

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

Parents

0-10 ans

NOUVEAU

20 PAGES DE +
DE TÉMOIGNAGES ET CONSEILS

SANTÉ BÉBÉ

- IL A DES CROÛTES DE LAIT
- IL A ATTRAPE UN COUP DE SOLEIL
- IL DOIT FAIRE UN VACCIN...

Grand entretien
avec Serge Tisseron

Les écrans...
nos enfants (et nous !)

ANNA ROY

"Mes bons plans
pour soulager
les nausées enceinte...
et tout le reste !"

DIVERSIFICATION

10 ASTUCES
POUR QUE MON
BÉBÉ MANGE
DE TOUT

LE DÉBAT darons-
grands-darons:
**Faut-il leur
donner la tétine ?**

En consultation
chez le psy

**« À 4 ans, il dort
encore avec nous...
C'est grave ? »**

DES 8 MOIS

IL NOUS PARLE
AVEC LA LANGUE
DES SIGNES !

CERVEAU,
MOTRICITÉ,
CONFiance
EN SOI...

COMMENT
SE CONSTRUISENT
NOS ENFANTS ?

uni médias

CPPAP

L 11713 - 631 - F: 3,50 € - RD



OBÄIBI
0-5 ans.



Les essentiels des premiers mois
de bébé en coton biologique.

Dès 7,99€.

RETRouvez l'univers OBAÏBI
en magasin et sur OKAIDI.FR

OBÄIBI
Love id.



ÊTRE MÈRE APRÈS ÇA...

Elles ont vécu le pire...
et se sont relevées.

À visage découvert, et avec un courage immense, elles témoignent dans ce numéro de Parents (p. 96). Comment être mère, après avoir été maltraitée enfant ? Elles s'appellent Ariane, Aurélie, Amandine. Cabossées mais prêtes et amoureuses, elles ont décidé d'être mamans. De construire et de se reconstruire.

Les bons gestes, les bons mots... Pour elles, rien de tout cela n'a coulé de source. Il a fallu apprendre, improviser, se sentir épaulée, se regarder faire, se découvrir naître mère. « J'ai appris qu'il était possible de ne pas laisser son enfant pleurer, et même de le rassurer », nous confie Aurélie.

Aujourd'hui, elles sont debout, face à leur histoire. Un homme à leur cou, un bébé dans les bras. Un enfant sous l'aile. Un ado dans la main. Conscientes, et riches même, de leurs vieux démons, elles font comme elles peuvent. Avec infiniment de délicatesse. Pour endosser ce rôle de parent coûte que coûte, sans aucun modèle. Ou plutôt avec la hantise constante de reproduire des schémas.

Comme l'explique Ariane, « Il n'y a rien de plus dur que de donner ce qu'on n'a pas eu. Il faut y mettre toutes ses forces. »



ANAISS JOUVANCY
Directrice de la rédaction

N°1
MONDIAL DU
SOLAIRE*

NIVEA
SUN

LUMINOUS 630

PROTECTION SOLAIRE VISAGE FPS 50+ ANTI-TACHES

Protège la peau des rayons UVA et UVB
Prévient et réduit les taches dues au soleil



Pour participer
Scannez ce QR Code

*Source : Euromonitor International Limited; NIVEA dans la catégorie des produits solaires, incluant les produits de protection solaire, les après-soleil et les autobronzants; en termes de valeur de ventes en magasins, 2022. **Munissez-vous du Fluide UV Luminous630 FPS 50+ de NIVEA SUN du 8 avril au 20 mai 2024. Voir modalités complètes sur <https://luminous630europeo-promotionnelle.fr>

SOMMAIRE

44

n°631

8

Le dessin décodé

Décryptage par le psy

10

16

22

26

Le grand reportage

5 générations sous un même toit !



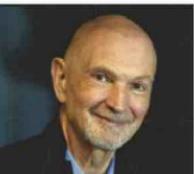
Les actus

Billets d'humeur

Jessica et Solveig



Le grand entretien



SERGE TISSERON

« La meilleure manière de lutter contre les mauvais usages des écrans, c'est de faire du lien. »

32

L'interview sans filtre @tavieestbelle

« J'aimerais faire évoluer mon compte en incluant les enfants, pour montrer que l'alimentation fait partie de l'éducation. »



37

Quoi de neuf ?

« J'ai déniché pour vous... »

38

Grossesse

Nausées, jambes lourdes, mal de dos... Les bons plans d'Anna Roy pour les soulager



DOSSIER

CERVEAU, MOTRICITÉ, CONFiance EN SOI... COMMENT SE CONSTRUISENT LES ENFANTS ?

0-1 an : une première année essentielle. 1-2 ans : il renforce ses acquis. 2-3 ans : l'âge de l'affirmation. 3-6 ans : en route vers la socialisation. 6-8 ans : il devient autonome. 8-10 ans : il n'est jamais invité aux anniversaires.



À SON ÂGE LA CROISSANCE EST UNE QUESTION DE TAILLE. ET PARFOIS, LA RÉPONSE EST UN RETARD DE CROISSANCE.

Soyons à la hauteur de la croissance de nos enfants.
Pour leur santé, mesurez-les régulièrement et parlez-en
à un médecin au moins une fois par an.



Plus d'informations sur
unenjeudetaille.com



En partenariat avec



SOMMAIRE



86

ENTRE PARENTS, ON SE COMPREND

88 **Contraception masculine**
Les hommes disent oui !

92 **On a testé**
Les vacances responsables

94 **Je l'ai vécu**
« Je me suis battue pour créer un pont avec mon fils autiste. »

96 **Témoignages**
« Je suis devenue maman après avoir été maltraitée. »

100 **Beauté**
Une peau nickel pour le printemps

104 **Beauté**
Les nouveaux maquillages écolo-glam



En immersion chez le psy
« Mon enfant dort encore avec nous... »

On s'amuse et on crée
Comment les occuper !!!

108

114

Les bons réflexes Les gestes green, enceinte et avec bébé

Mantra

62

Le débat Darons-Grands-Darons

Le débat : Faut-il donner la téline ?

• • • • • • • • • •

Quèsaco Le don de sang de cordon

C'est la pro qui parle LittleBunBao :

Signer avec bébé pour gagner 10 mois de compréhension

Solutions Comment libérer mon enfant d'une phobie ?

A table ! On mange de saison... Les cerises

A l'heure de la diversification

10 conseils pour qu'il mange (vraiment) de tout

On s'habille léger Jardin d'été

• • • • • • • • •

Comment bien choisir son premier siège-auto

Vue d'ailleurs Maman du monde en Argentine



Âge par âge

De 0 à 10 ans

Mantra

Liste Quoi de neuf du côté des prénoms ?

On a sélectionné pour vous

Nos coups de cœur pour les premières sorties printanières et les moments de découvertes

Vos questions

Réponses d'experts

Astro bébé/Parents

LE DESSIN DÉCODÉ

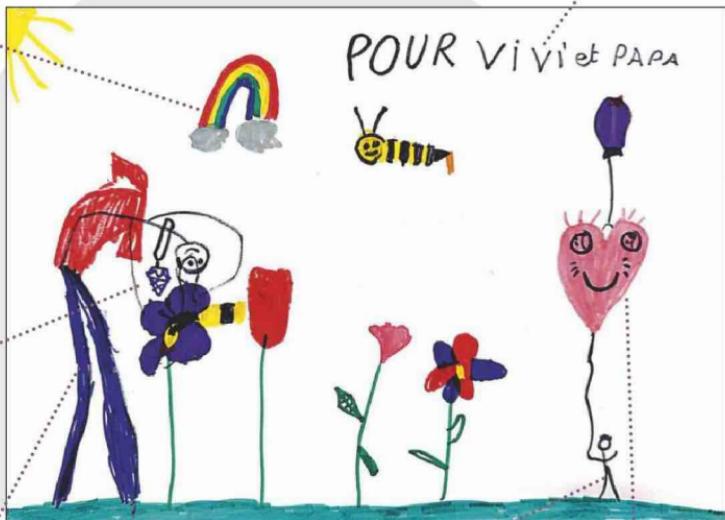
Avec ce décryptage, Anne Lorin*, Pédopsychiatre, nous donne des pistes pour mieux comprendre leurs jolis gribouillis...

Le ciel est dégagé, mais il y a eu des nuages et de la pluie. L'arc-en-ciel marque la fin de l'orage. Sans doute, une référence à la période de séparation entre les parents ou à des conflits actuels entre eux.

Le diamant confère de la valeur à celui qui le porte (donc à Louis), renforçant sa confiance en lui, ainsi que sa capacité à grandir et comprendre le monde.

Très grand et souriant, ce personnage représente Louis. Il observe chez les fleurs (l'abeille butine le pollen), c'est une transposition acceptable de l'acte sexuel dans le couple parental. Cette curiosité pour la sexualité, tout à fait normale, témoigne des questionnements sur les mystères de la vie.

Dessin de Louis, 8 ans.
Il vit en résidence alternée et a offert ce dessin aux couleurs gaies à sa belle-mère et son papa.



Vivi, la belle-mère de Louis, est la première destinataire du dessin-cadeau, témoignant de la bonne relation entre eux. Un élément déterminant pour la qualité de vie de l'enfant et son avenir.

Le personnage n'a pas de pieds = nous ne sommes pas dans la réalité mais dans une rêverie.

Ce petit personnage est aussi une représentation de Louis. L'absence de visage évoque la coexistence d'émotions contraires: certainement la joie d'être avec Papa et Vivi dont c'est la semaine. Et la tristesse de ne pas voir Maman.

Le petit personnage tient un ballon bien plus grand que lui, en forme de visage cœur qui sourit = témoignage de l'amour pour Vivi et Papa, un foyer dans lequel Louis a toute sa place.

*Après avoir exercé en CHU et en libéral, elle consulte dans un centre médico-social auprès d'enfants et d'adolescents porteurs de handicap.

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



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



5 GÉNÉRATIONS SOUS UN



La cour de la micro-crèche donne sur le jardin de l'Espace Saint-Julien. En passant, Renaud, 87 ans, en profite pour venir saluer Julie, la directrice, et les enfants.

CE LIEU
DE VIE EST UNIQUE
EN FRANCE :
IL ACCUEILLE DE
QUELQUES MOIS
À 99 ANS !

MÊME TOIT !

Crèche, accueil périscolaire, internat, résidence seniors... Pour vaincre l'isolement, partager ses compétences, créer des liens forts, plusieurs générations se retrouvent dans ce lieu de vie intergénérationnel unique. Reportage à L'Espace Saint-Julien (Laval) où chacun tire le meilleur de ces rendez-vous de vie.



n connaissait les crèches adossées aux maisons de retraite ou les logements partagés par des étudiants et des seniors. Mais là, ce lieu de vie capable de réunir cinq générations, c'est inédit ! Ce projet un peu fou, tout droit sorti de l'imagination de quelques bénévoles, a ouvert en 2022 dans les bâtiments de l'ancien hôpital de la ville de Laval. Et c'est un succès car cet espace répond à des enjeux de société ! En France, entre la population vieillissante qui est de plus en plus isolée : un habitant sur dix a plus de 75 ans et 2,4 millions vivent seuls, et des places en crèches en nombre insuffisant à peine la moitié des demandes sont satisfaites ! Sans parler de la difficulté pour les étudiants et les jeunes actifs d'accéder à des logements à des prix abordables. Ce mardi matin, Annick, 85 ans, résidente du Logis, ne raterait pour rien au monde sa visite à la micro-crèche le Nid. Elle prend

place dans un fauteuil au milieu des petits de moins de 3 ans. « J'ai gardé des enfants pendant 24 ans comme assistante maternelle. Quand je suis ici, c'est comme si j'étais chez moi », lance-t-elle. Aujourd'hui, douze petits sont accueillis et répartis dans les deux salles. Ils jouent, tendent leurs jouets aux quatre seniors venus partager ce moment. Les enfants sont tour à tour câlins ou taquins avec leurs aînés. « Ce sont toujours les enfants qui sont à l'initiative de ces moments tendres », indique Julie Peslier, la directrice de la micro-crèche. Les seniors n'ont pas la même approche éducative. Ils n'ont pas connu l'autorité positive, mais les enfants écoutent bien ce qu'ils leur disent. »

**LES ENFANTS
SONT TOUR
À TOUR CÂLINS
OU TAQUINS.**





Une fois par mois, Caroline, la
mediatrice animale, amène poneys,
 cochons d'Inde... Intimidés, Hubert,
 Andrea et Leandro les approchent
 en douceur avec l'aide des adultes.

Grâce à ces
 contacts réguliers,
 les petits sont
 beaucoup plus à
 l'aise avec les
 personnes âgées.



Côme, Adam, Andrea et Leandro s'affairent
 pour préparer un savoureux repas aux
 seniors venus passer un moment avec eux
 avant d'aller vraiment déjeuner.

UN LIEU UNIQUE EN FRANCE

L'Espace Saint-Julien, c'est 1,7 hectare de terrain et 6 000 m² habitables. Il rassemble une micro-crèche, une résidence senior, un accueil périscolaire, des appartements pour étudiants et jeunes professionnels, un café solidaire tenu par des serveurs en situation de handicap, une maison de santé, une chapelle et bientôt un internat pour collégiens et lycéens au sein d'un même espace en pleine ville. 50 bénévoles s'investissent aux côtés des salariés pour faire vivre l'Espace. Tous les dons sont bienvenus pour faire prospérer le projet : www.espacesaintjulien.org



Les enfants de l'accueil périscolaire sont toujours volontaires pour lire aux petits de la crèche qui en redemandent! Ici, Olympe, 8 ans, sait capturer l'attention de son auditoire!

Pause récréative bien méritée pour Pénélope et Diane qui se sont emparées du baby-foot, encouragées par les seniors.



UNE MICROSOCIÉTÉ PREND VIE EN TOUTE BIENVEILLANCE.

Chaque mois, trois intervenantes animent des ateliers pour petits et grands: la médiation animale (avec des lapins, cochons d'Inde, poneys...); la mise en scène d'un conte; l'éveil musical avec accordéons et tambours.

« L'animateuse donne les instruments aux seniors et les enfants vont naturellement vers eux pour les essayer. Il y a beaucoup de chaleur dans ces ateliers, du chant, de la danse... », confie Julie Peslier.

Les parents sont aussi intégrés à la démarche. Ils connaissent le nom des

résidents et partagent des temps forts avec eux. Dernièrement, lors du concours du meilleur gâteau, ils ont cuisiné et les seniors étaient conviés. Ces échanges entre les générations sont très appréciés et portent leurs fruits. « On a rapidement vu les bénéfices sur nos fil. Ils n'ont plus peur des personnes âgées et sont même beaucoup plus à l'aise avec leurs propres grands-parents », souligne Constance. Côme, son ainé, va faire sa rentrée à l'école en septembre. « Lors des portes ouvertes, il a très vite pris ses marques, il est allé spontanément vers les adultes, il était concentré sur les ateliers... J'apprends un peu son départ de la crèche car il est très choyé ici. C'est comme une petite famille », glisse la

maman. Pour septembre, la directrice de la crèche a déjà reçu une trentaine de demandes d'inscriptions. « On aura de quoi remplir trois crèches comme celle-ci ! », lance-t-elle.

LE SENTIMENT DE FAIRE PLAISIR AUX AUTRES

Cette mixité entre les générations ne se résume pas aux tout-petits et aux personnes âgées. Vers 16 h, les enfants des écoles de la ville sont escortés par des parents bénévoles jusqu'au centre de loisirs nommé La Cabane, qui accueille en moyenne 30 à 45 enfants de 6 à 11 ans.

CETTE MIXITÉ ENTRE LES GÉNÉRATIONS NE SE RÉSUME PAS AUX TOUT-PETITS ET AUX PERSONNES ÂGÉES.

• • •

- De 17 h 45 à 18 h 30, Alix et Camille sont à l'aide aux devoirs.
- Entre deux exercices, elles racontent les anecdotes de leur journée d'école à l'étudiante venue les aider.



- L'ambiance est studieuse pour Arthur, Josépha, Apolline et leurs camarades.
- Leurs ainés, eux, replongent dans le travail scolaire et se sentent utiles.

**« L'AIDE AUX DEVOIRS,
ÇA NOUS MAINTIENT
DANS LA PÉRIODE
ACTUELLE ET ÇA
ÉVITE DE RESSASSER
LE PASSÉ. »**

RENAUD, 87 ANS

« Certains ne connaissent personne quand ils arrivent car ils viennent de diverses écoles. On les aide à se faire de nouveaux amis, à développer de belles relations entre eux, avec les animateurs... On va souvent au Logis pour faire des jeux de société, manger des crêpes... Chaque activité est adaptée aux enfants, mais je me demande à chaque fois si ça peut convenir à d'autres résidents de l'Espace St Julien pour faire vivre l'intergénérationnel, explique Cécile, directrice de l'accueil périscolaire. Que ce soit dans les activités avec les seniors ou les tout-petits, les enfants ont le sentiment de faire plaisir

aux autres quand ils leur lisent des histoires, c'est important pour eux. » Aujourd'hui, à 16 h 45, Olympe et Apolline, 8 ans, et Loïc, 7 ans, vont justement faire la lecture dans la micro-crèche. « J'aime bien les bébés, ils sont trop mignons », confie Apolline. Et Olympe d'ajouter : « Ça m'entraîne aussi à lire ». Les petits se rassemblent sur le tapis aux côtés de leur éducatrices et de Guérande, l'une des étudiantes hébergées à la Coloc. Cet internat peut accueillir dix jeunes de 18 à 25 ans. Y vivre, c'est s'engager auprès des autres. Les jeunes filles déjà présentes aident aussi les seniors à faire leurs courses, la lecture... Des bénévoles de l'extérieur, jeunes ou retraités, et des résidents du Logis viennent à l'accueil périscolaire de 17 h 45 à 18 h 30 pour l'aide aux devoirs. Généralement, chacun s'occupe d'un enfant en particulier. Renaud, 87 ans, vit ici depuis un an et demi : « Avoir ce contact avec tous

**LES LIENS
SE PROLONGENT
EN DEHORS...**

ces jeunes, à la crèche ou avec les plus grands pour l'aide aux devoirs, ça nous maintient dans la période actuelle et ça évite de ressasser le passé. Ça m'apporte autant qu'à eux. »

MALGRÉ LES DÉCENNIES... ILS SE DÉCOUVERT DES POINTS COMMUNS

Aujourd'hui, il aide Bastien, 10 ans, à faire ses devoirs. « C'est super, Renaud m'explique bien les choses », dit-il. Et malgré les sept décennies qui les séparent, ils se découvrent des points communs : l'arrière-grand-père de Bastien était aussi pilote de chasse. La discussion se prolonge entre deux révisions. Des liens très forts se créent entre les différentes générations. « Une petite fille a prévu d'inviter un dimanche, au café solidaire de l'Espace St Julien, la résidente qui l'aide. Les liens se prolongent en dehors de ce que nous proposons », se réjouit Cécile. Ici, une microsociété prend vie en toute bienveillance. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

PHOTOS ÉLÉONORE HENRY DE FRAHAN

Parents COMEDY CLUB

MARDI 25 JUIN 2024 À 19H

Nos galères de parents,

AVEC



EMY

BLANDINE LEHOUT

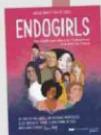
MARINE LEONARDI

FARID CHAMEKH

la
NOUVELLE SEINE

RÉSERVATIONS : 01.43.54.08.08 – www.lanouvelleseine.com

Sur berges face au 3 quai de Montebello, au pied de Notre Dame de Paris
75005 PARIS – (M) Saint Michel



ENDOMÉTRIOSE, LA BD CHOC !

Cette enquête, sans tabous ni chichis, retrace le combat de neuf femmes contre cette maladie trop longtemps passée sous silence. Des témoignages percutants et des interviews d'experts (médecins, psy, sexologues, sages-femmes...) | "Endogirls", éd. Le Courrier du livre, 19,90 €. C.A.

LE MEILLEUR MOIS DE NAISSANCE !

Des chercheurs américains ont trouvé le point commun entre les élèves qui réussissent en classe : leur mois de naissance. Janvier ! L'explication est simple, il s'agit de l'âge auquel ils peuvent intégrer l'école. En effet, en France, les élèves les plus âgés d'une classe sont ceux nés en janvier. Ils peuvent avoir une meilleure maturité cognitive et une plus grande aisance physique par rapport à des enfants qui ont parfois dix mois de moins ! Une différence qui s'atténue avec le temps. Et n'oublions pas, chaque enfant est différent ! P.H.

2050

C'est l'année où le renouvellement de la population planétaire ne sera plus assuré*. En effet, le nombre d'humains sur Terre devrait, en 2050, diminuer fortement. Les chercheurs anticipent un indice de fécondité moyen autour de 1,8 enfant par femme à l'échelle de la planète, soit au-dessous du seuil de renouvellement de la population. Après avoir franchi la barre symbolique de 8 milliards d'êtres humains en 2022, la tendance pourrait donc être à la décroissance. Une baisse qui s'expliquerait par une urbanisation rapide du globe, un meilleur accès des femmes à la contraception et à l'éducation, et à la baisse de la mortalité infantile. F.P.

*Selon une étude publiée le 21/03/24 dans *The Lancet*.



UNE CABANE GÉANTE À CONSTRUIRE

Sarbakan est un jeu de construction géant créé par une maman de trois enfants. Grâce à ses 27 tiges en bois et à ses 16 connecteurs, les enfants peuvent construire plein de modèles, qu'il suffit ensuite de recouvrir d'un drap pour avoir une vraie cabane. Idéal pour les 3 à 12 ans (109 € env.). V.B.

QUESTION À 200 000 \$!

L'influenceuse américaine et maman Riki Sanford a fait le buzz sur TikTok en demandant à sa communauté : « Préférez-vous être une mère au foyer 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ou une maman qui travaille ? Vous travaillez de 9 h à 17 h au bureau, du lundi au vendredi, vous faites appel à une nounou, mais vous gagnez 200 € par an... Que choisiriez-vous ? » Aucune tendance ne fait clairement pencher la balance dans les commentaires, mais les internautes se divisent et font entendre leur voix : « Pourquoi avoir des enfants si vous déléguiez leur éducation ? » ou « Je me sens meilleure en travaillant et je passe du temps de qualité avec mes enfants... L'éternel débat !

P.H.



DRAKE GOODMAN/GETTY IMAGES

LA VITAMINE D : INDISPENSABLE POUR LA FERTILITÉ

Alexandra Murcier, diététicienne-nutritionniste et créatrice d'un programme d'accompagnement à la fertilité, Be-Mum, explique que des chercheurs viennent de confirmer l'importance de la vitamine D pour être enceinte, naturellement ou par PMA. Les femmes ayant un faible taux de vitamine D ont 8 % de moins de grossesses constatées que chez celles qui ont le taux le plus fort de vitamine D. Pour faire le plein, on consomme des sardines, du saumon, des maquereaux, des girouilles, des cépes, des morilles, du jaune d'oeuf et du chocolat. V.B.

LE DESTIN DE DIX FEMMES INCROYABLES RACONTÉ EN BD !



« Les Super Héroïnes de l'Histoire », cette BD revient sur le destin de dix femmes emblématiques à travers des gags délirants et des illustrations hautes en couleur. De Marie Curie à Jeanne d'Arc, en passant par Simone Veil, la bande dessinée offre aux enfants de 6 à 10 ans, un véritable voyage à travers le temps ! G.B.

*Éditions Quelle Histoire, 12,90 €



LES SEPHORA KIDS. Sur TikTok, ces enfants filment leur « skincare routine », leurs achats de crèmes antirides ou anticernes... et font des millions de vues. Une tendance inquiétante venue des États-Unis ! Ces cosmétos, non adaptés, peuvent entraîner des allergies. E.H.

LA PREMIÈRE COLLECTION DE LUNETTES MUSTELA POUR LA FAMILLE

Protéger la peau de bébé du soleil ne suffit pas, il faut aussi protéger ses yeux. Mustela, en partenariat avec Parafina, lance sa première collection de lunettes pour la famille. Les verres résistent au choc, bloquent 82 à 92 % de la lumière et 99 à 100 % des UV. Les montures sont souples, en pneus recyclés et résistent à l'eau. 4 tailles au choix: 0-2 ans, 3-5 ans, 6-10 ans et adultes, de 19,80 à 24,90 €. V.B.



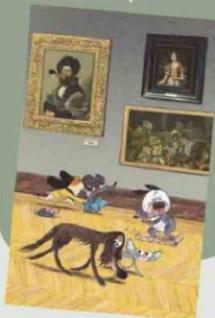
En France,
une famille sur 4 est
monoparentale,
et dans 83 % des cas,
c'est la mère qui assume
le quotidien avec
les enfants.

VERS UN STATUT DE "PARENT ISOLÉ" ?

Une proposition de loi, issue de tous horizons politiques, a été présentée à l'Assemblée nationale pour créer un "statut du parent isolé". Le but: aider les parents au quotidien et leur donner de nouveaux droits. Des mesures concrètes sont proposées: allocations familiales versées dès le premier enfant; réductions de tarifs pour les loisirs; priorité pour l'accueil en crèche; majoration de 15 % de la pension de retraite, etc. Par ailleurs, une mission gouvernementale vient d'être lancée. Ça bouge enfin pour les 2 millions de parents solos ! F.P.

Découvrir le Louvre avec Chien pourri !

L'École des Loisirs publie un nouveau roman de Chien pourri... au musée. Chien pourri et Chaplapla vont visiter le plus célèbre musée du monde : le Louvre. Une visite qui ne se déroulera pas dans le calme, car Chien pourri veut faire une frange à la Joconde ! Mais heureusement, Arsène Lupin est dans les parages... (9 €, pour les 6-8 ans). V.B.



 LE "MILK BLUES" ou petite déprime juste après avoir arrêté d'allaiter est provoquée par la baisse hormonale. Les symptômes se rapprochent du baby-blues: anxiété, culpabilité, irritabilité, épuisement... Pour y faire face, on s'accorde du temps et on en parle ! E.H.



QUAND
UN ENFANT
VOIT LE JOUR,
DES PARENTS
NAISSENT.



gamme
bio

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

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



www.laboratoires-novalac.fr

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne réception d'un des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Visuels non contractuels. FR-NOV-49-2023 - Document établi en 04/2023.

Laboratoires
Novalac

LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

ILS SONT CHOUCHOUTÉS !

L'équilibre vie pro et vie perso est devenu un enjeu pour les entreprises et pour les salariés avec enfants. D'ailleurs, plus de 80 % d'entre eux sont prêts à changer d'employeur s'il propose des services plus adaptés à la parentalité, selon une étude Parents Zens. Pour cibler les sociétés family friendly, on se fie au nouveau label Family Score*, créé par Parents on board et l'association Ensemble pour la petite enfance (EPE). Il mesure la satisfaction des parents au travail d'après de nombreux critères (flexibilité des horaires, formation, soutien financier...). On valide ! C.A. *parentsonboard.fr



CONTRE LES RÉFLEXIONS RELOU !



«Pourquoi tu ne dors pas quand il dort ?», «T'as toujours pas perdu tes kilos de grossesse ?»... Ras-le-bol des réflexions relou ! Pour trouver le bon mot et remettre à sa place (gentiment ou pas) son interlocuteur, on adopte le jeu Yakafokon. 300 cartes pour s'entraîner à trouver les meilleures réparties, à dédramatiser et à passer un bon moment avec ses (vrais) amis ! C.A. latribukafecouche.com, 28 €.

On mange quoi pendant 9 mois ?

Enceinte, vous souffrez de nausées, de fringales, vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose ou vous avez un diabète gestationnel... Pas de panique ! Pauline Benaroch, diététicienne nutritionniste, vous explique ce qui est bon ou pas pour vous. Plus de 40 recettes healthy. V.B. "Je mange quoi pendant 9 mois ?" Larousse, 15,95 €.



PHOTO : LAURENT GUILLOT / PHOTODISC

TO-DO LIST AVANT L'ACCÈS AUX ÉCRANS

Vos enfants sont accros aux écrans et vous voulez réguler leur consommation sans que ce soit la guerre à la maison ? Richard Wadsworth, psychiatre aux États-Unis, a trouvé une astuce avec ses enfants. Il a mis en place une liste de choses à faire avant de pouvoir en profiter. « As-tu... » :

- Rangé ta chambre ? Les vêtements mis dans les tiroirs ou sur des cintres, le lit doit être fait et les jouets rangés, la poubelle vidée.
- Fait tes devoirs ?
- Fait de l'exercice ? 1,6 km de tapis de course (en courant ou marchant) ou 20 minutes d'autre chose (basketball, escalade ou musculation).
- Préparé ta journée de demain ? Ton déjeuner et tes vêtements.
- Vidé ton panier à linge ? Si un des éléments n'est pas rempli : pas d'écran ! Selon ce père de famille, ces règles sont très bien acceptées par ses enfants. À vous de jouer ! A.D.



WELEDA

Depuis 1921

À partir de
3 mois

BÉBÉ FAIT SES DENTS ?



Médicament homéopathique

- Pour soulager les symptômes de la poussée dentaire (fièvre, douleur, agitation)
- Des souches spécifiques telles que la camomille*
- Une forme suppositoire adaptée à la pédiatrie

* Mat. méd. homéo. ciblée, M. Tétau, Ed. similia, 2011, p. 48-49

DOMILA®, suppositoire est un médicament homéopathique aux 5 substances actives traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la poussée dentaire (douleur, fièvre, agitation...) chez les nourrissons et les enfants à partir de l'âge de 3 mois. Demandez conseil à votre pharmacien. Lisez attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.



Jessica
@SerialMother,
maman de 4 enfants



Le regard acéré de nos deux mamans chroniqueuses, qui disent tout haut ce que l'on pense tout bas... C'est drôle et ça fait du bien !

« JUIN : LE MOIS DU BURN-OUT ? »

J

e ne sais pas vous, mais moi, mon fil WhatsApp est devenu plus lourd que l'univers. Non, je n'ai pas de nouvelles amies, non, je n'ai pas un nouveau job. J'ai simplement le syndrome du mois de juin.

Kermesse, fête de l'école, spectacle de danse, démonstration de judo, organisation des vacances, réservation du centre de loisirs, résultats de Parcoursup, préparation des activités de l'an prochain, fiesta à la crèche, vaccin à faire parce que oups, Olympiades, cours de natation à réserver, cadeau de la maîtresse, cadeau de la directrice, pot de départ du prof de sport...

Et à chaque fois, la création d'un groupe WhatsApp. On ne sait plus où on en est, on a chaud, on a froid, on angoisse

d'avoir mal noté l'horaire. Et BAM, pas de chance, le spectacle de théâtre du numéro 3 arrive en même temps que la kermesse du numéro 2, qui arrive en même temps que le tournoi de tennis du numéro 1. Et BAM, le bac de philo, c'est le même jour que la chorale du dernier...

Et BAM, maman, tu n'as pas oublié que tu accompagnais la sortie piscine ? / Tu as bien fait le gâteau ? / Tu as bien

acheté un tee-shirt vert, car je suis déguisé en arbre au spectacle ? / Tu es bien sorti mon sac de couchage pour les scouts ?

Et bam, et bam, et bam. •



Allez, souirez,
dans 3 mois, c'est
DÉJÀ la rentrée !



WEBSHOT / GETTYIMAGES



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



Solveig

@peaceandfamily
Maman de 3 enfants

U

ne amie

s'est extasiée sur mon tableau de routines affiché dans l'entrée. Quelques semaines auparavant, j'avais affiché ces règles dans la cuisine, dans les chambres des enfants et dans l'entrée, suite à ce constat amer : mes enfants ne m'écoutaient pas et je répétais les mêmes choses.

Un matin, racontant mes déboires éducatifs à ma sœur (habillage laborieux, négociations sans fin, répétitions à gogo : « metts tes chaussons », « range ton manteau », ...), elle me suggéra d'afficher des tableaux de routines pour faciliter l'intégration de certaines règles dans les cervaeux de mes enfants. Ni une, ni deux, j'en écrivis une vingtaine. Mon amie continua à lire mon tableau et s'arrêta sur la règle n° 7 « Je range mon assiette dans le lave-vaisselle », et la règle n° 8 « Je

« AVEC MON TABLEAU DES ROUTINES, J'AI CESSÉ PENDANT 1 SECONDE D'ÊTRE UNE MÉGÈRE. »

me coupe les ongles au moins une fois par semaine », et me demanda inquiète : « Même Mahaut ? » (Ma dernière de 5 ans et demi.) Je la rassurais alors et lui dis : « Non, elle range juste son assiette dans le lave-vaisselle ». Elle continua à lire « Je donne mes invitations d'anniversaire à Maman », oui car le planning familial, c'était moi, je me rends compte alors que mes règles du foyer étaient tout sauf féministes, et que cela n'arrangeait pas mes veillées d'éducation non genrée. Mais je n'avais pas prévu de modifier cet aspect-là des routines pour l'instant.

J'avais aussi collé dans la cuisine une routine matinale avec des dessins : habillage/petit-déjeuner/manteau pour ma dernière qui avait tendance, le matin surtout, à mettre ma santé mentale à rude épreuve à force de changer l'intégralité de sa garde-robe sous prétexte de se trouver moche (alors que c'était évidemment la gamine de 5 ans la plus chouette de tout le quartier) pour finir en jogging gris dégoûtant qu'elle estimait, pour des raisons obscures, beaucoup plus flatteur. Les premiers jours, ça marchait : mes enfants s'arrêtaient devant et vérifiaient qu'ils n'avaient

pas loupé une étape. La stratégie était ludique et valorisante pour eux. Gonflés d'orgueil par leurs nouvelles responsabilités (qui en réalité n'avaient jamais changé), ils suivaient les routines à la lettre.

Le papier parlait à ma place et je cessais une seconde d'être une mégère. Et ça, c'était précieux pour mon ego. Car je refusais d'être cantonnée au rôle de la vieille hysterique du foyer, alors qu'en réalité, sans eux (mon mari et mes trois enfants chéris), j'étais la fille la plus cool du monde... Je ne saurus dire si mon tableau a vraiment aidé mon quotidien, ce qui est certain, c'est qu'il y a des jours avec et des jours sans... comme chez tout le monde.



Ne vous fiez pas aux jolis papiers affichés dans l'entrée, ils ne reflètent pas forcément la réalité.

OBÉSITÉ UN CONCOURS DE DESSINS POUR DIRE STOP AUX DISCRIMINATIONS

Parce que l'obésité est une maladie et que nous sommes tous différents il est essentiel de sensibiliser nos enfants aux risques liés à la discrimination. C'est l'objectif du concours « Nos dessins pour l'avenir » ouvert à tous les enfants de 7 à 13 ans.



Un projet signé le breaking web. Illustration : Fabrice Bourgau

En France, 34% des petits de 2 à 7 ans sont en surpoids ou en obésité^[1], et plus d'1/10 enfant, âgé de 2 à 17 ans, est confronté à la grossophobie, discrimination liée au poids^[2]. Pourtant depuis 1997, l'obésité est bien reconnue par l'OMS comme une maladie chronique pouvant avoir de nombreuses conséquences sur la santé^[3]. Parmi elles : la souffrance psychologique engendrée par la grossophobie qui peut commencer dès l'âge de 3 ans^[4]. C'est pourquoi il est indispensable sensibiliser les enfants à plus de tolérance en leur expliquant qu'il s'agit d'une maladie dont ceux qui en souffrent ne sont pas responsables.

« NOS DESSINS POUR L'AVENIR » : CRÉONS UN MONDE PLUS TOLÉRANT

Jusqu'au 6 Juillet 2024, les enfants de 7 à 13 ans sont invités à participer à un concours de dessin organisé par Novo Nordisk. Le thème : représenter une scène où tout les enfants, quelque soit leur corpulence, vivent dans la joie et la bonne humeur.

De quoi stimuler la créativité tout en barrant la route aux idées reçues. Les dessins les plus réussis seront diffusés au plus grand nombre !

POUR PARTICIPER
www.nosdessinspourlavenir.fr



Règlement du concours sur [nosdessinspourlavenir.fr](http://www.nosdessinspourlavenir.fr) –

Novo Nordisk, Carré Michelet, 12 cours Michelet, 92800 Puteaux, France – FR24OB00058 – Avril 2024

[1] Étude Obepi 2020. <http://www.odoxa.fr/sondage/enquete-epidemiologique-nationale-sur-le-sous-poids-et-l-obesite/>. [2] Enquête Odoxa. « La grossophobie en France Discriminations et obésité : état des lieux » pour la Ligue contre l'obésité. 2020. [3] Maladies cardiovasculaires et respiratoires, diabète de type 2, troubles musculosquelettiques, troubles hormonaux, troubles psychiques, mais aussi 13 types de cancers. Rapport d'information fait au nom de la commission des affaires sociales sur la lutte contre l'obésité, par Mmes Chantal Deseyne, Brigitte Devèsia et Michelle Meunier, sénatrices. [4] Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity, par Stephen J. Pont, Rebecca Pühl, Stephen R. Cook, Wendelin Slusser, Section on Obesity, The Obesity Society. Pediatrics December 2017; 140 (6): e20173034. 10.1542/peds.2017-3034

DU BON USAGE
DES ÉCRANS

Entretien avec
Serge Tisseron,
psychanalyste,
psychiatre, docteur
en psychologie
habilité à diriger
des recherches,
et membre de
l'Académie
des technologies.
Auteur d'une
vingtaine
d'ouvrages, dont
"3-6-9-12+ -
Apprivoiser les
écrans et grandir",
éd. Erès.

SERGE
TISSERON

ALEXANDRE MARIN

« La meilleure manière de lutter contre les mauvais usages des écrans, c'est de faire du lien. »

- **13,7 % des parents suivent la recommandation "aucun écran à 2 ans".**
- **À 2 ans, un enfant passe en moyenne 56 minutes par jour devant un écran. 1 h 20 à 3 ans et demi, 1 h 34 à 5 ans et demi.**
- **Seuls 2,1 % des enfants de 5 ans et demi n'ont accès à aucun écran.**

Source : Santé Publique France - étude longitudinale française depuis l'enfance (Efpe)

P

our un entretien sur le numérique, il nous semblait tout indiqué de retrouver notre invité sur son terrain de prédilection... derrière un écran ! Ponctuel, souriant et concentré, Serge Tisseron, psychiatre, nous livre son regard sur l'évolution des usages numériques chez les enfants. Quels changements depuis 2013, date de la première publication de son ouvrage "3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir", – aujourd'hui réactualisé et augmenté –, qui pronostic alors plusieurs recommandations pour les parents perdus face à l'utilisation des écrans par leurs enfants ? L'expert 3.0 nous dit tout !

PARENTS : Depuis la première publication de votre livre 3-6-9-12, il y a dix ans, quelles sont les nouvelles appréhensions des parents face aux écrans ?

Serge Tisseron : Je constate toujours plus d'inquiétudes de leur part avec l'impression d'être soumis à des injonctions contradictoires. Par exemple avec les écrans préconisés à l'école comme éduusal, mais redoutés à la maison... Je note aussi une augmentation du sentiment de culpabilité des parents qui craignent de ne pas bien gérer l'utilisation des écrans avec leurs enfants, compte tenu des préconisations alarmistes de

certains intervenants médiatiques qui, dans leur discours et ouvrages, opposent parfois livres et écrans, en accordant toutes les vertus aux premiers et en diabolisant les seconds.

Justement, opposer livre et écran, est-ce que ça a du sens ?

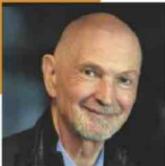
S. T. : L'être humain a inventé l'écriture comme un moyen de se raconter, de communiquer, de valoriser son expérience et d'en faire profiter les autres... Eh bien, les écrans offrent aussi des images pour échanger, se souvenir, valoriser son expérience ! Il est donc inutile de vouloir les opposer : écrans et livres présentent tous deux des avantages. Le numérique active la mémoire associative, c'est-à-dire la possibilité de faire des liens, de faire face à l'imprévisible et d'apprendre les attitudes collaboratives. Et l'écriture/lecture invite à se raconter, engage la mémoire et l'identité narrative qui permet de se structurer et de trouver sa place dans le temps. C'est comme avoir deux jambes : on marche mieux avec les deux qu'avec une seule !

Les écrans ont du sens lorsqu'ils sont utilisés dans une perspective socialisante, c'est bien ça ?

S. T. : Tout à fait. À l'association 3-6-9-12, nous disons que la meilleure manière de lutter contre les usages



SERGE TISSERON



**Pour devenir parent ambassadeur
3-6-9-12 rendez-vous sur:
www.3-6-9-12.org**

problématiques des écrans, c'est d'encourager les bons usages, qui sont à la fois socialisants et créatifs. Dans un rapport publié en 2017, l'Unicef a d'ailleurs souligné l'utilisation "boucle d'or" des outils numériques par les adolescents. Pour rappel, Boucle d'or est un conte pour enfants qui raconte comment une petite fille fait toujours le choix le plus adapté à ses besoins. L'étude en question montre que les ados font plutôt un bon usage des écrans, notamment pour renforcer leurs amitiés existantes et lutter contre la solitude. Dans le cas des enfants qui vivent en ville et qui n'ont souvent pas d'espace physique pour se retrouver à l'extérieur, c'est très important !

On entend pourtant de plus en plus de parents dire "mon enfant est addict aux écrans" ...

S. T.: "Addict" si vous voulez, mais ce n'est pas considéré par les instances internationales comme une addiction. L'Organisation Mondiale de la Santé n'utilise ce mot que dans le cas d'un usage problématique des jeux vidéo. Et encore, il faut qu'il y ait plus d'une année de désocialisation et de déscolarisation complète pour utiliser ce terme. On parle d'ailleurs "d'addiction comportementale": il n'y a pas de syndrome de sevrage physiologique ni de risque de rechute. Attention, ça ne veut pas dire qu'il n'y a jamais de problèmes graves avec les smartphones et autres tablettes, mais c'est toujours en lien

avec des problèmes psychologiques sous-jacents. Quand il existe un usage problématique des écrans, ce sont ces problèmes qu'il faut prendre en compte.

Pourtant, quand ils sont devant les écrans, ils ont l'air tellement absorbés... On ne peut même pas leur parler !

S. T.: Mais nous aussi ! Si vous observez votre conjoint.e devant une série, c'est la même chose, et c'est bien normal: les écrans présentent des images très colorées, très mouvementées, très attractives... Il se passe plein de choses quand nous sommes devant, c'est fascinant pour les petits et les grands.

Le modèle économique du web aussi a changé en dix ans...

S. T.: Les algorithmes sont beaucoup plus puissants ! Je pense notamment aux jeux vidéo qui imposent aux joueurs de rester connectés toujours plus longtemps, de dépenser toujours plus d'argent et de livrer toujours plus de données personnelles aux fabricants. Il y a 10 ans, on parlait de l'économie de l'attention (N.D.L.R. la capacité d'une entreprise à capter notre attention), mais aujourd'hui on parle de "science de la capture des données" et de "technologies persuasives". Elles exploitent les biais cognitifs des joueurs pour les manipuler. Il faut les connaître pour s'en protéger !

Face à ces risques, comment expliquer que les campagnes de prévention ne fonctionnent pas ? Est-ce que les belles du 3-6-9-12 ne seraient pas trop nombreuses, trop généralistes et pas adaptées aux spécificités de chaque foyer ?

S. T.: En tant qu'association, nous avons des petits moyens, et nos documents sont faits pour nourrir des débats en famille. Nous n'avons pas vocation à lancer de grandes campagnes nationales. C'est à l'État de s'emparer de cette question pour relayer massivement des conseils adaptés à chaque problématique parentale: parents solos, grand-parent, fratrie, etc. De plus, je constate qu'il y a des messages de prévention sur les publicités de produits trop gras, trop salés et trop sucrés, mais toujours rien sur les écrans. Nous avions obtenu une proposition de loi du Sénat il y a quelques années pour que tous les produits numériques mentionnent "Ne convient pas à un enfant de moins de 3 ans", mais le gouvernement ne l'a pas retenue. C'est la même chose pour les films destinés aux enfants: il n'y a aucune indication d'âge alors que ce qui convient à 11 ans ne convient pas forcément à 8, et aucun pictogramme qui informe sur les contenus qui pourraient être choquants, violents, orduriers... Enfin, les politiques de la ville ne répondent pas suffisamment aux enjeux de la jeunesse: il n'y a pas assez d'espaces de jeux extérieurs dans les grandes villes. Il faudrait ouvrir les cours de récréation des écoles et les gymnases le week-end afin que les jeunes aient la possibilité de jouer ensemble plutôt que rester enfermés chacun chez soi isolé derrière son écran !

• • •

**"LES ADOS
FONT PLUTÔT
UN BON USAGE
DES ÉCRANS."**

DANS
LA COLLECTION
"CHEZ LES
DÉON"

Daphnée s'interroge sur le rôle de sociétaire engagé de son père

S'ENGAGER POUR SON TERRITOIRE, OUI, MAIS POURQUOI ?

Seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin... Et ça fonctionne aussi pour développer nos territoires. La force du collectif n'est plus à prouver. Pour faire bouger les choses près de chez soi, on s'engage ! Plusieurs possibilités s'offrent à nous comme participer aux initiatives locales, s'engager politiquement, faire du bénévolat, s'investir auprès d'associations... Vous pourriez aussi songer à devenir sociétaire engagé de votre banque. Et voici au moins trois bonnes raisons de sauter le pas.



Credit Agricole

1. PARTICIPER À UN MODÈLE COOPÉRATIF ET VERTUEUX POUR SON TERRITOIRE

Être sociétaire, c'est être détenteur de parts sociales et devenir copropriétaire de sa banque. Tout le monde peut devenir sociétaire engagé et participer aux assemblées générales locales, pendant lesquelles sont élus les administrateurs, et pendant lesquelles sont approuvés les comptes et votées les résolutions, dont la rémunération des parts sociales. Mais ce qu'il faut retenir, c'est qu'être sociétaire, c'est avant tout appartenir à un modèle coopératif où des administrateurs sont élus chaque année par vote démocratique. Ils représentent les sociétaires, et font remonter les questions et besoins issus du territoire. L'idée, c'est de faire naître de beaux projets et de contribuer au développement local.

2. FAIRE REMONTER LES BESOINS DU TERRITOIRE ET PARTAGER DES IDÉES

Déserts médicaux, manque de crèches, personnes âgées isolées, transports en berne, commerces qui disparaissent, écoles et clubs sportifs en difficulté...

chaque année, plusieurs centaines de milliers d'euros sont investis dans les territoires pour pallier différentes problèmes. Des milliers d'euros sont aussi investis pour soutenir de bonnes idées. Par exemple, il peut s'agir de projets d'envergure pour accompagner le développement durable ou de projets très localisés pour accompagner l'inclusion numérique. Certains administrateurs mettent en place des job datings ou des cafés pour créer du lien localement. Les administrateurs sont le lien entre les acteurs locaux (associations, collectivités territoriales et entreprises) et tous ensemble, ils travaillent sur les diverses transitions, les enjeux climatiques, l'économie locale, les questions d'inclusion et les sujets en rapport avec la banque.

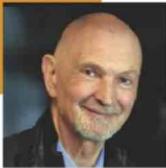
3. PARTAGER DES VALEURS ET DES AMBITIONS POUR DEMAIN

Le modèle d'une banque coopérative se base sur des valeurs mutualistes : proximité, responsabilité, utilité et solidarité. Il est aussi essentiel pour les différentes parties prenantes de porter des sujets phares comme l'innovation ou les transitions sociétales et environnementales. Toutes ces valeurs et ambitions ne peuvent exister sans la création de liens et la fédération des différents acteurs du territoire.



Vous connaissez «Chez les Déon», la nouvelle série du Crédit Agricole ? Dans le dernier épisode, «Mon père ce héros», Daphnée découvre les contours du sociétariat, la nouvelle mission de son père, engagé pour son territoire. En flashant ce QR code, découvrez tous les épisodes.

SERGE TISSERON



On entend également peu parler de la technoférence, à savoir utiliser son téléphone quand on s'occupe de son enfant...

S. T. : Évidemment, c'est compliqué de sensibiliser les parents à leur rapport aux écrans sans qu'ils aient le sentiment d'être pointés du doigt ou culpabilisés. Pour autant, les études montrent que la technoférence a un impact sur le développement des petits. Quand les parents sont devant leur smartphone, leurs mimiques sont plus pauvres, leurs intonations moins marquées, ils communiquent avec leur enfant en faisant des phrases plus courtes. Cela peut occasionner chez lui des retards de langage, de communication sociale, des troubles de l'attachement, voire favoriser des accidents dans les parcs de jeux puisque l'enfant est moins surveillé. Je conseille vraiment aux parents de bannir leurs smartphones pendant les moments de partage avec leurs enfants, notamment au cours des repas. Les enfants ont besoin de notre attention pour bien grandir !

L'école a-t-elle un rôle à jouer ?

Comment favoriser la discussion entre l'école et les parents d'élèves autour des écrans ?

S. T. : Les enseignants n'ont malheureusement aucune formation sur le sujet. C'est pourquoi j'encourage les parents qui le souhaitent à devenir des personnes-ressources pour les autres parents, ou si vous préférez, des ambassadeurs sur la question

"C'EST COMPLIQUÉ DE SENSIBILISER LES PARENTS À LEUR RAPPORT AUX ÉCRANS SANS QU'ILS AIENT LE SENTIMENT D'ÊTRE POINTÉS DU DOIGT"

du numérique. Ceux qui le souhaitent peuvent venir se former au sein de notre association 3-6-9-12 pour ensuite partager leurs connaissances avec l'école et les parents d'élèves. Je conseille aussi de mettre en place quelque chose de simple : proposer au directeur d'établissement d'accrocher un panneau d'affichage visible à l'entrée de l'école où les parents pourront poser des questions à propos des écrans et obtenir des réponses des autres parents. Ça permet de partager, d'ouvrir le sujet pour ne pas rester seul. Car les écrans sont très puissants, alors il faut que nous mutualisions nos connaissances, y compris entre parents et enfants, pour mieux les gérer.

Comment la recherche a-t-elle évolué sur la question des écrans ces dernières années ?

S. T. : Dans les années 2000, elle portait surtout sur le langage et la concentration. Par exemple, la chercheuse Linda Paganini montrait que les enfants qui avaient passé plus d'heures devant le télé à 2 ans présentaient à 9 et 13 ans plus de difficultés relationnelles et avaient de moins bons résultats scolaires que ceux qui l'avaient moins regardée. Mais on se rend compte aujourd'hui que ces études ne démontrent pas de causalité, mais pointaient des corrélations. Aujourd'hui, les chercheurs mettent en avant le fait que chaque enfant grandit dans un milieu social particulier et que le problème n'est pas tellement les écrans, mais le mode de vie général. Les parents qui abandonnent leur enfant devant les écrans ne l'accompagnent en général dans aucune circonstance de la vie quotidienne : ni le travail scolaire, ni la

nourriture, ni les relations avec les camarades... Les écrans sont un élément parmi d'autres et il faut toujours contextualiser leur usage.

Plus spécifiquement, est-ce que l'exposition aux écrans impacte le QI de nos enfants ?

S. T. : Nous avons aujourd'hui des informations très sérieuses pour répondre à cette question. Une étude de Sheri Madigan sur les 0-6 ans a chiffré la perte de QI d'un enfant pour chaque heure de plus passée devant l'écran. Une fois sorti le facteur d'origine sociale et pour chaque heure quotidienne en plus passée devant l'écran, on compte une perte de QI de 0,5 à 0,7 points, sachant que le QI moyen est à 100. Cela ne devient préoccupant que pour les enfants qui regardent les écrans sur une durée supérieure à 5 ou 6 heures par jour – soit deux points et demi de QI en moins – ce qui est heureusement une exception.

Finalement, ce n'est pas tant la durée d'exposition qui compte que l'accompagnement, c'est ça ?

"AVANT 6 ANS, IL EST IMPORTANT DE FIXER UNE DURÉE INFÉRIEURE À 1 H, MAIS AUSSI UNE TRANCHE HORAIRES."



Pour une éducation et une utilisation raisonnée des écrans en famille, un programme développé par Serge Tisseron. "3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir", éd. Erès.

S. T. : Les deux importent, mais aussi l'alternance des activités avec ou sans écrans et l'apprentissage de l'autorégulation. Ce sont depuis 2008 les trois principes qui guident les balises 3-6-9-12. En pratique, il faut choisir ensemble des programmes de qualité, regarder avec l'enfant si on peut, et toujours parler avec lui de ce qu'il a regardé. Mais il faut aussi lui proposer des alternatives : jeux en extérieurs, jeux créatifs, jeux collectifs... Enfin, avant 6 ans, il est important, non seulement de fixer une durée inférieure à 1 h, mais aussi une tranche horaire, la même chaque jour : ça apprend à l'enfant à attendre. Et puis je conseille aux parents qui mettent leur enfant devant la télé pour souffler un peu, de rattraper ce temps d'exposition par un temps égal d'activité avec lui : une discussion, un jeu, une sortie...

Concernant les ados, comment les réseaux sociaux ont-ils modifié leur rapport à l'intimité ?

S. T. : Ce qui a profondément changé, c'est qu'un ado qui ne trouve pas de soutien dans son entourage proche pour parler de ses problèmes intimes peut le faire sur internet... La Commission européenne reconnaît d'ailleurs que l'éducation par les pairs, via les outils numériques notamment, est un moyen efficace pour accroître la santé mentale et sexuelle des adolescents. En revanche, le risque

avec les réseaux sociaux – et je pense ici particulièrement à TikTok – c'est que les algorithmes aggravent certaines tendances, par exemple un ado qui tombe sur une vidéo un peu dépressive ne recevra que ce genre de contenus par la suite... Ça peut devenir dangereux et aggraver son problème sans qu'il ne s'en rende compte !

Est-ce que l'Intelligence Artificielle et les robots ne vont pas devenir dangereux pour ces ados qui cherchent à se confier ?

S. T. : L'IA nous fait basculer dans ce que j'appelle "une économie de la confiance". On aura bientôt des chatbots qui comprendront nos émotions et qui simuleront les états affectifs et les intonations humaines au point de nous faire croire qu'ils seraient "empathiques". On sera tenté de raconter notre vie, non plus sur les réseaux sociaux où l'on risque parfois d'être harcelé, mais auprès d'une IA qui nous écoute et se faisant passer pour un interlocuteur bienveillant et attentif, et qui captera encore plus nos données personnelles. Le risque de manipulation sera considérable ! Il est important d'éduquer nos enfants à l'esprit critique et à l'idée qu'il n'y a de réalité vraie et authentique que là où ils se trouvent dans le monde, et que les écrans sont toujours des constructions. Il ne faut jamais les prendre comme un reflet de la réalité, mais comme un point de vue à comparer avec d'autres.

Pour lutter, il faut donc les emmener au musée ?

S. T. : Oui, tout à fait ! Les plus belles toiles du monde sont certes très intéressantes, mais ce ne sont que des points de vue de peintres, ce n'est pas la réalité. Avec l'éducation au numérique, l'éducation artistique et culturelle est indispensable pour nous préparer aux technologies qui arrivent. • NELLY DEFLESQUE

QU'EST-CE QUI RÉUNIT 11,8 MILLIONS DE FRANÇAIS ?



L'ENVIE DE S'ENGAGER DANS DES PROJETS CONCRETS PRÈS DE CHEZ EUX, EN DEVENANT SOCIÉTAIRES ENGAGÉS
DU CRÉDIT AGRICOLE.



Document à caractère publicitaire.
Source : CA Time Janvier 2024.

05/2024 - 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 : 9077707050 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Yan Stoler.



TAVIEESTBELLE



Mélodie, maman trentenaire de Léna, 10 ans, et Naël, 2 ans, spécialisée dans la communication numérique des grandes entreprises et passionnée de cuisine, a créé un compte Instagram sur lequel elle poste des recettes, saines, équilibrées à déguster en famille.

« J'AIMERAIS FAIRE ÉVOLUER MON COMPTE EN INCLUANT LES ENFANTS, POUR MONTRER QUE L'ALIMENTATION FAIT PARTIE DE L'ÉDUCATION. »

Parents : Quel est votre rapport à la cuisine ?

Mélodie Bureau : C'est une histoire de famille. Ma mère cuisinait, ma grand-mère et mon oncle avaient un restaurant, mes frères sont cuisiniers. En bonne Normande, je me souviens avoir vu ma mère confectionner de bonnes blanquettes de veau avec pas mal de crème fraîche ! Tout était fait maison et nous cuisinions ensemble.

Ce n'est pas du tout votre style de cuisine aujourd'hui, non ?

En effet, je fais plutôt des plats à base de légumes et de protéines, mais avec peu de viande, excepté le poulet et le poisson (quand mon conjoint apporte des truites de la pêche !). J'aime confectionner des gâteaux, notamment le naked cake, mélange de mascarpone et crème vanille sur trois étages avec des fruits.



© ELSAGRISEZ LA VIE

Ça fait neuf ans que vous avez votre compte Insta de recettes. Comment a-t-il évolué ?

Je l'ai créé après mon accouchement. À la base, le but était d'aborder des thèmes comme l'alimentation, la santé, la minceur, afin de retrouver la silhouette d'avant grossesse. Au fur et à mesure, j'ai acquis des

connaissances sur la nutrition. J'ai évolué vers des recettes équilibrées à déguster en famille, car justement, à la maison, on se fait plaisir tout en faisant attention à ce qu'on mange.

Comment réalisez-vous des plats qui ne soient ni trop caloriques ni trop sucrés ?

Déjà, je mets très peu de sucre dans mes gâteaux, je le remplace notamment par de la compote de pommes ; j'utilise aussi du fromage blanc à la place de la crème fraîche et de la purée d'amandes ou de cacahuètes à la place du beurre. Je privilégie les farines complètes, ainsi que les produits bio et de saison.





TAVIEESTBELLE

Vous cuisinez avec vos enfants ?

Näel est encore petit. Mais avec Léna, on va au potager choisir les tomates, les courgettes, les salades, les carottes, les fraises et les framboises. Elle m'accompagne aussi au marché. Et ensuite, on cuisine ensemble. D'ailleurs, j'aimerais faire évoluer mon compte en incluant les enfants pour montrer que l'alimentation fait partie de l'éducation. Tous les enfants peuvent aimer les légumes dès le plus jeune âge. Il faut faire de la pédagogie. Léna a déjà fait une recette de tarte aux pommes toute seule en l'expliquant aux autres enfants. Elle a adoré.



Votre compte vous a-t-il permis de faire de jolies rencontres ?

Oui, j'ai pu cuisiner avec Cyril Lignac et quelques jurés de Top Chef. J'échange aussi beaucoup avec mes followers, certains me suivent depuis le début, ils me demandent des conseils sur l'alimentation ou les enfants. J'ai créé des liens, il nous arrive de nous rencontrer.

Comment gérez-vous enfants, travail et recettes ?

Je travaille dans une agence à Paris. Je suis donc la moitié du temps dans la capitale, l'autre moitié en télétravail en Normandie. Le samedi, je fais le marché, je crée des recettes, je filme et je les poste sur Insta. Et le dimanche, c'est repos.

Le petit-déjeuner et le goûter sont des moments gourmands



« LA CUISINE, C'EST UNE HISTOIRE DE FAMILLE. MA MÈRE CUISINAIT, MA GRAND-MÈRE ET MON ONCLE AVAIENT UN RESTAURANT. »

très appréciés par les enfants.

Veillez-vous à ce qu'ils soient aussi équilibrés ?

Oui bien sûr ! J'essaie au maximum de les préparer à l'avance. Le dimanche et le mercredi, je m'organise pour réaliser quelques recettes, comme du granola ou des boules d'énergie façon cookies, à base de dattes, poudre d'amande et flocons d'avoine. Les enfants en raffolent ! Et en général le dimanche, c'est crêpes party qu'on cuisine ensemble. ●

PROPOS RECUILLIS
PAR CORINNE CAIMET



Mode d'emploi

Pour assurer un biberon en toute sécurité à bébé



Au sein des sites de fabrication de lait infantile, les conditions de sécurité sont extrêmement rigoureuses.



Vous aussi, mettez-tout en place pour assurer un biberon adapté et sécurisé à bébé.



Avant de commencer à préparer le biberon, lavez-vous les mains et essuyez-les bien.



Pour reconstituer votre lait infantile : utilisez eau en bouteille adaptée aux nourrissons ou eau du robinet.



Référez-vous bien aux consignes de préparation au dos de votre boîte.



La mesurette ne doit jamais être posée sur le plan de travail. Elle doit rester sèche et être remise à son emplacement.



Une fois la boîte bien refermée, rangez-la dans un endroit propre, frais et sec. Attention à ne pas la poser à côté d'aliments comme la farine ou les fruits secs.



En balade, prenez un biberon propre et sec, la dose de lait en poudre nécessaire dans un contenant propre et hermétique, une bouteille d'eau pour reconstituer le biberon.



Pour plus d'informations sur l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans, rendez-vous sur www.alimentsenfance.fr

LES MatERNelles

AVEC
AGATHE LECARON

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

“
AGATHE
sur le divan

À QUOI
RÊVENT LES
BÉBÉS ?



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



Analis Jouvancy

Directrice de rédaction



Ça vient de sortir...

Je me suis dit
que c'était sympa de
partager l'info !

« J'AI DÉNICHÉ POUR VOUS... »



LE SAC À LANGER STYLÉ!

Avec ses 3 poches élastiques, sa pochette réfrigérante et son tapis à langer, ce sac hyper pratique de 22 litres se porte à la main, sur l'épaule ou accroché à la poussette... et ne ressemble en rien à un sac à langer!

Dispo en toile verte ou crème, ou en cuir vegan noir ou brun.

Mommy Club de Childhome, 70 €.

POUR ARRÊTER LE TEMPS



Montre étanche, bracelet en silicone, boîtier en aluminium, trio de compteurs, 13 couleurs ultra-féminines, du green au rouge passion en passant par le bleu glacier... Le compagnon idéal des mamans pressées qui courent qui courtent...
Montre Balady, Ice Watch 169 €.

Des sweats, des casquettes, des sacs banane assortis avec broderies Smile, Free, Fun ou Arc-en-ciel! On craque pour cette collection Little Gang de Lässig. (Sweat, 29,95 €; Sac banane, 19,95 €; casquette, 24,95 €.)

À LA COOL



VANILLE OU FRAISE?

Glacier en bois avec 5 cornets, 5 boules de glace et une cuillère en hêtre massif et serré de coton bio. Fabrication artisanale en France. Pour s'amuser dès 3 ans. Nobodinoz, 89,95 €.



ET SI ON JOUAIT À SE BROSSER LES DENTS ?

Super légère, avec ses poils souples en nylon, la technologie sonique qui reproduit le mouvement vertical d'une brosse à dents manuelle, mais avec 40 000 vibrations par minute, on l'adopte ! Brosse à dents électrique MyVariations, pour adulte (59 €) et enfant (49 €). Plusieurs couleurs au choix.



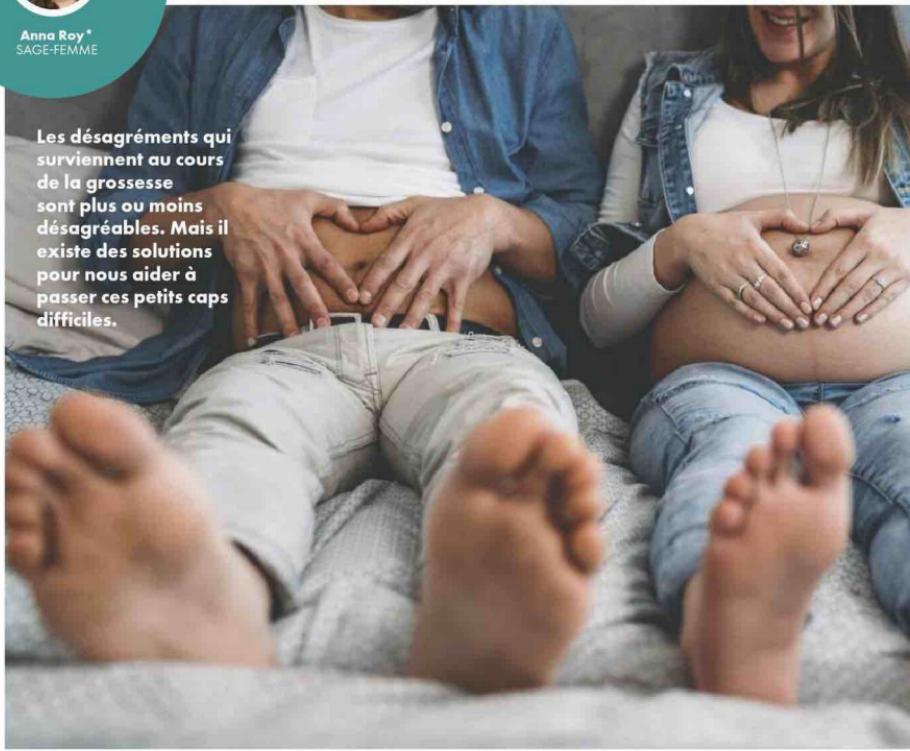
NAUSÉES, JAMBES LOURDES, MAL DE DOS...

LES BONS PLANS D'ANNA ROY POUR LES SOULAGER



Anna Roy*
SAGE-FEMME

Les désagréments qui surviennent au cours de la grossesse sont plus ou moins désagréables. Mais il existe des solutions pour nous aider à passer ces petits caps difficiles.





"Votre Grossesse"
Anna Roy en
collaboration avec
Arnault Pfersdorff,
pédiatre réanimateur,
éd. Hatier.



Nausées

- Les nausées sont très fréquentes au cours de la grossesse, plus particulièrement pendant le premier trimestre. En cause, une hausse du taux d'hormones de grossesse (HCG) pendant les 3 premiers mois.

Vergetures

- Ces stries violacées et disgracieuses qui apparaissent sur le ventre, les hanches, les seins résultent de la rupture des fibres élastiques dans l'épaisseur de la peau. Sans doute la combinaison des hormones de la grossesse et de la dilatation de la peau.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Ne pas se lever le ventre vide, prévoir sur la table de nuit des biscuits ou une compote en gourde, qui se consomment facilement avant de mettre pied à terre !
Fractionner les repas en mangeant plusieurs fois par jour de petites quantités.

Consommer du gingembre (effet anti-vomitif) en infusion. Verser 2 cuillerées à café dans 50 cl d'eau froide. Laisser bouillir 2 minutes, puis couvrir et faire infuser 10 minutes avant de boire par petites gorgées tout au long de la journée.

CONSULTER SI... On souffre de vomissements et de nausées sévères pendant plusieurs jours. Il peut s'agir de l'hyperémèse gravidique, une pathologie qui peut nécessiter parfois une hospitalisation, afin d'éviter tout risque de déshydratation.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

S'il est difficile de les prévenir, on peut cependant appliquer matin et soir une crème (ou une huile végétale) hydratante et nourrissante pour renforcer les qualités d'élasticité de notre peau. En massant soigneusement les zones concernées afin de stimuler la microcirculation.

CONSULTER SI... En dehors des vergetures, notre peau peut être très sèche et irritable. Si on a des démangeaisons intenses sur les mains et les pieds qui augmentent le soir et la nuit, ce peut être le symptôme d'une maladie, la cholestase gravidique. Alors, si ça nous gratte, on n'attend pas pour en parler à notre sage-femme.

UN ESPRIT DE TRAITEMENT CONTRE LES NAUSÉES !

Des travaux menés par des chercheurs internationaux ont identifié qu'une protéine spécifique présente dans le placenta, appelée GDF15, peut expliquer ces nausées. Une avancée majeure, qui ouvre des perspectives pour les soulager efficacement.



Jambes lourdes

Le phénomène de jambes lourdes est dû à un mauvais retour veineux. Pendant la grossesse, l'hypersecretion hormonale et l'augmentation du volume de l'utérus accentuent cette sensation de jambes lourdes.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Boire quotidiennement l'équivalent de 2 litres d'eau.

Marcher tous les jours, éviter de rester en position assise ou debout trop longtemps et de croiser les jambes.

Porter des bas ou des collants de contention adaptés aux femmes enceintes (Gibaud, Sigvaris, Smartleg...).

Prendre l'habitude de passer les jambes en fin de journée sous une douchelette d'eau froide, durant 3 à 5 minutes, en remontant du bas vers le haut.

CONSULTER SI... On constate une sensation de chaleur dans la jambe ou/et une douleur intense au niveau du mollet.
Le médecin s'assurera que ce n'est pas le signe d'une phlébite.

MARCHER,
FAIRE UN PEU
D'EXERCICE...
C'EST BON
POUR LE CORPS
ET LE MORAL !



CHARLES GUILLOUX/GETTY IMAGES

Mal de dos

Bébé pèse de plus en plus lourd et le poids de l'abdomen tend à tirer sur la colonne vertébrale. Le dos se cambre.

Envies de faire pipi fréquentes

Pendant la grossesse, l'utérus grossit et appuie sur la vessie, ce qui peut expliquer les besoins pressants d'uriner.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Boire beaucoup d'eau et aller fréquemment uriner sans chercher à se retenir.

CONSULTER SI... On ressent des brûlures en urinant, si les urines sont très foncées et malodorantes, si on va faire pipi très souvent mais sans grand résultat. Une analyse d'urine confirmera, ou pas, une infection urinaire (cystite) pour laquelle il sera prescrit les antibiotiques adéquats.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Ne surtout pas rester

Allongée, au contraire, il faut bouger. Porter des chaussures confortables (ni trop plates, ni trop hautes).

Éviter les charges lourdes, essayer une ceinture fine de maintien de bassin.

S'asseoir sur un ballon de grossesse (swiss ball) pendant les repas, pour travailler ou regarder une série. On se tient droite tout en continuant à être en mouvement.

CONSULTER SI... On a une douleur soudaine, violente et inhabituelle dans le dos.



La vaccination maternelle pour renforcer votre immunité et protéger votre bébé



REFORCER
votre
immunité¹



TRANSMETTRE
des anticorps
spécifiques
à votre bébé²



AIDER À PROTÉGER
votre bébé dès sa naissance
et pendant ses premiers
mois de vie²

Comment la vaccination maternelle peut-elle contribuer à protéger mon enfant dès sa naissance³ ?

Pendant la grossesse, vos anticorps passent naturellement de votre corps à celui de votre futur bébé pour le protéger contre des maladies infectieuses potentiellement graves².

La vaccination, lorsqu'elle est recommandée, permet une augmentation du taux d'anticorps spécifiques synthétisés par la femme, qui seront transmis de la mère à l'enfant pour le protéger plus efficacement à sa naissance².

1 La femme
enceinte
reçoit un vaccin

2 Son système immunitaire
réagit en **produisant des
anticorps** spécifiques contre
les agents infectieux

3 Les anticorps produits
par la mère sont
transférés au fœtus
à travers le placenta



4 Les anticorps transmis
au fœtus persistent chez
le nourrisson **à sa naissance**
et jusqu'à au moins 6 mois²

5 Présents en quantité suffisante,
ils le **protègeront de la maladie**
lorsqu'il est
le plus vulnérable

Les données disponibles à ce jour n'ont pas montré de conséquence des vaccins recommandés sur le déroulement de la grossesse ou le développement du bébé⁴.

Pour en savoir plus sur les vaccins recommandés pendant la grossesse,
parlez-en à votre professionnel de santé.

¹ Génération et projet de grossesse | Vaccination Bébés Bébés Vaccination info-service 01

² Vettes L et al. Maternal immunization where are we now and how to move forward? Ann Med. 2018;56(3):193-20

³ Jennes L et al. Antenatal immunization. Hum Vaccin Immunother. 2014; 10 : 2116-22

⁴ AFSSA. Vaccination et grossesse. Disponible sur le site : <http://www.anses.fr/ressources/thematiques/maladies-et-grossesse/>



- Au 1^{er} trimestre, l'organisme doit s'habituer à la présence d'une hormone sédatrice, la progesterone. Et au fur et à mesure que le ventre s'arrondit, dormir va devenir pour certaines un véritable défi ! Réveils nocturnes, crampes musculaires, activité du fœtus qui vit sa vie jour ou/et nuit, sont autant d'éléments propres à perturber notre sommeil.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Faire une demi-heure d'exercice pendant la journée (marche, vélo, natation...) et favoriser les activités relaxantes en fin d'après-midi (yoga, gym douce). Prendre un bain le soir ou une douche tiède pour se détendre. Éviter les siestes trop tardives dans la journée et les excitants après 16 h (thé et café).

CONSULTER SI... On ronfle plus que d'habitude, on se sent oppressée. On fait peut-être des apnées du sommeil. On a un besoin irrépressible de bouger les jambes alors que l'on est en train de se reposer. C'est peut-être le syndrome des jambes sans repos.



- Appelés aussi syndrome de Lacombe, ces symptômes sont dus à l'imprégnation d'hormones de grossesse pour faciliter l'augmentation du volume de notre utérus. On peut ressentir une douleur parfois extrêmement vive.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Les antalgiques sur prescription médicale peuvent soulager la douleur, on n'hésite pas non plus à aller chez l'ostéopathe, le kiné ou à faire une séance d'acupuncture.

CONSULTER SI... Les douleurs deviennent insupportables. Une consultation chez un rhumatologue peut être nécessaire.



- Elles sont principalement dues à la compression de l'estomac par le volume utérin et sont souvent accompagnées d'une sensation de brûlure et d'une remontée amère ou acide.

LES CONSEILS D'ANNA ROY

Fractionner ses repas et manger en petites quantités. Ne pas s'allonger tout de suite à la fin du repas. Éviter les aliments épicés, acides, les boissons gazeuses et trop riches.

CONSULTER SI... Ces remontées augmentent en intensité. Un traitement antiacide (pansement gastrique, médicaments anti-reflux) peut être prescrit. ●



Annabelle
Maman de Lara



« J'ai été alitée les quatre premiers mois à cause des nausées. »

« Pendant les quatre premiers mois de ma grossesse, j'ai été alitée la plupart du temps à cause des nausées, des vomissements et aussi des effets secondaires des médicaments. Avec, pour conséquence, une grosse baisse de moral, beaucoup d'inquiétude pour la santé de mon bébé et un isolement social difficile à supporter. Avec le recul, je pense que le plus important est de ne pas s'isoler, même si on a l'impression qu'on ne pourra pas sortir ou inviter des amis. Ce qui veut dire qu'il ne faut pas attendre les trois mois pour dire qu'on est enceinte (et parler de ses maux) avec ses proches. Il ne faut pas hésiter non plus à demander à son médecin des médicaments et si besoin, prendre un congé maladie et aller voir un thérapeute si on sent son moral baisser. »

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



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

99 %
DES PARENTS
SATISFAITS¹



« Galliagest Premium 2,
cette formule épaisse¹ lui réussit. »

99 % des parents² recommandent Galliagest Premium 2.
Grâce à nos 50 ans de recherche sur le lait maternel et notre
expertise sur les fermentations, nous avons conçu une formule épaisse¹
qui répond aux besoins spécifiques du nourrisson dès 6 mois.

Votre Histoire, Notre Expertise

© BPC SEASIDE 2019 022

¹ Peut nécessiter une tétine adaptée.

² Etude réalisée en décembre 2019 par Home Tester Club auprès de 100 parents ayant utilisé Galliagest Premium 2.



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

CERVEAU, MOTRICITÉ, CONFIANCE EN SOI...



HOLLYSHOOT/SHUTTERSTOCK

COMMENT SE CONSTRUISENT NOS ENFANTS ?



LES EXPERTS :

- **Laure de Fleurian**, psychomotricienne et cofondatrice de KidCare, un espace pédiatrique dédié à la santé et au développement de l'enfant, ainsi qu'à l'accompagnement des parents. kidcare-pediatrie.com.
- **Dr Arnault Pfersdorff**, pédiatre-réanimateur, fondateur de pediatre-online.fr, plateforme de conseils et de télémédecine pédiatrique.

DOSSIER COORDONNÉ PAR CHRISTINE AVELLAN. TEXTES ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE.

0-1 AN

UNE PREMIÈRE ANNÉE ESSENTIELLE



Côté langage

De 2 à 4 mois, les bébés commencent à gazouiller puis, vers 7-8 mois, apparaissent les premières syllabes (ba, da...) qu'il va redoubler à partir de 9 mois (baba, dada). Autour de 1 an, on peut voir apparaître les premiers mots (papa...).

Comment l'aider... On met des mots sur les détails de son quotidien : « Je vois que tu as faim, je vais te donner ton biberon, on change la couche ?... » On lui chante des comptines et on propose des jouets sonores.

Motricité

- Entre 0 et 1 an, bébé va passer de la position couchée à la marche. Entre-temps, il va apprendre à tenir sa tête, se retourner ventre/dos. Enfin, entre 7 et 9 mois, il va se déplacer en rampant, puis à quatre pattes et s'asseoir tout seul vers 10 mois.

Comment l'aider...

- Dès les premières semaines, on met en place la motricité libre en l'installant sur le dos sur un tapis d'éveil pour qu'il explore librement l'environnement.
- Le but est de ne pas le contraindre dans une posture en
- le laissant dans son cosy.

Au niveau psycho affectif

- Dès les tout premiers mois, notre bébé est capable de reconnaître le visage des personnes qui prennent soin de lui au quotidien (nous, nounou...). À partir de 7 ou 8 mois, il commence à ressentir qu'il est une personne à part entière, qu'il n'est plus en fusion avec sa mère et peut donc être séparé d'elle. Cette prise de conscience provoque chez certains cris et pleurs lorsque celle-ci s'éloigne de leur vue. Cette période, nommée "angoisse de séparation du 8^e mois", correspond plus à une inquiétude qu'à une véritable angoisse. Transitoire, elle s'étale entre le 8^e et le 15^e mois.

Comment l'aider... S'il pleure lorsqu'on quitte la pièce, on continue à lui parler pour qu'il comprenne peu à peu que même si on n'est pas là physiquement, on existe toujours. Le jeu du coucou caché, au-delà de l'effet de surprise qui le met en joie, l'aide à intégrer que les personnes et les objets existent toujours même lorsqu'il ne les voit pas.



Sur le plan cognitif

Entre 3 et 6 mois, il aime jouer à des jeux répétitifs (coucou/caché) et refaire une activité nouvellement apprise. Il découvre vers 7 mois son action sur les objets. Par exemple, lorsqu'on lui donne son doudou, il comprend qu'il va bientôt se coucher. Entre 8 mois et 12 mois, il devient de plus en plus curieux et touche à tout. Il est capable de chercher et trouver un objet que l'on cache.

Comment l'aider...

Tapis d'éveil, anneaux de dentition, livre-miroir, tableau d'activités, peluche, cubes souples, bâton de pluie... autant d'objets pour expérimenter ses ressources.



« SUR LE VENTRE, ELLE A GAGNÉ EN MOTRICITÉ ! »

« Au début, je n'osais pas la mettre sur le ventre quand elle était éveillée, mais elle s'est retournée rapidement, et aussi elle poussait bien sur ses jambes quand elle était contre nous. Le quatre pattes est arrivé vite, mais ça ne l'a pas intéressée. On sentait qu'elle avait envie de se mettre debout. Aujourd'hui, à 11 mois, elle peut faire des kilomètres à l'aide d'un trotteur léger. Mais elle n'a pas encore osé se lâcher. On patiente ! »

Johanna, maman d'Olivia, 11 mois.



Socialisation

- Aux alentours d'un mois et demi, bébé commence à sourire en réponse à une voix douce et à un visage souriant, quel que soit l'interlocuteur. C'est ce qu'on appelle le "sourire réponse" qui indique une première étape d'interaction. À partir de 3-4 mois, il s'intéresse à l'environnement qu'il observe attentivement. En grandissant, il commence à imiter les gestes des adultes ainsi que les mouvements et les jeux des autres enfants.

Comment l'aider... Lui

- sourire, le féliciter pour ses imitations et lui manifester votre joie lorsqu'il babille ou fait des câlins, le conforte dans sa relation à l'autre.

Motricité fine

- Il passe du réflexe d'agrippement (0 à 3 mois) à des gestes plus précis comme le passage d'un objet d'une main à l'autre entre 5 et 7 mois. À 1 an, il est capable de manipuler de petits objets avec ses doigts grâce à la pince fine: pouce index.

Comment l'aider...

- On lui propose des jouets (hochets, petites balles...) aux formes différentes, adaptés à ses petites mains pour favoriser sa dextérité et sa coordination.

DÉCODER SON LANGAGE CORPOREL

- Rictus au niveau de la bouche, mains ouvertes: Il est heureux et détendu. Sourcils froncés, bouche neutre et entrouverte: Il est intrigué. Sourcils levés, bouche en "O": Il est étonné. Sourcils froncés, gémissements: Il est inconfortable. Il tourne la tête énergiquement de droite à gauche: Il en a assez. Il est crispé, bouche aux commissures tombantes, spasme du sanglot: Il est angoissé. Il se frotte les yeux: Il est fatigué.

1-2 ANS

IL RENFORCE SES ACQUIS



Motricité

Entre 1 et 2 ans, la marche se met en place, l'enfant a de plus en plus d'aisance, commence à courir avec des mouvements bien coordonnés et gagne en équilibre et en stabilité.

Comment l'aider... Il a besoin d'expérimenter sa motricité et donc de passer du temps à l'extérieur. Brouette, chariot, poussette, grimper, glisser, tout lui convient pour répondre à ce besoin de se mouvoir et pour stimuler l'aspect moteur.

Motricité fine

- Il est capable de saisir des objets avec de plus en plus de précision. Il commence à manger seul à la cuillère, tourner les pages d'un livre. Il adore faire tomber, jeter, rouler et surtout entasser, transvaser, empiler.

Comment l'aider...

- Des cubes, des gobelets gigognes, des boîtes à forme lui permettront de travailler sa dextérité.



"Votre enfant de 0 à 16 ans",
du Dr Arnault
Pfersdorff,
éd. Hatier Parents 2024.

Côté langage

- Il commence à associer un ou deux mots pour faire un semblant de phrase: « a pu » par exemple, pour dire « je n'en veux plus »... !

Comment l'aider...

- Pour l'encourager à parler, on peut fabriquer un imagier avec 10 images de son quotidien (son lit, sa tétine, son biberon, son doudou...). Lorsqu'il les pointe du doigt, on les lui nomme.
- On verbalise avec des phrases courtes ce que l'on est en train de faire: « Je vais faire la soupe, je pars travailler... » et on reformule ses expressions. S'il dit « Chien woua woua », on peut répondre « Tu as raison, le chien aboie, il fait ouaf ouaf ».

Socialisation

Il joue tout seul même s'il aime se trouver en compagnie d'autres enfants qu'il peut regarder pendant de longues minutes sans s'en approcher pour autant. Pas question cependant de partager ses jouets. Il a un sens très développé de la propriété et de l'individualité !

Comment l'aider...

On peut commencer à l'inciter à se tourner vers l'autre à travers un objet : « est-ce que tu peux me donner ce cube ? Tiens tu peux aller le donner à papa maintenant ». L'apprentissage du "tour de rôle", en empilant des cubes chacun à son tour par exemple, lui apprend à se sociabiliser et à partager des activités.



Au niveau psycho affectif

Entre 13 et 18 mois, notre bébé a de plus en plus un désir d'autonomie. Il insiste pour faire tout seul ! C'est le temps des expériences plus ou moins permises ! Entre 18 et 24 mois, il devient capable de se reconnaître dans un miroir et de comprendre qu'il est une personne distincte des autres, à part entière qui peut exprimer ses désirs et ses intentions.

Comment l'aider... Pour le familiariser avec son reflet, on se place avec notre enfant face au miroir, puis on lui propose de nous regarder seulement dans le miroir et de faire les mêmes gestes ou mimiques que nous : lever le bras droit, gratter sa tête, taper dans ses mains... Un petit test permet de s'assurer qu'il se reconnaît bel et bien : on dépose un peu de rouge à lèvres ou une gommette rouge sur sa joue. S'il se frotte pour essayer de l'enlever, c'est qu'il a compris !

Sur le plan cognitif

- Il empile des boîtes ou des cubes, les fait tomber, puis les empile de nouveau. Il comprend des consignes simples comme « Assieds-toi », « Où est ton doudou ? ».... Entre 18 mois et 2 ans, il aime imiter les adultes comme faire semblant de téléphoner, passer le balai... À 14 mois, il montre sa curiosité en pointant du doigt ce qui l'intéresse.

Comment l'aider... Jouer à faire semblant avec notre enfant en reproduisant avec lui, via une petite poupée, une peluche ou son doudou, des actes de la vie quotidienne comme faire la toilette, donner à manger, etc. fait travailler son imagination.

L'IMPORTANCE DE L'ATTENTION CONJOINTE

« L'attention conjointe, c'est être attentif en même temps que l'autre à quelque chose. L'idée est de vérifier que lorsqu'on fait une activité avec notre enfant, il y a bien une interaction entre lui et nous. On lui parle ; il nous regarde, il rit si on l'amuse ou se fâche si on lui prend son jeu. Pour favoriser cette attention conjointe, on reste attentif à ses désirs sans lui imposer constamment une activité. Il veut jouer à vider sa caisse de Lego® ? Pourquoi pas, du moment qu'il y a partage. Et on s'intéresse avec lui avec le jeu du chacun son tour "Je te donne, tu me donnes" », explique et conseille Laure de Fleurian, psychomotricienne.

2-3 ANS

L'ÂGE DE L'AFFIRMATION



Motricité

Entre 2 et 3 ans, il va être de plus en plus agile, plus rapide avec des mouvements plus coordonnés et harmonieux.

Comment l'aider... Il a besoin de s'activer, c'est le temps des sorties au parc.

MÉ NON MAMAN
SUIS PAS FATIGUÉ,
REGARDE DANS MA
BOUCHE Y A PAS DE
BAILLE!



Premiers pas vers l'autonomie

- Il veut faire tout seul, il refuse de l'aide pour s'habiller et prend de plus en plus d'initiatives : enfiler ses chaussettes, se laver...
- Il devient propre le jour vers 30 mois et la nuit autour de 3 ans.

Comment l'aider... On profite du week-end pour lui laisser le temps de s'habiller tout seul, d'enfiler ses chaussures, mettre son pyjama. On le félicite pour ses initiatives même si par mégarde pour nous aider à pétrir la pâte à tarte, il s'est taché !

Côté langage

- Il commence à faire des phrases de deux, trois mots, c'est le début de la syntaxe ordonnée « voiture roule », il comprend ce qu'on lui dit car son répertoire s'agrandit. Pour parler de lui, il utilise son prénom puis progressivement va employer le « je » puis le « moi ».

Comment l'aider... Jouer avec lui au jeu du Loto ou de Memory, lui lire de plus longues histoires enrichit son vocabulaire. Pour l'aider à conjuguer les temps, on lui parle des activités passées et à venir.

Socialisation

Il commence à comprendre les règles de socialisation et à construire des scénarios autour de ses jeux avec les autres enfants. Vers 3 ans, il est sensible aux émotions des autres.

Comment l'aider... S'il ne va pas la crèche, on l'inscrit dans une halte-garderie, un club de gym... Ça lui permettra de rencontrer des enfants de son âge avant l'entrée à l'école.

• Au niveau psycho affectif

- Entre 2 et 3 ans, il s'affirme et entend le faire savoir en tentant de braver les interdits car il fait maintenant la différence entre ce qui est permis et ce qui est interdit. Il a encore du mal à supporter les frustrations et à gérer ses émotions, ce qui peut engendrer de grosses colères.
- Comment l'aider...** Si c'est non, c'est non ! On ne revient pas dessus. Mais on choisit ses combats car on ne pourra pas dire non à tout ! Certaines règles peuvent être négociées. Rusez en formulant votre exigence comme une proposition : « Tu préfères un bain ou une douche ? Ton jouet, tu le ranges sur l'étagère ou dans le coffre ?... »



"J'ai une question, Docteur...", de Laure de Fleurant et du Dr Stéphane Romano, éd. De Boeck Supérieur.

• Sur le plan cognitif

- Il fait preuve d'une attention plus soutenue aux activités qu'il entreprend. Il pose beaucoup de questions et commence vers 3 ans à bien faire le lien entre les choses. Il comprend par exemple pourquoi on le gronde. C'est l'âge où il entre dans la période d'imitation: balayer, laver la vaisselle, donner à manger à une poupée...

- Comment l'aider...** Pour développer sa concentration, on partage avec lui des travaux manuels (peinture au doigt, pâte à modeler...) ou encore des tâches du quotidien en lui demandant de l'aide.

JEANNECHIE ENCHERY / GETTYIMAGES - CHARLINE MAZEL - PHOTONONSTOP

DES RITUELS POUR CANALISER SES ÉMOTIONS

« Ce qui le structure et le rassure et l'aide à être émotionnellement plus stable, c'est de respecter ses rituels car il a besoin de repère dans la journée et savoir à quoi s'attendre. Il aime que tout se déroule dans le même ordre, avec à peu près les mêmes horaires (bain, dîner, coucher, douou...). On peut créer des supports visuels affichés dans sa chambre qui déclinent ses routines pour qu'il puisse s'y référer », explique Laure de Fleurian.

3-6 ANS EN ROUTE VERS LA SOCIALISATION

Motricité

Il prend de l'assurance et sait faire deux choses en même temps comme courir et regarder ce qui se passe de l'autre côté. Il découvre la bicyclette et la trottinette, et dans son désir de tester et nous montrer sa maîtrise récente de la locomotion et du geste, il prend des initiatives parfois hasardeuses.

Comment l'aider... Attention aux casse-cou ! Sans vouloir le freiner à tout prix dans ses expériences, on reste vigilant car pour arriver à ses fins (sauter du haut du toboggan, grimper le plus haut possible...), il peut se mettre en danger. On l'accompagne dans ses prouesses en lui expliquant comment faire pour éviter de se faire mal.

Côté langage

- C'est la période de l'explosion linguistique; il réalise des phrases de plus en plus longues.
- À 5 ans, il n'est pas loin de parler comme un adulte.

Comment l'aider... On prend le temps d'écouter son enfant en se mettant à sa hauteur et en le laissant s'exprimer sans se presser. Jusqu'à 4 ou 5 ans, s'il zozote... rien de grave, l'acquisition du "CHE" prend parfois un peu plus de temps, surtout s'il a encore un biberon ou une tétine.

De plus en plus autonome

- Entre 3 et 4 ans, il sait se déshabiller seul, mettre ses chaussures (encore parfois à l'envers), boutonner son manteau, se laver seul. Vers 5 - 6 ans, il débute dans l'art des lacets et il est capable de ranger quelques objets dans sa chambre si on le lui demande.

Comment l'aider... Il a encore besoin d'être accompagné et guidé dans son autonomie. On peut choisir avec lui ses vêtements (on s'y prend la veille et pas le matin juste avant de partir à l'école !), lui demander de ranger avec nous sa chambre, de mettre culotte, chemise et chaussettes... au soleil quand il se déshabille.

Socialisation

Entre 3 et 6 ans, c'est l'entrée en maternelle où il va progressivement comprendre la notion de groupe et de partage. Ce qui facilite les jeux avec les autres enfants.

Comment l'aider... C'est par notre exemple qu'il va intégrer les règles de socialisation, apprendre à respecter l'autre et savoir attendre son tour pour parler. Même si on est très pressé, on ne lui coupe pas la parole quand il nous raconte ses exploits, on lui explique aussi qu'on ne prend pas la plus grosse part de gâteau, qu'on peut prêter son ballon au parc... On peut commencer à inviter un petit copain à la maison ou à un spectacle, mais sans le forcer s'il n'en a pas envie.

Au niveau psycho affectif

- Il tolère de mieux en mieux les émotions désagréables et utilise différentes stratégies pour s'apaiser, comme aller chercher l'aide d'un parent ou d'une personne de confiance. Entre 3 et 6 ans, c'est aussi la période du complexe d'Œdipe.

MICHAEL BURGESS/SHUTTERSTOCK/GETTY IMAGES

Sur le plan cognitif

- Il commence à apprendre à compter, à tracer et à reconnaître des lettres, il associe des images et des objets semblables et tri des objets différents. C'est aussi entre 3 et 5 ans qu'il apprend à anticiper les situations déplaisantes pour les éviter, grâce à la mise en place de sa mémoire autobiographique qui lui permet de se remémorer des actions passées « Je fais du vélo, c'est très rigolo mais je sais que si ça descend je peux me casser la figure » ! C'est aussi une période de cauchemars et de peurs du loup, des monstres...

Comment l'aider...

- Jusqu'à 4-5 ans, attention aux histoires du soir car elles peuvent alimenter les peurs de l'enfant.
- Plutôt que de lui lire une histoire juste avant d'éteindre la lumière, le Dr Pfersdorff nous conseille de proposer à notre enfant de nous raconter sa journée. Un moyen pour lui d'évacuer, avant de s'endormir, une inquiétude suscitée par des émotions fortes qu'il aurait mal vécues.



LE COMPLEXE D'ŒDIPHE ?

« Cette étape s'observe généralement chez les enfants de 3 à 6 ans, elle peut être prononcée chez certains ou passer inaperçue chez d'autres. L'enfant ressent avec beaucoup de confusion du désir amoureux pour le parent du sexe opposé (la fille, son papa, et le garçon, sa maman) et rejette ou rivalise avec le parent du même sexe. Il est alors tenté d'exercer son pouvoir sur eux, parfois dans une forte opposition : « Je veux dormir avec papa », « Prendre mon bain avec maman », etc. Sans le gronder, on installe des limites claires sur ce qui se fait ou pas « Non, tu ne peux pas dormir avec maman, c'est la place de papa »... tout en le rassurant sur l'amour que vous lui portez », explique le Dr Pfersdorff.

6-8 ANS

IL DEVIENT AUTONOME

Motricité

Il développe son endurance physique, la notion de compétition s'installe et il acquiert de plus grandes habiletés physiques.

Comment l'aider... On favorise une activité sportive pour qu'il puisse se dépenser, en privilégiant une activité collective pour lui apprendre à développer l'esprit d'équipe.

Autonomie

- Planifier, s'organiser...
- avec l'entrée en primaire,
- il devient de plus en
- plus autonome dans ses
- tâches et éprouve
- une grande satisfaction
- à faire par lui-même.



Côté langage

- Il ne déforme plus de mots et ne fait plus d'erreur de syntaxe. Il est capable de raconter un livre, un film. Au-delà de 6 ans, le langage de l'enfant continue à se développer en s'affinant sur le plan du vocabulaire Il parle quasiment comme un adulte.
- **Comment l'aider...** On l'invite à exposer son point de vue en l'argumentant, on continue à lui proposer des livres car c'est par eux qu'il va continuer d'enrichir son vocabulaire et sa syntaxe. S'il n'est pas bon lecteur, on peut lui donner des livres audios.



Au niveau psycho affectif

Même s'il sort de cette dépendance affective à l'adulte, l'enfant de cet âge est sensible à toute marque de reconnaissance. C'est une période importante pour le développement de l'estime de soi et du sentiment de compétence.

Comment l'aider... Il a besoin que l'on croie en lui et qu'on lui fasse confiance. Le laisser faire des choix, l'encourager et le féliciter dans ses apprentissages, lui permet de comprendre que ses goûts et ses préférences valent la peine d'être prises en considération.



Socialisation

Vers 6-7 ans, ses relations avec ses amis du même sexe qui lui deviennent importantes. Entre 7 et 8 ans, il intègre de mieux en mieux les règles sociétales et les interdits. Il sait être empathique envers les autres et peut résoudre un conflit sans forcément l'aide d'un adulte.

Comment l'aider... Pour qu'un enfant crée avec ses camarades des relations saines, il doit savoir faire preuve d'empathie. Celle-ci se transmet essentiellement par l'exemple donné par nous, parents, comme partager avec un sdf à la sortie de la boulangerie notre baguette, laisser notre place dans le bus, rechercher en famille une solution pour résoudre un conflit entre frères et sœurs...

CÉLINE DIAHANE, SOUDICO/GETTY IMAGES

Sur le plan cognitif

La pensée de l'enfant devient plus souple et plus logique. Il fait appel à sa capacité de raisonnement pour résoudre des problèmes, comprend bien les règles et peut envisager de manière réfléchie d'autres points de vue que le sien.

Comment l'aider...

À nous de faire preuve de souplesse et d'attention envers notre grand et accepter qu'il puisse voir les choses différemment de nous. Rien de tel aussi pour l'aider à développer sa capacité de raisonnement que de lui demander lors d'une partie de jeu de société de nous expliquer étape par étape les règles du jeu.

ACCOMPAGNER SON AUTONOMIE

« Notre enfant aura besoin d'être accompagné car il découvre un nouvel univers scolaire. On supervise ses devoirs avec bienveillance et surtout patience, tout en valorisant ses acquis (un beau dessin, des lettres bien formées...). On lui apprend à s'organiser comme préparer ses vêtements la veille, vérifier sa trousse. Un semainier avec des gommettes de couleur pour qu'il se repère entre les différentes matières peut lui être d'une grande aide », conseille le Dr Pfersdorff.

LES GESTES ENCEINTE ET AVEC BÉBÉ



DES MOMENTS
CLÉS POUR SE
PROTÉGER

La période la plus sensible pour une exposition aux perturbateurs endocriniens commence dès le premier trimestre de grossesse et se poursuit jusqu'aux 36 mois de l'enfant.

GREEN

Au quotidien,
on est exposés à
de nombreux
polluants. Si on
profitait de la
grossesse pour
prendre soin
de soi et de son
futur bébé ?
**Les bons réflexes
pour passer
au vert !**

DANS LA CUISINE

On mange de saison

« Pour éliminer le plus de résidus de pesticides sur les fruits et les légumes, on les lave à l'eau en les frottant bien et on les épingle. On peut aussi les acheter bio », conseille Elina Guerard, sage-femme. Ils contiendraient 75 % de résidus de pesticides en moins.

CÔTÉ BÉBÉ

À l'heure de la diversification alimentaire, si on cuisine des plats maison, on mise sur le bio pour les fruits, les légumes, les produits laitiers et les œufs. Quant aux petits pots, pas d'inquiétude, bio ou non, ils sont élaborés selon des normes très strictes (interdiction de conservateurs, OGM...).

DINA/GUTTMACHERS, BIZETTA/GUTTMACHERS, PHOTODISC



Pour nous aider à choisir des aliments plus sains, on utilise des applis : Yuca, Open Food Facts...



*Plus d'infos sur projefees.fr, facebook.com/projefees et instagram @fees_pourbebe

L'EXPERTE



Elina Guerard

SAGE-FEMME, FORMATRICE
en santé environnementale pour
le projet FEES* à l'Association
pour la Prévention
Atmosphérique (APPA).

On y va mollo sur le poisson

« Certains poissons gras sont contaminés par des polluants chimiques (mercure, PCB...) », explique la sage-femme. Or ces substances sont toxiques pour le cerveau du bébé in utero et durant la petite enfance. Pas question toutefois de les supprimer complètement car ils regorgent de nutriments, « on conseille aux futures mamans de se limiter à deux portions de poissons dont un poisson gras par semaine (maquereau, hareng, sardine, saumon) en excluant les super prédateurs (le thon, la daurade...) et les poissons de rivière qui risquent d'être plus contaminés », ajoute-t-elle.

CÔTÉ BÉBÉ

On applique les mêmes conseils pour les jeunes enfants jusqu'à 3 ans car leur cerveau, en plein développement, est particulièrement sensible à ces possibles contaminants.



On évite les aliments ultra-transformés

Car ils sont bourrés d'additifs (colorants, conservateurs...) et suspectés d'augmenter le risque de diabète, maladies cardiovasculaires... « On mise sur le fait-maison et on scrute les étiquettes : plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est ! », explique Elina Guerard.

On limite les conserves en métal

L'intérieur en plastique des conserves ne contient plus de bisphénol A, mais on manque de recul sur les nouveaux substituts. Par précaution, on priviliege les bocaux en verre. Et les légumes ou les fruits surgelés non transformés.

Les bons ustensiles

« Pour la cuisson, on opte pour le verre, l'acier inoxydable et la fonte. Si on utilise une poêle au revêtement antiadhésif, on s'assure qu'il n'est pas rayé au risque de libérer des particules de PFOA (perturbateurs endocriniens). Et on évite le silicone, surtout à haute température, car il peut libérer des composants volatiles toxiques », poursuit la sage-femme.

CÔTÉ BÉBÉ

À micro-ondes, on utilise un récipient en verre. « Et on n'y met jamais un biberon, surtout s'il est en plastique », conseille la sage-femme.



QUELLE EAU BOIRE ? « Enceinte, on peut tout à fait boire l'eau du robinet, à condition de ne pas avoir des canalisations en plomb et de vérifier la qualité de l'eau de sa région, car certaines contiennent trop de nitrates pour les femmes enceintes et les bébés », précise Elina Guerard. On se renseigne sur sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau.

DANS LE SALON, LA CHAMBRE...

On assainit l'air intérieur

« Conseil N° 1 : ne pas fumer à l'intérieur. Il est indispensable aussi d'aérer en grand chaque jour pendant quelques minutes, matin et soir, pour éliminer les polluants intérieurs, rappelle la sage-femme. On pense aussi à nettoyer les systèmes de ventilation (les bouches d'aération, la VMC) pour maintenir un taux d'humidité optimal. »

On priviliege des produits d'entretien écolo

On opte pour un produit de nettoyage non parfumé et écolabelisé (NF environnement label Ecocert, nature et progrès ou l'écolabel européen), ça garantit l'absence de produits dangereux.

Mobilier et déco, on joue la prudence

Les meubles neufs peuvent dégager des composés organiques volatils (COV) nocifs. Elina Guerard recommande que la femme enceinte ne participe pas aux travaux de la future chambre. Autre conseil : s'y prendre au moins trois mois à l'avance, le temps que les COV s'éliminent, et en aérant les meubles avant de les installer. L'idéal étant d'investir dans du mobilier en bois massif naturel neuf ou d'occasion.

CÔTÉ BÉBÉ

Dans sa chambre, on utilise une peinture green étiquetée A+ et on la choisit dotée d'un label écologique (NF Environnement, Écolabel européen...) sans acrylique et la plus naturelle possible.

Pour son lit, on opte pour un matelas neuf, en matière naturelle sans traitement insecticide avec des certifications de sécurité. Et on priviliege du linge de lit en matière naturelle (lin, coton bio...), non traités chimiquement et labellisés Oeko-Tex®.

DES RÉFLEXES
FACILES
À SUIVRE

UNE MAISON PROPRE ET SAINE POUR BÉBÉ

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

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

Des produits 100 % d'origine naturelle

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

« L'AIR EST CINQ À SEPT FOIS PLUS POLLUÉ À L'INTÉRIEUR QU'À L'EXTÉRIEUR »

Source : Ademe



© South Agency

Des astuces 100 % simples

Le vinaigre ménager Le Droguiste possède tous les atouts pour devenir le produit roi de votre placard. Multi-usage par excellence, il s'utilise du sol au plafond.

Deux astuces simples :

1. Pour nettoyer les jouets en plastique que Bébé adore mâchouiller, et notamment ceux du bain qui ont tendance à multiplier les germes : plongez-les une heure dans une bassine remplie à 1/3 d'eau chaude et à 2/3 de vinaigre ménager, rincez-les à l'eau claire, séchez-les, et le tour est joué !
2. Pour sa peluche préférée, enveloppez-la dans une taie d'oreiller avant de la placer dans la machine à laver. Versez un verre de vinaigre ménager dans le bac d'adoucissant, ajoutez la lessive et faites tourner à 30 °C. La peluche sera toute douce, et ses couleurs seront préservées.



UNE GAMME MULTI-USAGE ÉCOCERT® ET FABRIQUÉE EN FRANCE



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

DANS LA SALLE DE BAINS

● On limite au max le nombre de cosmétiques

Oui aux produits de beauté simples et naturels, de préférence bio, sans parfum, pour éviter les substances potentiellement dangereuses pour la future maman et le bébé. « On peut aussi fabriquer ses propres cosmétiques en étant toutefois très prudente sur les ingrédients utilisés (pas d'huile essentielle, par exemple), les règles d'hygiène lors de la confection et les conditions de conservation, surtout pour ceux destinés à un bébé », insiste-t-elle.



CÔTÉ BÉBÉ

Pour laver son siège, on va au plus simple : eau et savon surgras en cas de selles. On utilise occasionnellement du liniment oléo-calcaire écolabellisé (50 % huile d'olive, 50 % huile de chaux) quand on n'a pas accès à l'eau. Et les lingettes jetables ? Pratiques en dépannage, on les choisit sans phén oxyéthanol ni parabènes et écolabellisées.

Pour les couches, « on peut se fier à un label garantissant qu'elles n'ont pas été lavées au chlore, mais il est aussi important de les changer souvent pour éviter les rougeurs », explique-t-elle. L'alternative écolo – et si on est super motivé – : les couches lavables, fabriquées à partir de matériaux durables et réutilisables. ● ISABELLE HALLOT

Elle consulte une sage-femme

DU NATUREL,
DU BIO, DE LA
SIMPLICITÉ !



On fait confiance aux labels bio : Slow Cosmétique, Cosmebio, Écolabel Européen, Demeter... qui garantissent l'absence de substances polémiques.



NOÉMIE
Maman de Juliette, 2 mois.

« Je n'ai pas été la future maman la plus verte ! »

« Enceinte, je devais faire très attention à ne pas attraper la toxoplasmose et j'ai suivi rigoureusement les conseils alimentaires. J'ai donc été moins "green" que voulu à cause de toutes ces contraintes alimentaires. J'ai quand même arrêté les colorations pour cheveux et je n'ai plus appliqué de crème anti-boutons sur mon visage. Je portais des gants pour le ménage, mais je ne me suis pas convertie aux produits d'entretien bio. En revanche, je fais plus attention avec mon bébé : vêtements et matelas de cododo en matière naturelle, savon spécial bébé... »

Ça vous parle ?

TU SAIS QUE
TU ES PARENT QUAND
TOUS TES CONTACTS
DANS TON TÉLÉPHONE
RESSEMBLENT À ÇA :

« ÉLODIE,
MAMAN
DE LOU »



LE DÉBAT

FAUT-IL LUI DONNER LA TÉTINE ?



DARONS
D'ACCORD

.....
LINDA, 35 ans
Mère d'Enzo, 5 ans, et Mathéo, 2 ans.

« Je n'avais même pas envisagé d'acheter une téline lorsqu'Enzo est né, mais il se trouve qu'à la maternité, dès son premier jour, le personnel soignant lui en a mis une dans la bouche dès qu'il s'est mis à pleurer. Quand je suis sortie, il était donc déjà conditionné ! J'ai acheté une téline que j'ai décidé de lui donner uniquement pour dormir, dans son lit. Mais c'était à double tranchant: certes, il s'endormait plus vite car la téline semblait le rassurer et l'apaiser. Mais lorsqu'il la perdait dans son sommeil, il se réveillait et il fallait courir la lui remettre dans la bouche. J'en renouvelé l'expérience avec son petit frère qui, lui, a eu droit à ce petit accessoire, de jour comme de nuit. Mais curieusement, il s'en est détaché beaucoup plus vite. Un jour, on est partis en vacances en l'oubliant, on lui a dit qu'il n'aurait plus la téline et il l'a accepté sans rechigner. À 2 ans et demi, c'était terminé. Alors que pour Enzo, il a fallu procéder par étapes, organiser une sorte de sevrage: la supprimer dans la journée

pour qu'il ne la prenne qu'en rentrant de l'école, puis seulement pour le sommeil nocturne. Il a dormi avec jusqu'en grande section de maternelle. Mais ça ne m'a jamais fait stresser. Je savais qu'un jour ou l'autre, il arrêterait de lui-même en grandissant. En fait, la téline a eu le même effet qu'un doudou, celui de rassurer mes enfants. Aucun pédiatre consulté n'a fait de remarque ni positive ni négative sur ce besoin de succion. Je n'ai jamais culpabilisé. À partir du moment où la téline a fait du bien à mes fils et qu'ils ont réussi à s'en détacher, je ne vois pas pourquoi j'aurais dû les en priver. Elle m'a rendu service sans provoquer de désagrément ou de retard dans leur développement. Il fallait juste s'organiser dans nos déplacements. À une époque, j'ai eu des télines partout: dans la maison, dans mon sac à main, dans la voiture... »

OUI
« LA TÉTINE
RASSURE
ET APAISE
LES ENFANTS. »



Dans quelle famille, la question sur la tétine n'a pas fait débat ?

Pour tirer l'affaire au clair, nous avons trouvé un duo mère/grand-mère pas d'accord et un pédiatre. Et comme souvent, personne n'a vraiment tort ou raison. Mais ça fait du bien d'en parler !

GRANDS DARONS PAS D'ACCORD

BÉATRICE, 58 ans



« Ce n'est pas dramatique de donner une tétine à un enfant mais c'est un peu la solution de facilité pour lui clover le bec. Mes filles n'ont jamais eu de tétine lorsqu'elles pleuraient, je les apaisais dans mes bras ou je les laissais pleurer dans leur lit, elles finissaient par s'endormir. Pour moi, il y a de nombreux désagréments à l'utiliser. D'abord, je ne trouve pas ça très esthétique. Je n'aime pas voir mes petits enfants en photo avec. Mais si on la leur enlève, ils se mettent à pleurer et ce n'est pas non plus terrible pour la photo.

Ensuite, ce n'est pas hygiénique : la tétine tombe par terre, les enfants la ramassent et la remettent souvent à la bouche avant même qu'on ait pu la rincer. Bonjour les microbes... et les maladies qui suivent ! Enfin, certains pédiatres affirment que les enfants qui en abusent, peuvent avoir des retards de langage et une dentition déformée. Mais si c'est

le cas, ça procure du travail aux orthophonistes et aux orthodontistes ! Au-delà de ces désagréments, je déplore aussi l'état de dépendance dans lequel basculent les enfants. Certains ont tant besoin de leur tétine, que c'est une véritable tannée pour les forcer à s'en séparer, notamment au moment de partir à l'école. J'ai croisé des enfants de 4 ans qui avaient encore une tétine dans la bouche, qui l'emmenaient en classe parce que les parents avaient négocié avec l'institutrice qu'ils puissent faire la sieste avec ! Je me souviens aussi d'une fois où je gardais mon petit-fils et ma fille avait oublié de me donner sa tétine. J'ai vécu l'enfer pour l'endormir : à 22 heures, je n'allais quand même pas traverser la ville pour trouver la pharmacie de garde ! Idem, lorsqu'on partait en vacances et que la tétine était restée au fond d'un sac de voyage, rangé dans le coffre. Il a fallu s'arrêter sur une aire d'autoroute et tout vider ! Que de complications... »

NON
« C'EST LA
SOLUTION
DE FACILITÉ... »



DÉCRYPTAGE

**« La téline c'est comme les antibiotiques,
ce n'est pas automatique. »**

Il y a des avantages et des inconvénients à proposer une téline à un bébé. Les parents voient "les plus" tout de suite: la succion apaise bébé, elle fait partie des réflexes automatiques. Avec une téline, le bébé tire dessus et fabrique des endorphines, hormones du bien-être. Mais plus il tète, plus il se "shoote" à la morphine endogène et devient ainsi dépendant. Il est donc important de trouver un juste équilibre et de ne pas lui donner dès qu'il pleure. Un enfant allaité a souvent moins besoin de la téline, téter le sein lui permet de fabriquer ses endorphines.

Néanmoins, on a découvert à l'hôpital, les effets positifs de la téline pour les prématurés, car donnée de manière dosée et régulière, elle permet de prévenir la mort subite du nourrisson. On favorise ainsi le réflexe de succion chez un préma. Mais ça ne veut pas dire que pour éviter la mort subite, les parents doivent donner la téline! Elle présente aussi plusieurs inconvénients. Le bébé peut avaler de l'air, ce qui favorise l'aérophagie, donc des coliques. Du coup, il pleure et on lui donne la téline. C'est un cercle vicieux. Sur le plan de l'hygiène, la téline présente un gêne infectieux: elle traîne, c'est un mode de contamination, notamment dans les crèches! A la maison, mieux vaut éviter d'en avoir dans toutes les pièces, une seule suffit et on l'utilise à bon escient. Par exemple pour aider son enfant à trouver le sommeil. Ou dans certaines circonstances seulement: aller chez le médecin,

faire un trajet en train ou en voiture. Mais pas de téline systématiquement. Comme pour les antibiotiques, la téline n'est pas automatique. Il est important d'analyser pourquoi son enfant pleure, pourquoi il est agité? A-t-il faim? A-t-il chaud? A-t-il un rôt qui ne passe pas? Le fait d'échanger avec son nourrisson permet de mieux le comprendre. Et puis, mieux vaut ne pas utiliser la téline pour faire "taire" son enfant. Les pleurs sont aussi sa façon d'exprimer une émotion. Et foncer sur la téline n'est pas une réponse adaptée à toutes les situations. Non seulement, il va devenir dépendant, mais en plus ça va avoir des répercussions sur la gencive, qui se creuse; les dents peuvent pousser des travers. Quant au langage, le fait d'apprendre à parler avec la langue repoussée en arrière augmente les risques de déodorisation ensuite faire appel à un orthophoniste!

Si l'enfant est devenu "accro" à la téline, à nous de faire preuve d'astuces plutôt que de la supprimer de manière autoritaire. On peut la cacher et lui proposer de faire une "chasse à la téline".

On lui montre que l'on accorde de l'importance à ce qu'il demande. On peut lui dire « Tu as raison de vouloir chercher ta téline. On va le faire ensemble. »

On la cherche avec lui, on peut se mettre à quatre pattes et regarder sous un meuble... Bref on joue le jeu... au bout d'un moment, c'est lui qui passera à autre chose! ●

« MIEUX VAUT NE PAS UTILISER LA TÉLINE POUR FAIRE TAIRE SON ENFANT. LES PLEURS SONT AUSSI SA FAÇON D'EXPRIMER UNE ÉMOTION. »



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

PAR CORINNE CALMET

Retrouvez le Podcast PARENTS



Scannez ce QR code pour retrouver nos podcasts



ALLO,
MAMAN
SOLO ?

!?!?



!?

DES ENFANTS
NON ?
MERCI !

!??!

MAS POURQUOI
LES LÉGUMES NE
RESSEMBLENT PAS
À DES FRITES ?

!?!?

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



parents.fr

DEEZER

Google Podcasts



ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND ...

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

LE DON DE SANG DE CORDON

Quèsaco ?



Un prélèvement
simple et indolore, pour
sauver des vies.

L

e sang qui circule dans le placenta contient des cellules souches. Greffées à une personne atteinte de leucémie par exemple, elles peuvent lui permettre de créer un "nouveau sang"... et de guérir. La première greffe de ce type a eu lieu en 1988 à Paris. Depuis, cette procédure a été réalisée plus de 50 000 fois dans le monde.

● Le don, anonyme et gratuit, ne comporte aucun risque. Le sang placentaire est prélevé dans le cordon ombilical, une fois celui-ci coupé, juste après la naissance du bébé. En France, 16 maternités participent à cette collecte. « Les sages-femmes repèrent des mamans susceptibles de se transformer en donneuses, c'est-à-dire des femmes sans antécédents médicaux, qui ont une grossesse et un accouchement sans complication », explique le Dr Catherine Faucher, responsable des prélevements et greffes de ces cellules souches, dites « hématopoïétiques », au sein de l'Agence de biomédecine. Par ailleurs,

impossible de donner si la maman a moins de 18 ans, si la grossesse fait suite à un don d'ovocytes, si le papa est inconnu, si le bébé présente une anomalie de développement, etc.

● Dans le cas où le frère ou la sœur du nouveau-né présenterait une maladie hématologique ou génétique, le sang de cordon peut être utilisé pour traiter ce patient (si celui-ci s'avère compatible). Mais en dehors de cette indication, en France, il reste illégal de le conserver pour son propre usage ou celui de son enfant, dans l'éventualité d'une pathologie future.

● Actuellement, l'Agence de biomédecine ne cherche pas à augmenter le nombre de prélevements, qui se monte à environ 300 à 400 par an.

L'organisme se concentre surtout sur leur qualité, car tous ne deviennent pas des greffons. Selon le Dr Faucher, « en France, depuis 2016, on a pris un tournant : on demande désormais une grande richesse cellulaire, c'est-à-dire un nombre de cellules suffisant pour assurer une bonne prise de greffe. »

● On aimerait donner mais notre maternité ne le propose pas ou on ne répond pas aux critères ? Les cellules souches hématopoïétiques se trouvent également dans la moelle osseuse. Et pour ce type de prélèvement (sanguin, dans 80 % des cas) « nous recherchons des donneurs, en bonne santé, âgés de 18 à 35 ans, afin d'augmenter notre registre. Parlez-en autour de vous ! », répond le Dr Faucher. ●



À CONSULTER. Le site de l'Agence de la biomédecine sur le don de sang de cordon : dondesangdecordon.fr



Mixa

EXPERT PEAU SENSIBLE

-90% d'imperfections*,
respecte la peau sensible.

C'est cliniquement prouvé



FORMULÉ SOUS CONTRÔLE MÉDICAL • TESTÉ SUR 7000 PEAUX SENSIBLES



CORRIGE LES IMPERFECTIONS, RESPECTE LA PEAU SENSIBLE.



AGATHÉ BRANCHE
DIRECTRICE
SCIENTIFIQUE MIXA

IMPERFECTIONS ET PEAUX SENSIBLES : COMPRENDRE ET AGIR EN DOUCEUR

Une peau sensible est liée à une fragilité de la barrière protectrice de la peau, et se manifeste par des inconforts, tiraillements et rougeurs. Mais une peau sensible peut aussi être sujette aux imperfections, liées à une production excessive de sébum. Il peut donc être tentant de se débarrasser de ce sébum qui est pourtant nécessaire à la barrière cutanée.

BARRIÈRE CUTANÉE EN BONNE SANTÉ :



Le sébum fait partie intégrante de la barrière cutanée, il contribue à l'hydratation de la peau et la protège des agressions extérieures.

BARRIÈRE CUTANÉE FRAGILISÉE :



Mais en excès, le sébum est à l'origine de la peau grasse et des imperfections. Or l'utilisation de routines inappropriées pour y remédier peut déshydrater et fragiliser la barrière cutanée.

Il est donc important d'utiliser des produits adaptés à son type de peau, qui vont agir sur les imperfections tout en préservant la barrière cutanée.

INNOVATION : SÉRUM ANTI-IMPERFECTIONS MIXA

Formulé avec un puissant duo d'actifs complémentaires : l'acide salicylique et la niacinamide, ce sérum réduit les imperfections tout en apaisant et en préservant l'intégrité de la peau.

L'ACIDE SALICYLIQUE

Un acide bêta hydroxylé (BHA) connu pour réduire l'excès de sébum, resserrer les pores et réduire l'apparition des boutons.



LA NIACINAMIDE

Connue pour réduire les imperfections et apaiser les sensations d'inconfort de la peau.



Ce sérum Anti-imperfections Mixa réduit les boutons, les points noirs et resserre les pores, tout en respectant la peau sensible. Il est hypoallergénique et formulé sous contrôle médical.

-90%*

D'IMPERFECTIONS

EN 4 SEMAINES.
EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVEE.

Plusieurs problèmes de peau à la fois ? Taches, sécheresse ou imperfections, ce sérum Mixa est compatible avec les autres séums Réhydratant et Anti-taches pour agir sur différentes préoccupations cutanées simultanément.



MIXA, FORMULÉ SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

Créé en 1924 par un médecin en pharmacie, Mixa est l'expert du soin de toutes les peaux sensibles.

Mixa accompagne toutes les femmes et tous les hommes dans les étapes de leur vie grâce à des soins sûrs, efficaces, accessibles en grandes surfaces, pour tous les besoins des peaux sensibles : du bébé à l'âge adulte.

Les soins Mixa Expert Peau Sensible sont formulés sous contrôle médical et respectent une charte de formulation stricte alliant efficacité et tolérance :

- Des actifs d'origine naturelle ou issus de la pharmacie
- Des formules justement dosées
- Testé sur plus de 7000 peaux sensibles **

* Les imperfections se réfèrent aux points noirs. Illustration d'un cas moyen issu d'un test clinique sur 43 sujets pendant 4 semaines. Les résultats peuvent varier d'un sujet à l'autre.

** Test réalisé sur la liste des produits Mixa à retrouver sur Mixa.fr

C'EST LA PRO QUI PARLE

LITTLEBUNBAO

1234 publications

187 k followers

1305 suivi(e)s

Marie Cao

@littlebunbao

Auteur(ice)

Formatrice Bébé Signe

Autrice @edition_marabout

Parents - Langue des signes

Professionnelle bilingue LSF diplômée

Paris - Landes

masterclasssf.systeme.io/accueil + 4

SIGNER AVEC BÉBÉ POUR GAGNER 10 MOIS DE COMPRÉHENSION !



Envie de communiquer avec son bébé en utilisant la langue des signes française ? Marie Cao aka Littlebunbao nous donne ses conseils pour s'y mettre facilement.



Très bonne idée, cet imagier qui illustre plus de 500 mots-clés et de signes : la maison, les parties du corps, les émotions... "Mon imagier à signer", de Marie Cao, éd. Marabout.

POMME

En savoir plus

Envoyer un cadeau

Accueil Vidéo Amis Marketplace Notifications Maman

ON GAGNE 10 MOIS DE COMPRÉHENSION !

En général, un enfant se fait bien comprendre par la parole vers l'âge de 18 mois. Alors qu'avec les signes, il peut exprimer ses besoins et ses émotions dès ses 8-9 mois ! Ainsi, on gagne dix mois... pendant lesquels il parvient à communiquer avec ses parents et toutes les personnes qui s'occupent de lui (grands-parents, nounous, à la crèche...). De quoi booster la confiance en soi côté bébé, car il est moins frustré et se fait comprendre rapidement. Mais aussi côté parent, surtout quand c'est notre premier enfant, car on peut trouver plus rapidement la solution pour l'apaiser.



« Souvent, les grands-parents sont réfractaires jusqu'au moment où ils se rendent compte que les signes leur permettent de comprendre rapidement le tout-petit », précise la spécialiste.

À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

« Dès les premiers mois, on peut associer le geste au mot prononcé, détaille Marie Cao. Il s'agit de mots simples comme "tétée", "bibere", "bain"... Progressivement, le bébé va enregistrer et associer les signes avec les mots, c'est vers 8-9 mois que son cerveau va retenir les signes et vers 8-9 mois, l'enfant pourra commencer à les reproduire. » Au début, il ne faut pas s'attendre à un geste parfait, ce n'est pas grave. C'est comme avec les mots, il ne les prononce pas clairement les premiers temps. « Il faudra donc être bien attentif pour comprendre ce qu'il signe et l'aider au fur et à mesure à les reproduire correctement », conseille-t-elle.

QUELS MOTS SIGNÉS LUI APPRENDRE ?

On utilise les mots de son quotidien (lait, savon, eau, gâteaux, etc.) et on s'adapte à ce qu'il aime : si la musique l'apaise, s'il est inséparable de son doudou ou de sa tétine, on lui enseigne aussi ces signes. « Quelques mots ou 50, on lui en apprend autant que l'on souhaite, on ne va pas le surstimuler, assure-t-elle. En fait, c'est comme quand on lui parle beaucoup, ça ne le surstimule pas, on crée du lien avec lui, on l'éveille, il sent qu'on lui porte de l'attention, ça n'est que du positif ! »



MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS

On ne signe pas que les mots désignant des objets ou des actions du quotidien, il est aussi important de signer les émotions ressenties par les enfants.

« Les tout-petits peuvent commencer à distinguer leurs émotions vers 8 mois », explique-t-elle.

Notamment la peur, qui fait partie des premiers signes qu'ils reproduisent car ils se rendent rapidement compte qu'ils ont besoin de l'adulte pour s'apaiser et ne pas rester seuls face à ce qu'ils ressentent. « En grandissant, certains vont encore signer leurs émotions, même à 5-6 ans, surtout quand elles sont très intenses et qu'ils n'arrivent pas sur le coup à les exprimer par la parole », assure la spécialiste.

ÇA PEUT RETARDER LE LANGAGE ?

Marie Cao est catégorique : il n'y a aucun risque de provoquer un retard dans l'apprentissage de la langue. « Déjà parce que de nombreuses études montrent que le cerveau privilégie toujours la voix humaine, donc quand on associe le mot à un signe, le cerveau enregistre en premier le mot, puis le signe. De plus, l'objectif du bébé est d'arriver à parler, il est programmé pour ; comme il est programmé pour marcher. Ensuite, l'enfant commence à reproduire les

signes quand il est dans une phase préverbale, un stade normal de son développement au cours duquel il communique naturellement avec ses mains : il pointe du doigt les objets, fait coucou... Les signes s'intègrent parfaitement dans cette phase où le bébé communique naturellement avec ses mains avant de parler. D'ailleurs, les enfants abandonnent spontanément les signes quand ils maîtrisent les mots correspondants. »

COMPTINES SIGNÉES, ILS ADORENT... même si on chante faux. On peut en proposer très tôt. « Ils aiment entendre la voix de leurs parents, note Marie Cao. Et en y associant des gestes, ça fait un petit spectacle qui les captive.

ET S'IL N'ACCROCHE PAS DU TOUT ?

La plupart des bébés adoptent l'utilisation des signes, mais il arrive que certains enfants ne soient pas réceptifs. « Ceux qui parviennent à se faire comprendre très tôt, vers 11 mois par exemple, ne vont pas adopter les signes car ils n'en ont tout simplement pas besoin puisqu'ils arrivent à se faire comprendre en parlant », précise-t-elle.

CHOISIR LE BON MOMENT

Pour signer, mieux vaut que notre tout-petit et nous-même soyons disponibles. On évite quand il est fatigué ou quand on est pressé. On s'installe confortablement sur le tapis de jeu par exemple pour lui montrer quelques gestes. Ou quand on lui lit une histoire, on en profite pour signer quelques mots. Pendant les repas, on lui montre le signe "aimer", "encore", "fini", etc.

TOP 3

DES PREMIERS SIGNES REPRODUITS PAR LES BÉBÉS



La peur



Le biberon



La musique



SANTÉ, BIEN-ÊTRE, PARENTALITÉ

Des magazines pour prendre soin de vous

Vous souhaitez prendre soin de votre santé ou de votre famille ?

Découvrez notre offre flash spéciale lecteurs pour
Santé Magazine, Plus de Pep's, Parents et Naturissime

1 an d'abonnement :

20% de réduction avec le code SOIN24



12 numéros
+ 2 hors-série



4 numéros



6 numéros
+ 1 hors-série



6 numéros



Flashez ces QR codes ou rendez-vous sur :
<https://store.uni-medias.com/nos-abonnements.html>

COMMENT LIBÉRER MON ENFANT D'UNE PHOBIE ?

Un chien passe devant lui et il se met à crier, à reculer, à sauter, à nous broyer la main, à pleurer... On dirait bien une phobie. Comment survient-elle ? Est-ce héréditaire ? À quoi sert-elle ? Et surtout, qu'est-ce qu'on peut faire ?

C'est quoi une phobie ?

- C'est une peur panique, irrationnelle à la vue ou à l'évocation d'un objet ou d'une situation particulière. Par exemple la peur des animaux chien/ araignée / serpent... ou de l'enfermement (claustrophobie), de la foule (agoraphobie), du vide (acrophobie), de l'eau (aquaphobie), de l'avion (aérophobie), mais aussi la peur d'avoir peur (ça s'appelle la phobophobie) et d'autres sujets, comme les clowns...

Elle apparaît comment ?

- Certaines phobies peuvent être héréditaires ou transmises par mimétisme au sein d'une famille, comme tout autre apprentissage. Cependant, la plupart surviennent lors d'un événement considéré comme "traumatique", qui déclenchera la réaction émotionnelle et physique lors d'un prochain contact avec l'objet ou la situation en question.

Que se passe-t-il dans le corps ?

- Le cerveau réagit face à un "agresseur" potentiel et déclenche une alerte de danger extrême avec son lot d'émotions et de réactions hormonales (adrénaline et cortisol) et physiques (oppressions thoraciques, maux de ventre, malaises, nausées...), comme un système de défense et de protection intérieure.

Et si ça cachait autre chose ?

- Parfois, une peur panique peut en réalité être le signe d'un malaise émotionnel. Dans tous les cas, la bienveillance et l'écoute aideront notre enfant, au mieux d'affronter ses peurs et ses doutes. La clé vers son apaisement et le nôtre par la même occasion !

JULIA ZENKAVA/GETTY IMAGES



4 solutions pour l'aider à affronter ses peurs

1.

LA VERBALISATION

Parler avec son enfant de l'événement qui a déclenché la phobie est important si toutefois on a pu identifier à quel moment celle-ci a commencé.

EN PRATIQUE. On essaie d'éclaircir le sujet et de le rationaliser. Par exemple, s'il s'agit d'une peur en voiture à la suite d'un accident survenu sur une route glissante, on peut lui dire que cet événement est rare, car nous conduisons prudemment, et que la voiture est bien équipée pour la pluie en temps normal. On l'aide ensuite à accueillir sa peur, ce qui est déjà une première étape pour le rassurer. Si, toutefois, il s'agit plutôt d'une peur adoptée par mimétisme, il est possible de le rassurer sur le fait que les peurs de ses parents sont personnelles et qu'il n'y a pas de réel danger pour lui.

4.

LES FLEURS DE BACH

Le Rescue® des fleurs de Bach est un mélange de fleurs adapté aux peurs extrêmes et peut donc être proposé dans l'accompagnement des phobies.

EN PRATIQUE. S'il est angoissé à l'idée de prendre l'avion, on peut lui proposer de prendre quelques gouttes de Rescue® avant le vol et renouveler la prise si besoin pendant le voyage de façon à l'apaiser.

2.

LA VISUALISATION

Dès 3-4 ans, on peut lui proposer un exercice ludique qui permet d'apaiser la peur et d'atténuer progressivement la phobie.

EN PRATIQUE. Un chien lui a fait peur et il stressa à l'idée d'en croiser ? On lui propose de fermer les yeux et de visualiser ce chien. Il peut ensuite changer sa couleur en une couleur agréable, un jaune pâle par exemple ou toute autre couleur de son choix. Il peut aussi réduire sa taille, arrondir ses dents, lui mettre un chapeau, ajouter une musique amusante et un parfum de vanille, ainsi qu'un aboiement rigolo comme des clochettes... et puis observer ensuite le ressenti. Cette visualisation peut être répétée à volonté afin de transformer l'expérience vécue et le ressenti.

3.

LA CONFRONTATION PROGRESSIVE

Naturellement, on va faire en sorte de protéger son enfant en lui évitant d'être confronté à l'objet de sa peur. Pourtant, c'est justement en lui permettant une confrontation progressive (tout en le rassurant sur le fait que sa peur est certes présente, mais pas justifiée) qu'il pourra gagner en confiance, l'atténuer et s'en libérer.

EN PRATIQUE. On peut par exemple se documenter sur les oiseaux : s'ils lui font peur. En trouvant des éléments concrets sur ces animaux, l'enfant pourra avancer petit à petit dans le dépassement de ses craintes.

ET SI ÇA NE SUFFIT PAS ?

Si la phobie devient handicapante, il peut être complémentaire de consulter un thérapeute spécialiste en PNL (programmation neuro-linguistique) qui proposera un protocole de libérations des phobies, ou un thérapeute spécialisé en TCC (thérapies comportementales et cognitives), afin de permettre à l'enfant de se désensibiliser de l'objet de la peur à travers une confrontation progressive avec celui-ci.

*Auteure de "Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation", éd. Jouvence. Elle reçoit enfants/ados et adultes dans son cabinet à Paris 16^e et à l'Espace Thérapie Zen à Pomponne (77). www.therapie-zen.fr

L'EXPERTE



Julie Schwob

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

Juteuses, sucrées ou parfois légèrement acidulées, les cerises annoncent l'été. Ces petits fruits gourmands se dégustent en dessert et se cuisinent aussi en plats salés. Un régal pour toute la famille !

ON MANGE DE SAISON

ASTUCES DE PRO

Bien les choisir

On priviliege les cerises charnues et brillantes, avec la peau lisse et dont le pédoncule est bien vert. Exit, celles avec des traces de chocs, elles vont s'abîmer très rapidement.

Conservation

L'idéal est de les manger le jour même pour profiter de toute leur saveur. Autrement, 3 jours à température ambiante et 5 jours au frigo sur du papier absorbant sont un maximum.

Congélation

On les rince, on ôte les queues et on les dispose à plat dans un plat avant de les mettre dans le congélateur 2 ou 3 heures (ça évite qu'elles se collent entre elles), puis on les place dans des sacs. Elles se conservent 12 mois.

Côté cuisson

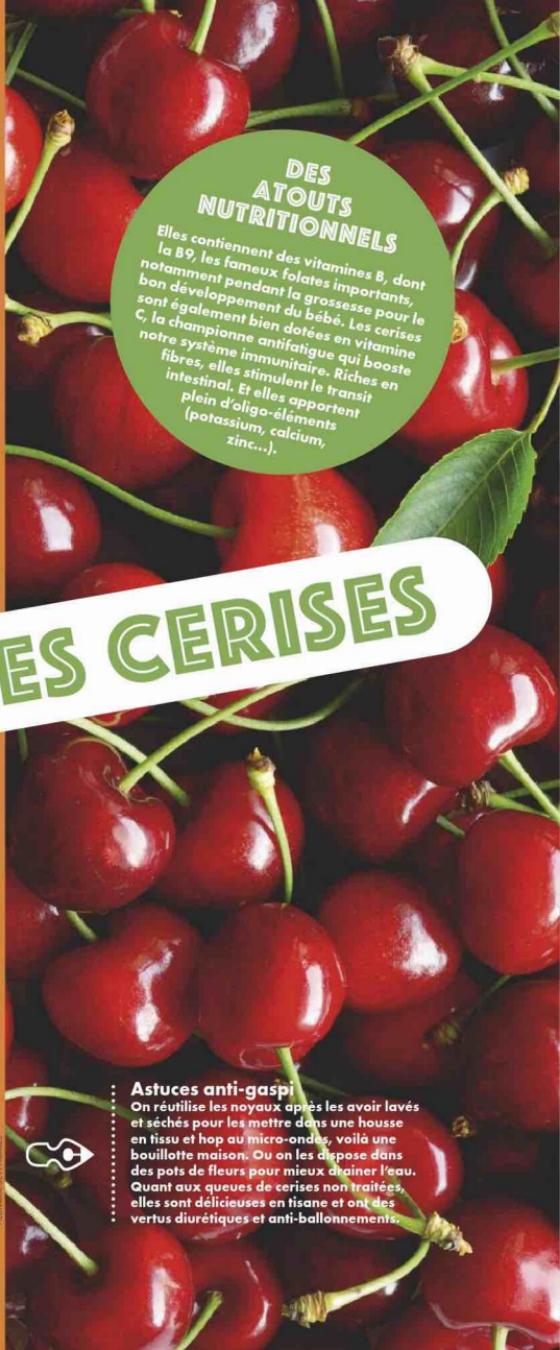
Dans des gâteaux (clafoutis, cake...), mais aussi rapidement poêlées pour accompagner un magret de canard, du foie gras ou des fromages (brebis ou chèvre). Elles sont aussi délicieuses en confiture ou en chutney.

CHRISTINE AVELLAN

LES CERISES

DES ATOUTS NUTRITIONNELS

Elles contiennent des vitamines B, dont la B9, les fameux folates importants, notamment pendant la grossesse pour le bon développement du bébé. Les cerises sont également bien dotées en vitamine C, la championne antifatigue qui booste notre système immunitaire. Riches en fibres, elles stimulent le transit intestinal. Et elles apportent plein d'oligo-éléments (potassium, calcium, zinc...).

**Astuces anti-gaspis**

On réutilise les noyaux après les avoir lavés et séchés pour les mettre dans une housse en tissu et les faire au micro-ondes, voilà une bouillotte maison. Ou on les dispose dans des pots de fleurs pour mieux drainer l'eau. Quant aux queues de cerises non traitées, elles sont délicieuses en tisane et ont des vertus diurétiques et anti-ballonnements.



FLORIANA PATTI/STIMMAGES



3-90
ANS

INGRÉDIENTS (pour 2 adultes)

½ laitue, 1 filet de poulet, 1 trait d'huile d'olive, 30 g d'amandes, 150 g de cerises, 100 g de blé, 1 yaourt à la grecque, ½ cuil. à café de moutarde, sel poivre.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

SALADE DE POULET AUX AMANDES ET AUX CERISES

PRÉPARATION

- Lavez la laitue et émincez-la grossièrement. Coupez le poulet en morceaux. Dénoyez les cerises, coupez-les en morceaux et réservez-le jus. Faites cuire le blé en suivant les instructions sur le paquet.
- Faites torréfier les amandes à sec à la poêle pendant 5 minutes, puis hachez-les grossièrement. Dans la même poêle, faites fondre le beurre et faites dorer le poulet. Salez et poivrez.
- Préparez la sauce en mélangeant la moutarde avec le yaourt et le jus de cerises. Salez et poivrez.
- Mélangez l'ensemble des ingrédients.



6-9
MOIS

Purée de cerises au blé

- Dénoyez 60 g de cerises.
- Faites cuire 30 g de blé à l'eau bouillante en suivant les instructions du paquet.
- Mixez finement les cerises avec le blé et 1 cuil. à café d'huile d'olive.



1-3
ANS

Mini-bowls à la cerise

- Sélectionnez 5 belles petites feuilles de laitue.
- Faites cuire 50 g de blé dans de l'eau bouillante avec 20 g de poulet coupé en petits dés, puis égouttez.
- Dénoyez 5 cerises et coupez-les en petits dés.
- Répartissez le blé, le poulet et les cerises dans les feuilles de laitue.
- Arrosez avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.



9-12
MOIS

GÂTEAUX SANS GLUTEN À LA CONFITURE

LA RECETTE
À 4 MAINS

ENFANT  ADULTE 

Préparation: 10 min
Cuisson: Cuisson 12 à 15 min
Pour 5 ou 6 gâteaux



PHOTO JULIE SCHWOB

USTENSILES

1 jatte,
1 maryse,
1 plaque de
6 moules
à muffin,
1 petite cuillère



Avec Charlie, 5 ans



Pour des gâteaux healthy

On a remplacé la farine de blé par de la farine de pois chiche. Avec sa saveur douce et délicatement sucrée, elle apporte aussi de nombreux nutriments (vitamine B9, fer, protéines végétales...).

JULIE SCHWOB

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 125 g de poudre d'amandes
- 20 g de farine de pois chiches
- 70 g de beurre (+ 5 g pour les moules)
- 1 pincée de sel
- 90 g de confiture de cerises.

ON CUISINE ENSEMBLE

PRÉPARATION

- ➊ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
- ➋ Mélangez la farine, la poudre d'amandes et les œufs dans la jatte.
- ➌ Faites fondre le beurre au micro-ondes ou au bain-marie, puis versez-le dans la jatte.
- ➍ Mélangez le beurre avec le reste.

CUISSON

- ➎ Beurrez l'intérieur des moules à muffins.
- ➏ Répartis la pâte dans les moules.
- ➐ Avec une cuillère, faites un puits au centre de chaque gâteau.
- ➑ Versez une petite cuillère de confiture au centre de chaque gâteau.
- ➒ Enfournez pendant 12 à 15 minutes.

ACTUELLEMENT EN KIOSQUE

The cover of the magazine features a photograph of a modern interior room with a round stone table, four chairs with pink floral cushions, and a large green wall decorated with colorful abstract art. A large window looks out onto a serene landscape of a lake and forest at sunset. The title 'MAISON CREATIVE' is written in large, stylized letters. Below it, the word 'CREATIVE' is written in a smaller, bold font. The magazine is labeled 'Origine HORS-SÉRIE GREEN'. Other text on the cover includes 'CHASSE AU GASPI', '14 MATERIAUX BIOSOURCÉS DÉCO', 'LA COULEUR VÉGÉTALE. DÉPOUILLANTE, elle réveille les volumes', '160 PAGES Pour réussir vos projets réno', and 'PIÈCE PAR PIÈCE UNE MAISON DURABLE'.

HORS SÉRIE GREEN

Rénovez, aménagez et décorez
plus durablement



store.uni-medias.com

© Adobe Stock

10 CONSEILS POUR QU'IL MANGE

LES EXPERTES



Céline Richonnet
NUTRITIONNISTE
ET DIÉTÉTIQUE
PÉDIATRIQUE



Miske Alhaouthu
ARTISTE CULINAIRE

On s'inspire de ces bonnes idées pour (re)mettre du plaisir dans l'assiette, dès ses premières découvertes gustatives.

● Miser sur une grande variété de goûts

« Les enfants qui ont goûté de multiples saveurs ont ensuite une alimentation plus variée, note la nutritionniste. En effet, pendant la diversification, c'est l'âge où chaque expérience se fixe dans le cerveau en connectant les neurones et où le tout-petit accepte plus facilement ce qu'on lui propose. »

Le conseil de la pro

« Au début, on introduit les aliments séparément pour s'assurer qu'ils sont bien tolérés. Puis on peut utiliser rapidement des herbes aromatiques, des épices douces. Mais aussi de l'ail, de l'oignon... ajoutés dans l'eau de cuisson, sans les consommer au début. Ils renferment de précieuses fibres prébiotiques et des polyphénols pour bien nourrir la flore intestinale. »

● Commencer au bon moment

On conseille de diversifier l'alimentation entre 4 et 6 mois révolus, mais c'est une fourchette indicative. Certains enfants sont prêts dès leur 5^e mois et d'autres plus tard. S'il montre de l'intérêt quand il nous voit manger, s'il a un bon tonus pour se tenir droit... On se lance !

Le conseil de la pro

« Pour préserver l'équilibre du microbiote intestinal, l'idéal est d'attendre ses 5 mois, note Céline Richonnet, nutritionniste et diététicienne pédiatrique. Ça permet de maintenir plus longtemps une flore intestinale propre à l'alimentation exclusivement lactée (allaitement ou lait infantile), ce qui serait davantage préventif contre les risques d'obésité et d'allergies notamment. »

● Varier les textures

« Plus on varie les textures avant 10 mois et plus il a de chances de les apprécier par la suite », note Céline Richonnet. Au début, les purées sont lisses, puis de moins en moins, en passant au mouliné puis à l'écrasé. Quand on le sent prêt, on introduit des morceaux ultra-fondants. Le bébé apprend le réflexe de mastication en utilisant sa langue et ses gencives, il n'a pas besoin de dents pour mâcher.

Le conseil de la pro

« Lui proposer des légumes en purée, en morceaux vapeur, en galettes, en crudités, en gaufres... pour mieux les lui faire apprécier », propose Miske Alhaouthu, artiste culinaire.



ON LE LAISSE
DÉCOUVRIR
EN DOUCEUR LES
SAVEURS !

(VRAIMENT) DE TOUT

● Les laisser manger avec les doigts

Il touche ses aliments avec ses doigts ? C'est OK ! « Pour accepter de manger un nouvel aliment, un bébé a besoin de le toucher, de le malaxer », note Céline Richonnet. Et puis, ça lui permet de recevoir des informations sensorielles sur les textures et donc sur la résistance des aliments qu'il va avoir en bouche.

Le conseil de la pro

« On peut également lui proposer une cuillère pour qu'il s'y habite. Au début (et pendant quelques mois encore), il en mettra partout sauf dans sa bouche et puis un jour, il réussira », précise-t-elle.

● Cultiver le lâcher-prise

« Tiens-toi droit », « Attention au verre »... En moyenne, un parent donne 48 consignes à son enfant au cours d'un seul repas ! Et si on faisait redescendre la pression, non ?

Le conseil de la pro

« Il faudra parfois lui présenter plus de huit fois un aliment avant qu'il accepte d'y goûter », ajoute la nutritionniste. Alors, on y va cool !

● Ne pas trop sucer

« Mieux vaut éviter de saturer leurs papilles en sucre car, par la suite, les enfants risquent d'avoir besoin de toujours plus de sucres au détriment du goût des aliments naturels comme les fruits », note la nutritionniste.

Le conseil de la pro

« Ils peuvent très bien se régaler de fruits mûrs sans ajout de sucre. On choisit des fruits de saison qui ont mûri sur l'arbre et qui sont gorgés de vitamines », ajoute-t-elle.

● Ruser sans tricher

« Généralement, les enfants aiment les pâtes, explique Miske Alhaouthou. Pour les aider à apprécier certains légumes, on peut les cuisiner en lasagnes, avec de la sauce tomate et du fromage. Ou les intégrer à l'appareil d'une quiche avec du gruyère râpé gratiné. Et pourquoi ne pas tester des beignets ou les croquettes de légumes ? »

Le conseil de la pro

Si un aliment n'est pas apprécié, on peut l'associer à un autre qui est aimé. « On ajoute, par exemple, des morceaux de fruits à une salade de carottes ou de courgettes râpées », note la nutritionniste.

● Montrer l'exemple

« Je demande souvent aux parents s'ils ont goûté ce qu'ils cuisinent à leur enfant, c'est souvent non. C'est dommage, car en cuisinant des plats qui nous plaisent, on a plus de chances de leur faire aimer », précise Miske Alhaouthou.

Le conseil de la pro

« On cuisine sans a priori : les tout-petits aimeront les brocolis ou les sardines si on les leur propose sans dégoût ni préjugés », ajoute-t-elle.

À lire



« Comment pimper la diversification alimentaire de mon bébé », de Miske Alhaouthou, éd. First.



« Le grand livre des recettes de mon bébé », de Céline Richonnet, éd. Marabout.

● Les inviter en cuisine

Comme ils adorent mettre la main à la pâte, on leur demande de nous aider à cuisiner, à installer une jolie table... Tout ça participe à la transmission culinaire. « En plus, sentir les odeurs ouvre l'appétit », ajoute Miske Alhaouthou.

Le conseil de la pro

« Avec des ustensiles adaptés, dès 2 ans et demi, ils peuvent nous aider à préparer les repas », note-t-elle.

● Partager les repas en famille

Manger tous ensemble permet au bébé de s' imprégner des habitudes alimentaires familiales et de se sentir en sécurité. « Ce qui sera utile au moment de la néophobie alimentaire – une étape quasi incontournable et caractérisée par la peur d'un aliment qui lui semble nouveau », explique Céline Richonnet.

Le conseil de la pro

Pour Miske Alhaouthou, « il ne faut pas hésiter à faire des plats communs pour toute la famille, c'est plus rapide, ça participe à l'éducation au goût et on sale après dans son assiette. »

CHRISTINE AVELLAN



JARDIN D'ÉTÉ

Des fleurs et des fruits pour un été gourmand et ensoleillé.

PAR YANITA KOSTOVA



Robe en papeline,
du 3 au 12 ans,
Jacadi, 65 €.



1

2

3



LIVELLOU

Trop mimi
cette chemise, on
la croquerait!



4

5



Chouchous Sprunch duo
Simply The Zest - Fruit
Fiesta, Invisibobble, 9,95 €.



Bracelet fin
cerises et feuilles,
Les Néréides, 105 €.

Lot de 2 patches
de réparation,
H&M, 4 €.



Lunettes de
soleil, Kiabi,
5,50 €.





1
T-shirt,
du 3 mois au
5 ans,
Okaidi, 9,99 €.

2
T-shirt en
molleton, du 3 au
8 ans, Monoprix,
à partir de 9,99 €.

3
Short en molleton,
du 3 au 8 ans,
Monoprix, à partir
de 13,99 €.

4
Chemise, du
3 mois au 7 ans,
Next sur
Zalando.fr, 17 €.

5
Combinaison, du
0 ou 24 mois,
Jojo Maman Bébé,
44,50 €.

6
Short taille haute,
du 8 au 16 ans,
Molly Bracken Girl,
39,95 €.

7
Combinaison
salopette
"Macha", du 2 au
10 ans,
Apaches, 45 €.

8
Blouse en
popeline, du
6 ou 36 mois,
Petit Bateau, 35 €.

9
Robe en tissu
liberty, du 3 au
14 ans, Cyrillus,
79,90 €.

10
Sweat en
molleton, du 18
mois au 6 ans,
Zara, 15,95 €.



Bob anti-UV,
"Josephine",
Liewood, 30 €.



Chapeau de soleil
"Senia", du 0 au
12 mois, Liewood, 27 €.



Bob Cherry, du 3 mois au
10 ans, Next
sur Zalando.fr, 12 €.



6
7
8
9
10

SPLASH
VITAMINÉ



Maillot
une pièce,
du 1 au
8 ans,
Lindex,
21,95 €, sur
zalando.fr.



Short de
bain, du
8 au
16 ans, Jack
and Jones
Junior,
19,95 €.



Short de
bain, du
4 au 10 ans,
La Redoute
Collections,
19,95 €.



Maillot
une pièce,
du 5 au
14 ans,
Mango Kids,
19,99 €.

COMMENT BIEN CHOISIR SON PREMIER SIÈGE-AUTO



CE QU'IL FAUT SAVOIR

Quel que soit le modèle choisi, notre kid voyagera toujours dos à la route jusqu'à ses 13 kg, voire plus. Cette position est en effet conseillée jusqu'à 4 ans car plus sûre*, évitant notamment les risques du "coup du lapin". Le siège-auto se fixe sur le siège de la voiture au moyen des connecteurs isofix du véhicule, avec ou sans base, ou encore directement via la ceinture du véhicule, notamment si celui-ci est ancien ou utilisé ponctuellement (grands-parents par exemple). Il doit être conforme à la réglementation européenne ECE R129.

*Plus d'infos sur le site consacré à la sécurité auto <https://www.securounge.fr>

Dès sa sortie de la maternité, bébé doit être transporté dans un siège-auto adapté. Voici le top des nouveautés en matière de confort, d'innovation et de technologie.

Siège-coque i-Jemini
i-Size Signature
JOIE, 189,90 €
(i-Base Encore
299,90 €)
De 40 à 85 cm
(jusqu'à 13 kg).



LE CHOIX DE LA BASE

Ce nouveau modèle s'utilise sur plusieurs bases isofix de la marque, dont une pivotante à 90° (la i-base Encore). C'est bien d'avoir le choix et ne pas être obligé d'en acheter une nouvelle si l'on en possède déjà une ! Il se clipse sur les poussettes de Joie et d'autres marques avec adaptateurs. Léger, il est facile à porter avec sa poignée de transport ergonomique et multipositions.

Le plus : des détails élégants (simili cuir) aux belles finitions, un pare-soleil hydrofuge et UPF50+.

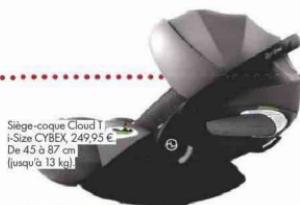


LE PLUS ÉVOLUTIF

Siège-auto Bi-Seat i-Size CHICCO, 499 € avec sa base. De 40 cm à 150 cm (12 ans).

C'est le premier siège-auto modulaire de 0 à 12 ans. D'abord dos à la route de 40 à 105 cm (avec base et réducteur absorbeur de choc), il peut s'utiliser face à la route de 76 à 105 cm et de 100 à 150 cm sans base, comme réhausseur avec la ceinture du véhicule. Il s'installe facilement grâce à sa base rotative à 360°, et on apprécie l'inclinaison réglable de l'appui-tête.

Le plus : il s'adapte sur toutes les poussettes de la marque.



Siège-coque Cloud i-Size CYBEX, 249,95 €.
De 45 à 87 cm (jusqu'à 13 kg).

AU TOP DE LA SÉCURITÉ

Il a été élu 1^{er} de sa catégorie lors des derniers crash-tests de l'ADAC (octobre 2023). Son système modulaire rotatif lui permet de pivoter à 180° et, côté sécurité, bravo à sa protection contre les impacts latéraux et sa coque à absorption d'énergie. On apprécie le grand confort d'assise en toute saison grâce au système de ventilation 360°, augmenté de l'effet du tissu en mesh 3D ultra-respirant, ainsi que sa position allongée, idéale pour le nouveau-né (avec insert).

Le plus : les attaches isofix et les indicateurs ont été repensés pour faciliter l'installation dans la voiture.

Super innovation, ce siège se fixe sur la base FamilyFix 360 Pro qui permet de pivoter à 360° d'une main et de coulisser à l'extérieur de la voiture vers le parent pour faciliter l'installation et la sortie de bébé sans se faire mal au dos... Il propose 3 positions d'inclinaison, dont une allongée qui peut être utilisée sur la poussette lorsque le siège-coque est cliqué, mais aussi en voiture !

IL COULISSE!

Siège-coque Pebble 360 PRO i-Size MAXI-COSI, 299 € (+ base 269 €). De 40 à 87 cm (jusqu'à 15 mois).

Le plus : Pour assurer l'installation et le verrouillage corrects du siège, les connecteurs isofix intégrés comportent des indicateurs visuels.



LE GÉRÉ POUR NOUS ET LA PLANÈTE!

Compatible avec toutes les poussettes, il respecte la peau de bébé et l'environnement avec sa housse Oeko-tex en fibre de viscose provenant de plantations certifiées et sa coque en matériau durable hyper costaud (fibre Trifilon Biolite). Il se fixe par la ceinture de sécurité ou sur la base Envirobase qui s'adapte à la croissance de l'enfant.

Le plus : l'appui-tête se règle sur 4 positions et le canopy de protection solaire est pliable.

D'OCCASION ?

● Ce n'est pas recommandé ! Les normes évoluent très vite, en fonction des études de crash-tests et d'accidentologie, mais aussi des formes de banquettes des véhicules récents.

Egalement si le siège-auto qu'on vous propose à la vente a subi un choc par le passé, même peu violent, il peut ne plus assurer la sécurité de l'enfant en cas de nouveau choc, au niveau de sa coque ou du harnais notamment.

● A ne faire donc que si on fait confiance au vendeur.



Siège-coque Envirobase AX3D, 179,99 €.
(+ base 149,99 €). De 40 à 75 cm (jusqu'à 13 kg).

HARNAS AJUSTABLE

Il permet de transporter l'enfant dos à la route jusqu'à 4 ans et/ou 19 kg.

Assez courte, la barre antirebond laisse un maximum d'espace pour ses jambes. Il s'utilise face à la route après ses 15 mois (le plus tard est le mieux!). On apprécie le réducteur pour le nouveau-né et l'appui-tête en V qui assure une meilleure visibilité et une excellente protection. Bravo à la rotation à 360° quelle soit l'inclinaison.

Le plus : il propose 6 positions d'inclinaisons en face à la route ou dos à la route, réglables même lorsque bébé est dans son siège !

SYLVIANE DEYMIÉ

MAMAN DU MONDE EN ARGENTINE

Maria, 34 ans, née à Buenos Aires, est arrivée il y a 19 ans à Paris. Elle vit avec ses fils Diego (13 ans) et Nathan (6 ans). Toute sa famille vit en Argentine.

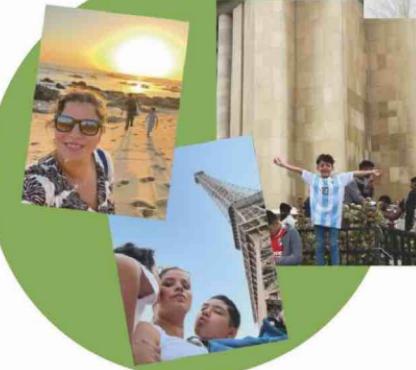


« L'ENFANT MANGE SON PREMIER STEAK DÈS L'APPARITION DE SES PREMIÈRES DENTS. »

- Congé maternité : 45 jours avant l'accouchement et 45 jours après.
- Taux d'enfants par femme : 2,2
- Taux d'allaitement : 95 % à la naissance, 33 % exclusif jusqu'à 6 mois, 54 % en complément les six premiers mois, 30 % après 6 mois.

Faire la fête l'emporte toujours

● Tous ces rituels autour du sommeil en France me surprennent : la musique, le doudou, la petite lumière, le calme... En Argentine, l'enfant dort quand il est fatigué et peu importe où il se trouve. Ça peut être dans un bar où la musique est très forte ! Pour nous, tous les prétextes sont bons pour se retrouver et sortir, même avec les bébés. Dès leur naissance, ils dansent avec nous dans les restaurants. Faire la fête l'emportera toujours sur l'heure de coucher des petits. Même en semaine, on se retrouve vers 22 h dans une parilla du quartier, ces restaurants où l'on mange assis ou debout dans la rue.



La vie s'organise autour des fameux asados

● Plus qu'un barbecue, on cuît la viande sur de grands grills et on surveille amoureusement la cuisson. Pour nous, la viande rouge est très importante. L'enfant mange son premier steak dès l'apparition de ses dents. Le déjeuner se prend à la maison car l'école n'est qu'à mi-temps : le matin ou l'après-midi. Les parents préparent des sandwichs à la viande ou au fromage pour la collation de 10 h. Le dîner se prend tard, à l'espagnol, vers 22 h et toujours en famille. On vit très à la méditerranéenne, surtout à Buenos Aires.



« On vit très à la méditerranéenne, surtout à Buenos Aires, qui est un mélange de communautés françaises, italiennes et espagnoles. »



Des droits bafoués

● Sous Videla, le dictateur qui dirigea le pays de 1973 à 1990, des milliers d'opposants furent enlevés. Leurs mères décidèrent de se réunir chaque semaine devant la maison du gouvernement sur la "Place de mai" à Buenos Aires. Elles faisaient des tours en silence, des langes blancs de bébé sur leur tête en signe de protestation. Aujourd'hui, un mouvement féministe populaire est né : ce sont des femmes actives vivant dans les grandes villes qui manifestent pour leurs droits. En juillet 2016, elles ont organisé une *tetada massiva* (tête géante). Assises sur les places publiques, elles ont donné le sein à leur bébé en réaction à un policier qui avait verbalisé une femme qui le faisait dehors. Une enquête a en effet révélé que 30 % des hommes se disent mal à l'aise face à l'allaitement en public. Le gouvernement actuel effraie les femmes car leurs droits semblent remis en question !



REMÈDES :

Contre les coliques, on chauffe de l'huile de tournesol qu'on mélange à de la camomille séchée. On fait refroidir la mixture.

Puis on la filtre pour récupérer l'huile qu'on fait chauffer dans nos mains pour masser le ventre de bébé.

Pour les conjonctivites, on fait infuser des sachets de thé noir, ensuite on les applique sur les yeux des petits.



On utilise peu les formules de politesse

● Les Argentins, loin d'être impolis ou irrespectueux, utilisent peu les formules de politesse qu'on rabâche sans arrêt aux enfants en France. Quand nous retournons à Buenos Aires, je reprends souvent ma mère, et elle essaye de faire des efforts devant mon fils, mais je vois bien à sa tête qu'elle n'est pas vraiment convaincue ! Pour elle, il ne faut pas trop en demander aux enfants, ce ne sont pas des petits adultes. Bien sûr, on leur demande de bien se tenir à table, d'utiliser leurs couverts, mais on ne se formalise pas s'ils dérogent un peu aux règles. On est souples. J'entends souvent les jeunes mères françaises dire à leurs petits : « Chut, tais-toi ! » et ça marche ! Si tu fais « chut » en Argentine, un enfant s'arrête deux secondes, puis il recommence. Mes fils se sentent malgré tout plus « latinos », et ont du mal à respecter les règles en France. Je vois qu'ils ont besoin de beaucoup de liberté et à moi aussi, ça me manque.

ANNIA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

ENTRE PARENTS, ON SE COMPREND

PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

L'ALLAITEMENT (AVEC LE WIFI)

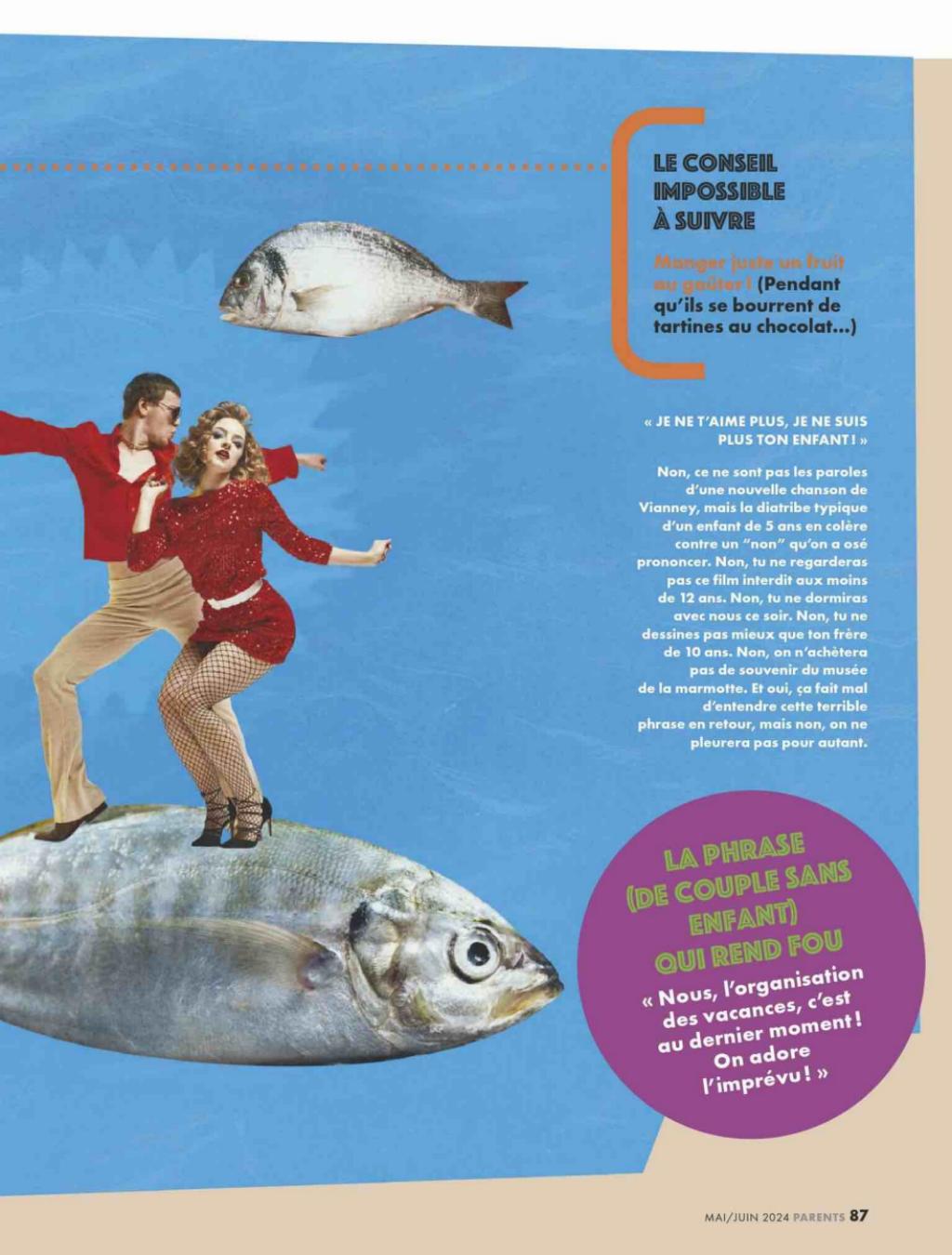
Attention, sujet tabou ! Laquelle d'entre nous n'a jamais flippé de regarder son tél en donnant le sein ? On imagine les pires scénarios, lait qui tourne avec les ondes, écran bleu qui rend bébé aveugle, addiction précoce aux réseaux sociaux, conversations d'adultes qui vont provoquer une anxiété généralisée de notre nourrisson, regard maternel détourné par l'objet précieux... Et si on passait au biberon pour avoir les mains occupées ?

CE SOIR, ON SE REGARDE UN PETIT FILM ?

Quelle bonne idée, mais quelle bonne idée ! Se blottir en amoureux dans le salon avec un petit plateau-repas à picorer devant un bon film qu'on a raté au ciné (tous ceux qui sont sortis depuis 2019 en fait !) pendant que les enfants dorment. Sauf qu'il est 21 h 54 quand on a réussi à enfin fermer les petites portes derrière nous. Et qu'on s'endort généralement la bouche ouverte dans le canapé, avant même d'avoir choisi un programme...



ANTON VENNET/THOMAS



LE CONSEIL IMPOSSIBLE À SUIVRE

Manger juste un fruit au goûter ! (Pendant qu'ils se bourrent de tartines au chocolat...)

« JE NE T'AIME PLUS, JE NE SUIS PLUS TON ENFANT ! »

Non, ce ne sont pas les paroles d'une nouvelle chanson de Vianney, mais la diatribe typique d'un enfant de 5 ans en colère contre un "non" qu'on a osé prononcer. Non, tu ne regarderas pas ce film interdit aux moins de 12 ans. Non, tu ne dormiras avec nous ce soir. Non, tu ne dessines pas mieux que ton frère de 10 ans. Non, on n'achètera pas de souvenir du musée de la marmotte. Et oui, ça fait mal d'entendre cette terrible phrase en retour, mais non, on ne pleurera pas pour autant.

LA PHRASE (DE COUPLE SANS ENFANT) QUI REND FOU

« Nous, l'organisation des vacances, c'est au dernier moment ! On adore l'imprévu ! »

LE CAHIER

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

PAR SABRINA BAILLEUL

CONTRACEPTION MASCULINE LES HOMMES



DISENT OUI !

LES EXPERTS



Charlotte Methorst
UROLOGUE
à Saint-Cloud (92).



Alan Charissou
MÉDECIN en PMI
Meurthe et Moselle (54)*

**22 % des hommes seraient prêts à réaliser une vasectomie.
12 % à tester le slip chauffant.**



**Les hommes se sentent de plus en plus concernés par la contraception.
37 % des moins de 30 ans seraient même prêts à l'envisager. On fait le point sur les méthodes existantes et sur les avancées scientifiques prometteuses.**



hacun a ses raisons d'envisager la contraception masculine... « On a eu trois enfants », « Ma femme prend la pilule depuis vingt ans, c'est trop ! », « Je ne veux pas d'enfants »... À ce jour, il n'existe que trois types de contraceptions masculines : le port systématique du préservatif pendant les rapports sexuels (qui peut parfois se déchirer), le retrait avant éjaculation et la vasectomie, une méthode chirurgicale de contraception dite permanente mais possiblement réversible grâce à une opération de réparation. Contre plus d'une dizaine de contraceptions pour la femme : la pilule, le patch, le stérilet, l'implant, l'anneau vaginal, le diaphragme, la cape cervicale, la ligature des trompes...



* Responsable du groupe de travail "Contraception masculine" du Collège de la Médecine Générale (CMG) et expert associé de la commission "Santé, droits sexuels et reproductifs" du Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes.

- ENTRE
- PARENTS,
- ON SE
- COMPREND

**Le boom de
la vasectomie
en France**

- En 2022, c'est 30 388 Français* qui ont opté pour cette chirurgie en ambulatoire, remboursée par l'assurance maladie et réalisée par un urologue. Le recours à cette méthode a été multiplié par quinze entre 2010 et 2022 ! Et pour la première fois en 2022, il y a eu davantage de stérilisations masculines que féminines.

En quoi ça consiste exactement ? « Il s'agit de couper les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes des testicules vers la prostate », explique le Dr Charlotte Methorst, urologue. « C'est devenu un geste naturel. On ne met plus de fils, plus de clips, on n'utilise plus de scalpel non plus... Juste une micro-incision de 5 mm dans la portion testiculaire, au niveau du scrotum, sous anesthésie locale ou générale si le patient le souhaite », complète-t-elle. Cela dure à peine 20 minutes. Trois mois après, le patient doit réaliser un spermogramme pour s'assurer que les spermatozoïdes ont disparu de l'éjaculation.

*Rapport final EPI-PHARE du 12 février 2024, chiffres du système national des données de santé (SNDS).

Avant la vasectomie, un délai de réflexion de quatre mois est imposé entre deux consultations avec le même urologue. « 75 % de mes patients sont des hommes entre 35 et 45 ans, déjà pères de famille, qui souhaitent porter la contraception dans le couple. 15 %, plus âgés (50-55 ans), ont une nouvelle compagne, mais ne souhaitent pas avoir d'autre enfant. Enfin, 10 % sont des hommes jeunes (20-30 ans) qui n'ont pas d'enfant et qui n'en veulent pas », confie-t-elle



DES RAPPORTS SEXUELS PLUS FRÉQUENTS !

Au quotidien, ça ne change rien au niveau de l'érection ou de l'éjaculation, mais selon des études récentes, les couples ont davantage de rapports sexuels parce qu'ils se sentent libérés d'un poids.



STEVEN
37 ans

« Il y a deux ans, j'ai opté pour la vasectomie. »

- « Ça a été un choix pleinement réfléchi. J'en ai beaucoup parlé à ma femme, à mes parents aussi. Tous trois ont compris ma démarche et m'ont soutenu car, même si je m'étais beaucoup documenté sur la question, je pensais au début que ça allait toucher à ma virilité. Avec mon épouse, on a trois enfants, deux fils de 16 et 8 ans, et une petite fille de 2 ans. J'ai pris rendez-vous chez l'urologue en mai 2022, et en septembre, je me faisais opérer sous anesthésie générale. Je me suis réveillé avec une légère douleur au niveau de la cicatrice, mais rien de bien méchant. Et je ne regrette rien, d'autant plus que ça n'a rien changé à notre quotidien et à notre vie de couple. Et ma femme a enfin pu arrêter la pilule. »



Et si, plus tard, on désire un enfant ? « L'opération est réversible en repassant au bloc même si, avant la vasectomie, on conseille de congeler des gamètes. On peut aussi pratiquer une FIV en allant chercher les spermatozoïdes au niveau de l'épididyme ou des testicules », ponctue l'urologue.



Sur la voie des méthodes hormonales

● L'idée est d'administrer facilement à l'homme (comme la pilule chez la femme) une hormone capable d'arrêter la production de spermatozoïdes sans provoquer d'effets secondaires, ni de troubler la sexualité ou de compromettre le retour de la fertilité après l'arrêt du traitement.

« Mais la méthode d'administration ne convient pas chez l'homme : l'hormone est quasi intégralement détruite par le foie, une fois passée par le tube digestif », explique le Dr Alan Charissou. « Actuellement, plusieurs médicaments existent en France, mais ne sont pas encore autorisés. Deux études cliniques, menées par l'OMS au début des années 90, ont déjà validé un protocole permettant de contracepter l'homme par **injections d'hormone**, l'enanthate de testostérone », poursuit-il. Si la méthode n'a montré aucune alerte sanitaire et semble efficace, l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du

Médicament) pense que les études sont trop anciennes et méritent de nouveaux essais cliniques. Elle déconseille donc les médecins d'en faire la promotion. Cette méthode n'est pas sans inconvénient : « Contraignante, l'auto-injection intramusculaire doit être faite chaque semaine et le protocole n'est validé que pour 18 mois, même si on peut le renouveler », insiste l'expert. Ceci dit, en France, quelques dizaines d'hommes utilisent cette méthode, prescrite hors AMM (autorisation de mise sur le marché), mais ça reste marginal, et seulement dans le cas où un homme insiste pour se contraceptier, qu'il a connaissance des avantages, des inconvénients et des inconnues de la méthode.

La technique la plus encourageante aujourd'hui, c'est un gel hormonal en application biquotidienne (matin et soir), appelé NES/T. « Actuellement au stade de développement, il n'est pas très loin d'être mis sur le marché, d'ici cinq ans environ. Une équipe de recherche internationale a montré sa haute efficacité : il fonctionne comme l'injection de testostérone, bloquant la fabrication des spermatozoïdes de façon réversible. 450 couples dans le monde ont déjà pu le tester », précise le Dr Charissou.

On chauffe... avec la méthode thermique

● Cela consiste à remonter les testicules afin de les coller au corps et d'augmenter leur température à 37 °C (elle est habituellement de 34-35 °C). C'est ce réchauffement qui, sans troubler l'érection ni l'éjaculation, bloque la production de spermatozoïdes. Différents dispositifs sont connus. « C'est le cas de l'**anneau en silicone** posé autour de la verge qui va faire l'objet d'un premier essai clinique à la fin de l'année. Il devrait durer deux ans et déboucher sur un deuxième essai clinique. Si sa fiabilité et sa réversibilité sont démontrées, sa mise sur le marché devrait arriver d'ici cinq à dix ans », se réjouit le Dr Charissou.

Quant au **slip toulousain**, conçu pour remonter les testicules ou au "**ockstrap**", sorte de harnais textile, ils doivent, comme l'anneau, se porter 15 heures sur 24 tous les jours pour être efficaces. Là encore, prudence : on en trouve en vente, mais ils ne sont pas forcément taillés aux bonnes mesures pour chacun et donc pas systématiquement efficaces.

Côté implants... on attend !

● Les essais cliniques sont mis de côté pour l'instant. Et même si tous les jours, de nombreuses molécules montrent des actions intéressantes sur les spermatozoïdes dans des éprouvettes (la triptolide extraite d'une plante par exemple), « on ne peut pas tout développer en même temps », confie le Dr Charissou. ●

PLUS D'INFOS

Pour devenir incollable sur la contraception masculine, on se renseigne sur lecmg.fr/contraception-masculine.
Et pour en savoir plus sur la vasectomie, rendez-vous sur le site de l'Association Française d'Urologie, urofrance.org

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

SABRINA BAILLEUL

ON A TESTÉ

LES VACANCES RESPONSABLES

L

es différentes marches pour le climat, le Covid-19, les rapports du GIEC (groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat)... ont bouleversé l'industrie du tourisme, accusée de polluer la planète. Et ont poussé ses acteurs à trouver d'autres façons de voyager. « Ce fut mon cas », explique Jean-Pierre Nadir en créant FairMoveo.fr, une plateforme dédiée aux voyages responsables pour (ré)concilier la planète, les populations locales et les touristes. Seul hic ? Si 70 % des Français sont prêts à voyager de façon plus éthique, ils ne savent pas encore trop vers qui se tourner ni comment agir ». On n'est qu'au début du mouvement. Selon les vacanciers aussi, la notion de tourisme responsable prend différentes formes. Certains ne partent qu'en France, d'autres font le choix de l'étranger, à condition de bannir l'avion. Chez Double Sens, Tour Operator spécialisé, « Ce sont essentiellement des mamans solos avec enfants ou des familles au grand complet [enfants, parents, grands-parents] qui partent en immersion chez l'habitant ou en familles d'accueil (Costa Rica, Cap Vert...) », confie Nathalie Boxberger, responsable communication de la marque. Le but ? « Donner du sens à son voyage, sortir de sa zone de confort, vivre une expérience forte et transmettre à ses enfants des valeurs de respect, d'aventure et de cohésion », ponctue-t-elle.

« ON EST DEVENUS
FANS DE VACANCES
À LA FERME. »

Isabelle



« Pour notre premier séjour, on est parti via le site Oh La Vache (ohlavache.org) : quatre jours dans une ferme de l'Allier. On dormait sur place, on trayait les chèvres matin et soir, et on mangeait avec les propriétaires. Sur notre temps libre, on profitait du centre équestre attenant, on a fait de belles randonnées... Ça nous a tellement plu que l'on y est retourné car ça a réveillé chez ma cadette une véritable passion pour les animaux. Si on envisage de revivre l'expérience dans d'autres fermes en France, on testera aussi la formule à l'étranger. »



Un beau guide responsable

Des expériences uniques de voyages en France, pour partir sur les traces du loup dans le Vercors, dans les Alpes à la rencontre de l'abeille noire... « Escapades vers le vivant » d'Alice d'Orgeval, 304 p., 25 €, éd. Voyages Gallimard.



**« ON PART À VÉLO...
AVEC NOS ENFANTS ET
NOTRE CHIENNE. »**

Aurélie

« Pour nos premières vacances à vélo, on a fait Arcachon – Bayonne via la Vélodyssée. Nos enfants n'avaient que 8 et 10 ans. Ces vacances en itinérance nous ont permis de partager une expérience exceptionnelle, au plus près de la nature. Et chaque année ou presque, on repart à vélo sur les routes de France, avec notre chienne, Roazhon. Sur la route, c'est l'attraction : elle a même ses comptes Facebook et Instagram (@lyly_4pattes_avelo) ! Seule, la préparation des repas est contraignante. Le reste n'est que du bonheur : ça permet de resserrer les liens entre nous, on séjourne en camping... Avec le minimum d'impact sur l'environnement. »



**« ON NE SE PRIVE PAS,
MAIS ON PRIVILÉGIE LE TRAIN... »**

Geoffrey

« On voyage beaucoup avec ma femme et notre fils de 4 ans, mais on cherche à réduire au maximum notre impact sur la nature. Une question d'équilibre ! On en profite pour (re)découvrir la France et les pays voisins en train, en évitant l'avion. Il existe de plus en plus de lignes, de jour comme de nuit, pour visiter l'Europe. Nos vacances responsables, on les raconte sur notre blog, [troispasdecote.fr](#). Elles sont l'occasion de prendre notre temps, loin de la foule, et de profiter vraiment des lieux. Ça colle à nos valeurs de participer au cercle vertueux pour la planète, l'économie et les acteurs locaux. »



**« NOTRE VOYAGE
SOLIDAIRE AU
CAP VERT RESTERA
INOUBLIABLE. »**

Hélène

« Ma maman nous a offert la possibilité de partir avec elle, mes enfants et mon mari, et de choisir le séjour. On rêvait de faire un voyage solidaire mêlant rencontres et découvertes. Des vacances qui faisaient sens. On a opté pour le Cap Vert en partant avec Double Sens, une agence qui travaille dans le respect des coutumes et traditions. Trois jours à Salamansa chez l'habitant, puis sur l'île de Santo Antao où on a participé à un chantier de maçonnerie pour aider une famille. Ce fut un shoot d'émotions. Outre les parties de foot avec les enfants du village, nos garçons ont découvert qu'ils marchaient des kilomètres pour aller à l'école, que l'eau ne coulait pas à flot... »



« L'avion représente 2,9 % des émissions de carbone dans le monde*. Mais avec un vol direct, on réduit déjà de 15 % l'empreinte carbone. En bannissant les low-cost, en optant pour une compagnie qui promeut l'écopilotage (biocarburants...), en partant plus longtemps et moins souvent, dans un avion dernier cri, c'est 40 % d'impacts écologiques en moins ! », explique Jean-Pierre Nadir. *Science Direct*, 2020.

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

« JE ME SUIS BATTUE

L'arrivée d'un bébé, quoi de plus joyeux dans la vie d'une femme ? Avec une naissance difficile, un baby-blues intense et un enfant différent, cette maman a pourtant l'impression d'avoir à gravir une montagne. Mais elle ne lâche rien !



Dès les premiers mois,

je sens que mon fils Sasha est différent.
Il ne fait pas ses nuits, ne supporte pas qu'on le caresse, pleure beaucoup. Ou bien, soit il rit, soit il pleure. Entre les deux, le vide. Il refuse d'être consolé, ne supporte pas le bruit et ne me regarde pas dans les yeux. Il n'interagit pas avec les autres et je sens même qu'il ne réfléchit pas comme nous. Le mot qui me vient à l'esprit est l'autisme. Lorsque je prononce enfin le mot, chacun cherche à me rassurer. Après avoir fini par faire entendre raison à son père, nous nous lançons dans des recherches, merci Google ! Nous découvrons plein de pistes qui me donnent malheureusement raison. À 16 mois, des professionnels le confirment : Sasha se situe quelque part dans la galaxie du spectre autistique, même si, avant 3 ans, il est difficile d'établir un réel diagnostic. Sachant qu'en France, les enfants autistes sont diagnostiqués trop tardivement, en moyenne entre l'âge de 3 et 5 ans. En attendant, on me propose de s'occuper de soigner ses brûlures d'estomac, ça le calmera dans un premier temps... Une blague ! ?

J'ai immédiatement le sentiment qu'il ne faut pas perdre de temps et que je peux le sortir de là. La machine est lancée. Être différent dans sa relation aux autres n'empêche pas de pouvoir s'adapter

à un monde qui ne nous ressemble pas. C'est plus difficile, mais pas impossible. Forte de cette idée, j'enchaîne les rendez-vous. Débute alors la prise d'assaut, décrocher et suivre des rendez-vous très répétitifs chez les psychiatres, pédopsychiatres, thérapeutes en tous genres, associations... J'entame un voyage surprenant à travers ces entités qui me livrent des non-réponses ou des discours trop tranchés, négatifs, sans proposer de solutions ou de protocoles clairs. Pourtant le temps presse. À 3 ans, les connexions neuronales de mon fils sont forcément plus malléables. Tant qu'elles le sont, je veux tenter de le rejoindre dans sa bulle pour l'aider à en sortir : l'association AEVE, avec la méthode 3i (une méthode caractérisée par le jeu individuel, intensif et interactif) me donne alors mes premières clés, puis je découvre le programme Son-rise. Je les ai choisies d'emblée car elles ne visent pas à changer le comportement de l'enfant en renouant les conduites dérangeantes ou répétitives, mais à l'inverse, elles cherchent à entrer dans son monde. C'est comme ça que l'on peut gagner sa confiance, devenir son complice, pour enfin lui donner envie de rentrer dans notre monde avec nos codes.

S'occuper de mon fils est un travail d'éveil à plein temps éreintant. Il faut rester alerte, dans une stratégie qui demande toute votre attention durant des heures. Des heures qui ne sont ni de la garderie, ni des apprentissages, mais des heures à chercher à le rejoindre seul dans une pièce fermée.

Seule, je n'aurais jamais pu réussir. C'est ainsi que ma petite famille de "Miracle Workers" est née. Composée de bénévoles, de professeurs, de thérapeutes, j'ai recruté et créé une famille d'amis et de complices avec qui s'amuser et s'épanouir. Ce sont plus de 40 heures par semaine avec toutes ces bonnes âmes qui se relaient avec moi autour de Sasha. Cet aménagement est d'abord

POUR CRÉER UN PONT AVEC MON FILS AUTISTE. »

source de stress et de larmes, mais la persévérance porte ses fruits. Heureusement, je crois avoir compris à temps comment nous devons nous comporter avec lui, et c'est là, à la croisée des chemins, qu'il a réussi avec de nombreuses transitions, à nous voir, nous considérer et à intégrer une bonne école.

Bien sûr, le défi à relever pour qu'il y soit inscrit est terrible: mentir sur le diagnostic au cas où l'école ne voudrait pas d'un autiste. Une fois admis, il a fallu s'organiser et accepter de le récupérer au bout d'une heure de cours, sous peine de crises de larmes... Trouver la bonne AVS (auxiliaire de vie scolaire), avancer avec rapidité, volonté et espoir.



« Sortir de l'autisme »,
de Valentine Lécâtre,
éd. Idea. Disponible
aussi en livre audio.
sortirdelautisme.fr

Après la découverte de la méthode 3i, une rencontre décisive a eu lieu, avec Raun K. Kaufman, autiste, dont les parents ont imaginé le programme Son-Rise et the Option Method. Portée par l'élan de cette association qui montre combien le potentiel des personnes autistes est illimité, je ne lâche rien, et avec mes "Miracle Workers", mon fils progresse, réagit, s'intéresse...

Si on se pose des questions sur le développement de son enfant, le message à retenir: agir! Sans attendre ! Rien ne va se faire en un ou deux mois... On a le temps de se poser des questions par la suite, mais au moins, notre enfant ne fera pas du sur-place. J'ai utilisé au moins cinq méthodes. Quelle que soit celle choisie, tout commence par l'amour et le temps; il faut aimer pour prendre le temps. Le temps de se perdre avec l'autre, le temps d'arrêter le temps. C'est un travail de connivence de tous les jours. Comme notre enfant n'est pas naturellement connecté à nous, il faut créer un lien de confiance et de complicité. Le plus difficile est de rester relié avec quelqu'un qui ne nous inclut pas. Pour le rejoindre dans sa bulle, cela demande énormément d'énergie.

J'ai eu la chance de voir qu'il était différent très tôt et d'avoir un diagnostic précoce.

La chance d'avoir la structure mentale et organisationnelle pour avancer plus vite, la chance d'être entrepreneuse, ça m'a donné la possibilité de changer mon emploi du temps et le pouvoir de me couper du monde durant une partie de mes journées pour m'abandonner à lui. Je ne suis pas sûre que j'aurai la force physique ou mentale de le refaire. Mais au bout de sept ans de travail acharné, le miracle est arrivé : nous avons créé un pont entre nos mondes, celui où tout est possible ! • ÉLODIE LAROSE

LE CAHIER

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIÉ

TÉMOIGNAGES

« JE SUIS
DEVENUE
MAMAN APRÈS
AVOIR ÉTÉ
MALTRAITÉE. »

Après une enfance où elles ont connu des violences physiques, psychologiques ou sexuelles, elles ont fait le choix de devenir mamans. Et nous racontent leurs difficultés, leurs peines, mais aussi leurs joies.

AURÉLIE, 45 ANS

Maman d'Héloïse, 16 ans, Charlotte, 12 ans, et Émile, 9 ans.



« CE QUI A TOUT DÉCLENCHE DANS MA MATERNITÉ, C'EST QUE MON MARI, LUI, N'A PAS ÉTÉ MALTRAITÉ. »



Mes parents étaient violents avec mon frère et moi. Parfois, ma mère ne nous faisait pas manger. Elle était alcoolique et m'a donné ma première gifle à 3 mois. Elle nous insultait et disait qu'elle nous haïssait. Mon père, c'était les coups, très forts, et il nous ignorait parfois pendant plusieurs mois. Dans ma famille, tout le monde savait. Même l'infirmière scolaire et deux professeurs au lycée. Mais pour protéger l'harmonie familiale, personne ne nous a aidés, et comme mon père était professeur de mathématique, il a été protégé. Ma mère était malgré tout enseignante en maternelle, puis directrice de crèche, elle est morte il y a deux ans et je n'ai jamais revu mon père depuis que je suis partie de la maison. Pendant longtemps, j'ai cru que je m'en étais sortie parce que j'avais un caractère fort. Avec le recul, je pense que je m'en suis sortie parce que je suis autiste et que j'ai naturellement un très gros rejet de l'injustice et de la violence.

J'ai toujours voulu avoir des enfants. Quand j'ai trouvé la bonne personne, nous avons décidé de nous lancer ! J'étais assez anxieuse pendant mes

« J'AI APPRIS QU'IL ÉTAIT POSSIBLE DE NE PAS LAISSER SON ENFANT PLEURER ET MÊME DE LE RASSURER... »

grossesses. J'avais terriblement peur de la douleur de l'accouchement pour chacun de mes enfants. Ce qui a tout déclenché dans ma maternité, c'est que mon mari, lui, n'a pas été maltraité. Son investissement et sa douceur envers nos enfants ont changé énormément de choses pour moi. Comme le fait par exemple, qu'il était possible de ne pas laisser son enfant pleurer et même de le rassurer. Je revenais de tellement loin que pour moi, c'était impossible.

Même si je n'avais pas l'intention de leur faire du mal, j'ai mis quelque temps à m'y faire. Même si j'avais cette peur sous-jacente d'en faire un enfant capricieux – comme mon père me disait que je serais s'il ne me frappait pas. Faire comme mon compagnon m'a permis de ne pas me sentir coupable, de ne pas me comporter comme mes parents.

Alors qu'Héloïse dormait très mal la nuit, je suis allée voir notre généraliste pour trouver une solution. C'est là que j'ai craqué et lui ai raconté toute mon enfance. Elle m'a conseillé d'aller voir un psychologue, et j'ai fait une psychanalyse pendant un an et demi. Au fil des années, je me suis documentée sur l'éducation positive pour mes enfants, et j'ai évolué dans leur éducation.

Bien sûr, j'ai fait des erreurs et j'ai parfois le réflexe de crier, même si ce n'est pas ce que je veux. Mais grâce à la thérapie, les années passant, et le fait de pouvoir enfin vivre une enfance heureuse à travers celle de mes enfants, aujourd'hui, je vais bien. »

Les prénoms des enfants ont été modifiés.



ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND



J'étais le souffre-douleur

de ma mère qui, quand j'avais 2 ans, me frappait la tête sous prétexte que je n'arrivais pas à manger. Elle me faisait ingurgiter beaucoup de repas liquides que je vomissais... vomi qu'elle me forçait à manger. Elle me traînait par les cheveux jusqu'à la douche et me mettait sous l'eau glacée. Mon père aussi était maltraitant, ils se sont couverts l'un l'autre. Lui, il a pris le relais pour les devoirs. J'avais l'assurance d'être battue tous les soirs. J'ai, par ailleurs, été témoin de viol et d'agressions sexuelles sur un membre de ma famille par mon père.

Un médecin, ami de mes parents, a fait un signalement à la DDASS (l'ancienne Aide sociale à l'enfance). On est passés devant un juge pour enfants. Mais j'étais muselée et mes

parents me faisaient un tel lavage de cerveau qu'il m'était impossible de témoigner de ce qui m'arrivait. Il faut dire aussi que ma famille était insoupçonnable.

À moitié bourgeoise, dans la musique

classique, mon père étant chef de chœur et ma mère pianiste. Après avoir quitté mes parents à ma majorité, j'ai fait une psychothérapie. J'ai vécu plusieurs avortements dans mes relations, car je ne pouvais pas concevoir d'être maman. Puis j'ai rencontré le papa de mes filles, on était très amoureux. Et je suis tombée enceinte, j'ai adoré le fait d'être dans une bulle avec mon enfant, car c'était un sentiment de sécurité que

« IL N'Y A RIEN DE PLUS DUR QUE DE DONNER CE QU'ON N'A PAS EU. IL FAUT Y METTRE TOUTES SES FORCES. »

ARIANE, 47 ANS
Mère de Soline, 10 ans, et Odeline, 10 ans.

« QUAND JE M'OCCUPAIS DE SOLINE, J'AVAIS DES FLASHS DE SCÈNES QUE J'AVAIS VÉCUES. »

je n'avais jamais eu dans ma vie. Après la naissance de Soline, j'ai continué la thérapie pour accompagner ma maternité, c'était essentiel. Mais quand ma fille a commencé à dire « Non », ça a été très difficile. Quand je m'occupais de Soline, j'avais des flashes de scènes que j'avais vécues enfant. J'avais très peur des phobies d'impulsions, car je me voyais la jeter par la fenêtre. Quand ça arrivait, je m'isolais loin d'elle et son père prenait le relais. Il n'y a rien de plus dur que de donner ce qu'on n'a pas eu, il faut y mettre toutes ses forces. Pour Odeline, je connaissais déjà beaucoup mieux mes failles et j'avais plus de ressources, j'étais moins dépendante de papa. Pourtant notre couple était fragilisé, et nous nous sommes séparés.

Aujourd'hui, je suis toujours très proche de mes filles, même si ce n'est pas toujours facile, car je n'ai aucun repère. Je suis suivie au sein de l'association L'Enfant bleu* par une spécialiste des psycho-traumas. Je suis aussi référente départementale pour l'association Les Papillons**. Cela me donne une vraie reconnaissance et une légitimité sur ce que j'ai vécu, car je n'ai jamais porté plainte. »

*Enfantbleu.org. **Associationlespapillons.org

8





AMANDINE, 35 ANS
Maman de Nathan, 6 ans.

« JE FAIS TOUT POUR SORTIR DU SCHÉMA DANS LEQUEL J'AI GRANDI. »



Je suis venue au monde mais je n'étais pas prévue.

Pour mon père, commerçant comme ma mère, je n'étais qu'un grain de sable dans la mécanique. Le monde tournait autour de lui, c'était un tyran avec ma mère – qui était sous son emprise psychologique et financière – et avec moi. Il m'insultait, me disait que je ne valais rien, me demandait pendant des heures pourquoi je n'avais pas de meilleures notes. Une fois, il nous a enfermés dehors toute la nuit, avec ma mère, car il estimait qu'on n'avait pas fait ce qu'il voulait à ce moment-là. Ma grand-mère paternelle le défendait en nous disant que c'était de notre faute s'il s'énervait, ce que j'ai fini par penser. Et puis, à l'adolescence, il est passé aux coups. Là, ma mère a commencé à avoir peur pour moi.

Je suis partie de chez moi à 18 ans, en même temps que ma mère, qui a trouvé refuge dans un foyer. Moi, j'ai squatté chez des copains. J'étais en mode survie. Je ne pouvais compter sur moi.

Je n'ai pas eu de suivi psychologique, car ma confiance en les médecins était détruite. En effet, mon médecin traitant savait, mais n'a rien fait. Et puis j'ai rencontré mon compagnon. Il a voulu un enfant, c'était

une aventure mais j'étais prête. Même si j'étais encore trop dans un schéma de culpabilité où je pensais que tout ce qui était arrivé était de ma faute. Nathan a failli naître le jour de l'anniversaire de mon père... Le fait que ce soit un garçon m'a rendue très anxieuse, j'ai eu très peur de lui en vouloir. Mon conjoint m'a beaucoup aidée et rassurée, même si, parfois, j'ai de vieux démons qui reviennent – je me sens agressée et rejetée par des propos ou des gestes de Nathan, et je reprends totalement confiance en moi. Mon compagnon ne comprend pas toujours ce qui m'arrive et pourquoi je réagis comme ça, même s'il est très aidant. Il me dit que je ne suis plus une petite fille et que j'ai le droit de faire mes propres choix à présent. Il m'aide comme il le peut, cependant il y a des combats qui se font seule. Je me demande parfois si j'adopte la bonne attitude avec Nathan, et je fais tout pour sortir du schéma dans lequel j'ai grandi en essayant de trouver un équilibre avec mon fils et de ne pas lui mettre trop de pression, comme mon père a fait avec moi. Je sais que je lui laisse beaucoup trop de liberté pour son âge par peur de trop le diriger. Comme je n'ai pas eu l'attention que j'aurais souhaité avoir enfant, je lui en donne plus... pour compenser. Aujourd'hui, je suis accompagnante en périnatalogie* et j'agis sur l'avant-nissance pour aider les familles en construction. » ●

*Pour la suivre sur Instagram : @naisances_infinies

« COMME JE N'AI PAS EU L'ATTENTION QUE J'AURAISSOUHAITÉ AVOIR ENFANT, JE LUI EN DONNE PLUS... POUR COMPENSER. »

S.O.S. enfance en danger : Sosenfanceendanger.fr
119 : Numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être (All119.gouv.fr)

Du nettoyant au soin protecteur, en passant par le peeling green, voici nos nouveaux rituels purifiants pour retrouver une peau sublime, même sans maquillage !

UNE PEAU NICKEL POUR LE PRINTEMPS

LES NOUVEAUX NETTOYANTS-DÉMAQUILLANTS

Premier geste d'une routine skincare, car rien ne sort d'acheter des soins coûteux si la peau n'est pas hyper propre et donc apte à les recevoir ! Encore faut-il bien choisir son nettoyant/démaquillant pour purifier en douceur et profondément, en préservant la barrière cutanée. Plutôt une mousse ou un gel avec de l'acide salicylique ou des enzymes, de la vitamine C ou un extrait de propolis, si on a la peau mixte à grasse (on peut d'ailleurs utiliser ces derniers aussi sur le corps, en cas d'imperfections sur le dos par exemple). Un lait, une crème (CeraVe) ou un gel en huile

qui se transforme en émulsion lactée au contact de l'eau (Weleda), si on a la peau sèche ou sensible. Dans ce cas, on peut aussi découvrir les démaquillants ou nettoyants visage solides sans sulfate ni huile de palme, aussi écologiques qu'économiques ! Enfin, la dernière eau micellaire de Nivea réconciliera celles qui sont fâchées avec les eaux micellaires ! D'une douceur record grâce à des micelles enrobées d'acides aminés hydratants, elle débarrassera l'épiderme de toute micro-impureté ou particule de maquillage, en évitant frottement ou sensation de déshydratation !



On utilise une seule source d'AHA, donc soit le nettoyant, soit le gommage, soit le soin, pas les trois en même temps !

LES SOLIDES

- Crème Démaquillante Solide aux probiotiques, Krème, 50 g, 17 €.
- Nettoyant Visage Solide Surgras Aloe Vera Bio, Rose Bio & Karité Bio, So'Bio étic, 70 g, 4,35 €.
- La Nuit Lactée Le Lait Démaquillant Solide, Umaï, 40 g, 16,90 €.





ILS
PURIFIENT
EN DOUCEUR
ET EN
PROFONDEUR



NOTRE SÉLECTION

- Gel Nettoyant Booster d'Eclat à la vitamine C, Garnier, 250 ml, 6,79 €.
- Effaclar Gel Moussant Purifiant, La Roche-Posay, écorecharge 400 ml, 10,50 €.
- Gel Nettoyant Purifiant Intensive Propolis + Amino Acids, Institut Esthederm, 200 ml, 29 €.
- Lait Dermo-Nettoyant Reactive Control, Eau Thermale Jonzac, 200 ml, 12,50 €.
- Crème Mousseante Nettoyante Hydratante, CeraVe, 236 ml, 9,40 €.
- Skin Food Gel en Huile Nettoyant, Weleda, 75 ml, 12,90 €.
- Eau Micellaire Energy, Nivea, 400 ml, 4,70 €.

ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND

NOTRE SÉLECTION

- Pschitt Magique Nouvelle Peau Microneeling sans grain à action biologique, Garancia, 100 ml, 31,20 €.
- Bright Reveal Peeling Exfoliant Anti-Taches, L'Oréal Paris, 25 ml, 19,99 €.
- Poudre Exfoliante Bouquet Floral, Melvita, 30 g, 19 €.
- lotion Tonique Exfoliante Acide Glycolique 8 %, Typology, 200 ml, 21,50 €.
- Derma Skin Clear Gommage, Nivea, 150 ml, 5,99 €.
- Soin Peeling Peau Nette Trio Zinc, Novexpert, 30 ml, 34,95 €.



Ensuite, on applique son sérum ou sa crème de nuit, et on adopte une crème de jour avec un SPF, car les AHA rendent la peau plus sensible aux UV.



I

LES SOINS "BELLE PEAU"

Ils rénovent le grain de peau, affinent la texture, uniformisent le teint, régulent la production de sébum et hydratent en réduisant les imperfections. Les actifs à l'honneur sont les AHA, les BHA (acide salicylique) en cas de peau mixte à grasse et d'imperfections, la niacinamide, la vitamine C, les céramides, l'acide hyaluronique, pour toutes les peaux. Certains, enrichis en pigments minéraux, boostent l'éclat de la peau et protègent des UV (Garnier).

Mention spéciale aux patchs anti-imperfections liquides de Kiehl's qui stoppent rapidement les boutons. Enfin, comme rien ne donne le teint plus brouillon que les taches, le nouveau Sérum de la Roche-Posay agit sur tous les types de taches pigmentaires ou post inflammatoires, même les plus persistantes (mélâma, marques d'acné...), et ce quel que soit le type de peau ou le phototype, avec une action anti-récidive.



LES PEELINGS DOUX MAIS PERFORMANTS

Le printemps est la saison où les peelings sont rois ! La peau ramollie par les crèmes riches de ces derniers mois a besoin de retrouver son tonus avec un bon coup de gomme, donc on n'hésite pas à accélérer la cadence (deux fois par semaine pour les formules crème, chaque soir pour les textures liquides ou les lingettes). Par contre, on choisit des peelings sans grains, avec des AHA ou des enzymes qui griffent moins la peau.

Les formules liquides à absorption rapide réduisent les pores dilatés, les points noirs, les imperfections et aussi les taches (le dernier peeling de L'Oréal Paris agit aussi bien sur les marques post-acné que sur les taches brunes). Très simples et rapides d'utilisation, il suffit de les appliquer sur son visage chaque soir en évitant le contour des yeux, ou d'en imbibir un coton. Certains se rincent (L'Oréal Paris).

NOTRE SÉLECTION

- Sérum Concentré Anti-Imperfections, Peau Sensible acide salicylique + Niacinamide, Mixa Expert, 30 ml, 11,50 €.
- Fluide Anti-Taches Anti-UV Quotidien Glow Vitamine C SPF 50 +, Garnier Skin Active, 40 ml, 12,15 €. • Eflacar Duo + M, Soin Triple Correction anti-imperfections, La Roche-Posay, 40 ml, 17,54 €.
- Luminous 630 Sérum Marques Post Acné, Nivea, 30 ml, 24,90 €. • Soin Concentré Anti-Imperfections, CeraVe, 40 ml, 12,90 €.
- Truly Targeted Blemish-Clearing Solution, Patch anti-imperfections, Kiehl's, 15 ml, 29 €. • Sérum Booster d'éclat L'Eclat de Jouvence, La Provençale Bio, 30 ml, 15,99 €.
- Mela B3 Sérum, La Roche-Posay, 30 ml, 44,80 €.

LES TROUBLES DE LA PIGMENTATION, TELS QUE L'APPARITION DE TACHES OU DE MARQUES SUR LA PEAU, SONT FRÉQUENTS :

1 PERSONNE SUR 2 EST CONCERNÉE²

INNOVATION MELA B3 UNE NOUVELLE ROUTINE POUR CORRIGER ET PRÉVENIR L'APPARITION DES TACHES DE FAÇON INÉDITE³

L'âge, le soleil et les changements hormonaux sont des facteurs qui augmentent la production de mélanine. Ce pigment, responsable de notre couleur de peau, engendre l'apparition d'un trouble cutané fréquent lorsqu'il est produit en excès : les taches pigmentaires.

SE SENTIR MIEUX DANS SA PEAU, QUEL QUE SOIT SON ÂGE OU SA CARNATION.

Bien que son apparition soit plus fréquente avec l'âge et chez les phototypes foncés, l'hyperpigmentation concerne tout le monde. La Roche-Posay a conduit une étude épidémiologique mondiale sur les troubles pigmentaires, et révèle qu'ils affectent fortement la qualité de vie des personnes touchées. Plus d'un tiers des personnes interrogées déclare que ces troubles peuvent conduire à des sentiments de honte ou de rejet. Conscient de ces impacts, La Roche-Posay lance MELA B3, une solution inédite pour corriger l'hyperpigmentation.

MELASYL™, UN ACTIF INNOVANT POUR AGIR CONTRE L'HYPERPIGMENTATION.

Issu de 18 ans de recherche, Melasyl™ est un nouvel actif breveté au mode d'action unique : il intercepte les précurseurs de la mélanine produits en excès, avant qu'ils ne marquent la peau. Développé en collaboration avec des dermatologues et des experts en

hyperpigmentation du monde entier, Melasyl™ est l'actif phare de la nouvelle gamme MELA B3 de La Roche-Posay. Associé notamment à la niaciamide (vitamine B3), ils agissent sur les mécanismes impliqués dans l'apparition des taches pigmentaires.

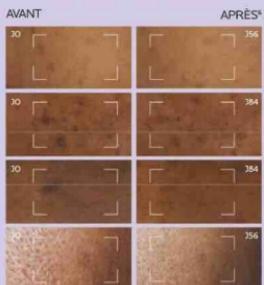
UNE EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVEE, MÊME SUR LES TACHES PERSISTANTES.

MELA B3 est efficace sur l'ensemble des carnations et des types de peau, même sensibles. Testé sur tous les types de taches⁴, les résultats du sérum MELA B3 sont visibles. Après 8 semaines, 85 % des taches persistantes sont corrigées⁵. Pour réduire les taches pigmentaires et prévenir leur réapparition, deux réflexes complémentaires sont à adopter :

- 1) Nettoyer et exfolier sa peau pour favoriser le renouvellement cellulaire à l'aide d'un produit adapté tel que le gel micro-peeling MELA B3.
- 2) Protéger sa peau des effets néfastes du soleil avec un produit solaire anti-UVB/anti-UVA adapté en fonction des conditions d'exposition et de son type de peau, comme par exemple le fluide ANTHELIOS UVMune 400 SPF50+.



DES RÉSULTATS VISIBLES SUR TOUTES LES CARNATIONS.



1. GERS Data - GERS Origin code 0 + 1 - SOG EARLY - Marché dermo-cosmétique reconstruit - 17 segments confondus - Unités délivrées sous prescription en pharmacie de ville - Tous prescripteurs - En France - Sur le CMA à Janvier 2024. 2. T. Passeron et al., Pigmentary disorders, prevalence, impact on quality of life, social stigmatization: results of the first large international survey, poster présenté au WCD 2023. 3. Melasyl™ a un mode d'action unique : il intercepte l'excès de mélanine avant qu'elle ne marque la peau : taches liées à l'âge et au soleil, marques résiduelles (post-acné, post-acte), même persistantes. 6. Étude clinique réalisée sur 41 sujets présentant une tache persistante, application du sérum MELA B3 Sérum pendant 8 semaines. 6. Cas moyen après application de MELA B3 Sérum dans les conditions normales d'utilisation pendant 8 et 12 semaines.

ARIANE LE FEBVRE

BEAUTÉ

LES NOUVEAUX MAQUILLAGES ÉCOLO-GLAM

Avec des compositions majoritairement naturelles, multi-usages, et des packagings plus écolos, ils ont tout bon !



DES LÈVRES APPÉTISSANTES

Entre soin et maquillage, ces baumes et huiles teintés pour les lèvres, hydratent et subliment les lèvres sans apporter (trop) de couleur. Sans effet collant, on peut même les poser sans miroir ! On y gagne des lèvres naturellement colorées, brillantes et gorgées de soin. Les formules nourrissantes et super nature (90 % d'ingrédients d'origine naturelle environ) contiennent de l'acide hyaluronique, des huiles et cires végétales, du karité...

ENQUETE/ANNE-SOPHIE GARNIER



Les huiles se portent seules ou en base de rouge à lèvres ou dessus, en top coat (pour lui donner plus de brillance). Les baumes se modulent : un seul passage procure des lèvres subtilement colorées, 2 ou 3, une couvrance aussi intense qu'un rouge à lèvres.

DES CILS DE BICHE

Le mascara est définitivement le produit de maquillage qui change tout pour donner de la présence au regard. Le produit tendance est le mascara brun, plus doux, et juste parfait pour des cils clairs. L'effet lift et les brosses incurvées permettent de redresser spectaculairement les cils, et les formules sont de plus en plus naturelles (de 90 % à 98 % pour Too Faced), enrichies en huiles de ricin, d'argan ou de maracuja pour soigner les cils. Même les flaconnettes sont en verre (Givenchy) et les brosses fabriquées à partir de sources végétales.

NOTRE SÉLECTION • Mascara Falsies Surreal, Maybelline New York, 13,30 €. • Mascara Volume Glamour Ultra Volumateur, Bourjois, 10,90 €. • Cils Miraculeux, Mascara Volume Déployé Cil à Cil, Yves Rocher, 28,90 €. • Fan Fest, Mascara effet éventail, Benefit, 29,99 €. • L'Interdit Mascara Couture Volume, Givenchy, 40 €. • Mascara Volume Ultime certifié bio, So'Bio étic, 13,90 €. • Mascara Naturel Volume Million de Cils Baume Brun, L'Oréal Paris, 13,90 €.

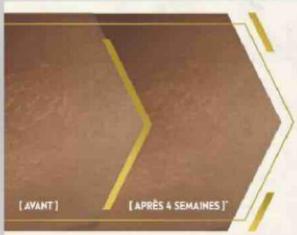


NIVEA

OUBLIEZ VOS VERGETURES !

Formule hautement efficace à
l'ingrédient actif LUMINOUS630

NOUVEAU



EFFICACITÉ PROUVEE

L'huile anti vergetures LUMINOUS630 de NIVEA réduit l'apparence des vergetures en 4 semaines* en unifiant le teint

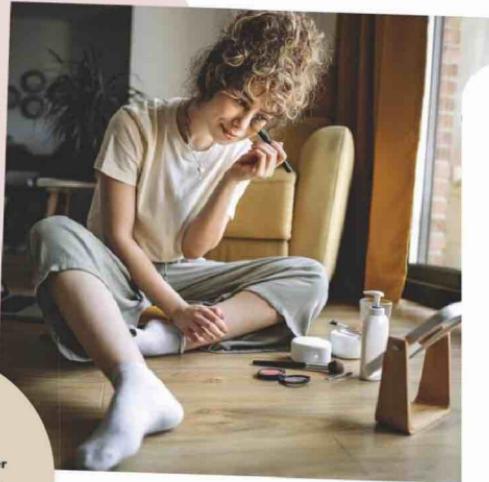
LUMINOUS630[®] BREVETÉ

Simulation digitale de résultats en 4 semaines, les résultats individuels peuvent varier. *Test consommateurs, 89 participants.

**ENTRE
PARENTS,
ON SE
COMPREND**

ARIANE LE FEBVRE

On peut utiliser les poudres bronzantes en contouring pour sculpter les pommettes, ou les balayer sur les paupières à la fin du maquillage pour un effet sun kissed.



UN TEINT SEXY ET UNE MINE HEALTHY

I suffit de deux produits pour obtenir un teint sublimé : un anticerne que l'on étale aussi sur les imperfections (ou une BB crème protectrice, ou encore un sérum de teint, plus léger et plus "soin" qu'un autre fond de teint) et un blush-poudre bronzant. Les formules, plus naturelles et riches en actifs (85 % en moyenne), laissent la peau respirer. L'anticerne d'Erborian est un vrai soin, comme celui de Bourjois, dont l'applicateur rafraîchissant décongestionne le contour des yeux. Certains fonds de teint contiennent même des prébiotiques (Mavala), de l'arnica fermenté pour limiter les rougeurs (Haus Labs by Lady Gaga) ou des huiles végétales (Estée Lauder).

PHOTO : GUY DEBONNEAU

Pour une mine appétissante, on opte pour les dernières poudres bronzantes-blushs-illuminateurs (Guerlain, La Provençale, L'Oréal Paris), ou celles qui associent acide hyaluronique, niacinamide et soin (Yves Saint Laurent), pigments minéraux et polyphénols antioxydants (Caudalie). On adore les produits multi-usages : le Baume N° 1 de Chanel pour les joues ou les lèvres, ou la dernière ombre à paupières liquide de Lancôme qui s'utilise en blush, fard à paupières, eye-liner, highlighter... Dernière option, des soins tout en un qui rehaussent le teint et hydratent la peau, en apportant un effet bonne mine (Embryolisse, First Aid Beauty).

**NOTRE SÉLECTION
DE CRÈMES...**

- Healthy Mix Roll-On Anti-Cernes, Bourjois, 13 ml, 13,50 €.
- Instant Perfector 4-In-1 Glow, Maybelline New York, 20 ml, 14,50 €.
- Super BB Concealer au Ginseng SPF 25, Erborian, 10 ml, 33 €.
- Teint Sérum, Fond de teint Fluide Éclat & Soin, Mavala, 30 ml, 37,90 €.
- Futurist Skin Tint Sérum de Teint SPF 20, Estée Lauder, 30 ml, 57 €.
- Hydraphase HA BB Crème SPF 15, La Roche-Posay, 40 ml, 22,50 €.
- Idôle Tint, Lancôme, 35 €.
- Soit Blush de Peau Abricot Lumière, Embryolisse, 30 ml, 22,50 €.

**NOTRE SÉLECTION
DE POUDRES**

- Poudre de Soleil Visage et Corps La Terra Sunrise in Paradise, L'Oréal Paris, 18,30 €.
- Vinocrush Poudre Bronzante Longue Tenue, Caudalie, 29,50 €.
- La Poudre d'Éclat L'Instant Doré certifiée bio, La Provençale, 14,50 €.
- All Hours Hyper Bronze, Yves Saint Laurent, 56 €.



Idée bien-être

box santé

Printemps

Prenez soin de vous grâce aux **13 produits incontournables de la saison!**



Retrouver cette offre sur :
store.uni-medias.com/box24.html

ou retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Santé Magazine Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

— OUI, JE COMMANDÉ la Box Santé Magazine Printemps pour **29,90€** seulement

Article	Qté	Prix	Total
La box Santé Mag Printemps Frais de livraison 10€ (déjà inclus)		39,90€	
TOTAL			

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/05/24 dans la limite des stocks disponibles. *Livraison DVD Predict sous 8 jours maximum après envoi de votre commande. Selon l'article L211-21 du code de la consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours pour nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais de retour sont à votre charge. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de l'acheteur sont destinées à l'envoi de la box et à la gestion de la vente. Les informations collectées par les partenaires sont destinées à la box ou au commerce que vous pouvez retrouver à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS (hôtellerie et restauration, édition, médias, événementiel, publicité, etc.) et de ses filiales et entités affiliées. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 2 ans. Pour le déroulement et la gestion de la vente, les informations collectées sont destinées à la gestion administrative et à la gestion financière de la vente. Les informations collectées sont traitées dans le strict respect de la réglementation en vigueur en matière de protection des données personnelles. Les personnes physiques qui ont consenti à la collecte et à la diffusion de leurs données sont tenues de faire connaître leur volonté à l'autorité, droit d'opposition, droit à la limitation de la traitement, droit à la portabilité, droit à la rectification de leurs données.

J'indique mes coordonnées ci-dessous	
*Mentions obligatoires.	
<input type="checkbox"/> Mme <input type="checkbox"/> M. Nom : _____	
Prénom : _____	
Adresse : _____	
CP : _____	
Ville : _____	
Tel. : _____	
E-mail : _____	
<input type="checkbox"/> J'accepte de recevoir par email les offres des partenaires d'Uni-Médias VSAMBOX13	
Je joins mon règlement par :	
<input type="checkbox"/> Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de UNI-MÉDIAS	
Date et signature obligatoires	

Chaque mois, la psychologue Aurélie Callet, co-fondatrice du cabinet Kidz et Family, reçoit une lectrice qui s'interroge sur sa parentalité. Claire, 29 ans, explique que son fils Robin, 4 ans et demi, les rejoint chaque nuit. Retrouvez les moments forts de cet entretien*.

AURÉLIE CALLET

Psychologue familiale
spécialisée en éducation
bienveillante



« MON ENFANT DORT ENCORE AVEC NOUS... »

« Ça fait deux ans que ça dure, ce n'est plus vivable ! »

Je suis maman d'un petit garçon de 4 ans et demi, Robin. Toutes les nuits, il nous rejoint dans notre lit entre 2 h et 4 h du matin. Ça fait deux ans que ça dure, ce n'est plus vivable ! On a tout essayé : le chantage affectif, les récompenses après cinq dodos de suite, où on va à la piscine, au parc de jeux, faire un pique-nique... Ça marche pendant deux ou trois semaines, puis ça recommence.

Aurélie Callet : Comment était-il bébé ?

Claire : Il ne pleurait pas beaucoup, mais on sentait qu'il n'était pas apaisé à 200 % : c'est un petit nerveux, comme papa et maman ! Il dormait quand même bien : on le couchait vers 20 h, il se réveillait à 8 h. On l'autorisait déjà à venir avec nous dans le lit pour faire un gros câlin, prendre le premier biberon.

Quand vous dites qu'il était nerveux, ça signifie qu'il était hypertonique le jour ?

Tout bébé déjà, il fallait tout le temps s'en occuper. On ne pouvait pas l'asseoir dans un coin et faire autre chose. Il est encore comme ça : il a du mal à jouer seul. Il le fait mais nous sollicite beaucoup.

Comment était-il gardé ?

Le papa a géré durant le Covid. Et mes beaux-parents, qui sont dans le même village que nous, l'ont gardé jusqu'à ses 11 mois. Il est ensuite allé à la crèche 2-3 jours par semaine. Le reste du temps, ma belle-mère ou moi le gardions.

Robin est donc habitué depuis tout petit à être gardé par d'autres que ses parents ?

Quand je suis rentrée de la maternité, je l'ai confié une journée à ma belle-mère. Bébé, on est partis au ski pendant 5 jours et mes parents l'ont gardé.

On l'a laissé très facilement ! Robin dort au moins deux fois par mois chez ses grands-parents, sans les rejoindre la nuit.

À quel âge a-t-il dormi d'une traite ?

À ses 5-6 mois : je venais de reprendre le travail et je lui ai dit que maintenant, il n'y avait plus de biberon la nuit.

Et ça s'est dégradé quand il a eu 2 ans ?

Au moment où on a déménagé dans une maison. Nous sommes au rez-de-chaussée avec mon mari et Robin dort au premier étage. Il a un bel espace rien que pour lui, tout est fait pour qu'il soit tranquille, au calme, et c'est l'effet inverse ! Il avait un lit à barreaux, mais on a installé un grand lit à côté et il a décidé assez vite d'y dormir. Depuis, il se lève. Il descend dans le noir et suit son petit chemin jusqu'à notre chambre. Il se glisse de mon côté et s'endort dans la seconde, il ne me fait même pas de bisous ! Et quand je lui demande s'il a fait un cauchemar ou s'il a peur de quelque chose, il me répond : « Non, tu me manques, je viens ».

Selon vous, c'est le déménagement ou le lit de grand qui a provoqué cela ?

Je n'en sais rien... Le pire, c'est au moment où on a dû partir en vacances. On a laissé le petit chez mes parents, mais arrivés à l'aéroport, on a été testés positifs au Covid : nous sommes donc rentrés. À partir de ce moment, Robin n'a plus dormi pendant trois mois.

Avant le départ, vous l'aviez préparé en disant « on part en vacances avec papa, on revient dans 5 dodos », et vous êtes donc rentrés le jour même ?

On lui a dit qu'il allait partir en week-end chez mes parents, comme à chaque fois. Comme il

*Cette consultation a duré 1 h 30.



n'avait que 2 ans, il n'allait pas se rendre compte que c'était deux ou cinq nuits... Et finalement, au bout d'une nuit, on était de retour. À partir de là, il a fallu que je lui tiennes la main toutes les nuits pour qu'il s'endorme.

Vous deviez donc rester avec lui pour l'endormissement ?

Oui et dès qu'on se levait, il disait : « Pars pas, tu vas où ? ». Je l'ai couché dans notre lit, on a essayé de dormir à côté de son lit, j'ai même fait un jeu de cartes où le soir il avait le droit d'utiliser la carte pipi, la carte boisson... Au bout de trois mois, j'en ai eu tellement assez qu'on a vu un kinésiologue. Durant six mois, Robin a passé des nuits assez correctes.

À la naissance, avez-vous été séparés ?

Non : son papa l'a sorti, a coupé le cordon, a fait tous les premiers soins, puis Robin a été en peau à peau avec moi. On n'a jamais été séparés une seule fois tous les trois !

Même maintenant, vous êtes beaucoup en famille, c'est chouette.

Robin n'est jamais seul, mais on sent qu'il est vite

angoissé. Par exemple, s'il est invité chez son meilleur ami de l'école maternelle pour son anniversaire. Il est déjà stressé à 2000 % car il n'est jamais allé chez lui. Dès que c'est quelque chose de nouveau et que papa et maman ne sont pas avec lui, il angoisse. La nuit, il doit se réveiller et se dire « Oh mince, ma mère n'est plus là, il faut que je descende la voir ». Mais depuis deux semaines, j'ai déjà la chance de ne plus avoir besoin d'attendre qu'il s'endorme pour quitter sa chambre.

Vous restiez à côté de lui combien de temps pour l'endormissement ?

Un quart d'heure ou une demi-heure, mais c'était parfois un échec : je me levais et il entendait mes pas ou le lit craquer : « Tu vas où ? tu vas faire quoi ? » et il fallait recommencer. Et quand il y a école le lendemain et qu'il est déjà 21 heures...

Est-ce que son papa peut rester à côté de lui pour l'endormir ou Robin refuse ?

Robin ne veut que moi ! Tous les soirs, c'est moi qui l'endors. Je me permets de sortir une fois par mois avec mes amies, pour réussir enfin à ne pas le coucher. Quand c'est le papa qui s'en charge, il ne fait presque pas de rituel et en 3 minutes chrono c'est fait, alors que moi, c'est des négociations pour tout...

En journée, si vous êtes dans le salon, est-il capable de monter dans sa chambre et de faire des allers-retours ?

Oui, s'il a un but comme récupérer un jouet dans

« JE DOIS
TOUT LE TEMPS
ÊTRE DANS
SON CHAMP DE
VISION. SI JE SUIS
DANS LA BUANDERIE,
IL VA M'APPELER,
CINO FOIS ! »

CLAIRE

sa chambre ou un dessin dans l'imprimante. Quand je suis à la maison, je dois tout le temps être dans son champ de vision. S'il regarde un film dans le salon et si je suis dans la buanderie, il va m'appeler cinq fois : « Maman, t'es où ? » Si on se promène à vélo, il regarde derrière lui pour me voir.

Avez-vous essayé des choses pour qu'il soit plus souvent seul dans sa chambre ?

On joue souvent dans sa chambre, mais dès que je quitte la pièce, soit il me suit, soit il faut que je revienne dans les 2 minutes.

Quand vous restez pour l'endormissement le soir, êtes-vous allongée à côté de lui ou assise par terre ?

Je suis dans son lit.

Si vous étiez assise par terre, est-ce que Robin vous dirait de le rejoindre ?

Je pense. Il a l'habitude que je me mette avec lui, même si, en ce moment, il me dit au bout de 5 minutes : « C'est bon maman, tu peux descendre ».

Il ne faudrait pas que ce soit lui qui décide quand vous pouvez commencer votre soirée. Je vous conseillerai de vous asseoir au pied de son lit, puis le lendemain de vous mettre à l'embrasure de la porte, en lui disant « je sais que ta chambre est super, que tu y es bien, moi je suis juste en dessous de ton lit, je sais que t'es capable, je vais t'aider à y arriver mon chou » et progressivement, vous vous éloignez. Si jamais il vous parle, vous répondez le moins possible ou vous répétez toujours la même phrase : « Tu peux t'endormir tranquillement, je t'aime, à demain ». L'idée c'est qu'il soit assez serein pour que vous ne restiez plus à côté de lui pour l'endormissement. Quand il avait environ 9 mois, êtes-vous partis en week-end avec votre mari ? Est-ce qu'il y a eu une séparation à ce moment-là ?

Non, on construisait notre maison.



Robin ne verbalise jamais sa peur qu'il vous arrive quelque chose ?

Non, on a beaucoup évoqué la mort suite au décès de ma grand-mère. Même s'il en parle facilement, il ne semble pas s'inquiéter pour nous.



Il pose des questions sur votre travail ?

Oui, il y a peut-être une petite part d'angoisse car il ne sait pas exactement ce que je fais. Je suis infirmière dans un service de dialyse, et que maman est là pour les soigner, mais je ne suis jamais rentrée dans les détails.

Quand vous partez au travail à 6 h 15, il dort parfois dans votre lit ?

Oui, une fois sur deux, Robin me demande si je vais travailler et s'il doit se lever. Je lui explique que ce n'est pas l'heure et que papa l'emmènera à l'école. Il dit « D'accord, bonne journée, bisous », et je ne l'entends plus.

LE DÉBRIEF DE LA PSY



L'angoisse de séparation peut provoquer des troubles du sommeil. Ce n'est pas juste que l'enfant veut être avec ses parents : il a peur et il faut le rassurer. Une fois l'origine trouvée, il est aussi important de discuter avec lui : « On pense avoir trouvé pourquoi tu es inquiet le soir et que tu as besoin que l'on reste à côté de toi. Maintenant que l'on t'a expliqué, tout va aller mieux. Maman et papa sont trop fatigués que tu nous réveilles avant le soleil, ça n'est plus possible, il faut que ça change. Je sais que tu en es capable ». L'enfant doit entendre que ça ne nous fait pas plaisir quand il vient ainsi, qu'on l'aime, mais que la nuit, c'est chacun dans son lit !





« JE PENSE QU'IL Y A UNE
VRAIE ANGOISSE DE
SÉPARATION QU'IL FAUT
TRAITER. IL FAUT RASSURER
ROBIN. » AURÉLIE CALLET

• • • • • • • • • • • • • • •
**Est-ce déjà arrivé que vous partiez
un matin sans qu'il vous ait entendue ?**

S'il ne m'entend pas ou pense que je suis en repos, ce sont des hurlements avec son papa. Il dit : « Maman est partie sans moi ». Il est triste de ne pas m'avoir vue, qu'on ne se soit pas dit au revoir.

• • • • • • • • • • • • •
**Et si vous le ramenez dans son lit
la nuit, que fait-il ?**

C'est la crise ! Honnêtement, je n'ai plus envie de me lever la nuit, de me prendre la tête avec lui. Je n'ai pas la force de faire des allers-retours quand il pleure. Donc, on râle, on dit « Oh Robin c'est trop tôt »...

• • • • • • • • • • • • •
**Je pense qu'il y a une vraie angoisse
de séparation qu'il faut traiter. Pour cela,
il faut rassurer Robin. Y parvenir l'aidera
aussi à accepter de petites séparations,
pour qu'il fasse des trucs cool de son âge,
comme aller à des anniversaires.
Actuellement, j'ai l'impression qu'il s'en
empêche parce qu'il est inquiet.**

QUOI FAIRE ?

Après l'échange qu'Aurélie Callet a eu avec Claire, elle lui donne des conseils et des exercices à faire avec Robin, pour qu'il reste dans son lit la nuit.

1 ■ **Essayez en journée de faire beaucoup de parties de cache-cache avec Robin dans la maison.** Au début, c'est papa qui se cache et vous aidez votre fils à la trouver, vous rendez ça marrant. Ensuite, c'est vous qui vous cachez et il doit vous trouver avec papa, puis tout seul. Quand il réussit, dites-lui : « Robin, même quand tu ne me vois pas, je suis toujours là, dans la maison ! ».

2 ■ **Accrochez le support "On se retrouve demain matin"** dans sa chambre.** Mettez une photo de vous trois dans le rectangle et expliquez-lui que vous êtes tous ensemble quand il y a le soleil. Ensuite, montrez-lui la lune : « C'est la nuit, tu es dans ton lit, tu fais dodo et hop, quand le soleil est là, on se retrouve tous les matins ».

3 ■ **Préparez-lui un planning imagé de sa semaine*.** On colle la photo de celui qui est là le matin, le récupère à l'école, etc. Je voudrais qu'il visualise les matins où il est censé faire dodo et que vous partez tôt, et surtout qu'il voit que tous les soirs, vous êtes à la maison. Robin doit comprendre que sa maman est toujours là pour pouvoir arrêter de s'inquiéter. Imprimez ce tableau, collez-en un sur sa tête de lit et un autre sur le frigo. Vous pouvez aussi adapter ce planning quand il part en vacances chez ses grands-parents.

LE CONSEIL DE LA PSY

MONTREZ-LUI VOTRE
LIEU DE TRAVAIL

4 Face à un enfant stressé que son parent part et ne revienne pas, il faut veiller à son vocabulaire. Parlez des retrouvailles et non pas de la séparation. Quand il se couche, essayez : « On se retrouve demain matin pour ton petit déj et pour le gros câlin ». Quand vous le déposez à l'école : « Je reviens après ton goûter ». De même, quand vous sortez avec vos copines, dites « Je vais au resto, je reviens dans 2 h, car je reviens toujours Robin ! ». N'hésitez pas à insister lourdement.

5 Achetez des post-it en forme de cœur et expliquez-lui : « Quand je reviens du resto avec mes copines, je viens te faire un petit bisou mais comme tu dors, tu ne t'en rends pas compte. Donc je mettrai le petit autocollant cœur à côté de ta tête de lit ». Si jamais il ouvre les yeux durant la nuit, il voit le petit cœur, il sait que maman est dans son lit, en sécurité, et il peut se rendormir tranquille.

6 Annoncez-lui qu'on va faire de nouvelles règles du dodo. Pour rendre les choses ludiques, préparez un tableau de gommettes* avec ses héros préférés, à coller près de son lit. « Ton objectif du dodo, c'est que tu t'endormes dans ton lit pendant que je suis dans le salon avec papa, et que tu restes dans ton dodo jusqu'à ce que le lampadaire s'allume. » À chaque fois qu'il réussit, votre fils met un autocollant dans un rond. Félicitez-le pour qu'il soit fier de lui. La répétition lui prouvera que chaque matin, il vous retrouve et que tout va bien. •

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE LALANDE

UNE QUESTION ? UNE PROBLÉMATIQUE AVEC VOTRE ENFANT ?

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



On dirait que Robin a peur quand il ne vous voit pas qu'il vous arrive quelque chose : il faut vraiment le rassurer. Montrez-lui où vous travaillez. Expliquez-lui avec des mots simples que vos patients ne vivent pas à l'hôpital, mais font des soins sur la journée. « Mon travail, c'est de mettre le médicament dans la perfusion, le patient s'assied et le médicament rentre dans son corps. Quand la poche est vide, je lui fais un petit pansement et il revient me voir dans 3 jours. » C'est important qu'il voie que ce n'est pas angoissant, que vous êtes là pour soigner les gens et que vous n'êtes pas en danger à l'hôpital. J'insisterais aussi sur le fait que vous êtes en bonne santé et qu'il ne va rien vous arriver. Il a pu entendre des copains raconter des histoires avec des infirmières, un hôpital, une ambulance... »

LE RESENTEI DE CLAIRE, UNE SEMAINE APRÈS LA CONSULTATION

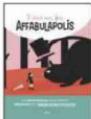


Samedi matin, j'ai emmené Robin à mon travail : il était ravi et très fier. J'ai mis en place le planning. Tous les soirs, je lui précise qu'il est en sécurité. Je n'ai même pas besoin de me mettre au pied de son lit, car après un gros câlin, il s'endort seul sans problème. Il vient dans notre lit quand il fait jour, sauf la veille de la rentrée des vacances de février où il nous a rejoint à minuit. Le document avec ses héros préférés fonctionne bien : on colorie les cercles dès que la nuit et l'endormissement se passent bien. Les conseils m'ont beaucoup aidée, je me sens plus apaisée et reposée et Robin également.

*« On se retrouve demain matin », « Le planning de ma semaine » et « Le tableau de gommettes » : des supports à télécharger sur kidzeefamily.fr

COMMENT LES OCCUPER !!

$3 \times 3 = 9 ; 6 \times 6 = 36 ;$
 $9 \times 9 = ?$



Pour connaître ses tables de multiplication sur le bout des doigts, on écoute ce conte musical. Grâce à une histoire fascinante et à des chansons entraînantes, les enfants mémorisent plus facilement. Super efficace ! "Il était une fois Affabulapolis", de Claire Rigaud, éd. Eyrolles, 14,90 €.

Matériel

- Boîte de fromage de ø 15 cm
- 4 grosses perles en bois et 6 petites
- Cordons de 2 mm
- 3 plumes de couleurs différentes
- Perforatrice



DÈS 3 ANS
FABRICATION 30 MINUTES

On prend le contour du fond de la boîte de fromage, et avec la perforatrice, on y fait 12 trous.

On réalise le tissage avec le cordon en passant par tous les trous.

On accroche les trois autres cordons en bas, puis on glisse les perles et on colle les plumes. Voilà, l'attrape-rêve est prêt pour passer de douces nuits.

UN ATTRAPE-RÊVES ANTI-CAUCHEMARS !



Si on est en manque d'inspiration, on opte pour le super coffret "Attrape-rêves à créer" qui contient tout le matériel pour 5 réalisations bluffantes. Artibul Oxybul Éveil & Jeux, 16,99 €. Dès 6 ans.



POUR DIRE JE T'AIME

Un album bien solide pour comparer, en s'amusant, les traits de caractère des parents animaux et des parents humains. Rigolo et tendre ! "Tes parents, ils sont comment ?" éd. Casterman, 11,90 €. Dès 2 ans.

Un livre musical grand format avec 12 musiques classiques qui célèbrent l'amour !

Mozart, Debussy... "L'amour en musiques", éd. Gallimard Jeunesse, 18,90 €. Dès 1 an.

DÈS 3 ANS

FABRICATION 30 MINUTES

Parents MÔMES

CHRISTINE AVELLAN



ON THE ROAD AGAIN !

Hop, on profite des beaux jours pour adopter cette draisienne ultra-légère avec son cadre en aluminium. Elle est aussi super sûre avec son frein au guidon. On adore les couleurs pep'sy Woom, 229 €. 5 coloris au choix. Dès 18 mois.

COPYRIGHT THE WALT DISNEY COMPANY FRANCE 18



AU CINÉ

Super lion. Evie, une fillette réservée, va mener une quête palpitante pour découvrir son pouvoir et devenir une super-héroïne. Un film plein de rebondissements qui met en avant la confiance en soi. KMBO. Sortie le 8 mai. Dès 6 ans.

Vice-versa 2. Dans ce second opus, Riley est devenue une ado et de nouvelles émotions, dont Anxiété, font une arrivée fracassante. Très drôle ! The Walt Disney Company France. Dès 5 ans. Sortie le 19 juin.

PUBLI COMMUNIQUÉ

buttinette

« Des idées de loisirs créatifs à butiner »

Tout
pour vos
loisirs
créatifs

Visitez notre boutique en ligne : www.buttinette.fr



ACTUALITÉS COMMERCIALES



Prix : à partir de 17,99 €
www.c-a.com

Des Robes à croquer chez C&A !

Référence pour les collections enfants écoresponsables à petits prix, C&A met le cap sur l'été avec des robes à l'esprit british !

Disponibles dans les magasins
C&A et en ligne sur [c-a.com](http://www.c-a.com)

CALISMA POCKET 2 : la juste dose... Tout simplement !

Toute l'expertise du Laboratoire Gallia maintenant en doses pré-mesurées pour préparer le biberon de bébé en toute simplicité, sans jamais douter de la juste dose. 1 dose = 1 mesurette. Elle se dissout aussi bien que la poudre Calisma. La boîte réunit 21 sachets de 5 doses à emporter n'importe où, de jour comme de nuit !

À retrouver en grandes surfaces, en pharmacies, ou sur l'E-shop !

Prix : 18,90 € - www.shop.laboratoires-gallia.com



MERVEILLES DU MONDE est bel et bien de retour et compte rester dans vos rayons !

La preuve avec ces deux nouvelles tablettes, l'une au Chocolat au lait, noisettes et amandes pilées caramélisées avec une pointe de sel, et l'autre au Chocolat blond, noisettes et amandes pilées. Deux créations régressives d'autant plus appréciables que la marque sélectionne pour ses tablettes - fabriquées en France - des fèves de cacao issues du commerce équitable et certifiées Fairtrade/Max Havelaar.

Disponible en GMS en ligne.

Prix : 2,50 € la tablette de 100 g
www.merveilles-du-monde.fr



PVC : 9,04 €
www.boiron.fr

VARÉSOL soulage les symptômes de la varicelle

Ce médicament homéopathique de Boiron formulé à base de souches 100 % d'origine végétale, prend en charge les symptômes de la varicelle (démangeaisons cutanées et vésicules), après au moins un avis médical.

Vendu en pharmacie.



Prix : 20 € le format
250 ml et 7,50 €
le format 75 ml.
fr.loccitane.com

Chaque jour, votre moment bien-être, le temps d'une douche à L'HUILE DE DOUCHE AMANDE

L'Huile de Douche Amande nettoie délicatement la peau au quotidien. Elle glisse comme une caresse sur la peau avant de se transformer, au contact de l'eau, en un doux voile lactescnt.

La texture soyeuse de l'Huile de Douche et son parfum enveloppant d'amandes fraîches vous procureront une sensation de bien-être intense.

Respectueuse de la peau, elle préserve son hydratation naturelle.

Disponible en boutique et sur ligne.



À retrouver dans tous les magasins et drives E. Leclerc

Prix : 5,08 € le pack de 20 culottes,
taille 5 (12 / 18 kg)
www.e.leclerc.com

CULOTTES MOTS D'ENFANTS : pour faire comme les grands !

Pour accompagner votre bébé vers l'apprentissage de la propreté, E. Leclerc vous propose de découvrir la gamme de culottes Mots d'Enfants de la Marque Repère. Elles permettent à votre tout-petit de se déplacer librement tout en étant protégé contre les fuites grâce aux technologies Magical Tubes® et Flash Dry. Pratiques, elles s'enfilent et s'élevant comme un vrai sous-vêtement pour une plus grande autonomie.



0-1 an: Elle a des croûtes de lait ● 1-2 ans:
Elle a peur de faire un vaccin ● 2-3 ans: Il a un
coup de soleil ● 3-4 ans: Elle râle tout le
temps ● 4-6 ans: Elle a une verrue plantaire
● 6-8 ans: Il est mauvais perdant ● 8-10 ans:
Il n'est jamais invité aux anniversaires.

ELLE A DES CROÛTES DE LAIT

On s'en aperçoit souvent quand on donne la tétée ou le bib, d'où leur nom.

Roxane a quelques semaines de vie lorsque sa maman remarque qu'elle a de petites croûtes sur le cuir chevelu. En une semaine, elles se sont étendues et sa mère s'inquiète. « Les croûtes de lait sont très fréquentes chez les bébés. Ce n'est pas très esthétique, mais elles ne sont absolument pas graves ! », rassure la pédiatre Fabienne Kochert. Malgré leur nom, elles n'ont absolument rien à voir avec le lait. « En fait, on les a appelées comme ça parce que c'est souvent lorsque l'on donne le sein ou le biberon à son bébé qu'on s'en aperçoit », ajoute la pédiatre. En langage médical, on parle de "dermite séborrhéique".

Un excès de sébum

Les croûtes de lait sont la résultante d'un excès de sébum au niveau du cuir chevelu. « Elles peuvent être plus ou moins étendues. Parfois, elles touchent l'ensemble du cuir chevelu et même les sourcils », indique le Dr Kochert. Ces squames apparaissent durant les premiers mois de vie, le plus souvent entre quelques semaines et deux-trois mois après la naissance.

0-1

« Le plus souvent, les croûtes de lait finissent par partir naturellement, mais ça peut être long. Les parents sont impatients et demandeurs de moyens pour s'en débarrasser », raconte-t-elle. Dans ces cas-là, on peut utiliser un produit doux "anti-croûtes de lait", il en existe plusieurs sur le marché, qui sont à appliquer sur le cuir chevelu et qui permettent de décoller les croûtes sans douleur. « Il faut laisser agir le produit, puis elles se décolleront progressivement au cours du shampoing. Il faudra certainement faire ce traitement plusieurs fois, il faut être patient », prévient la pédiatre. Certains parents utilisent de la vaseline, mais selon la pédiatre, ça les ramollit mais ça ne permet pas de les décoller.

Attention aux surinfections

Si les croûtes de lait paraissent enflammées, on consulte. Il y a peut-être une surinfection. « On regarde s'il n'y a pas des champignons (*Candida albicans* ou *Malassezia furfur*) qui colonisent facilement la peau des bébés et peuvent causer une surinfection. Si c'est le cas, alors on donnera un traitement antifongique par voie locale », explique Fabienne Kochert. ■

LE CONSEIL DE L'EXPERTE

« Au-delà de 6 mois, on ne parle plus de croûtes de lait si, malgré les traitements, les croûtes de lait persistent ou si elles surviennent après 6 mois, on consulte. Elles sont parfois associées à de l'eczéma sur le corps. Dans ces cas-là, il faut traiter les deux pathologies », précise le Dr Kochert.



ÉMILIE VEYSSIÉ

Un moment parfois stressant pour l'enfant et le parent !

1-2



LE TÉMOIGNAGE

Pour les premiers vaccins, on était assez stressés avec mon épouse, et à chaque fois, on allait ensemble aux rendez-vous de vaccination. Notre pédiatre de l'époque n'acceptait pas que notre fils soit allaité pendant la piqûre. Et puis, on a déménagé et on a changé de médecin, celui-ci a proposé lors du vaccin de mettre Samuel au sein. Ça a été magique, notre fils n'a pas pleuré !

JOSEPH, papa de Samuel, 2 ans.



ELLE A PEUR DE FAIRE UN VACCIN

Tess, 12 mois, a rendez-vous chez son pédiatre pour effectuer la vaccination contre la rougeole, rubéole et oreillons (ROR). Sa maman est peut-être plus stressée qu'elle. Même si les vaccinations précédentes se sont bien passées, Tess grandit et commence à montrer plus clairement sa crainte de se rendre chez le médecin, surtout pour faire une piqûre ! Il faut dire que les premières années, le calendrier vaccinal est bien chargé : il y a 11 vaccins obligatoires qui sont administrés au bébé dès ses 2 mois jusqu'à ses 2 ans. « Certains sont combinés, c'est-à-dire plusieurs vaccins en une seule injection pour protéger contre plusieurs maladies et d'autres sont co-administrés, c'est-à-dire fait en même temps lors d'une consultation, explique le Dr Claire Siret, médecin généraliste*. Sans oublier que la plupart nécessitent une injection de rappel à un ou plusieurs mois d'écart. » Bref, on va aller de nombreuses fois chez le médecin pour réaliser ses vaccins, mieux vaut donc que notre tout-petit se sente en confiance.

Lui parler et le rassurer

Quelques jours avant, on prépare son enfant en lui expliquant ce qui va se passer, en lui lisant un livre sur le sujet, en lui montrant sur une peluche comment on fait un vaccin et en le rassurant : la piqûre ne durera qu'un bref moment, tu seras dans

mes bras... Mais on évite d'en faire trop pour ne pas l'inquiéter !

Le jour J, on limite la douleur

Pour réduire la douleur, on peut appliquer un patch anesthésiant une heure avant sur sa cuisse. « Et juste avant l'injection, on peut mettre le bébé au sein ou lui donner un peu d'eau sucrée dans un biberon, des études ont montré que ça facilite la vaccination », rapporte le Dr Siret. On peut aussi lui proposer la tétine, le garder dans les bras pendant la piqûre et surtout, se rendre au rendez-vous après sa sieste et le ventre plein. « Reposé, nourri, il s'agitera moins », ajoute-t-elle. « Il est essentiel également que le parent fasse confiance au médecin et s'y rende le plus détendu possible pour ne pas transmettre son stress à son enfant », prévient-elle. Sinon, il ne faut pas hésiter à demander à l'autre parent d'y aller avec nous ou à notre place, si c'est possible.

Après, on surveille

Le vaccin peut entraîner un petit hématome ou une rougeur qui va disparaître rapidement. L'enfant peut ressentir une légère douleur et avoir de la fièvre parfois aussi que l'on soulage en lui donnant du paracétamol. « Mais si la température est vraiment élevée ou perdure au-delà de 48 heures, on retourne voir le médecin », conclut-elle. • DOROTHÉE LOUESSARD

*Présidente de la Section Santé publique du Conseil National.

OLGA GRATYVA/GETTY IMAGES

IL A UN COUP DE SOLEIL

Ça peut arriver,
même au parc ou
en promenade !

Alors que Léo, 3 ans, est en train de jouer au parc depuis une demi-heure, sa maman constate que la peau de son visage a bien rougi. « Un enfant peut attraper un coup de soleil à partir du moment où il est exposé au soleil sans protection. Ainsi, même s'il y a des nuages ou qu'il fait frais, un coup de soleil est possible », rappelle Andreas Werner, pédiatre allergologue et président de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA). Difficile de donner un « temps minimum d'exposition », cela dépend du type de peau de l'enfant.

On soulage la douleur

Si l'enfant a la peau rosée ou rouge, on parle d'une brûlure au premier degré. S'il va bien, il n'est pas nécessaire de consulter. « On donnera du paracétamol pour soulager la douleur et il faudra hydrater la peau avec une crème hydratante pour peau atopique [on la mettra au frais avant pour la refroidir et apaiser la peau] », préconise Andreas Werner. On veillera également à mettre l'enfant au frais et à l'ombre et à le faire boire régulièrement. Autre astuce pour l'hydrater : le brumiser avec un spray d'eau thermale. En général, le coup de soleil part en quelques jours. Mais, un coup de soleil peut être encore plus grave et aller jusqu'à la brûlure au second degré superficiel, voire profond. « La peau est très rouge avec des cloques et surtout,

c'est très douloureux, prévient le pédiatre. L'enfant peut avoir de la fièvre et risque la déshydratation. » Dans ces cas, un rendez-vous avec un médecin est fortement recommandé car le coup de soleil nécessitera sûrement des soins particuliers. De plus, cela peut laisser une cicatrice. « Rappelons que les coups de soleil dans l'enfance sont un facteur majeur du cancer de la peau », ajoute le pédiatre.

La prévention quelle que soit la météo !

Pour éviter les coups de soleil, possibles, même sur les petits trajets, on protège les enfants avec un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire pour les balades en poussettes, vélos, trottinettes, etc. Et on ajoute à la panoplie, un maillot anti-UV à la plage ou à la piscine. L'été ou par fortes chaleurs, on évite les sorties entre 11 et 16 heures. Attention aussi dans les voitures : les pare-soleil sont vivement conseillés pour éviter de trop exposer les enfants au soleil.

Une crème solaire adaptée est indispensable !

Andreas Werner recommande « les écrans minéraux, indice 50, car ils laissent une couche blanche qui permet de voir là où on a mis ou pas de la crème solaire » et il faut bien l'appliquer partout où il n'y a pas de vêtement. On renouvelle toutes les heures, même au parc ou en promenade, et bien sûr juste après la baignade. • ÉMILIE VEYSSIÉ

2-3



Même s'il va dans l'eau,
on applique de la crème
sur sa peau.

3-4

ELLE RÂLE TOUT LE TEMPS



L'AVIS DE L'EXPERTE

« À l'âge de la maternelle, râler relève plutôt d'un besoin d'attention, d'affirmation de soi et même d'imitation des adultes. La tendance à voir le verre à moitié vide se dessine plutôt vers 7-8 ans », précise la psychologue.

COIN MICHOU/GETTY IMAGES

Dès le petit déjeuner, rien ne va... Paula se lamente. La tartine n'est pas coupée comme elle le voudrait, la couleur de son T-shirt ne lui plaît pas, etc. Une mauvaise humeur difficile à vivre pour ses parents, qui font le maximum pour son bien-être et ont la sensation que ça ne suffit jamais. Mais ils ne sont pas les seuls dans cette situation. « Ce sujet revient souvent, en consultation, pour la tranche d'âge 3-4 ans, raconte la psychologue Marine Darnat-Wambèke*. L'entourage ressent de la frustration. Par exemple, après avoir passé une super journée dans un parc d'attractions, l'enfant va surtout râler de ne pas avoir pu s'arrêter dans la boutique de cadeaux ! »

Une manière de construire son identité

Et pour cause, à cet âge, l'enfant vit uniquement dans l'instant présent. Il reste bloqué sur ce qui se passe à la minute. Il ne va pas pouvoir se raisonner, se dire qu'on a quand même fait plein de chouettes activités aujourd'hui. On voit dans ce comportement une façon de construire son identité, de découvrir

**Et si on s'entraînait,
ensemble, à regarder
autrement le quotidien ?**

comment interagir avec les autres. « Il est plus simple pour l'enfant de prendre le chemin de la colère pour exprimer son opinion : les parents s'arrêtent, essaient de comprendre ce qui se passe. À l'inverse, lorsqu'il est content... il ne se passe pas grand-chose. »

S'exercer en famille

Le petit râleur en veut toujours plus, car il ne sait pas encore se limiter. Il comprend aussi qu'il obtient parfois ce qu'il veut, en se comportant de la sorte. « Attention, il ne s'agit pas de manipulation ! Mais s'il se souvient que la dernière fois qu'il a pleuré, sa maman lui a donné un bonbon de plus, il va réitérer. C'est une manifestation d'intelligence », indique la psychologue. Son conseil serait donc de ne pas changer de réponse en fonction de ses lamentations. Mais plutôt de montrer le bon exemple, en se réjouissant de ce qui va bien ! Marine Darnat-Wambèke propose un exercice : tous les soirs, à tour de rôle, petits et grands citent un élément de leur journée qu'ils n'ont pas aimé et un autre qu'ils ont aimé. Histoire de poser un regard différent. ●

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

*Marine Darnat-Wambèke, spécialisée en périnatalité et parentalité, délivre des conseils aux parents sur Instagram : @marine_psychologue

ELLE A UNE VERRUE PLANTAIRES

**Pas de panique,
elle disparaît toute seule.**

Maéva, 5 ans, a une excroissance sous le pied. La pédiatre rassure rapidement ses parents : c'est une verrue. « Il s'agit d'une petite tuméfaction sous la peau due à la prolifération d'un virus de la même famille que les papillomavirus. Mais c'est tout à fait bénin et ça n'entraîne jamais de complications », explique le Dr Fabienne Kochert, pédiatre et past présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA).

Pas grave, mais très contagieux

La verrue peut être gênante, voire douloureuse, si elle est située sur une zone de frottement. Elle n'est pas grave, en revanche elle est très contagieuse. « Il y a par exemple, au niveau de la plante du pied, une petite coupure ou une écorchure minuscule et insoupçonnée qui permet au virus de pénétrer sous la peau et de se développer », précise la pédiatre. « Souvent, les enfants ont plusieurs verrues parce qu'ils grattent la première, ce qui permet au virus de se propager très facilement », ajoute-t-elle. « La particularité est que le virus va se multiplier en superficie juste sous la peau. À cause de ça, il n'est pas reconnu par le système immunitaire, il est comme masqué, ajoute le Dr Kochert. Pas de panique, les verrues ont tendance

à inquiéter, mais elles disparaissent toujours sans séquelles. Même si on ne fait rien. Cela peut être long, autour de six mois – ça peut même parfois aller jusqu'à deux ans. Cependant, une fois que le système immunitaire a reconnu le virus, les verrues peuvent disparaître en quelques jours. En revanche, on consulte rapidement le médecin si la verrue saigne ou s'infecte.

Les produits anti-verrues sont-ils efficaces ?

Il existe de nombreux produits verrucides sur le marché, mais ils ne sont pas évalués. En revanche, le médecin peut prescrire un traitement médical verrucide sous forme de crème ou de patchs pour traiter la verrue plus rapidement. Il est aussi possible de consulter un dermatologue qui pourra utiliser la cryothérapie à l'azote liquide pour "brûler" la verrue. Mais on peut aussi ne rien faire du tout et attendre la disparition spontanée de la verrue, dans ce cas, il suffit de s'armer de patience !

ÉMILIE VEYSSIÉ

4-6



BON À SAVOIR

Les virus sont présents sur les sols et les surfaces, à la piscine ou sur les tatamis des dojos, par exemple. Pour limiter les risques de contamination, on peut porter des chaussures à la piscine, des chaussures de sport pour le judo...

6-8

IL EST MAUVAIS PERDANT

LE CONSEIL DE L'EXPERTE

« En tant que parent, on montre l'exemple. Si on s'énerve parce qu'on perd, il y a de grandes chances pour que l'enfant fasse de même car il apprend aussi par mimétisme. »

À LIRE

“Le petit garçon qui n’aimait pas perdre”,
Alexandra Briand et Mylène Alves,
éd. Rue des enfants.

“Je gagne même quand je perds”, Aurélie Chien Chow Chine,
éd. Hachette enfants.

STUDIO GRAND MÉTROPOLITAIN



Comprendre les règles d'un jeu est une chose, accepter de perdre en est une autre. Cette capacité dépend en partie du développement cérébral de l'enfant. « La partie du cerveau responsable des réactions au niveau du comportement et des émotions est encore immature. L'enfant éprouve des difficultés à réguler ses émotions, à tolérer la frustration, à surmonter la déception », explique Jessica Sotto.

Comment lui donner envie de jouer et... à nous aussi

À chaque fois que la famille d'Esteban, 7 ans, se réunit pour faire un jeu de société, c'est la même histoire : tout va bien tant qu'il gagne, mais s'il perd, il boude, veut changer les règles ou quitte le jeu. Le bon moment passé en famille tourne court. « C'est un comportement assez fréquent avant 6 ans, car les règles ne sont pas encore très clairement fixées dans l'esprit des petits. Ça leur demande de comprendre, de mémoriser, de s'adapter à la stratégie du jeu... et ils peuvent changer les règles sans s'en rendre compte », constate Jessica Sotto, psychologue clinicienne dans l'Essonne. Mais alors pourquoi Esteban, qui est plus âgé, n'accepte-t-il pas de perdre ?

Il a besoin de vivre beaucoup d'expériences pour apprendre à réagir convenablement. S'il est hypersensible, les émotions le submergent davantage encore. S'il est perfectionniste, il a souvent plus de mal aussi à gérer l'échec qui contrarie sa quête. Même si perdre au jeu de société n'entraîne pas de conséquence, il n'arrive pas à relativiser.

L'aider à accepter la défaite

La clé pour gérer la situation ? Accueillir ses émotions et être empathique. On évite les : « Calme-toi, ce n'est qu'un jeu » et on priviliege les : « Tu es triste, tu aurais aimé gagner ? ». On lui dit aussi qu'il nous arrive d'être contrarié quand on perd, mais que crier ou arrêter le jeu, ce n'est pas acceptable. La prochaine fois, on anticipe en le prévenant qu'on veut bien jouer, mais qu'à la moindre crise, on cesser. Et pendant le jeu, on le valorise. « C'est important de lui dire qu'il joue bien car, même s'il perd finalement, il se sentira moins “mauvais” », confie la psychologue. Et on insiste sur le moment agréable que l'on passe en famille plutôt que sur le résultat. •

DOROTHÉE BLANCHETON

IL N'EST JAMAIS INVITÉ AUX ANNIVERSAIRES

Il n'en souffre pas forcément, c'est peut-être nous qui sommes vexés !

Contrairement à ses camarades de classe, Louis, 8 ans, ne croule pas sous les invités aux goûters d'anniversaire. Un constat qui le rend triste, tout comme sa maman qui voudrait bien inverser la tendance.

Pourquoi n'est-il pas convié ?

Selon la coach familiale Marie Costa*, « ça dépend déjà un peu des années ». Notre loulou a peut-être simplement moins de copains dans sa classe que l'an passé. De même, s'il entre dans une nouvelle école, il va lui falloir un peu de temps pour se faire de vrais copains. Parfois aussi, il s'entend avec tout le monde, mais n'est le meilleur ami d'aucun et passe toujours à la trappe en raison du nombre, souvent restreint, d'invités. Et puis, il y a certains enfants qui, du fait de leur tempérament hyperactif, ne sont jamais invités. « S'il a un fort caractère ou tendance à bouger dans tous les sens, les parents peuvent ne pas l'inviter par crainte de ne pas parvenir à le gérer en plus des autres, car ça implique une plus grande responsabilité », note la coach familiale. Enfin, peut-être est-il également plus timide ou solitaire, et donc moins sollicité ?

8-10

Comment changer la donne ?

Pour Marie Costa, il s'agit déjà de voir si notre loulou en souffre ou si ça lui convient. « Certains enfants sont plus solitaires et ne rêvent pas forcément d'être de toutes les fêtes ». D'ailleurs, selon elle, ce sont souvent les parents qui sont vexés ou inquiets, alors que l'enfant, lui, le vit plutôt bien. D'un tempérament timide, il met plus de temps à tisser des liens. On peut l'aider en sympathisant nous-mêmes avec des parents, en se donnant rendez-vous au parc ou en invitant un camarade à la maison. Idem si notre enfant est hyperactif. La coach conseille aussi d'essayer de se rapprocher d'une maman dont l'enfant a lui aussi un profil atypique : « Généralement, les enfants s'entendent bien avec ceux qui leur ressemblent ». ●

DOROTHÉE LOUESSARD
*Auteure de "Parents, pardonnez-vous et vivez heureux" (M+ Éditions).

L'ASTUCE DE L'EXPERTE

En parallèle, elle suggère d'élargir le cercle amical de notre progéniture en conviant à son anniversaire, autre quelques camarades de classe, des copains d'activités extrascolaires, cousins, voisins ou enfants de nos amis. On maximise ainsi les chances qu'il reçoive une invitation en retour !



« POV : ton bébé ne dort pas... »

J'AI ENFIN
DORMI 8H !
BON, C'ÉTAIT EN
3 NUITS...



QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES PRÉNOMS ?



CÔME
Bientôt
dans le top 30 ?

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...

Ce prénom masculin a tout pour plaire : avec 4 lettres et 2 syllabes, il est très tendance. Il évoque les éléments naturels, Côme se traduisant par "univers" en grec. C'est un petit garçon tourné vers les autres, plein de volonté, tolérant et droit, il aime rêver. Il est porté par 16 000 enfants et fait partie du top 50. Il devrait gagner des places.

ILS SONT TRÈS HEUREUX !

- **CHEZ LES FILLES**
- Dora (don de Dieu)
- Félicie (heureuse)
- Gwen (sacré)
- Joy (joie)
- Liesse (joie, allégresse)
- Mila (miracle)
- Sadia (bienheureuse)

- **CHEZ LES GARÇONS**
- Benoît (béni de Dieu)
- Eden (paradis)
- Félicien (heureux)
- Félix (heureux)
- Isaac (rire)
- Noham (bonheur)
- Timéo (honorier Dieu)



EN 3 LETTRES ! Maman de trois filles :
Alma, Maya et Daniella, Gal Gadot est
devenue maman pour la 4^e fois... d'une fille
prénommée ORI, "ma lumière" en hébreu.

Clin d'œil aux fruits de mer !

Une maman a prénommé ses jumeaux Ari et Callum. Si on prononce les prénoms dans l'autre sens, ça fait callumari qui se traduit par... calamari !



UN PRÉNOM FRANÇAIS POUR UN BÉBÉ AUSTRALIEN

Miranda Kerr est devenue maman pour la 4^e fois. Après avoir appelé ses aînés Flynn, Hart et Myles, elle a choisi un prénom français: Pierre!

LUCAS

Un enfant réfléchi!

Classé au 10^e rang du top 20 des prénoms masculins pour 2024, Lucas est un garçon réfléchi, organisé, loyal et qui fait preuve de diplomatie. Adulte, il aime diriger, mais dans la bienveillance. En société, il est réservé et pudique, et dans l'intimité, il est affectueux. Il s'orthographie avec un "s" en France, Australie, États-Unis, Scandinavie et Wallonie, sans "s" en Italie, avec un "k" à la place du "c" dans les pays slaves.

Numéro 1 des prénoms composés

LILY-ROSE

- Il est en première place du top 10 féminin des prénoms composés pour 2024, mais ne se place quand même qu'à la 265^e place ! Pourtant, il est dans la tendance green. Il est porté par 7 000 petites filles... intelligentes, raisonnées, qui aiment s'entourer d'amies et qui apprécient la méditation.

Trop difficiles à prononcer !

Chaque pays a ses prénoms typiques qui peuvent, ailleurs, poser des problèmes de prononciation. C'est le cas de Saoirse, un prénom d'origine irlandaise, qui signifie liberté; de Xuxa, un prénom cubain qui se traduit par reine, et de Guillaume, en France ! À cause des deux "l" qui se prononcent "Y" et des deux voyelles "a" et "u" qui se prononcent "o".

Les villes comme inspiration

CHEZ LES FILLES

Adélaïde (Australie)
Charlotte (États-Unis)
Florence (Italie)
Lourdes (France)
Kimberley (Afrique du Sud)
Madison (États-Unis)
Nancy (France)

CHEZ LES GARÇONS

Austin (États-Unis)
Chandler (Canada)
George (Afrique du Sud)
Jordan (États-Unis)
Leon (Mexique)
Malmö (Suède)
Xian (Chine)

10 prénoms de milliardaires !

- Pour que notre enfant soit riche plus tard, on opte pour John, David, Michael, Mark ou Charles chez les garçons, Julia, Jacqueline ou MacKenzie chez les filles.
- Des prénoms de milliardaires d'après l'étude d'une entreprise anglaise.

ABONNEZ-VOUS



1 AN Parents

(6 NUMÉROS)



Un hochet Botanica



18,90 €
seulement

-55%
de réduction

AU LIEU DE 39,99€**

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 :

PG1 1 an (6 N°) + EN CADEAU un hochet Botanica
pour 18,90€ seulement au lieu de 39,99€**



PG2 2 ans (12 N°) + EN CADEAU un hochet Botanica
pour 31,90€ seulement au lieu de 60,99€**



Je complète mes coordonnées personnelles :

* Mentions obligatoires

Mme M. *Nom :

*Prénom :

*N°/Voie :

*Adresse :

*Code postal : *Ville :

Date de naissance de bébé (ou prévue) :

*N° Tél :

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

E-mail :

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

PC631

Offre valable jusqu'au 31/12/2024, réservée à la France métropolitaine et aux îles des côtes disponibles. Débit de réception de 700* à 1000* numéros et envoi en envoi en deux étapes. ** Nous pouvons également chaque exemplaire de « Parents » pour l'envoyer au prix de 3,50 € cette somme, lorsque et pour le hochet Botanica au prix de 18,90 €. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS deviennent après leur utilisation pour faire un traitement automatique ayant pour finalité la gestion de fichiers clients prospects. « Les informations recueillies d'un abonné sont utilisées pour la finalité poursuivie à l'effet. UNI-MÉDIAS ne sera pas à même de répondre à toute demande de traitement et/ou à faire la lecture de votre consentement, que vous pourrez refuser à tout moment. Ces informations sont destinées à UNI-MÉDIAS et/ou à ses filiales et/ou à ses entités du groupe Crédit Agricole. Ces données seront conservées pendant les durées de prospection et de vente et pourraient être conservées pour une durée maximale de 2 ans après la fin de la relation contractuelle. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 2000 (DPI), nous vous informons que nous traitons vos données à des fins de prospection et de commercialisation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre rejet. Pour exercer vos droits, merci d'adresser une demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - BPQ - 22 rue de la Gare - 41100 Vendôme. Si vous appuyez sur ce bouton, nous acceptons que nos informations soient traitées par nos partenaires. Nous nous réservons le droit de modifier ces conditions à tout moment. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 2000 (DPI), nous vous conseillons de nous renseigner sur les modalités de protection de vos données personnelles et de nous faire connaître vos préférences en cliquant sur la ligne d'option figurant sur nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre page de protection des données personnelles disponible sur notre site web ou en contactant le service Client en ligne. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre page de protection des données personnelles disponible sur notre site web ou en contactant le service Client en ligne. Conformément à l'article L223-19 du Code de la communication, un préavis de réception de 10 jours vous est octroyé à compter de la réception du premier numéro de l'abonnement ou de la date de la commande pour les versions numériques accessibles en ligne. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'en informer au Service Clients : serviceclients@uni-medias.com. Pour l'hébergement des données, nous avons choisi les prestataires suivants : UNI-MÉDIAS SAS au capital de 716 904,92 €. Siège social : 10, Rue de la Gare 41100 Vendôme. RCS Paris 342 211 989. Siège social : 10, Rue de la Gare 41100 Vendôme. UNI-MÉDIAS SAS éditeur des magazines tiers pour l'info, Sainte-Magazine, Parents, Région, Orléane Jardins, Monnaie Crédit Agricole, Détours en France, Plus de Peau magazine, Secrets d'Histoire, Naturemag, Les Petits Plats de Marion Maréchal et Les Maternelles.



Découvrez d'autres offres sur :

store.uni-medias.com/sauthon631.html

ou en flashant ce QR code

et recevez

Un hochet Botanica



Le hochet Botanica
promet de longues heures
de jeu pour bébé !

Le petit jardinier
Sauthon éveillera bébé grâce
à sa matière douce.

Son anneau permet une prise
en main facile pour bébé.

Sauthon, une marque née à une époque
que les moins de 70 ans ne peuvent pas connaître, l'année où la
Déclaration universelle des droits de l'homme a été adoptée, 1948.



La mission de Sauthon est d'offrir dès leur naissance le meilleur à vos enfants :

les accueillir dans des univers raffinés et douillets avec leur mobilier, les gammes textiles, des jeux d'éveil et une belle décoration. L'arrivée d'un bébé, c'est un événement à la fois intime et partagé. Les parents apprennent, trébuchent, débutent, en soutien leurs frères et sœurs et leurs amis vont les épauler. Les grands-parents vont redécouvrir les joies des nouveaux-nés.

À chacune de ses étapes, la marque vous accompagne pour vous faciliter le quotidien.

**1 Sucette WONDER, Suavinex,
8,50 € la sucette**

Cette sucette possède un bouclier rond et est conçue sans anneau, afin d'aider l'enfant à développer son autonomie. Ergonomique et convexe, elle permet d'éviter de heurter le nez, laisse circuler l'air librement entre la sucette et les narines, et évite les irritations de la zone périumbilicale liées à la salivation excessive.



1

**2 Sandales Irky Veg, BOATILUS,
à partir de 19,90 €, du 24 au 35.**

Ces nouvelles sandales de BOATILUS sont conçues à partir d'une matière issue de sources biologiques, avec une base végétale et comprenant jusqu'à 34 % de composants recyclés, notamment des coquilles d'huîtres ou du calcium naturel italien. Elles sont dotées d'une semelle antidérapante et parfumée au Citron Zeste d'Italie.



Bio!

**3 Sac à dos à langer Rolltop Up,
LÄSSIG, 129,95 €**

Très polyvalent, le sac à dos à langer Rolltop de LÄSSIG séduit par son look, sa praticité et ses nombreux compartiments de rangement. Le sac à dos à langer, durable et végan, est pratique grâce à son ouverture de type "roll-top". Déroulez le sac, et en un clin d'œil, vous obtenez suffisamment de place pour des objets de plus grande taille.

**4 Transat Pliable Eazy Relax,
BEABA, 130 €**

Ce nouveau allie confort, sécurité et praticité. Un seul bouton permet 3 inclinaisons. Son dossier facilement manipulable offre un soutien adapté à chaque étape du développement de bébé. Idéal à transporter avec son sac, il peut s'emporter partout à l'extérieur de la maison, en week-end ou en vacances.



NOS COUPS DE COEUR POUR...



Ultra-tendance

3

**5 Trottinette évolutive Go Up Baby
360 Lights, GLOBBER, 149,99 €**

Cette nouvelle trottinette évolutive apprend aux enfants l'équilibre et la motricité. Très confortable pour les tout-petits : son siège ergonomique avec dossier apporte beaucoup de confort. Son système de direction permet aux plus petits d'appréhender la glisse facilement. Elle grandit avec les enfants et vous pourrez la transformer de porteur, en draisiennes, puis en trottinette, sans avoir besoin d'outils. De 15 mois à 6 ans.



4



5

LES PREMIÈRES SORTIES PRINTANIÈRES



Nomade !
10



Moelleux



7

Innovante



High-tech

6 Coffret repas Happy Rascals, LÄSSIG, 21,95 €

Ce service de vaisselle séduit par sa praticité, son design adorable et son matériau durable. Conçu spécialement pour les enfants, cet ensemble est léger, exempt de BPA et peut être utilisé en toute sécurité au lave-vaisselle et au micro-ondes. Le coffret repas comprend une assiette, un bol, un gobelet et une cuillère.

7 Ecoute-bébé Zen Night Light®, BEABA, 229 €

Cet écoute-bébé offre une excellente qualité d'image de jour comme de nuit. Il est doté d'une fonction talkie-walkie et veilleuse activable via l'application. Le mode VOX intègre un détecteur de pleurs, de bruit et de mouvement. Il permet de vérifier la température et le taux d'humidité de la pièce.

8 Sucette Soft Mini, Tigex, à partir de 5,75 € le lot de 2.

Ces sucettes innovantes sont dotées d'un bouton en forme d'animal, pour le plus grand plaisir des tout-petits. La nouvelle garde plus petite et très aérée, est spécialement conçue pour limiter au maximum le contact avec la peau et ainsi éviter les marques et les irritations. Leur embout en silicone de forme physiologique permet une meilleur développement buccal.

9 Porte-bébé Omni Dream, ERGOBABY, 199,90 €

Ce porte-bébé offre toutes les options de portage et évolue tout au long de la croissance de votre bébé. L'Omni Dream est le porte-bébé ultra-doux avec un tissu 100 % coton SoftTouch™. Il offre un confort absolu avec ce matériau étonnamment doux et moelleux, ce porte-bébé se révèle être un compagnon confortable pour toutes les aventures.

10 Réhausseur Easy up, BABYTOLOVE, 39,99 €

Ce rehausseur compact et nomade offre un confort premium à votre bébé sur n'importe quelle chaise standard. Pratique et facile à utiliser, il est doté de sangles de sécurité réglables et d'un revêtement facile à nettoyer. Sa poignée de transport en fait un compagnon idéal pour les repas à l'extérieur.

1 Baleine Aqua Dream,
PABOBO, 49,90 €

Aqua Dream est un projecteur d'effets aquatiques aidant votre enfant à s'endormir paisiblement. De merveilleuses projections sous-marines sont animées de poissons en mouvement. Trois intensités lumineuses créent l'ambiance parfaite pour bébé avec une berceuse, une mélodie marine ou des bruits blancs (vagues, battements de cœur intra-utérins...).



1

2 Cube d'éveil Forêt,
LITTLE BIG FRIENDS, 19,99 €

Le cube d'éveil, ultra-doux, offre une expérience sensorielle complète pour stimuler les sens de bébé avec différents jeux de matières. Doté de détails brodés, d'anneaux de dentition et d'un miroir, ce cube invite bébé à explorer les merveilles de la forêt. Adapté dès la naissance, il développe la motricité fine et est sans PVC.



Indispensable



3 Chariot pliable, OXYBUL, 59,99 €

Ce chariot de marche apporte confort et sécurité pour ses premiers pas grâce à ses freins et roues en gomme, silencieuses. Dans la première position, assis, il découvre les jeux de manipulation. Dans la seconde position, votre enfant remplit le chariot de jouets et doudous et se promène seul.

4 Les Amis Dinos,
LITTLE BIG FRIENDS, 19,99 €

Les Amis Dinos sont d'adorables dinosaures colorés en cuir végan, avec un grelot rigolo à l'intérieur. Leurs matières douces stimulent les sens avec différentes textures et couleurs. Ces compagnons mignons sont parfaitos pour décorer la chambre de l'enfant et éveiller la curiosité des jeunes explorateurs. 5 Dinos à adopter et à collectionner !



Craquant

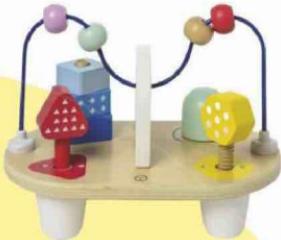
NOS COUPS DE COEUR POUR...

5 CloudBox™, CLOUD B, 69,99 €

CloudBox™ révolutionne la conteuse à histoires. Elle propose histoires originales, mélodies, bruits blancs et projections lumineuses synchronisées. Ainsi, chaque histoire devient un spectacle vivant qui se déroule dans des univers enchantés : l'océan, la forêt, l'espace ou le village. "La Première Boîte à Rêves" offre une expérience inégalée pour bercer les petits et éveiller l'imagination des grands.



4



6

Coin jeux !



7

LES MOMENTS DE DÉCOUVERTES



Elle éclaire et berce



9

8 Peluche lumineuse & sonore Beluga, PABOBO, 39,90 €

Dès la naissance, Béluga peut s'allumer en mode veilleuse blanche ou mode arc-en-ciel et s'arrête automatiquement après 20 minutes. Grâce à ses différentes berceuses, bruits blanc et rose, bébé s'endort en toute sérénité. La réactivation aux pleurs apporte la sécurité et l'apaisement dont votre enfant a besoin.

9 Transat Evolux Pliable, CHILDHOME, 130 €

Ce transat très confortable, pliable et compact, offre 3 positions d'inclinaison et un dossier facile à manipuler. Grâce à son harnais de sécurité à 3 points amovible, ce produit évolutif peut accueillir votre enfant de la naissance jusqu'à ses 15 kg, de quoi offrir de nombreuses années de plaisir.

10



Pour les tout-petits

6

6 Mini table d'activités, OXYBUL, 26,99 €

Cette petite table d'activités offre une multitude de jeux sur un espace réduit ! Compacte et facile à transporter, elle propose cinq activités pour stimuler la curiosité et les envies de bébé. Ses cubes à empiler, bouton clic-clac à tourner, forme à visser, jeu de ressort favorisent le développement de la motricité fine.

7 Tapis d'éveil activités et contrastes, OXYBUL, 49,99 €

Ce tapis va accompagner votre bébé dans ses premières découvertes, en toute sécurité. Petit, il pourra s'installer dessus et profiter des neuf carrés de tissu différents, aux matières douces et aux couleurs variées. Lorsqu'il grandit, il découvre de nouvelles activités qui lui permettent de développer sa motricité fine et sa motricité globale.

8 Peluche lumineuse & sonore Beluga, PABOBO, 39,90 €

Dès la naissance, Béluga peut s'allumer en mode veilleuse blanche ou mode arc-en-ciel et s'arrête automatiquement après 20 minutes. Grâce à ses différentes berceuses, bruits blanc et rose, bébé s'endort en toute sérénité. La réactivation aux pleurs apporte la sécurité et l'apaisement dont votre enfant a besoin.

9 Transat Evolux Pliable, CHILDHOME, 130 €

Ce transat très confortable, pliable et compact, offre 3 positions d'inclinaison et un dossier facile à manipuler. Grâce à son harnais de sécurité à 3 points amovible, ce produit évolutif peut accueillir votre enfant de la naissance jusqu'à ses 15 kg, de quoi offrir de nombreuses années de plaisir.

10 Arche d'éveil en bois Jungle, LITTLE BIG FRIENDS, 59,99 €

Cette arche est conçue pour éveiller les sens de bébé dès le plus jeune âge avec ses 3 jouets suspendus. Avec ses petits éléments adorables, elle est également parfaite pour décorer la chambre de bébé. Cette arche Little Big Friends en bois stimule la curiosité de bébé, développe ses sens et sa motricité fine.



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 quelque temps, je ne sens plus trop mon bébé bouger et ça m'inquiète vraiment beaucoup. Alors qu'il n'y a encore pas si longtemps, il me donnait des coups de pied très souvent, bref, il se manifestait énergiquement! Que me conseillez-vous de faire? » **Simone, enceinte de six mois.**



- Au 3^e trimestre,
- l'amplitude
- des gestes est
- beaucoup moins
- importante,
- le fœtus est plus
- à l'étroit!



Adrien Gantois
Sage-femme

Avant de courir voir votre sage-femme aux urgences ou à son cabinet, il faut d'abord vous reposer, vous allongez.... Généralement, à partir de la 20^e semaine d'aménorrhée, on ressent les mouvements actifs du fœtus, qui sont irréguliers, parce qu'il a son rythme. Il a des phases de sommeil et puis il a des mouvements actifs. Il va souvent être plus remuant lorsque vous êtes couchée. Quand vous marchez, il est bercé et ses mouvements s'atténuent. Arrivée au 3^e trimestre de grossesse, il faut savoir que l'amplitude des gestes du fœtus est beaucoup moins importante, puisqu'il est un peu plus à l'étroit dans la poche des eaux.

Néanmoins, ses mouvements actifs doivent toujours être présents. Donc si vous ressentez que ce n'est pas comme d'habitude, que ses mouvements sont moins fréquents, allongez-vous, carrezsez votre ventre et sollicitez-le en douceur. Ou alors mangez quelque chose de sucré, ça va le "doper", donc le faire bouger. Mais attention, il ne faut pas profiter de "la bonne excuse" trop souvent ;-)! Si, malgré tout ça, vous ressentez que ce n'est pas comme d'habitude ou si vous avez le moindre doute, il ne faut pas hésiter à appeler votre sage-femme et à aller consulter. On vous fera un monitoring pour s'assurer que votre bébé est en bonne santé. **A.G.**

Mon fils de 6 ans mange très peu à la cantine, à tel point que nous avons été convoqués par la maîtresse, mon mari et moi-même, pour savoir si nous avions une solution pour qu'il déjeune ailleurs, chez une nounou, un copain de classe... Nous n'avons bien sûr pas d'autres choix et ne savons pas comment y remédier ?

Déjà comment pouvons-nous rééquilibrer ses repas du soir ?»

Manon, maman de Jérémie.



Dr Julien Rousseaux
Médecin nutritionniste

Le vraie première question à se poser est de savoir s'il mange assez par rapport à ses besoins. Si votre enfant n'a pas faim en rentrant à la maison, c'est que les quantités de la cantine lui suffisent. La prise alimentaire qui suit la cantine, c'est le goûter : s'il a encore faim, Jérémie mangera un peu plus à cette occasion. À l'heure du dîner, ne cherchez pas à compenser et proposez-lui le même type de repas qu'habituellement et dans les mêmes quantités. S'il a encore faim, faites-lui confiance, il vous le fera probablement savoir pour son dessert. **J.R.**



HANS KRISTENSEN/GETTY IMAGES

NUTRITION

Je ne suis pas du tout d'accord avec la façon dont mes beaux-parents gèrent les repas de Rose lorsque nous déjeunons chez eux... Ils lui répètent à longueur de repas : tiens-toi droite, finis ton assiette, ne parle pas la bouche pleine... Mais elle n'a que 3 ans ! C'est insupportable pour moi d'assister à ces multiples remarques ! »

Sophia, maman de Rose.

PSYCHO

Le cadre éducatif que les parents proposent à leur enfant se construit en général sur des règles et des limites. Ces consignes reflètent des valeurs qui sont importantes à leurs yeux. L'enfant sait ainsi comment se comporter à la maison... Mais quand il va à l'école, chez des voisins ou chez ses grands-parents, comme dans votre témoignage, le cadre éducatif peut changer par rapport à celui que l'enfant connaît chez lui. La culture, la religion ou des valeurs différentes sont entre autres des facteurs qui vont provoquer des variations dans le style d'éducation. Et c'est une chance pour un enfant de connaître des cadres éducatifs différents, car ça lui permet d'acquérir une certaine souplesse, de s'adapter aux règles d'un milieu à l'autre, comme plus tard dans le monde du travail. Pour les grands-parents de Rose, le comportement "correct" à table fait partie des règles qu'un enfant devrait, selon eux, apprendre le plus tôt possible. Et un enfant arrive à comprendre à partir de 3 ans les bonnes manières à table. Peut-être que vous ressentez cette situation comme une critique de l'éducation donnée à votre fille... Il faudrait trouver un compromis pour dédramatiser la situation à table. En dehors du repas, décidez ensemble [vous et votre enfant] avec les grands-parents quelles sont les règles importantes et qui reflètent aussi notre temps actuel. Des phrases comme « tu dois finir ton assiette » sont datées et vont d'ailleurs contre une sensation de satiété saine. À table, on répète les règles calmement si elles ne sont pas respectées. La personne qui est assise à côté de l'enfant doit s'en charger doucement. N'oubliez pas, votre enfant vous prend comme modèle. Donc, vivez les bonnes manières à table et il vous copiera. **S.V.**

L'EXPERT



Stephan Valentin
Docteur en psychologie

DU 21 MARS AU 20 AVRIL BÉLIER

Bébé Bélier: Il pleure désormais dès qu'il est en présence d'inconnus.

Pourtant, jusque-là, il était hyper sociable. Pas de panique ! C'est l'angoisse du 8^e mois ! Il découvre l'autrui. Une étape plus ou moins facile à surmonter pour les petits.

Parent Bélier: Ambiance électrique ! Vous reprochez à votre conjoint de ne pas assez s'impliquer. Mais savez-vous déléguer ? Discutez d'un partage des tâches équitable. La situation va s'apaiser.

DU 21 AVRIL AU 21 MAI TAUREAU

Bébé Taureau: Si c'est un nouveau-né, son sommeil risque d'être agité. Avec des réveils nocturnes. C'est une phase normale. C'est vers l'âge de 3 mois que l'enfant commence à dormir la nuit pendant de plus longues périodes.

Parent Taureau: Les relations avec vos parents sont un peu tendues... Car même si vous êtes parent, ils ont tendance à vous considérer encore comme un enfant. Faites-leur comprendre, que la donne a changé depuis un moment...

DU 22 MAI AU 21 JUIN GÉMEAUX

Bébé Gémeaux: Il devient capricieux au moment du repas. Il sélectionne les aliments de son choix et tourne la tête face à ceux qui ne lui conviennent pas. Pas facile de lui faire goûter des légumes !

Parent Gémeaux: Au travail, votre dynamisme et vos performances sont cités en exemple ! Cette reconnaissance vous fait chaud au cœur. On peut être à la fois un super parent et un sacré bosseur !

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET CANCER

Bébé Cancer: Il est tonique, voire infatigable. Il ne vient pas en place et se lasse très vite des activités... Et impossible de lui faire faire une sieste dans la journée ! C'est éprouvant.

Parent Cancer: Un individu fait irruption dans votre vie. Vous êtes bouleversé car il vous fait une cour assidue. Et il faut dire que ça n'était pas arrivé depuis la naissance de bébé ! Si vous êtes un parent solo, vous pourriez bien craquer !

DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT LION

Bébé Lion: Le bout de chou change de comportement avec son papa. Il tourne la tête quand ce dernier veut lui faire un bisou. La communication entre eux doit être rétablie...

Parent Lion: Ce printemps, vous opérez un sacré virage professionnel : c'est décidé, vous lancez votre petite entreprise. Désormais, c'est vous la(s) boss !



DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE VIERGE

Bébé Vierge: C'est un amour. Il est enjoué et si facile à vivre ! Il est toujours partant pour faire de nouvelles activités ou pour rencontrer de nouveaux venus. Il n'y a pas de doutes : tous les parents voudraient avoir pareils petits princes ou princesses.

Parent Vierge: C'est fou ce qu'il a changé depuis qu'il est papa ! Il est si attentionné avec bébé. Jamais vous ne l'auriez imaginé changer une couche... Et avec naturel. Trop mignon.



BALANCE DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé Balance : Si le mini Balance va avoir un petit frère ou une petite sœur prochainement, sa vie va être bouleversée. Il faut le préparer à l'arrivée du bébé, en lui faisant toucher le ventre de sa maman par exemple. Il peut se sentir mis à l'écart par ses parents.

Parent Balance : Quelle tuile ! Votre voiture risque de vous lâcher. Cette saison, elle est à bout de souffle. Prévoyez une grosse somme d'argent pour en acheter une nouvelle. C'est une dépense importante, mais aujourd'hui, elle est vraiment devenue nécessaire...



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 mai et juin
vous réservent
les planètes ?
Surprise !

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé Scorpion : Bébé pleure souvent à chaudes larmes lorsqu'il dort. Plusieurs causes sont possibles ; il peut s'agir de terreurs nocturnes, mais c'est peut-être aussi sa manière de signifier qu'il a faim ou froid...

Parent Scorpion : Depuis la naissance de bébé, vous avez le moral dans les chaussettes. C'est peut-être le fameux baby-blues. Mais si vous vous sentez particulièrement anxieux(se) et fatigué(e), n'hésitez pas à consulter un médecin. N'attendez surtout pas d'être plus mal encore. Il est temps de réagir !

SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Bébé Sagitaire : Qu'a-t-il donc ? Il est super grognon. Rien à voir avec son tempérament habituel ! Ses dents lui font peut-être mal... Il y a forcément une raison à ce changement d'humeur.

Parent Sagitaire : La vie est encore plus belle ! Vous construisez votre nid. Vous vous sentirez d'autant mieux dans cette nouvelle habitation que vous l'avez imaginée tous les deux...



CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé Capricorne : Pauvre bout de chou ! Il devrait subir une poussée d'eczéma sur le dos ou les fesses. Même si c'est bénin, ça le démange beaucoup. Il ne serait pas étonnant qu'il se montre un brin irritable en ce moment.

Parent Capricorne : Vous êtes de retour au travail après une naissance ? Un sentiment de vague à l'âme pourrait vous envahir quand vous êtes au boulot. Ne culpabilisez pas.



VERSEAU DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé Verseau : Il semble adorer les récits en tout genre, particulièrement les livres qui ont des textures à toucher. Il aime aussi qu'on lui raconte des histoires avec des petites marionnettes. Un futur amateur de belles lettres ?

Parent Verseau : Vous vous essoufflez un peu, en juin. Et c'est normal : vous êtes toujours en action. Tâchez de vous ménager un peu.

POISSONS DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé Poissons : En ce moment, bébé se montre un peu agressif avec les autres enfants.

Au square, il griffe et mord les autres bouts de chou. Un adulte doit lui expliquer avec pédagogie que ça n'est pas bien. C'est important pour lui, en particulier pour qu'il se sociabilise parfaitement.

Parent Poissons : Un(e) ami(e) de longue date risque de vous décevoir. En trahissant un secret ou en annulant des vacances à un mois du départ. Votre relation pourrait s'arrêter net...



120
ANS

ÉDITION ANNIVERSAIRE

FOIRE DE PARIS

01>12 MAI 2024

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

BILLETS EN VENTE SUR FOIREDEPARIS.FR

Tarif prévente à 11€ au lieu de 13€*

*Billet à 11€ jusqu'au 26 mars inclus, puis tarif web à 13€ & plein tarif caisse à 15€.

COMEXPOSUM

Le Parisien

TRACE



SORTIRAPARIS
.COM

Chérie



narciso rodriguez

le nouveau parfum for her

