèque (ou étagère), où les livres sont rangés couverture visible afin qu'il choisisse et se serve. Et un tapis pour lire au sol.

Le coin bureau à partir du primaire, on remplace un espace ou on en ajoute un pour mettre un petit bureau dans un espace dédié, structuré et visible où l'écolier sera concentré à l'heure des devoirs. •



**À CHAQUE
ESPACE,
UNE FONCTION,
QUI ÉVOLUE
AVEC L'ÂGE
DE L'ENFANT.**

CÔTÉ SÉCURITÉ

L'enfant étant libre de se déplacer, il est impératif de le protéger des dangers. On place des cache-prises et des coins de table. On fixe au mur les meubles susceptibles de tomber si l'enfant s'y accroche. L'astuce de Sylvie d'Esclabes : « On se met au sol et on regarde avec les yeux de l'enfant ce qui peut tomber, les prises... »



**NINA, maman
d'Adèle, 28 mois.**

« Un lieu dédié au repos. »

« Dans la chambre de notre fille, on a troqué le traditionnel lit à barreaux contre un lit auquel elle peut accéder en toute autonomie. On lui a créé également un coin lecture au sol avec un accès à une petite sélection de livres qu'on renouvelle régulièrement. Elle a aussi accès à plusieurs de ses vêtements qui sont disposés sur une étagère à sa portée afin de composer elle-même sa tenue pour la journée. Aucun matériel n'est requis, l'essentiel est que ses affaires lui soient accessibles! Dans sa chambre, on ne trouve ni jouets, ni matériel superflu, seulement quelques peluches : c'est avant tout un lieu dédié au repos! »

C'EST LE PRO QUI PARLE

JIMMY MOHAMED

603 publications

1,3 M followers

285 suivi(e)s

Jimmy Mohamed

dr.jimmy.mohamed

Mag de la santé

RTL

Dr.jimmy.mohamed@gmail.com

@flammarionlivres «Zéro Contrainte»



amzn.eu/d/0ldCnkJ

DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES EN FAMILLE



Le médecin généraliste Jimmy Mohamed* nous livre ses conseils déculpabilisants et faciles pour mieux manger tout en se faisant plaisir.



Un livre pour bien manger et perdre du poids tout en faisant des choix plus sains.

"Zéro contrainte pour maigrir", du Dr Jimmy Mohamed, éd. Flammarion.

* Il présente le Magazine de la Santé sur France 5 les lundis et mardis et il est chroniqueur sur RTL.



COMMENT NE PAS ZAPPER LE PETIT DÉJ ?

« Un enfant ne devrait pas aller à l'école sans avoir mangé, prévient-il. C'est indispensable pour arriver

à se concentrer, car le cerveau consomme

20 % de l'énergie totale ! » En pratique, ce n'est pas facile. Les solutions ? On peut les réveiller un peu plus tôt, car la faim arrive souvent à retardement après le lever. On mise sur un produit contenant des céréales complètes, le top, c'est du pain complet avec un peu de confiture. On peut y aller progressivement en commençant par du pain de mie complet. On ajoute un produit laitier (lait, yaourt...) et un fruit.

Et s'il ne veut vraiment rien, on opte pour une collation (fruit ou compote) à emporter pour la récré. »

On peut

tester des aliments salés comme des œufs, du blanc de poulet... Nutritionnellement, c'est mieux que des produits sucrés.

MÂCHER, C'EST SUPER IMPORTANT !

« D'abord parce que le signal de satiété va mettre 20-25 minutes pour se déclencher. En clair, plus on mange vite et plus on engloutit ! Donc pour se sentir rassasié, on prend son temps. Et ensuite parce que la mastication est le début de la digestion. Si on mange trop vite, le système digestif va devoir travailler plus, ce qui peut entraîner des flatulences, ballonnements... », précise le Dr Mohamed.

AU SUPERMARCHÉ, COMMENT CHOISIR ?

Les biscuits, barres chocolatées et autres produits ultra-transformés sont bons en bouche, mais côté santé, catastrophiques ! Il ne s'agit pas pour autant de les diaboliser, mais de choisir les moins transformés et d'en manger de temps en temps. »

À PRIVILÉGIER : les produits industriels avec un Nutriscore A et B (même si cet indice n'est pas optimum car les additifs ne sont pas pris en compte).

À ÉVITER : les produits dont le premier ingrédient est le sucre. Ça signifie que c'est beaucoup trop sucré ! De même, s'il y a une liste d'ingrédients à rallonge, c'est un produit trop transformé.

13 ANS DE VIE EN PLUS GRÂCE À L'ALIMENTATION !

C'est une récente étude* qui le dit ! Si on adopte une alimentation plus saine à 20 ans, on peut gagner jusqu'à 13 ans de vie en plus ! En privilégiant les fruits et légumes, et en limitant les produits ultra-transformés. « Les aliments sont comme un carburant qui va permettre au corps d'être plus ou moins performant et de tenir plus ou moins longtemps en bonne santé », conclut le Dr Mohamed.

*Publiée dans Plos Medicine, 2022.

ON MISE TOUT SUR LE DÎNER

En semaine, on chouquette le dîner. Parce qu'on va pouvoir le partager en famille – sans télé ni téléphone, et 30 minutes, c'est bien ! « On fait participer les enfants, propose le médecin. Selon leur âge, ils aident à mettre la table, vident le lave-vaisselle, coupent des carottes, etc. Et on propose une protéine (viande ou poisson ou œuf). Les légumineuses (lentilles, pois chiche, pois cassés...) sont aussi de bonnes sources de protéines. Des féculents pour refaire le plein d'énergie et limiter les réveils nocturnes. Et des légumes (soupe, purée, au four...) qui grâce à leurs fibres calent bien et apportent vitamines et minéraux. Sans oublier un yaourt ou un fruit. »

L'IMPORTANCE DU GOÛTER !

À la sortie de l'école, ils sont affamés. En cause, un petit déj avalé sur le pouce et un repas à la cantine pas toujours folichon. « Le challenge est alors de leur proposer un goûter équilibré ni trop de sucré ni trop gras, et en quantités adaptées pour qu'ils aient encore faim au dîner », note le Dr Jimmy Mohamed. Le combo idéal : un fruit (une compote si c'est plus pratique) + du pain avec du fromage ou barre de chocolat ou un gâteau maison + un yaourt à boire.



NON, AU DESSERT PUNITION OU RÉCOMPENSE !
On ne prive pas un enfant de dessert pour une bêtise... Et on ne le récompense pas non plus avec deux yaourts ! « L'alimentation n'est ni une punition ni une récompense ! », précise le médecin.

ON DONNE QUOI À SON ENFANT APRÈS LE SPORT ?

« J'ai testé avec mes fils, une recette ultrarapide vue sur TikTok, qu'ils dévorent après une séance de foot pour refaire le plein d'énergie », explique-t-il.

Ma recette express : couper en rondelles 2 bananes (bourrées de magnésium pour aider les muscles à

récupérer) et les tartiner de beurre de cacahuètes [riches en protéines], puis saupoudrer d'amandes ou de noisettes concassées (sources de vitamines et minéraux pour rebooster). Faire durcir au congélateur 1 heure et sortir quelques minutes avant de déguster.

LES PRODUITS ALLÉGÉS EN SUCRE, POUR LES KIDS C'EST NON !

Ils habituent les enfants au goût sucré et entraînent aussi la sécrétion de dopamine (l'hormone du plaisir induite par le goût sucré) et perturbent l'organisme en lui faisant croire qu'il va recevoir du sucre alors qu'il s'agit de composés chimiques. Tout ça provoque des dérèglements et perturbe le microbiote. Avec ça la clé, des risques de diabète, de problèmes cardiovasculaires...

TOUS LES SUCRES NE SE VALENT PAS !

Une pomme d'un côté et deux biscuits de l'autre, ça représente 10 g de sucre chacun. Mais ce ne sont pas les mêmes sucre et les conséquences sur le corps sont différentes : « On ne grossit pas en mangeant des fruits, alors qu'avec des biscuits si ! Car dans les fruits, les sucre sont emprisonnés dans les fibres, et le corps va mettre plus de temps à les digérer. À l'inverse, dans les préparations sucrées, le sucre est absorbé directement dans le sang et stocké sous forme de graisses. En variant les fruits, on entretient la diversité de son microbiote, ce qui le rend d'autant plus résistant aux infections », précise le médecin.

CHRISTINE AVELLAN

On préfère quoi finalement ?

CERTAINES
SE
MAQUILLENT
DANS LEUR SALLE DE BAINS...
MOI JE ME FAIS
DÉGUISER
EN REINE DES NEIGES !



MAMAN DU MONDE EN ALBANIE

Erjona vient de Tirana et vit avec son compagnon Gianfranco, Napolitain, à Paris. Ils sont les parents de Maks, 10 ans.



« À LA MATERNITÉ,
UNE JEUNE MÈRE
REÇOIT UNE
CINQUANTAINE DE
PERSONNES EN
QUELQUES JOURS. »

● Taux d'enfants par femme : 1,7

● Taux d'allaitement exclusif : 37 % d'enfants de moins de 6 mois

● Congé maternité : 365 jours

Les femmes sont des héroïnes

● Quand je retourne là-bas, je les vois mener une vie trépidante sans jamais se plaindre : elles travaillent, font les repas en rentrant le soir (les petits pots sont bannis), s'occupent des enfants et gèrent la maison pendant que les hommes sortent voir des amis. Sur ce point, je suis devenue très française et je ne comprenais pas que mes copines me répondent qu'elles ne pouvaient pas s'éclipser prendre un verre avec moi parce qu'il faut s'occuper du petit. En Albanie, on régit sa vie autour du bébé. Vous ne verrez jamais une maman aller au resto le soir avec sa poussette à côté. Les règles et le cadre de l'enfance prennent une place centrale : bien dormir, manger aux horaires prédefinis...



On accouche presque toutes par césarienne

● Je ne sais pas comment elles font pour tout assumer, d'autant plus qu'elles sont parfaitement habillées, vêtements repassés, maquillage impeccable, épilation nickel ! On a vécu cinq ans en Albanie à la naissance de Maks et j'ai bien vu que la seule forme d'émancipation de ces femmes passe par leur travail, mais moi qui suis dans le monde de l'art et devais sortir à des expos le soir, on me disait : « Tu laisses ton fils le soir ? Sa maman va lui manquer. » Quelle culpabilité ! Dans le même ordre d'idée de contrôle et de perfection du corps, elles accouchent presque toutes par césarienne.



"Maks parle déjà trois langues et il piche dans ce multiculturalisme, ce que je trouve formidable."



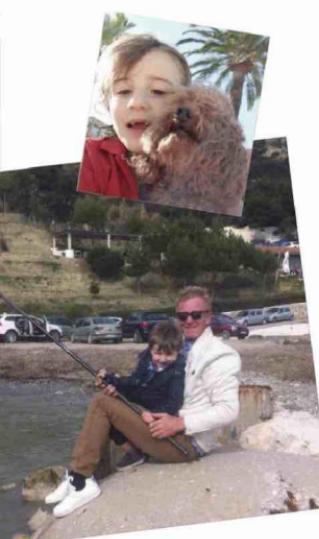
Papi et Mamie à demeure... pendant trois ans

● Les grands-parents vivent rarement loin et sont la vraie soupe au lait de ces mères. Il n'est pas rare qu'ils s'installent chez leurs enfants à la naissance d'un bébé et ce, pendant trois ans ! Le temps qu'il faut pour sortir de la toute petite enfance estimé-t-on. Paradoxalement, quand nos petits grandissent, on s'assouplit et on leur laisse pas mal de liberté : sortir courir dans le quartier avec les copains, passer la soirée en famille. Inconcevable de dîner entre adultes après les avoir fait manger, par exemple. On passe du temps tous ensemble, quitte à les coucher à 23 h, malgré l'école le lendemain.



REMÈDES :

En plus de notre tisane magique des montagnes, les mamans font baisser la fièvre des enfants en posant un linge humide et frais à trois endroits stratégiques: front, pieds et poignets.



Une fête par mois jusqu'à 1 an

● Les rapports sociaux sont plus cool, peut-être du fait que la femme sorte peu : on appelle quand on est dans le coin et on se fait inviter sans prévenir. À la maternité, une jeune mère reçoit une cinquantaine de personnes en quelques jours, et c'est normal ! Elle et son enfant sont couverts de cadeaux. Pour les anniversaires (et moins versaires car jusqu'à 1 an, on le fête chaque mois), les réceptions sont grandioses, dignes d'une communion à chaque fois.

P'tit déj protéiné et infusion aux 1 000 vertus

● Maks débute sa journée par du fromage frais (style feta) avec un œuf au plat et notre thé des montagnes *çaj malí*. Le matin, les adultes ont leur café et les enfants dès 2-3 ans leur thé et pot de lait. Les enfants sont moins habitués à manger sucré, ce qui est mieux pour leurs dents. À la perte de la première dent de lait, la coutume veut que les parents la jettent sur le toit de la maison pour qu'un oiseau la récupère (l'équivalent de la petite souris). On lui demande par ce geste : « Prends ma dent et donne-m'en une autre en or ! » Un moyen d'avoir de belles dents fortes et saines. ●

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

J'AI PAS ENVIE D'ÊTRE UNE MAMAN PHYSIO !

J'ai pas envie d'accoucher à la maison sans péril, de sortir le bébé moi-même, de laisser le papa couper le cordon, de voir le placenta (encore moins de le manger), de soigner mes tétons avec du lait maternel, de masser mon périnée avec de l'huile d'arnica, de pratiquer le bain enveloppé et le cododo. Et j'ai pas non plus envie d'une écharpe de portage ni d'un doudou à tricoter mains. Voilà.

LE CONSEIL IMPOSSIBLE À SUIVRE

Faire ses cordons-bleus maison parce que c'est plus sain ! (Mais oui, faut juste passer chez le boucher, le charcutier, le fromager et tout assembler et panner entre 19 h 10 et 19 h 15 !)

BOUHOUHOU, ON VA OUBLIER LES MIGNONNERIES !

Quand il/elle dit « clignoter des yeux » au lieu de cligner, « camiomette » au lieu de camionnette, « hippopotin » au lieu d'hippopotame, quand il/elle nous mange le nez, prépare à manger pour son doudou, éclate de rire quand on le/la chatouille, on va tout oublier. Malgré les 70 000 photos, il y a des trucs qui vont nous échapper. Un seul remède : PROFITER.

LA PHRASE QUI ÉNERVE

« T'as trop de chance d'avoir un mari qui travaille pas ! »

ANTON VERTEN/GETTY IMAGES

- I love



LE MOMENT OÙ TOI SEULE SAIS !

Tu as fait le test. Il est positif.

La nouvelle tressauté dans
ta gorge. Mais tu dois la boucler.
Tu oses à peine le dire à ton mec.
Finalement tu le fais. Maintenant
vous êtes deux à tressauter de
l'intérieur. À rire nerveusement
quand on vous propose à boire.

Jusqu'à ce que tu craques au
boulot. Une collègue. Puis deux.
Au cas où t'as besoin de soutien.

Du coup, tu appelles ta sœur, ta
témoin de mariage. Elles seraient
jalouses sinon. Puis maman.
Quel soulagement, le moment où
les autres aussi savent en fait !

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

SIDONIE SIGRIST

ON A TESTÉ LA NESTING PARTY

L'arrivée d'un nouveau-né représente un sacré budget, 490 € en moyenne par mois, de la naissance aux 3 ans du bambin*. Participer à la liste de naissance des futurs parents représente un sacré coup de pouce financier ! Mais dégager du temps pour les aider à préparer l'arrivée d'un nouveau-né est tout aussi précieux, pour vivre au mieux ce big bang émotionnel de la naissance. C'est tout le concept de la "Nesting Party", qui consiste à anticiper ou répondre aux besoins des parents. Concrètement, c'est organiser une journée montage de meubles, faire un grand nettoyage prématernité, sécuriser la maison, trier les vêtements de bébé, participer à une séance de batch-cooking pour remplir le congélateur... en vue du retour de maternité. Le concept de "Nesting party" a déferlé sur les réseaux sociaux parentaux à la faveur d'un post d'une certaine Colette Louis (@simplycolette), devenu viral et liké plus de 37 000 fois. Alors, certes, la nidification n'est pas née de cette dernière pluie de hashtags. Mais pour une fois qu'une tendance n'engage pas de surconsommer, mais plutôt de faire village autour de la naissance d'un enfant, autant l'embrasser.

* Étude Ipsos pour l'observatoire E.Leclerc des nouvelles consommations.

Adieu la traditionnelle "baby shower" avec pluie de cadeaux plus ou moins utiles, hello la nesting party – la fête de nidification – pour préparer collectivement l'arrivée de bébé et rendre vraiment service aux futurs parents.

« QUEL PLAISIR DE RENTRER CHEZ SOI AVEC SON BÉBÉ DANS UNE MAISON PROPRE, CARRÉE ! »

Charlotte, mère de Louis, 5 ans



« Pendant que j'étais à la maternité, mes parents et ma belle-mère sont venus faire un grand coup de propre chez moi. Ma mère a changé mes draps, lavé mon linge, fait les sols, rangé ce qui traînait... Quel plaisir de rentrer chez soi avec son bébé dans une maison propre, carrée ! Le contexte était particulier : Louis est né après terme, j'ai été déclenchée et j'ai passé 8 jours à la maternité (donc autant de jours d'abandon de la maison avec un chat angora !). Quand je vais rendre visite à des amis qui viennent d'avoir un enfant, j'apporte généralement un grand plat pour les dépanner. »



Frénésie de ménage, de rangement... à quelques jours de l'accouchement ? Nombreuses sont les futures mamans à connaître cette hyperactivité instinctive.



« J'AI FAIT APPEL À MON VILLAGE AMICAL. »
Emmanuelle, mère d'Alma,
11 ans, et Saul, 9 mois.

« Lors de ma première grossesse, j'étais célibataire et j'ai fait appel à mon village amical. J'ai organisé une sorte d'Ikea party : ça me semblait impossible de monter solo tous les meubles pour la chambre du bébé. J'ai transformé une tâche peu gratifiante en un moment festif, avec pizzas, bières et musique. Pour l'accouchement, j'avais demandé la plus grande chambre à la maternité (et choisi ma mutuelle en conséquence). Je voulais pouvoir être accompagnée autant que possible lors de ces premiers jours. Ce village amical m'a d'ailleurs manqué pour ma seconde grossesse, que j'ai vécue en couple, mais que j'ai trouvée plus solitaire ! »



Un livre pépite qui donne des tas de conseils pour s'organiser en amont (repas, cercle de soutien...). « Le mois d'or, Bien vivre le premier mois après l'accouchement », de Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin, éd. Presses du Châtelet.



« UNE DE MES AMIES M'AVAIT CUISINÉ DES PLATS RÉCONFORTANTS. »
Elvire, mère d'Alma, 2 ans.

« Enceinte jusqu'au cou, une de mes amies a tout pris en main pour préparer un stock alimentaire pour après la naissance. On est allées un jour au marché, puis elle m'a ensuite cuisiné des quantités astronomiques de filet mignon et d'endives au jambon, deux plats réconfortants que j'adore. Après la naissance, mon mec a repris le boulot rapidement, les copains passaient, mais avaient aussi leur vie, leur boulot, je me suis retrouvée un peu seule avec le bébé. Je ne me rendais pas compte de la difficulté de se faire à manger avec un nourrisson que tu allaites. Je me décongelaie une part de filet mignon, c'était réconfortant. » ●



« JE ME SOUVIENS DE LEUR PRÉSENCE RASSURANTE. »
Capucine, mère de Marcel, 5 ans.

« Pour la naissance de la fille de ma cousine, je suis allée la voir avec une grande ratatouille maison. Elle m'en a parlé pendant des années ! C'est en devenant mère que j'ai compris. En rentrant de la maternité, mon frère, sa copine et ma sœur étaient là. Ils avaient commandé à manger, monté la chaise Tripp Trapp qu'ils nous offraient... Je me souviens de la présence rassurante sur plusieurs jours de ma sœur, puis de ma mère, qui prenaient mon fils Marcel pendant nos siestes. Elles « savaient faire », à la différence de moi qui paniquais tout le temps. »



64 % des mères n'avaient pas anticipé à quel point le post-partum est épuisant !

(Source : Etude Uni-Médias/Parents 2024)



LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL PAS QUESTION DE LE BANALISER!



C'est quoi le syndrome prémenstruel (SPM) ?

« C'est une variété de symptômes physiques et psychologiques dus à un déséquilibre hormonal et survenant de façon variable entre l'ovulation et le premier jour des règles en deuxième période du cycle », explique le Dr Marpeau. Plus précisément, après l'ovulation, la progestérone est l'hormone principale sécrétée par le corps de la femme. Elle a plutôt une action apaisante qui contre les effets des œstrogènes, en chute à ce moment-là. Chez certaines femmes, il y a un déficit en sécrétion de progestérone. Ce déséquilibre hormonal déclenche les symptômes. Le SPM peut durer un jour, deux jours, une semaine... ça dépend des femmes. Environ 50 % des femmes en souffrent, à des degrés variables. » Le Dr Marpeau rassure, expliquant que comme le cycle, le SPM évolue : ce n'est pas parce qu'on souffre d'un SPM sévère à 20-25 ans qu'on va forcément être embêtée toute sa vie. Toutefois il y a deux périodes

On est nombreuses à ressentir chaque mois des manifestations physiques ou émotionnelles avant nos règles. La bonne nouvelle c'est qu'il existe des solutions pour soulager ce syndrome prémenstruel. Notre expert nous dit tout.

sensibles : l'adolescence – les choses se mettent en place et le cycle n'est pas encore bien régulier – et la préménopause où le syndrome prémenstruel est souvent plus important.

Des manifestations émotionnelles

Les symptômes ressentis par les femmes à chaque cycle varient en intensité et en durée. Les fluctuations hormonales déclenchent souvent des changements d'humeur soudains, allant de l'irritabilité à la tristesse. Certaines femmes éprouvent de l'anxiété, tandis que d'autres ont des difficultés de concentration ou un sommeil perturbé. « On a parfois les signes d'une véritable dépression. Ce cas extrême, rare, appelé trouble dysphorique prémenstruel, nécessite une prise en charge adaptée », ajoute le Dr Marpeau.

Des désagréments physiques

Seins tendus et hypersensibles, migraine, sensation de ballonnements avec rétention d'eau... Les maux physiques sont variés. On peut aussi ressentir de la fatigue ou souffrir de troubles gastro-intestinaux tels que la constipation, de la diarrhée

ou des crampes abdominales. Certaines femmes signalent aussi des fringales, un appétit d'ogre ou des envies alimentaires. D'autres des problèmes de peau comme de l'acné ou une transpiration plus importante... Bref, des signes inconfortables quand ils se répètent chaque mois.

Quelles solutions pour se sentir mieux ?

« Comme on est plus sensible à la fatigue et à la charge mentale, qu'elle soit familiale ou professionnelle, on recommande de faire attention à son rythme et à son hygiène de vie », note le Dr Marpeau. Ça passe par des conseils comme ne pas se coucher trop tard, établir une routine de sommeil, éviter les écrans avant le coucher et créer un environnement



ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND



- Alimentation, sommeil, activités physiques soft... On met toutes les chances de notre côté pour traverser cette période au mieux.
- Et si besoin, on n'hésite pas à consulter.

propice au repos. Pour gérer son anxiété et son irritabilité, on peut se tourner vers la méditation, la respiration et autres techniques de gestion du stress. « On essaie aussi d'accroître son activité physique, ce qui permet d'atténuer certains symptômes du SPM. On n'abuse pas du thé et du café qui sont des excitants, et on évite l'alcool, qui majore les symptômes », explique-t-il. « Pour lutter contre la rétention d'eau et les ballonnements, on réduit sa consommation de sel, de charcuterie et de viande rouge », poursuit le Dr Marpeau. On mise plutôt sur les aliments riches en fibres et on met au menu les légumes verts, les noix et les graines, riches en magnésium.

« Enfin, on n'hésite pas à solliciter le soutien de la famille et des amis. On peut également profiter des bienfaits relaxants du yoga ou de la sophrologie, explique le Dr Marpeau ou encore se tourner

vers des médecines complémentaires, comme l'homéopathie ou l'acupuncture -, non prises en charge par la Sécurité sociale. »

On en parle à son gynéco
Si les symptômes sont pénibles, on n'hésite pas à consulter son médecin. Des solutions existent.

Il peut prescrire une crème anti-inflammatoire ou à la progestérone à appliquer sur les seins pour aider à diminuer leur tension. En cas de douleurs au ventre, le médecin vérifiera qu'il n'existe pas une maladie gynécologique sous-jacente (congestion pelvienne, endométriose...). Un traitement médicamenteux hormonal peut aussi être prescrit pour rééquilibrer le cycle naturel (progestérone en deuxième partie de cycle par exemple, pilule contraceptive microprogesterative si besoin). Et en cas de syndrome dépressif, on consulte un psychiatre pour mettre en place l'aide adéquate. ●

ISABELLE HALLOT

« ENTRE COPINES,
ON SAIT QUAND L'UNE
D'ENTRE NOUS VA
AVOIR SES RÈGLES ! »
Manon, 24 ans



« On est un groupe de copines. Quand l'une de nous est d'une humeur de chien, les autres comprennent que c'est parce qu'elle va bientôt avoir ses règles. Du coup, on évite de lui faire remarquer. On vit toutes la même chose sans parler des autres signes comme mal aux seins, le ventre gonflé... »



À lire pour lever le tabou et se sentir mieux !
"SPM ta mère !", de Leslye Granaud, éd. First.

Retrouvez le Podcast **PARENTS**



Scannez ce QR code
pour retrouver
nos podcasts



ADOS,
ÉCRANS,
PARENTS :
LE COMBAT



ON SE BOUFFE
LE NEZ
À TABLE !



HARCÈLEMENT
SCOLAIRE,
C'EST PAS BIENTÔT
FINI, OUI ?



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



parents.fr

DEEZER



ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

PROPOS RECUEILLIS PAR CORINNE CALMET

TÉMOIGNAGES

EXCLUSIF

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE* PARENTS

Pourquoi elles ne veulent pas d'enfant :

- 64 % pensent que ça leur permettra d'accomplir plus de choses
- 39 % s'en empêchent à cause du coût de la vie
- 30 % pensent que vouloir des enfants est un acte égoïste
- 27 % évoquent la surpopulation
- 28 % préfèrent côtoyer les enfants des autres

*Auprès de 500 femmes françaises, âgées de 18 à 49 ans.

« CHILDFREE !
J'AI FAIT
LE CHOIX DE
NE PAS AVOIR
D'ENFANT ! »

#48

DES ENFANTS ?
NON MERCI !



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



Epanouissement personnel, choix d'une vie sans contrainte, conscience écolo, raisons financières et absence d'instinct maternel... aujourd'hui, les raisons de ne pas vouloir d'enfant sont multiples et de plus en plus assumées. Même si pas toujours comprises par l'entourage ou la société.

BETTINA

32 ans



« JE N'AI JAMAIS
RESSENTI LE DÉSIR
D'ÊTRE MÈRE ET J'AI
FAIT UNE LIGATION
DES TROMPES. »



Je ne me suis jamais imaginée avec des enfants, je n'en ai jamais ressenti le désir. Mais c'est devenu un sujet de débat à l'aube de mes 30 ans, pas avec mon ex-mari qui lui non plus ne voulait pas d'enfant lorsque nous étions en couple, mais avec l'entourage qui commence à vous mettre la pression, à vous dire qu'il va falloir s'y mettre, etc. On est tout de même dans une société pro-nataliste. Or, il me tient à cœur de mettre en lumière le fait qu'encore aujourd'hui c'est un risque multifactoriel pour les femmes d'être enceintes et d'être mères : l'isolement social, les dépressions post-partum, les burn-out, les violences obstétricales et conjugales... Je ne dis pas "il faut arrêter de faire des enfants c'est horrible", mais il faut mettre en lumière les problématiques pour trouver un modèle familial plus égalitaire, plus épauvantant pour tout le monde et moins risqué.

Je suis pour le libre choix, mais il faut que ce soit un choix éclairé, 100 % consenti. Or, aujourd'hui, nous ne sommes pas dans une

« **L'INJONCTION À FAIRE DES ENFANTS EST TOUJOURS AUSSI FORTE ET IL Y A UN REGAIN CONSERVATEUR DANS DE NOMBREUX PAYS.** »

société qui nous le permet. On a une injonction à faire des enfants qui persiste, on a des entraves au libre choix car on dénigre et on stigmatise beaucoup les personnes qui ne veulent pas d'enfant. De mon côté, j'ai eu de la chance : je n'ai eu aucun problème avec mes proches qui sont progressistes, comme moi. J'ai même fait une ligation des trompes il y a huit mois pour avoir une contraception définitive et je n'ai eu aucune réflexion, y compris dans ma famille. J'ai même eu le soutien de ma grand-mère qui m'a dit "Tu as bien raison de ne pas vouloir d'enfant!".

Je suis journaliste et voici quatre ans, j'ai créé mon compte @jeneveuxpasd'enfant, juste après la publication d'un premier essai childfree, qui était un recueil de témoignages sur les diverses raisons de ne pas faire d'enfants. Je me suis rendu compte qu'il y avait un vivier de gens qui se sentaient incompris. Aucun compte n'existant alors pour échanger. Au début, j'ai publié des témoignages, puis le site s'est développé. Mais l'évolution est lente dans notre société, même s'il y a de plus en plus de femmes qui s'affirment. L'injonction à faire des enfants est toujours aussi forte et il y a un regain conservateur dans de nombreux pays, ainsi que chez nous. C'est pourquoi je viens moi aussi de publier un livre intitulé "Le temps du choix : être ou ne pas être mère" (éd. Payot). Il est important que nous fassions entendre notre voix pour revendiquer notre droit à ne pas avoir d'enfant. »

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

« CERTAINS ME
REPROCHENT D'ÊTRE
“IMMATURE” PARCE QUE
JE REFUSE D'ÊTRE MÈRE,
ÇA ME FAIT BONDIR ! »



Je suis depuis la naissance atteinte d'un certain nombre de pathologies qui m'ont fait renoncer dès l'âge adulte, à toute grossesse. Je souffre d'une double scoliose avec malformation vertébrale, ainsi que d'une insuffisance rénale. J'ai aussi une fragilité rotulienne qui entraîne des torsions au niveau des chevilles, un fort risque de chutes et provoque une instabilité de ma hanche gauche. Ajoutez à tout ceci, un TSA (trouble du spectre de l'autisme) qui complique les relations sociales et amoureuses. À mon grand regret, je ne peux pas travailler à plein temps et je ne bénéficie que de quelques aides, bien insuffisantes pour financer les soins dont j'aurais besoin. Dans ces conditions, j'ai définitivement renoncé à avoir un enfant car ce serait pour moi, une responsabilité trop lourde que je ne me sens pas capable d'assumer.

« C'EST FAIRE UN
ENFANT DANS
CES CONDITIONS
QUI SERAIT CRUEL,
IRRESPONSABLE
ET ÉGOÏSTE. »

non plus envie de transmettre à un enfant qui n'a rien demandé, toutes ces pathologies, je ne veux pas qu'il subisse tout ce que je vis au quotidien. Je paie chaque jour les conséquences de mon handicap comme l'isolement, les douleurs chroniques, l'esprit étroit de certaines personnes et l'indifférence des organismes sociaux-médicaux qui ne me viennent quasiment pas en aide.

Pour éviter toute grossesse accidentelle, je me suis fait ligaturer les trompes voici quelques mois.

Si j'ai la chance d'avoir une famille qui m'aide et me soutient, en revanche je suis toujours confrontée à des personnes dans l'entourage de mes parents qui me reprochent d'être immature puisque je refuse d'être mère. Ça me fait bondir ! C'est faire un enfant dans ces conditions qui serait cruel, irresponsable et égoïste. Chacun est libre, mais on ne doit donner naissance à un petit être humain que si on est capable de lui offrir un bel avenir. Je me trouve donc plutôt lucide à ne pas vouloir élever un enfant dans la précarité et lui épargner une vie qui serait fatalément très compliquée. J'aurais même peur de lui faire subir involontairement des maltraitances.

J'ai beaucoup souffert de ces injonctions à la maternité que j'ai dû régulièrement supporter et qui sont un peu le reflet de notre société. C'est pourquoi j'ai rejoint un compte de "childfree": ça m'a aidée de m'identifier à d'autres personnes qui pour des raisons diverses et souvent différentes des miennes, renoncent à la maternité, je me suis sentie moins seule. »



MARGOT

30 ans



NATHALIE,
32 ans, en couple avec Gilles, 35 ans.

« J'AI PRIVILÉGIÉ MA CARRIÈRE, J'ESTIME AVOIR UNE VIE PARFAITE, SANS CONTRAINTE, SANS PROBLÈME FINANCIER. »



Le désir chez moi de ne pas avoir d'enfant remonte à très longtemps, alors que pour Gilles, c'est différent, explique Nathalie. Son compagnon poursuit: "Lorsque nous nous sommes rencontrés il y a cinq ans, c'est vrai qu'avoir des enfants faisait partie de mes projets, ça me semblait un prolongement assez logique. Mais très vite, on en a discuté et je sentais que je n'étais pas prêt à assumer une telle responsabilité. Si on avait dû avoir un enfant, je serais sans doute beaucoup reposé sur Nathalie pour l'élever. Or, je ne pouvais lui imposer ça puisqu'elle n'en désirait pas. En fait, j'avais envie d'enfant, mais j'ai pris la décision de ne pas en avoir."

Nathalie confie: je n'ai jamais été attirée par les bébés ou les jeunes enfants.

Je me sens plus proche des adolescents. Via une association, je suis d'ailleurs devenue marraine d'une jeune fille. Je n'ai jamais eu besoin d'avoir un enfant moi-même sachant que les treize premières années auraient été très difficiles. Une autre raison importante de ce non-désir de maternité, c'est que j'ai un boulot très prenant que j'adore, qui m'épanouit et j'ai donc eu envie de privilégier ma carrière. J'évolue dans un milieu très masculin où les hauts responsables des grandes entreprises étaient tous d'accord pour dire que les

« JE N'AJAMAI EU BESOIN D'AVOIR UN ENFANT MOI-MÊME SACHANT QUE LES TREIZE PREMIÈRES ANNÉES AURAIENT ÉTÉ TRÈS DIFFICILES. »

femmes dans les entreprises coûtent cher car dès qu'elles ont des enfants, elles veulent travailler moins, et qu'il est donc normal de moins les payer! Ne voulant déjà pas d'enfant à l'époque, j'ai donc voulu les faire changer de vision et j'ai toujours négocié mon salaire. Avec les années qui passent, je me suis tout de même demandé si j'étais sûre de ne pas vouloir d'enfant avant qu'il ne soit trop tard, et là c'est mon confort de vie qui a pris le dessus: j'estime avoir une vie parfaite, sans contrainte et sans problème financier.

J'ai conscience de ce que j'ai coûté à mes parents, je ne me vois pas dépendre autant pour un enfant! En tant que fille unique, je n'ai pas subi de pression familiale lorsque j'ai fait connaître mes intentions de ne pas devenir maman. Contrairement à Gilles, qui est issu d'une famille nombreuse. Et lui de poursuivre:

"Le besoin de mes parents d'avoir des petits-enfants est comblé par ma grande sœur, qui a eu trois garçons. Ma mère me demande d'ailleurs quand je vais prendre le relais. Mais elle a bien compris qu'il ne fallait pas trop y compter. Ça ne m'empêche pas d'être content de voir mes neveux et de m'en occuper." Pour éviter tout risque de grossesse, on a choisi une contraception classique plutôt qu'une

intervention plus définitive. J'ai l'impression que c'est plus compliqué pour une femme qui n'a pas d'enfant de se faire ligaturer les trompes. J'ai pris l'option d'un stérilet et je vais le garder encore quelques années, car ça fonctionne très bien ainsi! » ●

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

JE L'AI VÉCU



Avec Maud,
nous sommes

passés par une insémination artificiale pour avoir notre fils Solal, un procédé pas vraiment légal [N.D.L.R. la PMA pour toutes a été promulguée en 2021] qui nous a pris près de six ans. Maud voulait porter l'enfant mais elle a été diagnostiquée d'une endométriose et du syndrome des ovaires polykystiques, ce qui rendait la grossesse plus compliquée pour elle. J'ai accepté d'essayer, sans trop y croire. La grossesse, ce n'était pas un truc visceral pour moi, mais c'était envisageable. Notre donneur allait déménager à l'étranger, c'était un peu notre dernière chance. Et mon deuxième essai a marché.

La grossesse s'est très bien passée. Je me sentais bien, on était dans notre bulle. C'est la naissance de Solal, la parentalité qui m'a bousculé. Être en charge de ce petit être m'a fait réfléchir à ma relation avec mes parents, à comment ils ont été avec moi. J'ai réalisé que c'était une relation d'emprise, que ce n'était pas la bonne manière de faire. Petit à petit, j'ai tout remis en perspective. La présence de Solal a été un chamboulement, un top départ pour me questionner sur moi, ma place, une place que j'ai fini par prendre.

On parle beaucoup de "coming in" dans nos parcours, c'est ce qui est le plus long de venir à soi,

« J'AI RÉALISÉ QUE

Pas simple de faire une transition en tant qu'homme après avoir enfanté. La naissance de Solal a été un chamboulement pour Clemens. Des questionnements intérieurisés depuis toujours ont surgi quand il a réalisé qu'il était trans. Il nous raconte.

de se révéler. Je me suis souvenu que petit, déjà, je rêvais de la vie de petit garçon que j'aurais pu avoir. Ces questionnements ont longtemps été intérieurisés. Et à partir du moment où je les ai verbalisés, dès que j'ai dit à Maud que j'étais un homme trans, à 34 ans, il a fallu que j'enchaîne rapidement. Maud ne s'y attendait pas. Elle était en couple avec une femme et soudainement, elle était avec un homme trans. Ça n'a pas été évident pour elle pendant quelques mois. Elle a consulté un psychologue spécialisé en transidentités, elle avait besoin de perspectives, d'envisager les étapes, pour que ça se passe bien pour nous deux, nous trois.

À ce moment-là, il n'y avait pas trop de ressources sur les parentalités trans. Je discutais sur Instagram avec un homme trans, qui était aussi papa. On a transitionné en même temps, on a tout découvert ensemble, on l'a fait à l'instinct. Je n'étais pas spécialement inquiet pour Solal. Il était petit, il avait 2 ans. Je me disais qu'il ne fallait pas tarder, lui annoncer trop tard, que ce serait plus fluide, plus facile pour lui. Avec Maud, on est toujours partis du principe qu'il n'y aurait pas de secret entre nous trois. On ne lui cache rien, on lui explique tout.

Je lui ai donc parlé. J'ai passé de longs moments en tête à tête avec lui. Je lui ai simplement raconté ce qu'il se passait, que je n'étais pas une femme, mais un homme. Avant, il m'appelait maman Mimou, c'est devenu Mimou, puis papa. L'assistante maternelle nous a beaucoup aidés. On l'a contactée pendant l'été pour lui dire, puis j'ai discuté avec elle à la rentrée, et à partir de là, elle a fait le boulot devant Solal, mais aussi devant les

J'ÉTAIS TRANS APRÈS LA NAISSANCE DE MON FILS. »



autres parents, en m'appelant papa... À l'école aussi, tout s'est bien passé. La première année, on est allés voir la maîtresse pour lui expliquer notre famille. On n'était pas obligés, mais on ne voulait pas qu'elle dise à Solal qu'un papa ne pouvait pas porter d'enfant. On avait aussi pris les devants sur ces questions avec lui, en lui expliquant que la plupart des bébés étaient portés dans le ventre de leur maman, mais pas tous. Il comprend tout ça, il y a beaucoup de familles queers, de modèles de parentalités différentes dans notre entourage. Ça fait deux ans et demi que j'ai entamé ma transition. Solal n'a pas du tout tiqué sur mes changements physiques, de voix... C'est très progressif. Quand il voit des photos d'avant, il me dit que j'ai changé de tête, mais je reste "papa".

Ma transidentité ne me pose pas de problème vis-à-vis de ma parentalité. Les problèmes peuvent venir d'ailleurs, des médecins, du travail... Le problème n'a jamais été nos familles, nos amitiés, nos vies, mais toujours la société, leur regard... Mon quotidien s'est d'ailleurs simplifié. Avec Maud, on passe aujourd'hui pour monsieur, madame tout le monde, pour un couple hétéro. On se posait plus de questions en tant que couple lesbien.

Mais ce n'est pas idyllique pour tout le monde. Cela aurait été différent si j'avais fait ma transition avant la parentalité. C'est lorsque les personnes trans veulent devenir parents que tout se complique pour eux. Aujourd'hui, je suis encore inscrit comme "mère" sur le livret de naissance et l'acte de naissance. J'ai pourtant fait mon changement d'état civil. Je n'ai pas envie que Solal doive expliquer sans cesse sa réalité familiale. C'est un grand flou artistique au niveau administratif, et c'est aussi pour ça que nous luttons. » ●



SEXUALITÉ EN BERNE
ET SI C'ÉTAIT
LA FATIGUE ?

L'EXPERT



Sébastien Landry
SEXOLOGUE CLINICIEN

La fatigue est un problème fréquent chez les parents, qui peut mettre à mal leur sexualité et leur relation. Comment impacte-t-elle le désir sexuel et, surtout, comment y remédier ?

Libido et désir sexuel, c'est quoi la différence ?

« La libido est purement hormonale. Elle est liée aux pulsions sexuelles que l'on éprouve suite aux sécrétions de testostérone, d'oestrogènes et de progesterone », explique Sébastien Landry, sexologue clinicien. Au cours de sa vie, il est normal de voir sa libido fluctuer en fonction des variations hormonales que l'on peut vivre pendant la grossesse, après une maladie grave ou à l'approche de la ménopause, par exemple. On peut très peu influencer cette libido. En revanche, « le désir sexuel est fortement modifiable, en négatif comme en positif. La fatigue peut ainsi diminuer les signaux du cerveau face à la sexualité », poursuit l'expert.

Fatigue et désir sexuel, on n'est pas tous pareils !

● La hiérarchisation des priorités dans une journée varie selon chacun. « Pour certaines personnes, même s'il y a du stress au travail, que le ménage n'est pas fait, avoir des rapports sexuels reste quelque chose d'important. Pour d'autres, la priorité ira à la préparation du repas, aux enfants, au travail, et comme la journée est trop courte et que la fatigue se fait sentir, la sexualité sera reléguée plus loin dans l'ordre des priorités », précise Sébastien Landry. La sexualité n'est en effet pas un besoin vital, contrairement au sommeil. Si l'on ne dort pas suffisamment, plutôt que d'alimenter des fantasmes sexuels qui vont à l'encontre de ce dont il a besoin, le cerveau va prioriser : il mettra en veille le désir sexuel pour privilégier un repos nécessaire à la survie. Voilà qui peut expliquer les différences de désir sexuel entre les parents, alors qu'avant d'avoir des enfants, la sexualité était dans leurs priorités respectives. ● ● ●

POUR AVOIR UNE EXCITATION PHYSIQUE, IL FAUT RESENTIR DU DÉSIR SEXUEL

C'est ce qui permet la lubrification pour chacun des partenaires et l'érection chez l'homme. Or, la fatigue peut freiner ce désir. Si la femme peut compenser ponctuellement avec un lubrifiant intime, l'homme, lui, manquera de tonus pour entrer en érection. « L'homme fatigué peut en plus être stressé à l'idée d'échouer. Il va alors sécrétter de la noradrénaline (souvent appelée hormone du stress, N.D.L.R.) qui va conduire le sang, non pas vers la verge, mais vers les membres comme les jambes, pour fuir. C'est un mécanisme de protection naturelle », détaille le sexologue clinicien. Pour la femme, cette baisse de désir et de lubrification peut entraîner la peur d'avoir mal et des dyspareunies (douleurs ressenties lors du rapport sexuel).

**ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND**

Baisse
de désir,
le grand
bazar dans
le couple !

● La baisse de désir sexuel due à la fatigue peut créer des tensions dans le couple, surtout si l'un est toujours demandeur et l'autre non. Il peut penser que son partenaire ne le trouve plus aussi attrayant, ne l'aime plus. En retour, l'autre peut songer qu'il manque de compréhension; il peut se sentir contraint ou coupable. Une distance peut se produire et faire souffrir. Sébastien Landry déplore le manque d'éducation à la vie affective et sexuelle. « Pour beaucoup de personnes, un couple qui va bien, c'est un couple qui fait l'amour. Il y a un mélange entre l'amour et la vie sexuelle. Les priorités changent en devenant parent. L'enfant n'a pas demandé à être là. C'est normal qu'il accapare désormais une grande partie de la vie des parents, qu'ils sortent moins ou soient davantage éprouvés. Beaucoup de couples me disent qu'ils font moins l'amour depuis qu'ils ont des enfants, mais ça ne veut pas dire qu'ils ne s'aiment plus, qu'il faut se séparer et tout sacrifier pour autant », estime l'expert. Il n'y a d'ailleurs pas de normes à avoir en tête en matière de fréquence de rapports sexuels. Et si la sexualité peut être mise à mal quand on a des enfants en bas âge, ils finissent par grandir, être plus autonomes et la fréquence des rapports peut alors augmenter.

**PATRICIA**
Maman de deux enfants

« On s'embrouille, mais on parle beaucoup, on sait que ça ne durera pas toute la vie. »

« La journée, on court entre notre fille de 3 ans, qui est une vraie tornade, et notre bébé de 2 mois qui, la nuit, ne dort qu'entre minuit et 2 heures. Sans parler du travail et de la gestion de la maison... Nous sommes bien fatigués, ce qui fait que nous avons beaucoup moins de rapports. On s'embrouille un peu parfois, mais on parle beaucoup pour surmonter ça. On sait surtout que ça ne durera pas toute la vie et que quand notre bébé sera calé, on recommencera à avoir des rapports plus souvent. C'est important aussi de profiter de ces moments avec les enfants avant qu'ils soient grands. »



Il n'y a pas de normes à avoir en tête en matière de fréquence de rapports sexuels.



● L'important, c'est de communiquer. Sébastien Landry recommande de passer par l'écrit pour bien expliquer sa pensée, éviter de s'énerver, de se dire des choses blessantes ou d'être interrompu. « On commence par dire tout ce qu'il y a de positif dans sa vie et sa relation: on s'aime, on a de beaux enfants, etc. Puis on dit ce qui nous manque : je regrette qu'on ne se prenne plus dans les bras... et on écrit ce dont on aurait besoin », glisse-t-il. On cherche ensuite à deux comment faire pour être moins fatigués et retrouver la flamme, le désir.

Ensuite, on essaie de s'octroyer de vrais moments de couple. Exit les smartphones, le film ou les séries regardées tardivement ensemble. On sera sûrement trop fatigués pour envisager quoi que ce soit après. On fait garder les enfants. On s'accorde deux ou trois heures de parenthèses, une bulle d'oxygène, où l'on se retrouve vraiment et où la sexualité peut s'exprimer. Ça peut être une matinée, une après-midi, et sans que des éléments extérieurs puissent interférer. « On peut aussi changer de mode de sexualité. Chacun a le droit de se masturber en même temps sans qu'il n'y ait de pénétration. Le couple peut recourir aux sextoys, etc. », suggère le sexologue clinicien.



"Sexualité en panne : et si c'était la fatigue ?",
de Sébastien Landry,
co-auteur avec
Martin Chartogne,
éd. In Press.



● La sédentarité ne fait pas bon ménage avec le sommeil. « Si l'on travaille 7 h par jour assis à un bureau, le corps fonctionne mal. Le cerveau fait tout son possible pour envoyer des signaux incitant à aller dormir. On est fatigué alors qu'on ne fait rien physiquement », souligne Sébastien Landry. On y remédie: on marche au moins 30 minutes par jour et on ne reste pas assis plus d'une heure d'affilée. On revoit le partage des tâches si besoin. Le soir, on s'alimente de manière légère. On passe moins de temps sur les écrans, on se couche à heure régulière et on dort suffisamment. ●

ON FAIT GARDER LES ENFANTS ?

LES PARENTS DE JEUNES ENFANTS SONT PARTICULIÈREMENT TOUCHÉS

D'après une enquête Ifop en partenariat avec Sleepyz et Flashes*, 48 % des parents ont confié faire moins souvent l'amour qu'avant la naissance de leur enfant. 33 % des mères et 21 % des pères en ont moins envie. Parmi les raisons évoquées, la fatigue liée à un nouveau rythme de vie et à un sommeil perturbé concerne 92 % des mères et 86 % des pères. Femmes et hommes, à égalité, sont 86 % à confier que leur énergie sexuelle a baissé.

* Réalisée en août 2022 auprès de 1 001 parents d'enfants de moins de 3 ans

DOROTHÉE BLANCHETON

LE CAHIER

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

ARIANE LE FEBVRE

BEAUTÉ

JE SUIS BIEN
DANS
MON CORPS !

Après l'hibernation... la peau recherche un peu plus que de la simple hydratation. Elle mérite des soins raffermissants, amincissants et tonifiants, qui mettent de bonne humeur ! On y gagne une nouvelle perception de son corps qui fait un bien fou !

S

i notre attente porte surtout sur notre silhouette (diminution des amas graisseux) et l'aspect de notre peau (réduction des capitons), les nouveaux amincissants sont faits pour nous !

La nouveauté en 2024 ?

Leur sensorialité car il s'agit de se faire plaisir ! Les textures onctueuses et fondantes assurent une action hydratante et lissante. Les effets frais sont particulièrement stimulants et dynamisants (Somatoline Cosmetic, Garancia, Lierac...). Les parfums élaborés avec soin éveillent les sens.

Côté formules, la caféine est toujours présente, avec une

préférence pour la caféine végétale comme les feuilles de maté et de stévia (Garancia), pour une action déstockante des graisses. Elle peut être associée à des boosters végétaux comme le gingembre (Lierac), ou la spiruline (Amincl[®]). Mais ce sont surtout les algues qui sont omniprésentes pour lutter contre la formation des amas graisseux et drainer les liquides cutanés en excès. Les amincissants à effets chaud ou froid de Somatoline Cosmetic (N°1 des ventes) existent désormais en 250 ml. Plus accessibles, ils permettent déjà de se rendre compte de leur efficacité légendaire !



On adore leur parfum frais et élaborés comme leur texture fondante !



NOTRE SÉLECTION

- Body Délic, Crème Minceur et Cellulite certifiée bio, Phytomer, 150 ml, 58 €.
- Amincl[®] Crème Amincissante, Laboratoires Lescuyer, 150 ml, 29,90 €.
- Body Sculpt Le Concentré Cryoactif, Lierac, 150 ml, 37 €.
- Amincissant 7 Nuits Gel effet frais, Somatoline Cosmetic, 250 ml, 29,90 €.
- Défi Cellulite Soin Expert Zones Rebelles, Thalgo, 150 ml, 49 €.
- Chrono Silhouette Lift Silhouette Jour Crème Lissante Anti-Cellulite, Auriège, 150 ml, 35 €.
- Féé-Moi Fondre Mousse Cryo Crépitante Corps Anti-Capitons Express formule boostée, Garancia, 400 ml, 40,90 €.

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

LES RAFFERMISSEANTS QUI "GYMNASTIQUENT" LES TISSUS !

In'y a pas que les muscles qui doivent être entretenus, la peau aussi mérite d'être "travaillée" par des massages tonifiants et des formules musclées (à base de silicium, algues, extraits végétaux comme la grenade, la pomme, l'iris, la centella asiatica ou l'écorce d'acajou du Sénégal) qui stimulent la synthèse des cellules du derme (collagène, acide hyaluronique) et offrent des effets liftant et gainant.

NOTRE CONSEIL: d'abord, on les applique en pleine conscience sur toutes les zones sujettes au relâchement, en étant portée par le désir de se faire du bien. Les manœuvres sont elles aussi toniques (frictions, doigts en "ciseaux" pour réactiver le métabolisme cutané). Au besoin, on s'aide d'un Gua Sha Corps qui stimule la circulation sanguine et aide à éliminer les toxines.

En 2024, la fermeté, c'est un peu la nouvelle minceur pour celles qui n'ont pas un problème majeur de capitons!

Les nouveaux soins remodelants agissent sur la perte de tonicité et d'élasticité, le relâchement cutané et la déshydratation. Utilisés chaque jour, on y gagne une super qualité de peau, souple, rebondie, lisse, et des contours plus toniques. Les textures effet stretch sont hyper nourrissantes et les parfums délicieux (fleur de tiaré, vanille et fève tonka pour la création de Somatoline Cosmetic) ! On apprécie la démarche holistique d'Ekstrasens, dont les soins, conçus par une sophrologue spécialisée en cohérence cardiaque, s'accompagnent de techniques respiratoires.



Gua Sha Corps
en quartz rose,
Auriège, 29€.



Toutes les textures existent (gel, lait, huile, crème...). Les plus pressées choisiront les laits, sérum ou gels qui pénètrent vite, les plus voluptueuses, les crèmes, baumes ou huiles qui nécessitent un petit massage bienvenu !

NOTRE SÉLECTION

- Raffermissant Corps Crème Quotidienne, Somatoline Cosmetic, 300 ml, 34,90 € (à partir de mai).
- Body Sculpt La Crème Morpho-Regalbante, Lierac, 200 ml, 37 €.
- Crème Fermeté Corps, Elancyl, 200 ml, 26,90 €.
- Baume Corps Lift & Fermeté Vinosculpt, Caudalie, 250 ml, 27,90 €.
- Nuxuriance Ultra Le Lait Corps Fermeté, Nuxe, 400 ml, 39 €.
- Lait Hydratant Anti-Relâchement, Institut Esthederm, 400 ml, 55 €.
- Lait Hydratant Raffermissant 2 en 1, Yves Rocher, 200 ml, 19,90 €.
- Concentré de Lait Amande Lissant & Raffermissant, L'Occitane en Provence, 200 ml, 46 €.
- Gel Tonic, gel-crème tonifiant et hydratant, Ekstrasens, Body Experience, 75 ml, 19,90 €.
- Huile Corporelle Tonique, So Aroma Olisma, 100 ml, 15,90 €.
- Huile en Baume Fermeté L'Or Rose, Melvita, 170 ml, 34 €.



YVES ROCHER

Bretagne, France



N O U V E A U
GRAND SOIN
3 EN 1

CRÈME JOUR / NUIT
& MASQUE DE NUIT



L'HYDRATATION NON-STOP*

LA FORCE HYDRATANTE DE
L'EAU CELLULAIRE D'ÉDULIS,
cultivée en agroécologie
dans nos champs bio à la Gacilly

Résultat : +45%** d'hydratation
en immédiat pour une peau
désaltérée et éclatante



HYDRA VÉGÉTAL

GRAND SOIN HYDRATATION INTENSE
CRÈME JOUR/NUIT & MASQUE DE NUIT

YVES ROCHER

Bretagne, France

Peaux
normales
à mixtes

Disponible en boutique et sur yves-rocher.fr

*Hydratation 100 h - Etude Clinique objectivée sur 15 cas.

**Etude clinique réalisée sur 12 sujets.

LIBÉRON S LA FORCE DES PLANTES

ENCEINTE, LES SUPER SOINS SPÉCIAL VERGETURES



Plus green, souvent bio, les nouveaux soins anti-vergetures font la part belle au plaisir et permettent de retrouver une peau zéro complexe !



ccasionnées par une déchirure des fibres élastiques qui soutiennent la peau, les vergetures sont dues à des étiements trop violents. Comme toute cicatrice, elles sont d'abord roses, puis deviennent blanc sacré. Présentes le plus souvent sur le ventre, les cuisses, les hanches ou la poitrine, elles peuvent apparaître dès le 2^e trimestre de grossesse, mais davantage en fin de grossesse. Elles peuvent aussi survenir dans les semaines qui suivent l'accouchement. Le combo kilos et hormones met l'élasticité de la peau à rude épreuve, au niveau du ventre notamment où la peau s'étire le plus. Ce phénomène s'accentue encore par le fait que durant ces 9 mois, l'augmentation de certaines hormones comme le cortisol et les œstrogènes diminue la production d'élastine et de collagène,

indispensables à la souplesse et à la résistance de la peau. La solution est d'agir tôt, car une fois qu'elles sont là, difficile de les faire disparaître. Au-delà de l'aspect physique, ces marques entraînent des sensations de tiraillement inconfortables. La plupart des soins que nous avons sélectionnés préviennent et réduisent les vergetures, avec des formules certifiées bio ou composées d'au moins 90 % d'ingrédients d'origine naturelle. Les plus efficaces contiennent de la centella asiatica, du silicium organique ou végétal (comme la prêle), ou des extraits d'algues aux propriétés cicatrisantes

et raffermissantes, et naturellement des ingrédients nourrissants pour maintenir la peau souple, la renforcer et lui permettre de mieux résister à l'étiirement. Ultra safe, tous respectent une charte de formulation stricte, sans ingrédients controversés, et conjointement sécurité, efficacité, tolérance et plaisir d'utilisation. Leur innocuité est garantie par un expert toxicologique indépendant. Les textures voluptueuses et les parfums délicats sont un vrai plus !



Si on allaite, attention aux soins cosmétiques sur les mamelons, rares sont ceux qui peuvent être utilisés sur cette zone !

NOTRE SÉLECTION

- Phytolastil Le Soluté Correction Vergetures, Lierac, 100 ml, 22,90 €.
- Crème Vergetures avec ou sans parfum, Mustela Maternité, 150 ml, 22 €.
- Biovergetures, Gel-crème anti-vergetures, Biotherm, 50 ml, 33,50 €.
- Sérum Réparateur Correction Vergetures, Somatoline Cosmetic, 200 ml, 19 €.
- Baume de Massage Vergetures, Weleda, 150 ml, 20,90 €.
- Body Partner Expert Vergetures, Clarins, 175 ml, 58 €.
- Strivadiane Concentré anti-vergetures, Noreva, 125 ml, 18,90 €.
- L'Expert Concentré Correcteur Vergetures, Omum, 100 ml, 29,80 €.



Plus la peau sera souple et hydratée par des soins quotidiens, mieux elle résistera à l'étiirement.

UNE FORMULE PARFUMÉE... OU PAS !

Certaines préfèrent jouer la carte de la sécurité en se passant de parfum, d'autres ne veulent pas se sentir punies parce qu'elles sont enceintes ! Si on choisit une formule parfumée, on s'assure que le parfum est dénué d'allergènes (le cas de Talm et Lierac). Talm va encore plus loin en proposant une huile de grade alimentaire, donc aucun risque pour le bébé durant l'allaitement (ce qui est très rare) et plus besoin de nettoyer sa poitrine avant la tétée ! La bonne idée de Mustela, proposer sa Crème Vergetures avec ou sans parfum.

NOTRE CONSEIL :

On les applique chaque jour, à l'aide de mouvements circulaires, en insistant sur les zones clés (seins, ventre, hanches, cuisses), tout au long de la grossesse et après l'accouchement, et durant la période d'allaitement.

QUELLE TEXTURE CHOISIR ?

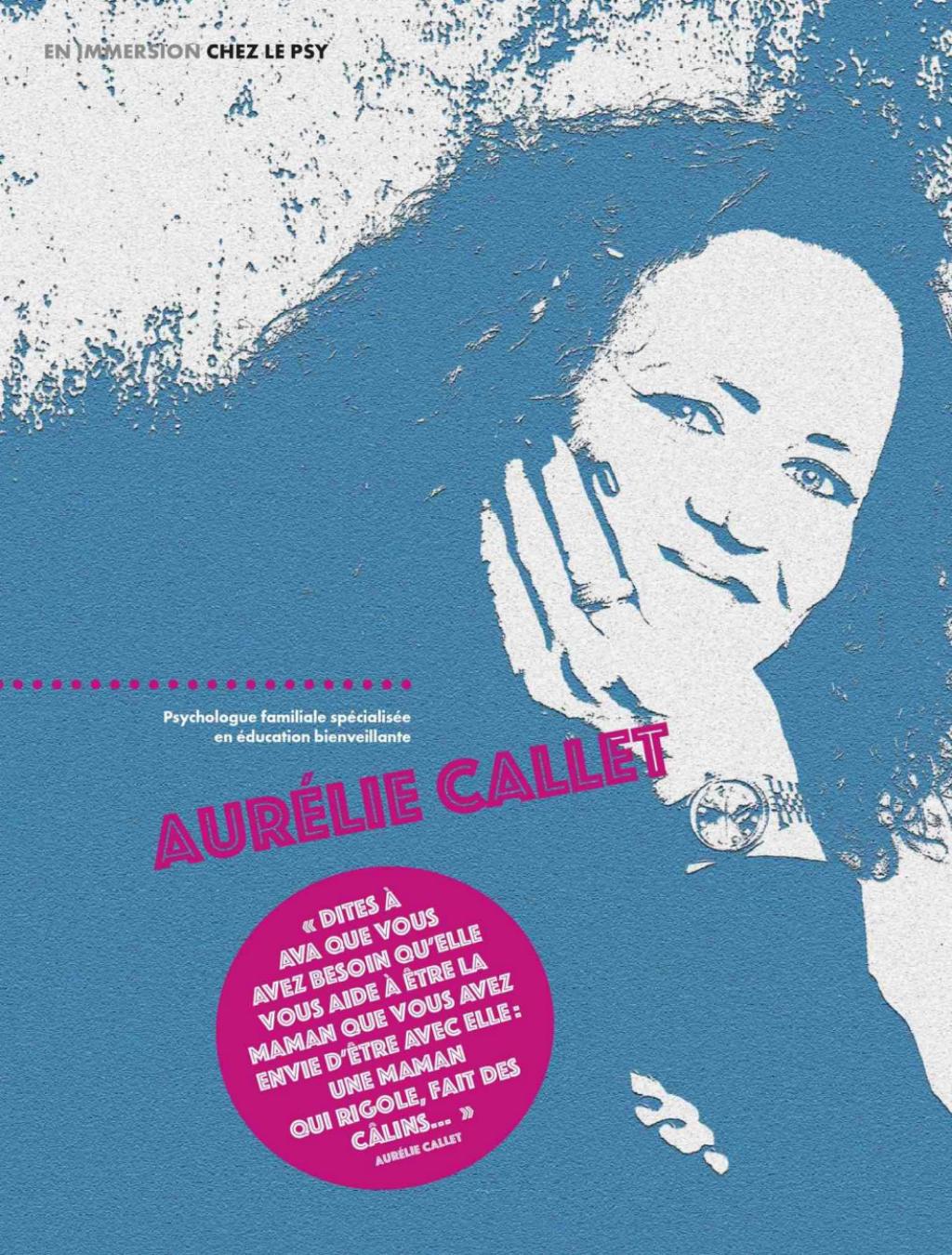
Celle qui nous fait le plus envie, en général c'est celle qui répond à notre état cutané ! D'autant plus qu'aujourd'hui, les soins anti-vergetures se déclinent dans quasiment toutes les textures. Si on n'aime pas y passer des heures, on priviliegera les gels crème ou les sérum, vite absorbés, qui permettent de s'habiller aussitôt. Si on préfère se masser en pleine conscience, on opte pour des baumes ou des huiles qui procurent une sensation de plénitude.

NOTRE SÉLECTION D'HUILES

- Mega Oil Huile de Soin Globale Grossesse et Post-Partum, Talm, 100 ml, 38 €.
- Huile Vergetures Maternité Bio, Gestarelle, 100 ml, 16,90 €.
- Huile aux 7 Merveilles, Énergie Fruit Bio, 100 ml, 12,49 €.
- P92 Gel à l'Huile de baobab, Typology, 115 g, 30,50 €.
- Luminous 360°, Huile-Sérum Corps Anti-Vergetures, Nivea, 100 ml, 12,90 €.
- Blend Soin Réparateur certifié bio, IzaHo Botanicals, 50 ml, 49 €.



EN IMMERSION CHEZ LE PSY



A portrait of a woman with short blonde hair, smiling and holding her hand near her face. She is wearing a white top and a watch with a blue and white patterned strap. The background is a textured blue.

AURÉLIE CALLET

Psychologue familiale spécialisée
en éducation bienveillante

« DITES À
AVEZ BESOIN QU'ELLE
VOUS AIDE À ÊTRE LA
MAMAN QUE VOUS AVEZ
ENVIE D'ÊTRE AVEC ELLE:
UNE MAMAN
QUI RIGOLE, FAIT DES
CÂLINS... »

AURÉLIE CALLET

« MA FILLE ENCHAÎNE LES CRISES ! »

Un rapport de force s'est installé entre mère et fille.

Chaque mois, la psychologue Aurélie Callet, cofondatrice du cabinet Kidz et Family*, reçoit une lectrice qui s'interroge sur sa parentalité. Suzanne, 35 ans, explique qu'Ava, sa fille de 6 ans, la rejette et s'oppose systématiquement.

** Votre enfant souhaiterait redevenir un bébé ? Un support à télécharger sur le site de kidzelfamily.fr <https://kidzelfamily.fr>

'ai deux enfants : ma fille ainée, Ava, à 6 ans et mon fils Léo, 28 mois, raconte Suzanne. Ava est en grande section de maternelle : c'est une petite fille assez autoritaire, avec un très fort caractère et nous rencontrons avec son père beaucoup de difficultés car elle ne nous écoute pas. Elle va forcément à l'inverse de ce qu'on lui dit ou de ce qu'on lui demande. Cette situation est pesante car nous sommes constamment dans un rapport de force avec elle.



Aurélie Callet : Quand elle était bébé, quel était son tempérament ?

Suzanne : Elle avait déjà un fort caractère. Elle a parlé très tôt, donc depuis ses 2 ans et demi, elle a une grande passion pour l'art de la négociation. Mais il faut que ça aille dans son sens !



Elle avait quel âge quand vous avez constaté qu'un rapport de force s'est installé ?

À la fin de la crèche, c'était déjà pénible. Mais quand elle est rentrée à l'école, à 3 ans et demi, ça a été





**« QUAND ELLE EST RENTRÉE
À L'ÉCOLE, À 3 ANS ET DEMI,
ÇA A ÉTÉ L'EXPLOSION. »**

l'explosion. J'allais la chercher et en rentrant, elle faisait ses crises: elle ne voulait pas se brosser les dents, pas prendre sa douche, pas se mettre en pyjama... Elle disait « non » à tout! Elle ne m'écoutait pas et ne voyait plus que par son père: même lire une histoire le soir, c'était papà!

Vous vous êtes sentie rejetée ? Comment l'avez-vous vécu ?

Elle m'a totalement rejettée et c'est là que ça a commencé à être vraiment plus dur. C'était peut-être aussi dû à la fatigue avec l'école, et puis ça correspond aussi à la naissance de son petit frère. Son papa la déposait à l'école et moi je restais avec le bébé car je n'avais pas de mode de garde.

Est-ce qu'elle vous disait: « Pourquoi je vais à l'école et que je ne reste pas avec toi ? »
Elle l'a verbalisé, mais beaucoup plus tard. Elle disait qu'elle voulait rester à la maison avec Léo et moi. Je lui répondais: « À l'école, tu es avec tes copains-copines, tu vas découvrir plein de choses ». J'essayaient de lui décrire les bienfaits de l'école en lui montrant mes photos de classe et je lui expliquais qu'après, j'allais retourner au travail et que Léo irait chez la nounou.

J'imagine que ça a été difficile cette période pour vous ?

C'était vraiment difficile car je n'avais plus aucun moment sympa avec elle. C'était un peu militaire: j'étais uniquement dans le « Il faut prendre ton bain », « Il faut manger », « Il faut te laver les dents »... Je n'avais pas les câlins, pas les bisous, je n'avais rien du tout...

Votre mari était conscient que la colère d'Ava se reportait sur vous ?

Oui et il a essayé de m'aider, mais c'était compliqué. Il ne voulait pas aller dans la confrontation, elle l'était déjà avec moi. Les deux premiers mois, on a laissé faire son besoin d'être 100 % avec son papa. Ensuite, on a mis en place un système où c'était un soir chacun. J'ai aussi dit à Ava que ça me rendait triste qu'elle ne veuille pas passer du temps avec moi, mais je n'ai pas insisté. Comme elle a très bien accueilli son petit frère, j'étais contente. En fait, c'est moi qui ai tout pris, mais lui au moins, il était plutôt chouchouté.

Elle avait l'air contente d'être grande sœur ?

Elle avait 1 an. Je croyais qu'elle allait devenir grande tout de suite ! Oui, elle voulait m'aider, lui mettre la tête dans l'évier et quand j'allaitais, elle allaitait sa poupée : c'était mignon ! Mais après, ça a changé : parfois, elle disait qu'elle en avait marre, qu'il lui cassait les oreilles, qu'il l'embêtait. Depuis qu'elle est plus grande, elle dit que je m'occupe plus de lui, qu'il est tout le temps dans les bras. Elle adore le taquiner et elle prend un grand plaisir à le faire pleurer.

« ELLE NE
VOULAIT PAS SE
BROSSER LES DENTS,
PAS PRENDRE
SA DOUCHE, PAS SE
METTRE EN PYJAMA,
ELLE DISAIT "NON"
À TOUT ! »

Avez-vous mis des choses en place pour qu'elle soit un peu moins fâchée ?
Elle a des temps pour elle. Le soir, quand son frère allait se coucher tôt, on lisait des histoires ensemble. Comme il grandit, c'est plus difficile, mais on en profite le week-end, notamment dès qu'il fait la sieste. J'essaye aussi deux fois dans la semaine d'aller la chercher plus tôt à l'école : on a alors 1 h 30 ensemble avant de récupérer Léo.

Si vous organisez des activités sympas dans la journée et qu'elle se braque le soir, ça vous arrive de penser que ce n'est pas très juste ?

On l'a emmenée au trampoline Park, puis prendre un McDo, tout le monde était content, mais quand on rentre à la maison et qu'on a une crise pour aller prendre une douche, c'est très frustrant. Ça ne nous donne plus envie de le faire. Ava veut toujours plus : si on regarde un film, elle en réclame un deuxième. Si on dit qu'on regarde 20 minutes de télé, elle en demande 40...

Est-elle systématiquement dans l'opposition ?
Oui, c'est déjà arrivé qu'on lui dise quelque chose et qu'elle dise non tout de suite : elle n'a même pas écouté, pas réfléchi et déjà elle refuse, alors que ce qu'on lui propose lui convient. Ce qui m'ennuie, c'est qu'avec nous, c'est pénible, mais j'ai l'impression qu'elle a aussi ce comportement dans ses relations avec d'autres enfants. Je ne trouve pas ça sain.

Elle aime décider dans ses relations amicales ?
Oui et elle y arrive, parfois même sans négocier.
Au parc, elle prend le lead même sur des enfants plus âgés qu'elle. Elle est pleine d'imagination, donc ils la suivent parce qu'elle a des idées de jeux, elle les fait courir, sauter !

Le week-end, ça vous arrive avec votre mari de séparer les binômes : il y en a un qui part avec Ava, l'autre avec Léo ?
Ça nous arrive : il y en a un qui fait les courses avec l'un, l'autre reste à la maison avec l'autre. Quand je suis seule avec Ava, c'est plus simple. Elle aime bien sortir, même prendre le métro, elle adore !

Elle est toujours partante pour des activités, donc ça c'est agréable. Et même si on reste à la maison, sans avoir le petit frère dans les pattes, elle est plus facile.

Vous avez l'impression que la trame de fond de ces difficultés pourrait être le fait qu'il y ait un petit frère ? Ou votre instinct de maman vous fait penser à autre chose ?

J'ai l'impression qu'il y a autre chose, dans son caractère peut-être... Je la sens différente. Cet été, on était en vacances avec des amis et leurs enfants, elle écoutait, c'était fluide, on n'avait pas besoin de répéter quinze fois les mêmes choses, c'était adorable ! Mais de retour à la maison, c'était fini.

C'est un timing souvent compliqué pour un enfant de voir qu'il y a un petit frère ou une petite sœur au moment où il fait son entrée à l'école. C'est difficile pour lui de se dire qu'il va en classe alors que sa mère papouille le bébé ; il peut le faire payer le soir. Il y a parfois un fond d'inquiétude chez les enfants, qu'on les aime moins, qu'on s'occupe moins d'eux. Avant 7 ans, c'est d'ur de conscientiser et de tout faire en mode premier de la classe pour récupérer de l'attention positive. C'est plus simple de s'opposer. C'est leur moyen de capter l'attention : même si ce n'est pas des moments sympas, ils existent et on s'occupe d'eux. Il faut essayer d'inverser la tendance, sinon l'enfant s'habitue et persiste dans ce fonctionnement où il va dire non. Nous, on est plus irascible, on a moins envie de passer du temps avec lui, de faire des câlins. Quand on rentre dans ce cercle vicieux, on augmente les angoisses de l'enfant et il va être encore plus compliqué. C'est l'escalade !



Après l'échange qu'Aurélie Callet a eu avec Suzanne, elle lui donne des conseils et des exercices à faire avec Ava, pour sortir de cette opposition systématique.

1 ■ J'ai l'impression que ce sont les tâches du quotidien qui sont un peu galères : il faudrait essayer de lui faire sa routine du soir de manière imagée et ludique, avec des pictos de ce qu'elle doit faire. Dès qu'elle a accompli une tâche, elle cache la photo avec un mini-post-it et quand elle a tout fait, il reste le plus cool : votre moment à toutes les deux.

2 ■ Vous prenez une feuille où vous dessinez un rectangle basique. Listez tout ce qui doit être fait : le bain, le pyjama, le dîner, etc. Ça prend la moitié du temps jusqu'au coucher : coloriez la moitié de la couleur préférée, le rose donc, et griffonnez l'autre partie du rectangle en lui disant : « en rose, c'est le moment des histoires ou d'un jeu toutes les deux ». Il faut qu'il y ait un petit moment sans son frère, même 10 minutes symboliques.

Ensuite, vous dessinez un autre rectangle qui représente la manière dont ça se passe actuellement : il y a 90 % de bleu. Montrez-lui et demandez-lui si elle a envie de récupérer plein de rose sur les soirées, en lui rappelant que ça dépend d'elle. Vous pouvez lui dire que vous avez confiance en elle et que vous adoreriez avoir plein de moments avec elle.

3 ■ Ensuite, je pense que pour votre fille, il y a quand même un fond de rivalité. Je fais un exercice avec les enfants dans mon cabinet que vous pouvez transposer chez vous. Sur une feuille blanche, faites une colonne des petits frères et une colonne des grandes sœurs : vous demandez à Ava de lister tout ce qu'elle trouve cool dans chaque groupe. Vous notez ses réponses en essayant d'être le plus possible sans réaction, même si elle dit « les petits frères, on les aime plus ». Vous allez tout de suite voir quelle colonne est la plus remplie. Il faut qu'elle n'ait aucun doute sur le fait que plus on grandit, plus c'est la liberté et plus la vie est chouette. Et si elle a du mal à trouver des avantages dans la colonne des grandes sœurs, aidez-la : « Toi tu sais faire du vélo, tu peux aller au resto, tu ne fais plus de sieste ». Vous pouvez aussi lui demander : « Est-ce que tu ne serais pas un peu jalouse ? Tu penses que ce serait mieux que tu redéveillenes petite ? » Il faut aller dans le sens de son émotion et qu'elle se sente autorisée à dire les choses. Quand elle est en colère, elle a du mal à le faire.



LE CONSEIL DE LA PSY

PRENEZ LE TEMPS
D'UNE VRAIE CONVERSATION
AVEC VOTRE ENFANT



Vous devez avoir avec votre

fille une conversation solennelle, où vous parlez avec votre cœur. Expliquez-lui que ça dure depuis trop longtemps et que vous en avez assez de batailler tous les soirs. Dites-lui que vous avez besoin qu'elle vous aide à être la maman que vous avez envie d'être avec elle : une maman qui rigole, fait des câlins ou discute avec elle, quand son frère est couché. Vous pouvez aussi lui confier : "Ça me fait de la peine dans mon cœur de maman parce que je n'ai pas envie d'être une maman qui se fâche, j'ai besoin de ton aide. Je suis sûre que tu es capable d'y arriver". Les enfants sont assez sensibles quand on leur demande de l'aide. Si ça vous rend triste et que vous en arrivez à pleurer, ce n'est pas un problème : vos émotions, comme les siennes, sont les bienvenues. Et insistez sur le fait que vous êtes hyperconfiante : vous allez y arriver ensemble ! »

4 Il faut qu'elle comprenne que les négociations, c'est fini. Tant que son pyjama n'est pas mis, dites-lui que ce n'est pas la peine qu'elle vienne vous voir : « Tu vas quand même devoir le faire, mais moi, je ne rentre plus dans ces conversations : c'est gâcher ton temps, mon temps, notre soirée. Je suis dans le salon avec ton frère et papa, on joue et on adoreraient que tu sois avec nous. » Et surtout, quand elle a enfilé son pyjama, n'hésitez pas à la féliciter : « Je suis trop contente, tu as été tellement rapide ! Si tu continues comme ça, ce n'est pas deux mais trois histoires qu'on va lire, j'ai trop hâte. » Il faut qu'elle puisse comparer et s'apercevoir que ses négociations vous laissent indifférente.

5 Ça va vous faire du bien d'arrêter de discuter mille ans. Tenter de nouvelles choses peut faire remonter votre capital patience. Observez aussi ses comportements avec un œil plus extérieur. Ne soyez pas dans le réactionnel et l'émotionnel, mais dans l'analyse. En prenant de la hauteur, ça va vous donner d'autres clés. Le plus important est d'avoir tout bien expliqué avant, dites-lui que vous l'aimez et que c'est pour ça que vous avez besoin que les choses changent.

6 Comme votre fille a désormais 6 ans, proposez-lui de lui faire une "chambre de grande" : enlevez tout ce qui est déco de bébé, aménagez un plus grand bureau, accrochez une guirlande lumineuse... Sa chambre doit redevenir un cocon. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILE LALANDE

UNE QUESTION ? UNE PROBLÉMATIQUE
AVEC VOTRE ENFANT ?

Pour une séance psy avec Aurélie Callet,
écrivez-nous à redaction@parents.fr

LE RESENTI DE SUZANNE, UNE SEMAINE APRÈS LA CONSULTATION



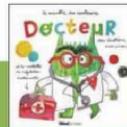
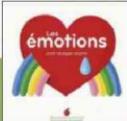
J'ai eu la fameuse discussion avec Ava et je trouve que c'est déjà mieux : le soir, elle ne négocie plus pour aller à la douche, se laver les dents... Je lui ai aussi parlé de l'amour qu'on lui portait à elle et son frère, afin de la rassurer au maximum. Je vais tester les supports cette semaine. Ce rendez-vous m'a fait du bien et m'a redonné confiance en moi, en ma fille, en me disant que oui, c'est possible... Ça redonne un élan positif de parler avec un professionnel. »

COMMENT LES OCCUPER !!

PODCASTS INSPIRANTS pour les kids



On écoute les podcasts engagés pour l'égalité filles-garçons et la diversité "Nouvelles Héroïnes" créés par Céline Steyer. Pour les 7-12 ans, ce sont des histoires vraies de femmes inspirantes qui encouragent les enfants à croire en eux. Quelle que soit leurs origines ou leurs différences. On valide ! À écouter sur les plateformes de podcast (Ausha, Apple Podcasts, Deezer, Spotify...).



LES AIDER AVEC LEURS ÉMOTIONS

Des volets à soulever, des roues à tourner pour reconnaître la joie, la peur... "Les émotions", éd. Gallimard Jeunesse, 9,90 €. Dès 1 an.

Pour mettre des mots sur ce qu'on ressent et faire une valise pleine de choses qui aident à se sentir mieux. "Le Monstre des couleurs, docteur des émotions", éd. Glénat, 12,90 €. Dès 3 ans.

DES FLEURS TRÈS KAWAII

DÈS 3 ANS

Matériel

Des gobelets en carton colorés
Feutres noir et rose
Pic à brochette en bois
Papier vert
Colle forte
Ciseaux

● On coupe le haut du gobelet, puis des lamelles fines sur toute la longueur, on aplatis bien les lamelles, puis on les enroule sur un crayon pour leur donner une jolie forme arrondie.

● On dessine le visage très kawaii de la fleur sur le fond du gobelet.

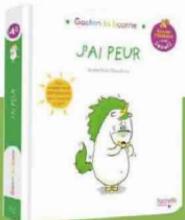
● A l'aide du papier vert, on réalise la tige en enroulant une partie sur le pic à brochette et on découpe des feuilles. On fixe le tout avec de la colle.



Parents MÔMES



Malin, au lieu d'acheter, on recycle ce qu'on a dans les placards ! Des assiettes en carton se transforment en masques, lapins rigolos, araignées effrayantes... Des pailles deviennent des bracelets, des étoiles, des arbres...



Une histoire à écouter, des bruits d'ambiance et de la sophro pour dompter sa peur. "J'ai peur Gaston la licorne", éd. Hachette Enfants, 14,95 €. Dès 3 ans.



AU CINÉ

● Kung-Fu Panda 4

Un opus toujours aussi punchy et plein d'humour avec l'incontournable guerrier dragon Po qui fait équipe avec Zhen, une renarde rusée, contre Caméléone, une lézarde mal intentionnée. Universal Pictures International France. Sortie le 27 mars. Dès 5 ans.

● Les explorateurs

Ce film plein de magie met en avant l'amitié et l'imagination. D'incroyables défis pour nos trois explorateurs en herbe ! KMBO. Sortie le 4 avril. Dès 4 ans.



JOYEUSES PÂQUES!
Pour une chasse à l'œuf originale, ces oiseaux en peluche interactifs vont avoir du succès. Les LoliBirds repèrent tout de façon amusante et leurs yeux changent de couleur. Vtech, LoliBirds, 20 €. Dès 4 ans.

On le veut!!!!

- Enfin de la peinture où les kids ne vont pas en mettre partout ! Grâce à cette innovation, elle reste compacte et se liquéfie au contact d'un peu d'eau. 5 tableaux à peindre "Sous l'océan", Deux Coqs d'or, 8,95 €. Dès 4 ans.



BON PLAN ÉCOLO

ON LOUE SON VÉLO !

Trop bonne idée pour avoir un vélo toujours adapté à la taille de son enfant et sans se ruiner, on opte pour la location. Sur bemoov-bikes.com, on choisit son modèle (de 18 mois à 11 ans), sa couleur et hop, c'est livré à domicile. BeMoov, à partir de 9 € par mois.

À FAIRE EN FAMILLE, LES 5 ET 6 AVRIL : LA FÊTE DE LA BD !

Partout en France et en Belgique, plus de 1 700 librairies ouvrent leurs portes pour faire découvrir la BD aux plus jeunes (animations, prix découverte (3 € l'album), rencontres avec des auteurs...), le tout organisé par des maisons d'éditions reconnues (Auxouz, Bayard, Glénat, La Gouttière...). Plus d'infos sur www.48HBD.com

CHRISTINE AVELLAN

salon **baby**

Le salon des futurs
et jeunes parents

Rencontrez
Découvrez
Testez

PARIS Porte de Versailles
08-09-10 mars 2024

Je flashe, je réserve ma place !



LYON Eurexpo
23 et 24 mars 2024

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

NOS PARTENAIRES



PARENTS





0-1 an : Il fait des otites à répétition.

1-2 ans : Il est trop petit. **2-3 ans :** Elle ne veut pas se laver les cheveux.

3-4 ans : Elle vit mal notre divorce.

4-6 ans : Elle découpe mal.

6-8 ans : Elle fait des crises d'urticaire.

8-10 ans : Il ne veut pas faire ses devoirs.

IL FAIT DES OTITES À RÉPÉTITION

On va chez le doc à la fin du traitement pour vérifier les tympans !

Loup, à peine 8 mois, en est déjà à sa quatrième otite. Des épisodes douloureux et fiévreux qui laissent ses parents désespérés. « L'otite est une infection de l'oreille moyenne (la cavité de l'oreille située derrière le tympan), par une bactérie ou un virus. C'est une complication des rhino-pharyngites du bébé. La muqueuse de l'oreille moyenne étant en continuité avec celle du nez et du pharynx par la trompe d'Eustache, lorsqu'il a une rhinite, l'inflammation s'étend rapidement à son oreille. Elle est donc fréquente et à répétition chez les tout-petits qui entre 3 et 12 mois enchaînent les rhino-pharyngites », explique le Dr Bigot, ORL aux Thermes de Saint-Gervais les Bains*.

Des causes multiples

Bien que l'otite accompagne habituellement une infection des voies respiratoires supérieures, il existe aussi des facteurs favorisants les otites. Comme des défenses immunitaires pas encore bien consolidées, une prédisposition familiale, la fréquentation d'une collectivité (crèche...), des végétations trop développées ou trop infectées, ou encore les poussées dentaires. En général, tout commence par un simple rhume, puis la fièvre

fait son apparition. C'est la douleur qui caractérise l'otite car elle fait très mal, et trouble souvent le sommeil.

Les antibiotiques si nécessaire

« Si le tympan est seulement rouge et congestif, on prescrit un antalgique (paracétamol) pour calmer la douleur et faire baisser la fièvre. Parfois aussi des gouttes auriculaires anti-inflammatoires. Mais les antibiotiques ne sont pas indiqués. En revanche, si l'examen révèle une accumulation de pus derrière le tympan, voire une microperforation de celui-ci avec un écoulement purulent au niveau de l'oreille, il faut passer à un traitement antibiotique. Dans 99 % des cas, le tympan se referme tout seul sans laisser de trace.

Prévenir les otites

La première mesure consiste, dès le début du rhume, à nettoyer le nez avant les repas, et plusieurs fois par jour avec du sérum phy ou, à partir de 4 mois, une seringue nasale munie d'un embout bébé. On évite les atmosphères enfumées, on privilégie les promenades à l'air pur, même en hiver, et on veille à ce que la température de la chambre n'excède pas 19°C. Après 2 ans, l'ablation des végétations et/ou la mise en place d'aérateurs trans tympans (yoyos) peuvent constituer une mesure préventive très efficace. •

Élisabeth de la Morandière
*www.thermes-saint-gervais.com

0-1



LE TÉMOIGNAGE

Mon fils enchaînait les otites entre ses 6 et 12 mois. Il était gardé en crèche et à chaque fois, c'était le même scénario : un petit rhume qui dégénère en otite. C'était très difficile, car ça perturbait beaucoup son sommeil. On pensait même à lui faire installer des

yoyos, mais il était trop petit. Et puis, passé ses 12 mois, tout est rentré dans l'ordre.»



ESTHER, maman de Sacha, 5 ans.

1-2



La maman d'Arthur, 18 mois, est inquiète. Elle le trouve plus petit que les autres de son âge. « Avant de s'inquiéter, la première chose à faire est de peser et mesurer l'enfant à chaque consultation et d'indiquer le poids, la taille et le périmètre crânien sur les courbes du carnet de santé. Ça permet de bien analyser la croissance », rappelle Fabienne Kochert, pédiatre et past-présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA).

Une croissance harmonieuse pour 95 % des enfants

Les courbes sont différentes pour les garçons et les filles, et permettent de situer son enfant par rapport à une moyenne. Réactualisées en 2018, ces courbes dataient de 1974 ! « Elles sont aujourd'hui plus représentatives de la dynamique de croissance des enfants actuels », rapporte Fabienne Kochert. « La croissance est harmonieuse si l'enfant suit de manière régulière le couloir représenté en vert clair pour les garçons et orange clair pour les filles », rassure la pédiatre. Ce couloir reprend les tailles qui mesurent la plupart des enfants entre la naissance et trois ans. En clair, 95 % des enfants se situent entre ces deux couloirs de croissance. Et 2,5 % se situent au-dessus de la ligne supérieure et 2,5 % des enfants au

Pour ne pas passer à côté d'une pathologie, on suit bien sa croissance.

IL EST TROP PETIT

dessous de la ligne inférieure. En fait, ce qui nous intéresse, c'est la trajectoire de l'enfant. Tant qu'il reste sur un même couloir, c'est que tout va bien. En revanche si sa taille stagne, le médecin pourra recommander des examens spécialisés.

Quand s'inquiéter ?

« Une stagnation isolée de la taille peut être liée à une pathologie de la croissance (déficit en hormone de croissance notamment ou autres pathologie endocrinienne, maladie osseuse constitutionnelle...). Un retard de croissance plus global avec une stagnation du poids et de la taille peut être en lien avec une maladie chronique : pulmonaire (asthme, mucoviscidose, etc.), digestive (maladie cœliaque, allergie sévère aux protéines de lait de vache...) rénale, une pathologie inflammatoire... », détaille Fabienne Kochert. C'est pour cette raison qu'on doit prendre en compte les trois courbes ensemble : taille, poids et périmètre crânien. On suit encore plus rigoureusement un enfant qui est né prématuré ou qui avait un petit poids ou une petite taille à la naissance. « En cas de doute, si sa croissance se situe en dessous du couloir représenté en vert clair ou orange clair, des examens complémentaires sont nécessaires. Les enfants nés petits qui ne rattrapent pas leur croissance peuvent bénéficier d'un traitement par hormone de croissance », précise Fabienne Kochert. ●

ÉMILIE VEYSSIÉ

PHOTO : ANDREW HETHERINGTON

LA TAILLE DÉFINITIVE ?

Le patrimoine génétique a bien sûr une influence sur la taille définitive. Mais de très nombreux facteurs peuvent contrebalancer les effets des gènes : l'environnement, la santé globale de l'enfant, l'âge de la puberté et aussi l'alimentation !

ELLE NE VEUT PAS SE LAVER LES CHEVEUX

Un refus anodin qui peut cacher une vraie peur.

C'est l'heure du bain pour Émilie. Mais alors que sa maman lui dit que c'est le jour du lavage des cheveux, du haut de ses 3 ans, sans raison apparente, elle se met à hurler, pleurer et se débat. Elle est terrorisée à l'idée de se laver les cheveux. « Cette peur panique peut arriver du jour au lendemain, sans que l'on sache vraiment pourquoi, explique Clémence Prompsy, psychologue et cofondatrice du cabinet Kidz et Family. La réaction de l'enfant est impressionnante pour les parents, d'autant qu'elle paraît saugrenue pour certains, surtout quand il s'agit d'un petit qui se laisse facilement rincer la tête avec le pommeau de douche et qui n'a pas eu de mauvaises expériences avec l'eau. »

La peur panique de ne plus pouvoir respirer

Selon la psychologue, ce ne serait pas l'acte de se laver les cheveux qui lui ferait peur, mais plutôt le fait que de l'eau ruisselle sur son visage au moment du rinçage. Une des hypothèses envisagées serait que l'enfant aurait peur de ne plus pouvoir respirer. « ça lui donne l'impression d'avoir peur de mourir, d'être noyé. Mais il ne s'agit pas d'une peur de l'eau en elle-même.

Ce qui inquiète l'enfant, c'est quand l'eau coule abondamment sur son visage », répète-t-elle.

Visière et autres astuces

Alors, pour que le bain reste un moment de plaisir, on peut choisir un jour rituel, une fois par semaine pour laver les cheveux, « et le faire juste avant un super moment, comme un jeu avec les parents, une comptine... », indique la psy. En parallèle, on lui propose des activités avec une païelle par exemple: « d'abord il souffle dans l'eau avec, puis on coupe la païelle progressivement jusqu'à arriver à l'étape où c'est lui qui fait des bulles dans l'eau sans païelle tout en comprenant qu'il peut toujours respirer avec le nez », ajoute Clémence Prompsy. Il existe aussi des visières de bain qui laissent le haut de la tête dégagé pour pouvoir la laver et bloquer l'eau qui pourrait couler sur le front et les tempes.

Pendant le rinçage, on peut rassurer, verbaliser et expliquer à l'enfant les gestes qu'on réalise. « C'est une période délicate, mais que les parents ne s'inquiètent pas, ça passe comme c'est venu ! », assure la spécialiste. ■

ÉMILIE VEYSSIÉ

2-3



Ça peut lui arriver du jour au lendemain et passer aussi vite !

À LIRE

Dans le livre « Je ne veux pas ! », éd. De Boeck Supérieur, de la psychologue Clémence Prompsy et de sa conseillère Aurélie Callet, on retrouve tous les bons conseils pour faire du bain un moment de plaisir.

BOEK VERGEGEVEN

3-4

ELLE VIT MAL NOTRE DIVORCE



À LIRE

"Simon a deux maisons",
de Dominique de Saint-Mars, éd. Calligram.

"Mes parents se séparent", de Jennifer Tremblay et Félix Girard, éd. Petit Homme

AUGUSTIN BOUAF / GETTY IMAGES

Marie et Ludovic se sont séparés à l'amiable. Pour l'équilibre de leur fille de 3 ans, elle passe une semaine en alternance chez l'un, puis chez l'autre. Si, dans les premiers temps, elle ne semblait pas très affectée, depuis quelques semaines, elle est agressive et très renfermée. Une situation difficile pour ses parents qui se heurtent à des crises, des couchers larmoyants et des angoisses. Comment faire pour qu'elle accepte ce divorce ? Patricia Blain, psychologue clinicienne, explique : « Pour un enfant de 3 ans, la famille, c'est son toit, sa sécurité. Une sécurité dans laquelle il vivait jusqu'à présent et que la séparation remet en question. Qu'un enfant réagisse à la séparation de ses parents, c'est normal et sain. Il a besoin de repères et de ressentir la sécurité affective avant tout. »

Accueillir les émotions

« C'est très important d'accueillir tous les états émotionnels de l'enfant, détaille Patricia Blain. Il n'a pas les mots pour exprimer son ressenti, il va réagir physiquement à une situation. Un petit de 3 ans ressent tout, mais il n'a pas le discernement, la capacité et la maturité pour mettre en mots. Parfois, cette réaction arrive à retardement comme c'est le cas pour Ella, mais ses réactions sont saines et

ne doivent pas être réprimandées. » Tristesse, repli et agressivité sont autant de moyens qu'Ella a trouvés pour répondre à une situation qu'elle ne maîtrise pas. Pour apaiser l'enfant, « il faut prendre le temps de lui expliquer les choses, sans le noyer de détails, en employant les mots justes », prévient la psychologue. Les parents d'Ella doivent aussi être transparents sur leurs sentiments pour qu'elle comprenne qu'ils sont traversés par beaucoup d'émotions qui ne sont pas en lien avec elle. En parallèle, ils doivent aussi faire leur introspection : les enfants agissant en miroir reflètent à leurs parents leurs sentiments.

Se faire aider

Bien que le divorce soit un choix, il n'en reste pas moins douloureux pour toute la famille et il peut être utile de se faire aider. « En consultant un(e) thérapeute par exemple. Cette solution permet d'avoir un lieu où l'on peut déposer une charge émotionnelle et parler d'une façon libre et vraie. » Il y a aussi l'entourage bienveillant – le cercle familial, des voisins... « Un petit rien fait parfois tout, comme une connaissance qui va chercher notre enfant à l'école... ». L'entraide lui montre qu'il y a de la vie, une sécurité malgré tout. Ça va l'aider à trouver un nouvel équilibre. • MAGALI VOGEL

ELLE DÉCOUPE MAL

Une activité plus complexe qu'il n'y paraît !

Ambre n'est pas à l'aise, avec une paire de ciseaux. Elle a encore du mal à suivre les formes, simples, que sa maîtresse lui propose de découper... et la petite fille se lasse rapidement. Pourtant, à 5 ans, une telle tâche ne devrait pas poser de problème. Ce retard interroge ses parents, qui se demandent comment l'accompagner. Pour Josiane Caron Santha, ergothérapeute québécoise, le découpage constitue « l'une des activités préscolaire les plus complexes. L'enfant doit, entre autres, être capable de bien coordonner ses mains pour y parvenir ». Parfois, les difficultés relèvent d'une immaturité du développement sensori-moteur. Parfois, « il s'agit simplement d'un manque d'opportunités de s'exercer ».

Un apprentissage important

Selon l'experte, il s'agit d'une habileté importante à développer, dès l'âge de 2 ans et demi. « On introduit souvent le découpage trop tard et avec des activités trop avancées ! regrette-t-elle. Cependant, il sera utilisé ensuite pour d'autres apprentissages. Comme dans l'écriture, car l'enseignant pourra demander de découper des lettres. L'élève en difficulté avec le découpage risque de vite se

déculer. Et aussi, savoir découper permet de développer sa coordination, ce qui lui sera utile notamment pour attacher ses lacets, jouer d'un instrument, etc. »

Susciter l'envie

Afin d'aider au mieux son enfant, Josiane Caron Santha recommande dans un premier temps de gagner son intérêt. Il aime le fromage ou les spaghetti ? On lui fait couper des morceaux avec des ciseaux. Dans un deuxième temps seulement, on prépare des activités de découpage avec du papier. « Vers 4 ans, on peut commencer à proposer des lignes à découper, avec un but comme un bricolage. » Par exemple, on forme un anneau avec une première bande de papier et on agrafe l'extrémité, avant d'en glisser une deuxième et de recommencer jusqu'à obtenir une guirlande. Puis, viennent des formes plus petites, avec des angles... Mais on y va progressivement et on ne voit pas trop gros : « Découper le contour complet d'une image, durant 3 ou 4 minutes, c'est long ! La main va se fatiguer », alerte l'ergothérapeute. Malgré les stimulations, si les difficultés persistent, on s'assure auprès d'un professionnel de santé qu'aucun trouble de développement n'est en cause. ●

CLEMENTINE DELIGNIÈRES

4-6



UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

De bons ciseaux pour enfants sont courts, à la taille ajustée : « Les doigts doivent bien se coincer dans l'outil », détaille Josiane Caron Santha. Et un gaucher doit être équipé de ciseaux pour... gaucher, car « les modèles ambidextres ne le sont pas vraiment ! Ça peut décourager un petit ». Sur sa chaîne YouTube, on trouve des astuces pour qu'il ait une bonne position.

À LIRE

“L'apprentissage du découpage chez l'enfant”, un livre numérique avec plein d'idées d'activités sur [www.josianecaronsantha.com](http://josianecaronsantha.com) (21,60 €).

6-8

ELLE FAIT DES CRISES D'URTICAIRE

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Quand l'urticaire se prolonge sur plusieurs semaines ou mois, on parle d'urticaire chronique. Il n'y a pas vraiment d'explication, bien qu'il y ait de l'urticaire déclenchée par des phénomènes physiques comme la pression, le froid, l'eau... Ça se produit plutôt chez les ados ou les adultes », explique le Dr Nina Roos.

A ne pas confondre avec une allergie.

Dans l'après-midi, sans raison apparente, des petits boutons rouges en relief, semblables à des piqûres d'orties, sont apparus sur le torse de Juju et la démangent fortement. Elle fait une crise d'urticaire. Ces boutons sont fugaces : ils peuvent être présents pendant une heure avant de disparaître et de toucher une autre zone. La crise d'urticaire passe spontanément en quelques jours. « On estime que 10 % des enfants sont touchés à un moment ou à un autre par l'urticaire. C'est très fréquent et totalement bénin », assure le Dr Nina Roos, dermatologue*.

Souvent une réaction à une infection

« L'urticaire correspond à un emballement du système immunitaire avec une surproduction d'histamine dans le sang. Chez l'enfant de 6 à 8 ans, la crise se déclenche la plupart du temps suite à une infection virale attrapée récemment ou de façon concomitante », précise la dermatologue. L'urticaire est parfois d'origine alimentaire, mais se constate alors chez le tout-petit. Il existe en effet des aliments histamino-libérateurs

qui libèrent de l'histamine quand on les consomme : crustacés, thon, fraises... Mais il ne s'agit pas d'une allergie alimentaire non plus, car la réaction n'est pas systématique. Il y a aussi des sensibilités individuelles face à certains médicaments (aspirine, anti-inflammatoires non stéroïdiens...) qui peuvent induire de l'urticaire. Difficile, encore aujourd'hui, de savoir pourquoi la crise survient et pourquoi elle disparaît. En tout cas, elle n'est pas liée à une allergie.

Du froid et des antihistaminiques si besoin

Si l'enfant présente des plaques d'urticaire, on le rassure en lui disant que ça va passer. Il se gratte ? La dermatologue conseille de respecter son besoin et de le laisser faire plutôt que de livrer bataille. En revanche, pour le soulager, on peut lui mettre une compresse froide ou une poche de froid dessus. Si les symptômes persistent au-delà d'une semaine, on consulte son médecin. « Il fera une prescription d'antihistaminiques pour soulager l'enfant et faire disparaître ses boutons », ajoute le Dr Roos. Inutile d'appliquer une crème cicatrisante. L'urticaire peut ne jamais revenir. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

*Auteure de "La peau, c'est la vie !", éd. First.



IL NE VEUT PAS FAIRE SES DEVOIRS

On l'aide à s'y remettre après l'école.

C'est toujours la même histoire. Dès qu'il rentre de l'école, Maxence, 9 ans, trouve des excuses, réchigne et se plaint dès que ses parents lui demandent de faire ses devoirs. « Il peut y avoir plusieurs explications, explique Aurélie Callet, psychologue et cofondatrice du cabinet Kids et Family. Mais, le plus souvent, c'est parce qu'aucune routine de travail n'est installée. » À partir du CM1, les devoirs se compliquent et il y en a plus. Ça peut être difficile pour l'enfant de se mettre au travail s'il n'a jamais eu l'habitude de s'installer dix minutes ou plus pour étudier, précise la psychologue. « Idem pour un enfant qui avait des facilités, puis qui se retrouve à devoir faire des efforts alors qu'il n'en a jamais eu besoin », ajoute-t-elle.

On installe une routine

On met en place une routine (le mieux est de l'installer en début d'année scolaire, mais rien n'est perdu si on le fait en cours d'année !) : « On rentre à la maison, on goûte, on fait ses devoirs, on prépare son cartable pour le lendemain et ensuite on peut passer à autre chose. Les devoirs, c'est comme la douche, ce n'est pas négociable », indique la psychologue. Attention à la fausse bonne idée qui consiste à récompenser les devoirs par un temps d'écran : « Il risque de les

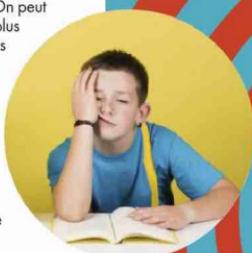
8-10

bâcler car il sera pressé d'aller regarder son dessin animé ! On peut lui proposer de le voir, mais plus tard... Le fait de passer par les devoirs, puis la douche, puis la télé, crée une transition et évite que ça n'impacte sur son temps de travail. »

On lui donne une méthode

On aménage un vrai espace bureau dans la chambre de son enfant afin qu'il prenne l'habitude de travailler dans de bonnes conditions. « Dans un premier temps, on reste pour lui apprendre une méthode : on fait le vide sur son bureau, on ouvre son cahier de textes, on regarde ce qu'il y a à faire en priorité. On commence par ce qu'on aime le moins pour finir par ce qu'on préfère et on termine par préparer son sac pour le lendemain. Puis, on s'efface de plus en plus en lui disant qu'on a confiance en lui et qu'on sait qu'il est capable », assure la psychologue. Si l'enfant préfère marcher pour apprendre sa poésie, pourquoi pas ! L'important c'est que ça fonctionne. Certains ont besoin d'un fond sonore pour rester concentré – une musique de jazz, le son des vagues... – on s'adapte. « Et surtout, indique la psychologue, on rassure son enfant sur l'affection qu'on lui porte : elle n'est pas liée aux résultats scolaires ! » ●

ÉMILIE VEYSSIÉ



ON VÉRIFIE QU'IL N'A PAS DE DIFFICULTÉS

Le refus de faire ses devoirs peut être lié à des difficultés dans une ou plusieurs matières. « Dans un premier temps, on fait un point avec la maîtresse, elle pourra nous rediriger vers un orthophoniste si besoin. On n'oublie pas de vérifier la vue. Cela peut aussi venir d'une angoisse pour un contrôle par exemple et là on peut le rassurer en lui disant qu'on a tous le droit de se tromper et que l'école, c'est fait pour apprendre ! », conseille Aurélie Callet.

BOÎTE ENSEIGNE © GOURAULT/ARTPHOTO

ACTUALITÉS COMMERCIALES



LE TRANSAT ÉVOLUTIF D'ERGOBABY : conçu pour grandir avec bébé

Découvrez le Transat 3-en-1 Evolve d'Ergobaby qui grandit avec bébé : du nouveau-né, au nourrisson et au bambin (2,5 à 13,2 kg). Grâce à l'insert amovible pour nouveau-né, bébé bénéficie d'un confort et d'un soutien ergonomique de la tête aux hanches dès le premier jour. Avec son système de pédale, 3 hauteurs au choix pour s'adapter aux différentes étapes du développement de votre enfant.

Disponible sur ergobaby.fr et dans les points de vente agréés.
Prix : 199,90 € - www.ergobaby.fr

Votre bien-être à prix E. LECLERC

Pour une peau douce, souple et satinée des mamans, E. Leclerc vous propose la crème hydratante visage et corps Inell de Marque Repère. Sa formule, enrichie en huile d'amande douce et délicatement parfumée, nourrit et hydrate durant 24 h visage, mains et corps au quotidien. Légère et onctueuse, sa texture pénétre rapidement pour une sensation de bien-être immédiate.

A retrouver dans les magasins et Drives E. Leclerc.
Prix : 1,47 € le tube de 75 ml, soit 23,33 € le litre - www.e.leclerc.fr



NOUVEAU Shampooing Croûtes de lait BIOLANE

Une solution douce et naturelle qui élimine et limite l'apparition des croûtes de lait. Une formule à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle enrichie en avoine et en chicorée. Dès la naissance.

Prix : 8,90 € le flacon de 150 ml.
Disponible en GMS et www.biolane.fr



WELEDA, votre routine intime, 100 % d'origine naturelle

Une gamme de 3 produits enrichis en prébiotiques et contenant un complexe de 3 ingrédients : mauve blanche, acide hyaluronique, aloe vera. Deux soins lavants conçus pour nettoyer en douceur la zone intime, tout en préservant son équilibre grâce au pH physiologique. Une crème apaisante intime qui calme les sensations d'inconfort et régénère la peau.

Disponibles en pharmacie, parapharmacie, magasins bio et sur www.weleda.fr.
Prix : 8,90 € - www.weleda.fr



Entre l'allaitement au sein et RELIA 2 ... il n'y a qu'une (gou)goutte !

Pour passer le relais en douceur du sein au biberon, les Laboratoires Novalac proposent Novalac Relia 2, un lait infantile conçu pour répondre aux besoins nutritionnels du bébé dès 6 mois, au sein d'une alimentation diversifiée.

Disponible en pharmacie et sur le site internet des Laboratoires Novalac.
P.V.C. : 21,82 € la boîte de 800 g. www.laboratoires-novalac.fr



La robe Cérémonie KIABI tout en broderie à 10 euros !

À porter pour une cérémonie, un anniversaire ou tout simplement en été ! Une jolie robe toute douce aux teintes pastel, entièrement brodée sur le devant et sur le bas, elle se boutonne dans le dos. Les petites filles seront de vraies princesses !

Du 3 au 12 ans et trois coloris au choix : Écru, Rose et Vert.
Disponible à partir du 27 mars dans les magasins KIABI et sur le site internet.
Prix : 10 € - www.kiabi.com





QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES PRÉNOMS ?

**NUMÉRO 3
DES PRÉNOMS EN 2024**

RAPHAËL

Ce prénom, qui signifie Dieu a guéri, est porté par 152 000 petits garçons. Ange gardien de l'humanité, ce prénom se retrouve dans les trois religions monothéistes. Raphaël est un petit garçon curieux, intelligent, plein d'esprit et passionné. Ce qui le rend fier. Mais il est aussi tendre, avec des émotions à fleur de peau.

Choisir le prénom de son enfant, ça tourne souvent au casse-tête, voire à la prise de tête ! Idem quand on se penche sur l'histoire du nôtre...

RARISSIMES

• CHEZ LES FILLES :

- Adelphine
- Boécia
- Coqueline
- Déotille
- Elissandre

• CHEZ LES GARÇONS :

- Alcibiade
- Berthold
- Camilien
- Danaos
- Eloï

Simplement royaux !

La fille du roi et de la reine du Bhoutan se prénomme Sonam Yangden. Sonam se traduit par "qui désigne le mérite, la longévité et la bonne fortune" et Yangden "joyau précieux et augure prospérité et bien-être". Plus courant, la princesse Claire de Luxembourg a appellé Balthazar son fils né le 7 janvier et la Comtesse de Paris, Alphonse, son fils né le 31 décembre.



UNIQUE EN FRANCE ! Un couple de Finistériens a appelé leur fils Nataë qui signifie déesse de la nature. C'est le seul petit garçon prénommé ainsi en France. Il en existe un seul autre au Québec.





Nés le 1^{er} janvier 2024, ils s'appellent:

Jules à Périgueux;
Hanaé à Niort; Simon à
Sarreguemines;
Martin à Saverne; Aydem
à Châteauroux; Lison à
Orléans; Juliette et Capucine
à Valencienne; Louïka,
Samuel, Aliya, Nil et
Giulia à Chartres; Aurore
à Beauvais; Spencer
à Château-Gontier; Arthur
à La Rochelle; Julia à
Saintes et Ouways; Mannaï-
Jélya et Yousha
sur l'île de la Réunion.

Ils(elles) sont gourmand(e)s

POUR LES FILLES :

Amande
Bergamote
Clémentine
Dulce
Ginger
Honey
Lorraine
Marjolaine
Prune
Vanille

POUR LES GARÇONS :

Anis
Brandy
Coriandre
Honré
Kale
Maki
Nachō
Nori
Romarin
Safran

**DEUX
PRENOMS
POUR UN BÉBÉ !**
UN COUPLE, DE CULTURE
MIXTE, COMpte POUR L'UN
APPELER LE BÉBÉ THOMAS, ET
LUI PARLER ANGLAIS, ET
POUR L'AUTRE, PAULO, ET
LUI PARLER PORTUGAIS.
INCROYABLE !!!

28 ANS pour l'accepter !

- Le tilde est non reconnu dans la langue française
- mais utilisé dans les prénoms basques. Après 28 ans, elle peut enfin s'appeler Aña (prononcer Ania) et non plus Ana, comme enregistré à l'état civil.
- Une belle victoire.



La plus belle sonorité revient à Sofia

Ce n'est pas nous qui le disons, mais le professeur de linguistique cognitive, le Dr Boda Winter. Après analyse des sonorités lorsqu'on prononce les prénoms à voix haute, c'est lui qui a la plus belle sonorité. Et c'est confirmé par ChatGPT !

Sofia est un prénom d'origine grecque
qui signifie sagesse. Il est porté par 31 000 filles
dont les traits de caractère sont : l'audace, l'énergie,
l'originalité, la séduction et la soif de découverte.

ABONNEZ-VOUS



1 AN Parents

(6 NUMÉROS)



Un kit vaisselle :
1 assiette + 2 cuillères



2

18,90

-55%
de réduction

AU LIEU DE 42,20€ **

Retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

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

Je complète mes coordonnées personnelles :

* Mentions obligatoires.

PG1 **1 an (6 N°) + EN CADEAU** un kit vaisselle pour 18,90€ seulement au lieu de 42,20€**



PG2 **2 ans (12 N°) + EN CADEAU un kit vaisselle**
pour **31,90€ seulement** au lieu de **63,20€****



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

Date et signature OBLIGATOIRES

Découvrez d'autres offres sur :

Découvrez d'autres offres sur :
store.univ-medicis.com/tiggy630.html

store.mindmedia.com/tiger



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

et recevez

Un kit vaisselle

1 assiette + 2 cuillères 100% silicone



Une assiette à compartiments 100% silicone

Cette assiette est un vrai plus pour distinguer visuellement, les goûts, les couleurs, les saveurs et les textures des aliments de vos enfants.

Assiette 100% silicone incassable avec base ventouse, pour plus de stabilité.



Les cuillères souples 100% silicone

Des cuillères en silicone, agréables au toucher et très résistantes. Matière souple et douce idéale pour les gencives de bébé et manche ergonomique parfaitement adapté aux petites mains.

LE PETIT + Toute la collection passe au micro-ondes et au lave-vaiselle



**Expert de la petite puériculture depuis plus de 55 ans,
Tigex est la marque partenaire des parents !**

Chez Tigex, les produits sont le résultat d'une expérience de collaboration entre les experts et des parents, qui sont intégrés dans le processus de création grâce à des ateliers de co-création. C'est la garantie de produits de qualité, pratiques, innovants et astucieux !

1 Biberon Perfect Match, NUK, 8,99 € en 150 ml, 9,99 € en 260 ml.

La tétine de ce nouveau biberon est d'une douceur unique et d'une souplesse telle qu'elle s'adapte délicatement aux lèvres et au palais de chaque bébé. Sa forme unique facilite la prise de la tétine. Le lait s'écoule doucement et naturellement pour que chaque bébé puisse boire en toute décontraction et bien grandir.

2 Gel Lavant 3 en 1, DODIE, 9,19 € le flacon pompe de 500 ml.

Idéal pour le bain des tout-petits (dès la naissance) avec 97 % d'ingrédients d'origine naturelle et des tensioactifs doux, il nettoie en douceur la peau et les cheveux. Ce gel lavant entretient également une bonne hydratation de la peau fragile de l'enfant et permet aux cheveux d'être propres et soyeux.

3 Gamme Rituel du soir, Huile de bain, BIOLANE, 8,50 €.

Elle favorise la relaxation et la détente de bébé, grâce à son parfum doux et apaisant (sans alcool). À 99 % d'origine naturelle, sa formule est enrichie en glycérine végétale hydratante, et en huiles de cameline et de tournesol. Fabrication française.

4 Pyjama, COMÈTE Paris, du 0-3

au 12-18 mois, 34,95 €. Il est zippé pour habiller ou déshabiller bébé facilement avec sa fermeture éclair à double sens. Autre innovation brevetée, il a un revers au niveau des chevilles, qui se retourne pour se transformer en chaussettes, idéal pour garder les petits pieds de bébé au chaud. Matière : 100 % coton bio certifié GOTS.

5 Baume Pectoral bio, PRANAROM,

10,20 €. Ce baume apaise et calme les inconforts respiratoires chez les bébés grâce à ses huiles essentielles 100 % bio et son parfum délicat à la vanille. Il améliore l'expulsion du mucus, limite sa production en renforçant les défenses naturelles et favorise un sommeil réparateur. Dermatologiquement testé.

LE biberon qui
s'adapte au bébé

1



NOS COUPS DE COEUR POUR...

Parce qu'on veut le meilleur pour nos bébés,
voici la sélection de la communauté de
Parents et des experts de la rédaction!

8



Top pour les peaux
sensibles et sèches

7



Bien-être
assuré

Trois-en-un
ultra-doux

2



99 % d'ingrédients
naturels

Chic et
hyperpratique!



4

... DES SOINS
TOUT DOUX



Idéales
pour les prémas

6

Ils ont
tout bon!



9

5



Un soin
naturel

10



Bébé en
redemande!



6 **Sucettes Naissance, DODIE, 8,09 € le duo.** Conçues pour répondre aux besoins de succion du nouveau-né ou du bébé prématuré, ces sucettes "spéciale naissance" l'apaise, le réconforte* et l'aide à s'endormir. Recommandées par 98 % des sages-femmes*, elles sont très légères, munies d'une tétine symétrique et fine, d'un bouchon courbé ergonomique et de trous d'aération extra-larges.

7 **Huile Lavante Dermoprotectrice, BIOLANE EXPERT, 12,90 €.** Avec une formule pure contenant un complexe oléo-lipidique composé d'huiles végétales, cette huile nettoie en douceur et préserve du dessèchement. Enrichie en Inubion, un actif prébiotique végétal, elle participe à l'équilibre du microbiote cutané et renforce la barrière naturelle de la peau de bébé.

8 **Gamme Rituel du soir, Huile de massage BIOLANE, 5,90 €.** Grâce à son parfum doux, apaisant et relaxant, l'huile de massage contribue à créer une atmosphère sereine, favorisant ainsi la détente et le bien-être de bébé. Elle est formulée avec un lavant végétal doux et 100 % naturel, ainsi que des huiles de cameline, de tournesol et d'amande douce qui nourrissent et adoucissent sa peau.

9 **Cottons Pads 100 % Bio, BIOLANE, 4,90 €.** Conçus pour nettoyer en douceur le visage, le corps et le siège de bébé, ces colonnes, adaptées aux peaux sensibles, sont 100 % en fibres issues de l'agriculture biologique, garanties sans chlore et certifiées GOTS par ECOCERT. Leur taille est pratique pour la toilette ou le change, bien résistants, ils ne peluchent pas.

10 **Solution Défenses Naturelles bio PRANAROM, 9,75 €.** Cette solution est l'allié des mamans soucieuses de protéger leur bébé, notamment pendant les périodes délicates. Grâce à sa synergie d'huiles essentielles 100 % biologiques, cette Solution Défenses Naturelles booste le système immunitaire de bébé naturellement, qui adore !

*Test réalisé en novembre 2022 par IDM Familles auprès de 80 sages-femmes.

1 Porte-bébé Embrace Knit, ERGOBABY, 99,90 €. Super ergonomique et poids plume, on l'adopte dès la naissance (3,2 kg), avec son super tissu qui épouse le corps de bébé. Le réglage de la ceinture permet au bébé d'être en position physiologique recommandée, jambes écartées relevées en M. On apprécie sa facilité d'installation et le changement rapide entre les deux positions de portage.

2 Poussette Metro+, ERGOBABY, 349,90 €. Certifiée "saine pour le dos" par l'AGR, elle est adaptée dès la naissance, grâce à son rembourrage supplémentaire et son repose-jambes réglable qui constituent un cocon douillet, jusqu'à 4 ans. Elle comporte un grand pare-soleil UPF 50+, avec fenêtre d'observation. Pratique et légère (7,8 kg).

3 Transat 3 en 1 Evolve, ERGOBABY, 199,90 €. Développé avec un orthopédiste pédiatrique et doté d'un insert amovible pour nouveau-né pour bien maintenir sa tête. Il offre 3 réglages, de quasi allongé à assis, pour suivre la croissance de l'enfant, du nouveau-né (2,5 kg) jusqu'à 13,2 kg. Il assure un balancement au gré des mouvements du tout-petit. Il se plie à plat.

4 Biberon anti-coliques Zera, Zeros SUAVINEX, 180 ml, 13,90 €. Ce biberon avec sa poche anti-coliques fonctionne de la même manière que les glandes mammaires. La poche fait disparaître les bulles d'air et aide à réduire les coliques. Idéal pour l'allaitement mixte, sa tétine en silicone ressemble au plus près au sein maternel par sa couleur chair, sa texture douce, son inclinaison et sa longueur.

5 Veilleuse Nomade Little Moon, PABOBO, 34,99 €. Ultra-nomade et super compacte, cette veilleuse s'emporte 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, elle sera une lumière rassurante pour les plus grands. Rechargeable, jusqu'à 45 nuits (350 heures) d'autonomie.

1

Deux positions
de portage



2

Elle se plie
d'une main

NOS COUPS DE COEUR POUR...

7



Gentille
chenille !

Bien équipée
pour les sorties
avec bébé

8



En balade aussi, on veut des produits top pour nos bébés. Voici ceux que l'on a choisis.



3

Extra-plat
une fois plié

...DES PRODUITS NOMADES

6



Un pack craquant

De multiples
activités

10

4

Comme
au sein !

5

6 Pack ÉLODIE GAMIN TOUT TERRAIN: chancelière, 149 €, bavoir: 24,90 €, tétine, 8,90 €, attache-tétine: 12,90 €, doudou Blinkies: 24,90 €.

Cet ensemble comporte une chancelière tendance et ultra-confort, un bavoir design, durable et très simple à nettoyer, une tétine orthodontique ou en bambou, une attache-tétine élégante, pour tous les goûts, sans oublier le célèbre doudou Blinkie en mousseline de coton naturel.

7 Chenille d'activités, OXYBUL, 26,99 €. La chenille est douce, moelleuse, ses couleurs sont vives et ses motifs amusants. Ces activités stimulent les sens. Bébé peut aussi se blottir contre sa chenille pour profiter de son épaisseur et de sa douceur. La chenille évolue en fonction des besoins de l'enfant et favorise son éveil sensoriel.

8 Mommy Bag, CHILDHOME, 115 €. Pour les grands week-ends, la plage ou le square, grâce à son format XXL et ses nombreuses poches, il s'empore partout et contient tout ce dont bébé a besoin, des couches au doudou. Bien conçu, on apprécie la poche isotherme fournie et la présence de picots de protection en dessous afin de ne pas l'abîmer quand on le pose par terre.

9 Couches Ultra Dry CARREFOUR BABY, à partir de 5,15 € le pack de 29. Fini les compromis entre qualité et budget. En plus d'être ultra-douces, elles possèdent des canaux absorbants qui offrent une meilleure répartition de l'humidité et plus de confort pour bébé. Leurs attaches extensibles assurent un bon maintien sans être serré ou oppressé. Jusqu'à 12 h d'absorption, ces protections sont adaptées tant à la nuit qu'à la journée.

10 Peluche d'activités, Axel l'hippo OXYBUL, 29,99 €. 12 activités pour mettre les sens de bébé en éveil : 1 anneau à perles, 1 oiseau qui siffle, 1 miroir, 1 bébé avec grelot, des cordes, du papier bruisant, 1 étoile texturée, 2 poches, 1 pouét... l'enfant développe ainsi sa motricité, se familiarise avec de nouvelles textures et de nouveaux sons.



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



Dr Julien Rousseaux
Médecin
nutritionniste



Stephan Valentin
Docteur
en psychologie



Jessica Pirbay
Sexologue et
sexothérapeute



Adrien Gantois
Sage-femme



Me Joanne Elia
Avocate au
Barreau de Paris

RÉPONSES D'EXPERTS



Depuis que je suis enceinte, j'ai beaucoup d'acné ! À tel point, que je me sens mal dans ma peau et n'ose plus sortir ! J'ai l'impression qu'on ne voit que ça ! Alors que ma grossesse se passe très bien... et que jusque-là, j'étais super fière de montrer mon petit ventre (qui ne se voit pas tant que ça, mais bon !). En plus, quand j'étais plus jeune, je n'en ai jamais eu, je ne comprends vraiment pas ce qui m'arrive ! Merci de me dire ce que je dois faire... » **Marie, 35 ans.**

GYNÉCO

- On privilégie une routine simple avec des produits très doux.



Adrien Gantois
Sage-femme

Le rebond d'acné pendant la grossesse est un phénomène physiologique transitoire, qui répond au bouleversement hormonal dès le début de la grossesse et disparaîtra après. Pour limiter son expansion, évitez de vous exposer au soleil (de toute façon déconseillé pour lutter contre le masque de grossesse), la nutrition grasse, le trop-plein de cosmétiques, notamment pour camoufler... Privilégiez une routine simple avec des produits doux. Et ne touchez pas à vos petits boutons (même si c'est tentant !) au risque d'empirer la situation.

Si, malgré tous ces conseils, vous ne voyez pas d'évolution, n'hésitez pas à consulter un dermatologue qui va pouvoir vous prescrire un traitement adapté à la grossesse. En particulier en piquant le traitement contre l'acné de votre petite-cousine ado ! Pour le coup, cela pourrait entraîner des effets graves sur le développement du fœtus. **A.G.**



Mon bébé de 3 mois souffre de constipation. Il ne fait des selles que tous les 2-3 jours. La plupart du temps, ça ne semble pas être douloureux, mais parfois, je vois bien qu'il se tortille, a des gaz, semble devoir pousser. Il prend des biberons de lait infantile classique. Quand il boit son lait, il digère bien. Mon pédiatre me dit que ça peut être tout à fait normal. Mais je suis tentée d'essayer d'autres laits infantiles. »

Sidonie, maman de Lou.

PÉDIATRIE

L'EXPERTE



Dr Emmanuelle Rondeleux
Pédiatre

Certains bébés seront plutôt constipés, d'autres auront un transit rapide avec plusieurs selles par jour assez molles. Tant que ça ne procure pas d'inconfort pour votre bébé, aucune inquiétude.

On parle de constipation lorsqu'un bébé au lait infantile ou diversifié fait moins de 3 selles par semaine. C'est surtout l'aspect des selles qui est important. Si elles sont dures ou volumineuses, elles peuvent être difficiles à émettre et même provoquer des fissures au niveau de l'anus. Si Lou semble avoir mal au ventre et se tortille juste avant de faire ses selles, on peut l'aider. Si elle a en plus des gaz qui semblent la gêner, pourquoi ne pas essayer des probiotiques ? On trouve également des laits acidifiés ou avec des fermentations lactiques, des laits contenant des protéines hydrolysées, ou plus de protéines solubles et moins de caséine qui permettent de faciliter le transit. Je vous recommande de consulter le médecin de votre bébé au préalable. Lui seul saura vous recommander le lait le mieux adapté à votre bébé. **E.R.**

STOCKART/INTERPHOTOS



Je suis la belle-mère d'un petit garçon de 6 ans, Théo. Quand il est à la maison, c'est-à-dire un week-end sur deux, il réclame toute l'attention de son père, sans tenir compte des besoins de son petit frère Gaspard qui a tout juste 12 mois. Je le vis mal et ne sais que faire ni que dire à mon beau-fils et mon mari. Manon, maman de Gaspard et belle-mère de Théo.

PSYCHO

En général, il n'est pas toujours facile pour un enfant de partager l'amour de ses parents avec un nouveau bébé. Mais cela peut poser un problème encore plus spécifique aux enfants d'une famille recomposée : ceux-ci doivent accepter dans la fratrie un nouveau venu qui est l'enfant du nouveau couple de parents (le beau-parent est la nouvelle amoureuse de leur père ou le nouveau partenaire de leur mère). Un "rival" dangereux aux yeux des ainés, qui auront souvent le sentiment que ce petit dernier est davantage aimé qu'eux. L'essentiel est de privilégier le dialogue avec Théo. Évoquez avec lui cette nouvelle situation familiale, donnez-lui la possibilité d'exprimer ses angoisses et ses craintes liées aux changements provoqués par cet élargissement. Pour que tout aille bien, il doit sentir que sa position n'est pas en danger. Ensemble, avec votre mari, rassurez Théo, car sûr de votre amour, il peut établir de bonnes relations avec son petit frère. Comme pour les couples formés de deux parents biologiques, le couple recomposé doit fonctionner en équipe soudée. Parlez préalablement avec votre mari de ce que vous ressentez pour vous préparer

ensemble à ce conseil familial avec Théo. Une famille recomposée peut très bien vivre en harmonie et devenir un nouveau foyer stable pour les enfants. Soyez patiente. Donnez-vous le temps nécessaire pour que tous les membres de la nouvelle famille s'habituent les uns aux autres. **S.V.**

L'EXPERT



Stephan Valentin
Docteur
en psychologie

DU 21 MARS AU 20 AVRIL BÉLIER

Bébé Bélier: Il se porte comme un charme. Même s'il mange peu ces derniers temps, il n'y a pas de quoi s'alarmer, si sa courbe de poids est normale, c'est super, il devient de plus en plus sociable et n'est plus aussi craintif avec les autres enfants, que ce soit au parc ou à la crèche.

Parent Bélier: Vous êtes connectée à 100 % à votre partenaire. Il y a un lien très fort entre vous. On peut même parler d'osmose physique et émotionnelle. Les rares tensions sont très vite balayées ! Et si vous êtes en solo : la première quinzaine s'annonce riche en rencontres.

DU 21 AVRIL AU 21 MAI TAUREAU

Bébé Taureau: Le petit Taureau pleure facilement. Il a les joues rouges et les gencives gonflées ? Ses quenottes seraient-elles en train de pousser ? On lui propose un anneau de dentition ou des massages qui le soulageront.

Parent Taureau: Vous vous mettez beaucoup trop la pression. Du coup, vous êtes prêt à exploser à la moindre contrariété. Essayez de vous détendre pour éviter de partir en vrille.



DU 22 MAI AU 21 JUIN GÉMEAUX

Bébé Gémeaux: Il est super content. Il gazouille et lance des regards intenses et tendres... pour communiquer. C'est vraiment un bambin facile à vivre. Il est trop mignon et super curieux aussi !

Parent Gémeaux: La période vous est favorable professionnellement. C'est le bon moment pour donner un gros coup d'accélérateur à vos projets. Surtout s'ils sont au point mort.

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET CANCER

Bébé Cancer: C'est un "buvard" à émotions. Peur, joie, tristesse... il absorbe toutes les émotions des adultes. Et son corps les exprime à travers des pleurs ! C'est sa manière de les extérioriser. Alors, on redouble de bisous !

Parent Cancer: Au début du mois, la chance vous sourit. Tout ce que vous entreprenez se transforme en or. Vous avez la baraka ! Ça vous donne une énergie incroyable, profitez-en !

DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT LION

Bébé Lion: Il a de l'énergie à revendre, toujours en train de crapahuter dans la maison. Petit tourbillon, il passe d'un jeu à l'autre.

Mais ce qu'il aime le plus, c'est de jouer avec vous !

Parent Lion: Votre conjoint manifeste un certain laisser-aller. Ce n'est pourtant pas dans son habitude... Soyez compréhensif !

DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE VIERGE

Bébé Vierge: Il a moins d'appétit... alors que c'était plutôt un bébé gouru. Pas d'inquiétude à avoir : il n'est pas forcément malade. Ce qui compte avant tout, c'est sa forme : et il très énergique en ce moment !

Parent Vierge: Vous êtes en pleine forme. Jupiter dope votre moral. Ces derniers temps, tout vous sourit. Votre couple fourmille de projets. Au travail, vous volez de succès en succès. Que demander de plus ?



BALANCE DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé Balance : Le mini-Balance pleure comme une fontaine tous les soirs. C'est un véritable crève-cœur pour vous de l'entendre ! Rassurez-vous, ce n'est pas forcément un gros chagrin, peut-être tout simplement les tensions de la journée qui s'échappent... Patience... ça va passer !

Parent Balance : Vous cherchez à imposer vos volontés. Mais ça ne passe pas auprès de tous vos proches. Certains font de la résistance, voire se battent carrément. Employez plutôt la méthode douce. Vous obtiendrez sans doute plus de résultats par la persuasion.



Survolté,
aventurier ou
zen comme
un Bouddha ?
Quelle sera
l'humeur de votre
mini-même
ces mois-ci ? Et
la vôtre ?
Bref, quels mois
de mars et d'avril
vous réservent
les planètes ?
Surprise !

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé Scorpion : Tout roule pour bébé Scorpion ! Il est en bonne santé, et d'humeur égale. Cependant, certains natifs du signe connaissent un mois très mouvementé. Au programme : des boudoiries, des caprices et des crises de colère. Sans mise au point, la situation risque d'empirer.

Parent Scorpion : Les astres vous gâtent. Au travail, on vous confie des tâches intéressantes. Cela vous motive encore plus ! Côté cœur, Vénus alimente la machine à fantasmes et vous découvrez des plaisirs inexplorés...



SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Bébé Sagittaire : Son sommeil est souvent perturbé. Mais bébé va bientôt se rabibocher avec Morphée... Il ne se réveille plus qu'une ou deux fois par nuit. Et, le matin, il pète la forme !

Parent Sagittaire : Vous ne voyez pas le mois passer. Vous avez mille et une choses à faire. Et la cadence n'est pas vraiment près de ralentir. Veillez à respecter les limites de votre corps.



CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé Capricorne : Il a trouvé son rythme de croisière. Il a adopté les petits rituels mis en place depuis sa naissance. Même s'ils ont été un peu chamboulés ces derniers temps !

Parent Capricorne : Une relation amoureuse qui ronronne ? Très peu pour vous ! Ça tombe bien. Votre moitié est du genre tout feu tout flamme. Vous allez de surprises en surprises... Vous n'allez plus toucher terre.



VERSEAU DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé Verseau : Chez la nounou, c'est un amour. Mais à la maison, c'est une autre chanson, il râle comme il respire. C'est simple, on ne dirait pas que c'est le même bébé ! Patience, ça va se tasser...

Parent Verseau : Au boulot, c'est un mois à deux vitesses. Vous avez un punch d'enfer, puis vous allez connaître une baisse de régime...

POISSONS DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé Poissons : C'est une crème absolue. Il est adorable et super gentil avec les autres enfants au square. Il a compris qu'on obtenait plus avec de la tendresse qu'avec de la violence.

Parent Poissons : Vous affrontez une série d'obstacles au boulot. Tenez bon et faites le dos rond. Passé le 20, votre ciel va s'éclaircir. Côté cœur, la complicité et la tendresse sont au rendez-vous.



*Un océan
de possibilités*

Salon Mondial du **TOURISME**

14 > 17 MARS 2024
PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

APPRT

2 ENTRÉES GRATUITES*

À télécharger sur badge.paris.salons-du-tourisme.com avec le code :

Vous pouvez également vous présenter à l'accueil du salon munis de ce coupon pour obtenir votre entrée.

* Ceci n'est pas un titre d'accès. Vos invitations sont à télécharger sur badge.paris.salons-du-tourisme.com ou à retirer aux bornes d'accueil du salon Mondial du tourisme 2024. COMEXPOSUM, 70 avenue du Général de Gaulle - 92058 Paris La Défense cedex - France - S.A.S au capital de 60 000 000 € - 316 780 519 RCS NANTERRE - N°TVA FR 316 780 519.

L'OCCITANE
EN PROVENCE

Accordez du temps
à votre corps.

AMANDE - Fermeté

97% des femmes trouvent leur peau
plus ferme dès la 1ère utilisation⁽¹⁾



IMMORTELLE KARITÉ - Anti-Taches

97% des femmes trouvent que les taches
brunes paraissent estompées⁽²⁾

ARTICHAUT - Anti-Cellulite

Apparence de la cellulite : - 67%⁽³⁾

⁽¹⁾Test consommateur sur 31 volontaires pendant 1 mois. ⁽²⁾Test consommateur sur 30 femmes pendant 1 mois. ⁽³⁾Test consommateur sur 33 femmes après 2 mois d'utilisation de l'Elixir, le Gommage et la Crème Artichaut, associés au massage.