

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

# Parents

0-10 ans



## SÉANCE CHEZ LE PSY

Mon enfant n'a pas  
confiance en lui

## REPORTAGE

ADDICTS AUX  
ÉCRANS À 3 ANS  
Immersion  
dans un centre  
de sevrage

LES BONS  
SOLAIRES  
pour toute  
la famille

Le débat

Darons-

grands-darons:

Faut-il le forcer  
à être propre  
avant l'entrée  
à l'école ?

Repas,  
sommeil,  
connexion  
aux enfants...

CET ÉTÉ,

ON LÂCHE PRISE !

Grand entretien avec  
**CHRISTOPHE ANDRÉ**

« Être parent, c'est un boulot  
compliqué, acceptons  
l'imperfection. »

**Sexo**

Comment  
réinventer sa  
vie intime

uni\_médias

CPPAP

L 11713 - 632 - F: 3,50 € - RD



NIVEA  
SUN

TRÈS HAUTE  
PROTECTION SOLAIRE UVA & UVB  
COMBINÉE À NOTRE EXPERTISE  
DES SOINS DE LA PEAU



Hydratation  
48h<sup>(1)</sup>



Testé sous  
contrôle  
pédiatrique<sup>(2)</sup>

BOUTEILLES  
RECYCLÉES À 74%<sup>(3)</sup>



# ALLEZ, C'EST L'ÉTÉ !

C'est le moment  
de lâcher la bride.  
De se concentrer sur l'essentiel.

**De marcher à son rythme**  
à lui, à sa hauteur d'enfant, et de regarder les fourmis traverser la route.

Sans, pour une fois, crier « dépêche-toi, on va être en retard »...

**De s'émerveiller des toutes petites choses.** Exactement comme les enfants le font. D'un croissant de lune, d'une fleur qui sent bon, d'un poisson rouge dans la mare, d'une pause biberon à l'ombre, du vent sur sa peau.

**De profiter de l'instant présent.**

Et même (chiche ?) du trajet en lui-même, en se disant que ça fait déjà partie des vacances (rechiche).

**De lâcher sur les horaires de couchers, sur les siestes à heure fixe et sur les repas.**

**De tester l'alimentation intuitive en famille**, en mangeant quand on a faim, en se recentrant sur ses envies, en partant du principe que même les enfants sentent ce qui est bon pour eux (p. 56).

**De ne pas faire une fixette** sur le cahier de vacances qu'on s'obstine à acheter pour se donner bonne conscience.

**De ne pas culpabiliser** de les laisser s'ennuyer.

**De faire ce qu'on s'empêche de faire** le reste de l'année.

**Et c'est aussi le moment, pour tous ceux qui font garder leurs enfants à papi-mamie**, d'oublier que seuls 39 %\* des grands-parents avouent suivre les recommandations des parents. •

**Alors, on reste zen,  
et on lâche prise...**



**ANAISS JOUVANCY**  
Directrice de la rédaction

\*Étude Tendances émergentes de consommation, Parents-Uni-médias, février-mars 2024.

# ILS ETAIENT FRAIS POUR SE RENCONTRER



# OASIS, LE GOÛT ORIGINAL



ON KIWIFFE TRIER NOS  
BOUTEILLES ET CANETTES

## SAVEUR POMME CASSIS FRAMBOISE

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

# SOMMAIRE

N°632

**36**

**8**

**Le dessin décodé**  
Décryptage par le psy



**10**

**Le grand reportage** • • • • •  
Addicts aux écrans à 3 ans...  
Immersion dans un centre de "sevrage"

**16**

**Les actus**



**22**

**Billet d'humeur** • • • • • • • •  
Jessica Cymerman alias SerialMother

**24**

**Le grand entretien**



**CHRISTOPHE  
ANDRÉ**

« Être parent, c'est un boulot compliqué, donc de temps en temps, tu vas te tromper, te mettre en colère devant les enfants... Acceptons l'imperfection. »

@

**30**

**L'interview sans filtre**  
@charlinepicon

« Ma participation aux J.O. est une décision de couple qui implique toute la famille. »



**34**

**Quoi de neuf ?** « J'ai déniché pour vous... »



## DOSSIER

### UN ÉTÉ POUR (VRAIMENT) LÂCHER PRISE

Et si on s'inspirait des enfants pour vivre mieux ?  
• Sophie Marinopoulos, psychologue et psychanalyste : « Ralentir, c'est vivre » • Billet : Les vacances, quand les horaires se détendent • Nos tips pour se sentir pleinement en vacances • Avant de partir, on anticipe • Sur place, on chille tranquille ! • Un retour tout en douceur...

**52**

**Grossesse** Notre plan anti-chaleur pour l'été

**56**

**A l'heure du repas** Sent-il ce qui est bon pour lui ?

**58**

**Fertilité** Congeler ses ovocytes, des délais encore (trop) longs

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 dexamphénol. Lire attentivement la notice.  
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.  
Demandez conseil à votre pharmacien.

VISA 23/1/64835212/GP/003 CH-20231025-32

EN SAVOIR PLUS



# SOMMAIRE

## 84



- 60 **C'est parti !** Sur la route des vacances, on respire... ça va bien se passer !
- 64 **Le débat Darons-Grands-Darons** Faut-il forcer son enfant à être propre ?
- 68 **On les fringue** En avant les jeux !
- 70 **Petits ou gros bobos** Les dangers de l'été, les bons gestes à adopter
- 74 **A table !** On mange de saison... la tomate
- 78 **C'est la pro qui parle** Camille Bataillon : Réinventer sa sexualité après bébé ?
- 82 **Vue d'ailleurs** Maman du monde à Chypre



- 86 **On a testé** Les vacances entre parents solos
- 88 **Quèsaco** Le syndrome du bébé fantôme
- 90 **Beauté** Des solaires à partager en famille
- 95 **Beauté** Le palmarès du Prix Parents
- 100 **Les lauréats**
- 102 **Témoignages**  
« Qui fait quoi à la maison ? Comment on se répartit les tâches ? »
- 106 **Je l'ai vécu** « Moi, auxiliaire de puériculture en néonat, j'ai eu un bébé grand préma. »



- 117 **Âge par âge**  
De 0 à 10 ans
- 125 **Mantra**
- 126 **Liste** Quoi de neuf du côté des prénoms ?
- 130 **On a sélectionné pour vous**  
Nos coups de cœur pour un été cool
- 134 **Vos questions**  
Réponses d'experts
- 136 **Astro bébé/Parents**

**En immersion chez le psy**  
« Mon enfant n'a pas confiance en lui. »

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

Une partie de cette édition comprend pour les abonnés : une lettre CA20, une lettre de bienvenue, une lettre de réabonnement, une lettre changement de famille à Parents.

# LE DESSIN DÉCODÉ

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

## Dessin de Matisse, 3 ans et 2 mois.

Ses premiers bonshommes "têtards" évoquent les relations dans la famille et la place de chacun après la naissance de son petit frère.

Ce bonhomme représente Matisse. Il s'est dessiné en dernier. Plus grand que son petit frère et plus maigre que sa maman. La couleur différente affirme son identité distincte, il a grandi.

Son bras est accroché au bras de sa maman, témoignant du lien d'attachement fort. Cela peut montrer que son petit frère a pris de la place, mais la place de Matisse dans la famille est préservée.

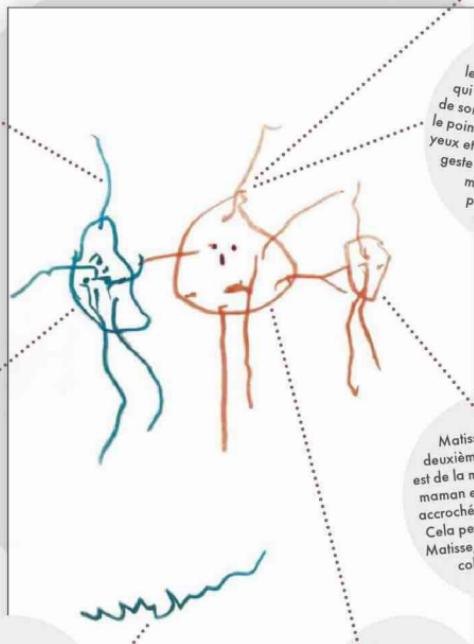
Ce "scriboillis" est en quelque sorte la signature du dessinateur et montre sa volonté d'écrire comme les grands.

Matisse a dessiné en premier sa maman. Il s'est appliqué. Il s'agit des fameux bonshommes têtards: un ovale représente la tête et le corps, deux points les yeux et d'où rayonnent des traits qui symbolisent les membres et les cheveux.

Un gribouillis ferme l'ovale, traduisant le jeune âge du dessinateur qui contrôle le point de départ de son tracé, mais imperfectement yeux et le nez ont la précision d'un geste d'adulte, retouches de la mère dans un élan de partage de l'activité avec son enfant.

Matisse a dessiné en deuxième son petit frère. Il est de la même couleur que sa maman et ses deux bras sont accrochés au corps maternel. Cela peut montrer que pour Matisse, le bébé est toujours collé à sa maman.

Pour Matisse, la position centrale de sa maman traduit son importance dans la famille.



\*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](mailto:redaction@parents.fr)

# Fame | Le voyage en famille de demain

La rencontre d'un design raffiné et d'innovations technologiques : poussette iconique avec éclairage LED, nacelle ajustable en hauteur et batterie intégrée, vous permettant de charger votre téléphone.

Nous réinventons l'ADN des poussettes de fond en comble pour offrir un confort luxueux tant pour le bébé que pour les parents.



## Solution de mobilité 3-en-1 SlideTech®

Pour rendre les voyages en famille encore plus faciles, le châssis emblématique de Fame s'adapte à notre gamme la plus innovante de sièges-auto 360 Pro, conçus avec la technologie révolutionnaire SlideTech®.



En savoir plus sur Fame  
[maxi-cosi.fr](http://maxi-cosi.fr)



**MAXI-COSI®**  
We carry the future\*

\* Prenez soin de l'avenir



**ADDICTS AUX  
ÉCRANS À 3 ANS...**

**IMMERSION DANS UN  
CENTRE DE "SEVRAGE"**



**C'est la seule consultation hospitalière pour les enfants addicts aux écrans en France. La pédiatre qui l'a développée, le Dr Sylvie Dieu Osika, a accepté de nous laisser entrevoir le profil de ces enfants, les causes de leur addiction et surtout les solutions pour les ramener à la vie réelle...**



**H**ôpital  
**Jean Verdier de Bondy**  
**AP-HP (93), 9h45.**

Sur l'affiche à l'entrée de la consultation pédiatrique “Surexposition écrans” du Dr Dieu Osika: “Ne cherchez pas votre enfant sur Insta, il est dans vos bras”. Nathan, le premier patient, va arriver. Il a 3 ans et 4 mois.

« L'âge moyen des enfants dans ma consultation est passé de 6 à 3 ans depuis sa création en 2019 », indique le Dr Dieu Osika, inquiète du rajeunissement des enfants touchés. « Je suis membre du Collectif surexposition écrans CoSE (voir encadré) qui alerte les professionnels de l'enfance, et surtout les parents, sur les dangers des écrans. À l'école, les enseignants parlent de "mains papillons" chez ces enfants de maternelle : lorsqu'on leur donne une photo ou un livre, ils tentent, avec le pouce et l'index, d'agrandir l'image », poursuit-elle. Tout est dit.

Depuis cette prise de conscience augurée par Sabine Duflot, psychologue et auteure de “Il ne décroche pas des écrans” (Éd. L'échappée), des consultations de ce type par des membres du CoSE existent aussi sur Bordeaux ou Orléans, même dans la France entière par télésconsultation. Sinon, il faut trouver un médecin ou un psychologue de ville, sensible à la problématique.

Ce lundi matin, Nathan vient pour la deuxième fois, accompagné par sa maman Anna (adressée par son médecin traitant).

• • •

« Nathan avait 3 ans à la première consultation et passait 8 heures par jour devant un écran. Je vous conseille de ranger toutes vos affaires, sacs et manteaux dans l'armoire », explique la pédiatre, nous prévenant tout de suite de l'imprévisibilité de Nathan. « Il touche à tout, se déplace partout dans la pièce. »

En effet, le petit bonhomme ne vient pas s'asseoir près de sa mère, ni dans l'espace jeux prévu pour les enfants. Il déambule entre le fauteuil de consultation et la porte, explore derrière bureau et la chaise du médecin, finit par s'arrêter la tête contre la vitre de la fenêtre, jouant avec les rideaux. « Ces enfants sont très souvent attirés par la fenêtre parce qu'elle ressemble à un écran », explique le Dr Dieu Osika.

Ce fameux écran sur lequel ils ont passé tellement de temps qu'il est devenu une sorte de réalité parallèle. « C'est un piège dans lequel les parents tombent à un moment de la vie où ils ont besoin d'une solution rapide pour calmer un bébé qui pleure. J'ai beaucoup de familles monoparentales ou de femmes qui ont vécu des grossesses rapprochées », poursuit la pédiatre, qui insiste sur la nécessité de ne pas culpabiliser les mères comme Anna, émue de raconter son histoire.

« J'ai perdu ma mère lorsque Nathan avait 15 mois. J'ai traversé une grave dépression. J'ai 5 enfants. Je ne me suis pas rendu compte du mal que les écrans produisaient. » Quel parent en 2024 ne se sent pas concerné par ce sujet ? Culpabilisé par la technoférence, cette attitude qui consiste à s'occuper de nos enfants en gardant nos yeux rivés sur nos portables, ou encore de la télé allumée en arrière-plan ?



« Et cette addiction des parents a pour conséquence une manière inadéquate de répondre aux sollicitations des enfants », nous éclaire la pédiatre. Les enfants manquent alors de notre regard, de nos encouragements, se mettent à devenir difficiles, ronchons ou même à pleurer. Et pour régler le problème, on allume la tablette.... C'est alors au tour de l'enfant de ne plus pouvoir se passer de l'écran. Le parent en retour ne parvient

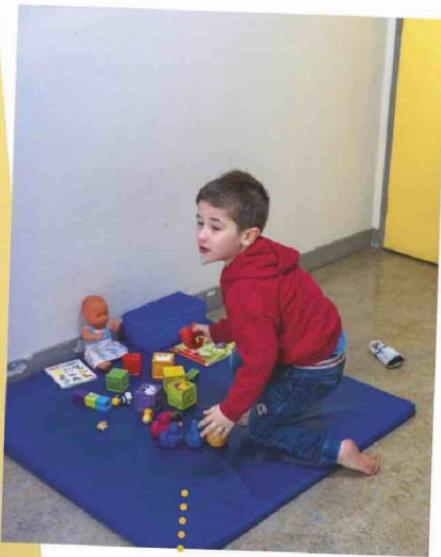
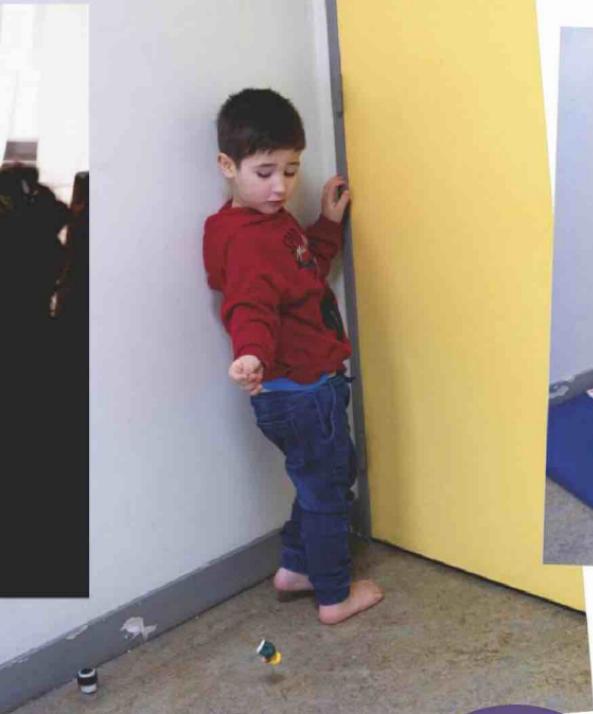
Le Dr Dieu-Osika ne culpabilise pas les parents d'être tombés dans le "piège des écrans" et les félicite de tenir le coup pendant le sevrage.

plus à maîtriser les usages et cède pour avoir la paix. À table, pendant les repas et dans le lit aussi. Parfois dès les 3 mois du bébé.

## DES SYMPTÔMES CLAIREMENT IDENTIFIABLES

« Ces enfants présentent tous le même genre de symptômes. Un retard de langage, parfois une absence totale de langage. Une forte agitation et une intolérance à la frustration. Une attention altérée. Un regard fuyant. Des troubles du sommeil et de l'alimentation. On reçoit principalement des garçons et personne n'est capable aujourd'hui d'expliquer pourquoi ils seraient plus touchés », développe la spécialiste.

LE TEMPS D'ÉCRAN  
MOYEN PAR JOUR  
POUR UN ENFANT DE  
2 ANS EST DE  
36 MINUTES, SELON  
SANTÉ PUBLIC  
FRANCE.



• Jouer, jouer et encore jouer,  
• le meilleur remède pour  
• "guérir" des écrans et partir à  
• la découverte de la vie réelle.

À l'évocation de ces profils, on pense à un trouble du spectre de l'autisme. Alors le Dr Dieu Osika précise son diagnostic. « Je ne peux pas être sûre à 100 % que ces enfants ne présentent pas au départ des troubles du neuro-développement non liés aux écrans. Mais ce qui est sûr, c'est que le sevrage des écrans leur est bénéfique et leur permet de faire des progrès. Si autre trouble il y a, nous le savons bien plus tard dans la prise en charge. »

La maman de Nathan confirme en montrant des vidéos de son fils avant le jour du sevrage, dont la date est restée pour elle en mémoire comme celle d'un nouveau départ. « Il ne m'écoutait pas du

**« IL NE M'ÉCOUTAIT PAS DU TOUT.  
IL NE DISAIT PAS UN MOT. AUJOURD'HUI,  
IL RÉUSSIT À ARTICULER  
"VOITURE" ... »**

tout. Il ne disait pas un seul mot. Aujourd'hui, il va à l'école le matin, réussit à articuler "voiture", "gâteau", "papa", "maman". Il est plus calme. Il joue avec des petites voitures. Il mange à table avec une fourchette, réussit à boire dans un verre quand on l'aide. Il commence à s'habiller tout seul. Avant le sevrage, rien

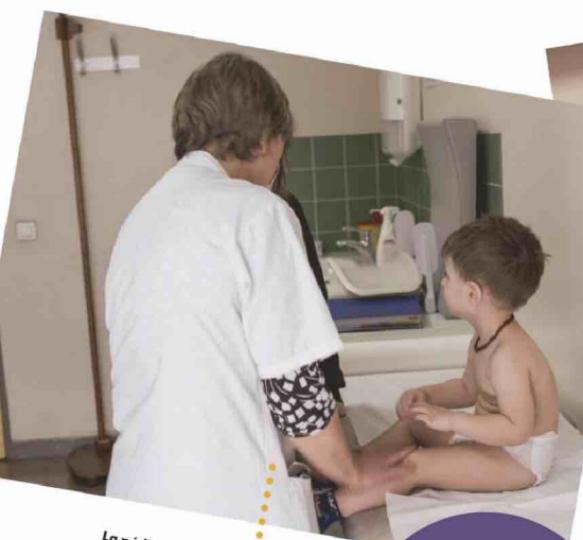
de tout ceci n'était imaginable ».

« Il faut bien comprendre que les "enfants écran" manquent des temps d'apprentissage fondamentaux. Ils ne savent donc pas à quoi servent les objets du quotidien. Il faut tout reprendre là où les écrans ont commencé », insiste le Dr Dieu Osika.

Pour obtenir de tels progrès, la route pour Nathan et Anna a été longue.

« Au début, sans écran, il criait, se jetait par terre, se tapait la tête contre les murs. Ça a été très dur durant trois mois. On a tenu bon, il n'y a plus de télé dans le salon. Les aînés regardent la télé dans leur chambre pour ne pas tenter leur frère », confie la maman, courageuse. C'est au tour d'Elliott, 2 ans et demi, de rencontrer la pédiatre. Mais il va d'abord passer dans le bloc de consultation de l'infirmière, Cécile.





La pédiatre examine  
Elliott en prodiguant  
des conseils pour  
qu'il acquiert bientôt  
la propreté.



Sans penser à ouvrir le feutre  
pour dessiner, Elliott tente de le faire  
tenir droit sur la feuille de papier.

EN MAI DERNIER,  
UN COMITÉ D'EXPERTS  
A PROPOSÉ AU  
GOUVERNEMENT  
L'INTERDICTION DES  
ÉCRANS  
AVANT 3 ANS.



« Les parents répondent à un questionnaire détaillé sur l'utilisation des écrans qui nous permet d'évaluer l'addiction et de mesurer les progrès », nous explique-t-elle en montrant des exemples.

#### CERTAINS ENFANTS PARLENT LE "YOU TUBE LISH"

« Parfois les enfants ne parlent pas mais fredonnent des comptines tirées des dessins animés de YouTube Kids. Ils comptent aussi souvent en anglais (alors que ce n'est pas leur langue maternelle) ou mettent des objets sur leur doigt en imitant leur héros. On dit qu'ils parlent le "You Tube Lish". En fait, on peut quasiment savoir ce qu'ils regardent sur les écrans en les observant », raconte le duo médecin-infirmière. « On est en train de créer du handicap », s'indigne la pédiatre, toujours éberluée par le manque de prise en considération de son discours dans la communauté médicale et le lobbying qui empêche de réglementer les GAFA, les quatre géants du web

# « YOUTUBE KIDS, C'EST DU NON- STOP, RIEN À VOIR AVEC NOS DESSINS ANIMÉS DES ANNÉES 80 ! »

(Google, Apple, Facebook et Amazon). « Les enfants ont accès à des contenus en continu. C'est du non-stop, rien à voir avec nos mercredis télés des années 80. Et tout est fait dans ces images séquencées pour capter leur attention, les hypnotiser. Et pire encore, on appelle ça du contenu pédagogique, ce qui berne les parents... » Les patients arrivent quasiment tous ici après avoir vu un reportage dans les médias. « Nous ne parvenons pas à nous faire entendre dans la sphère politique. Quant aux autorités scientifiques, elles réclament des études malgré les preuves criantes de nos observations cliniques. »

Comme pour le petit Nathan, la maman d'Elliott fait le récit d'un post-partum compliqué. « Elliott avait un développement normal. Il a dit son premier mot à 11 mois. Nous avons dû déménager dans un logement très petit quand il a eu 18 mois. On vivait à trois dans une seule pièce. J'avoue, je lui mettais les dessins animés en continu pour avoir du temps, du silence. Il me plaçait la télécommande

dans la main le matin. Rapidement, il ne voulait plus éteindre, plus jouer avec d'autres enfants. Depuis que j'ai vu un documentaire sur le sujet, j'ai démonté la téléc. et j'ai pris rendez-vous ici ! Après le sevrage, Elliott regardait tout le temps par la fenêtre, dans le vide. Mais en deux mois, il a très vite changé. Vous seriez venus chez moi avant la date de sevrage, rien n'indiquait qu'un enfant vivait dans la maison. Pas de bruit. Pas de jouet », témoigne Daria, très consciente de la renaissance de son petit loup qui de nouveau parle un peu, pointe les objets avec le bout du doigt. Elle parle même du lien avec son fils qui s'est construit enfin. « C'est la magie d'une vie sans écran », affirme-t-elle souriante.

## LES EFFETS NÉFASTES DES ÉCRANS SONT RÉVERSIBLES

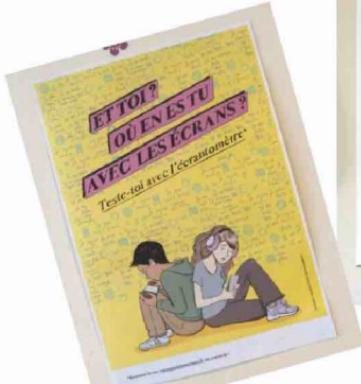
La pédiatre divulgue alors ses conseils pour la suite, vérifier la vue et l'ouïe d'Elliott auprès de médecins spécialistes, organiser le suivi en centres médico-psychologique (CMPI) pour l'aider à développer son langage, l'importance de lui parler dans sa langue maternelle, en l'occurrence le roumain. « Ça va revenir, c'est comme s'il avait

20 mois », lui explique le médecin en la rassurant sur le regard déjà bien posé de son enfant, sa capacité à communiquer avec les autres. Elliott aligne les feutres au lieu de dessiner, mais il rit lorsque l'un d'eux tombe. Il colle son visage à l'objectif de l'appareil photo, curieux.

« Supprimez tout ce qui pourrait faire penser aux écrans. Les jeux très sonores avec des sons caractéristiques, même les jouets avec des personnages de dessins animés », précise la pédiatre. Tout ce qui rappelle cette ancienne bulle doit disparaître. La maman acquiesce, comprend, mais pointe une difficulté supplémentaire. « Ma sœur, que j'adore, a des enfants et ne voit pas le problème de les laisser quasiment tout le temps avec une tablette. Et ma mère, qui garde Elliott le samedi pour que je puisse travailler (je suis coiffeuse), est accro à la télé... » « Vous devez leur expliquer tout ça », reprend le Dr Dieu Osika. Et la pédiatre d'insister sur la nécessité de proposer à Elliott des activités concrètes : faire des gâteaux, jouer au ballon dans le parc, manipuler de la pâte à modeler, parler de tout et de rien... L'ordonnance est claire pour ces enfants écrans : une bonne dose de vraie vie, du sommeil et surtout de l'espérance. Car les dégâts sont réversibles, surtout avant 3 ans. ●

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

PHOTOS SYLVAIN LEFEUVRE



## EN SAVOIR PLUS

- **« Les écrans, 10 clés pour les utiliser en famille de manière raisonnée », Dr Sylvie Dieu Osika, Ed. Hatier.**
- **Le compte Instagram du Dr Dieu Osika @sylvieosika**
- **Collectif surexposition écrans CoSE : [www.surexpositioneplans.fr](http://www.surexpositioneplans.fr)**



## A TABLE EN FAMILLE!

Plus de 40 recettes en version adulte, bébé et enfant pour régaler toute la famille au fil des saisons. Des petits plats équilibrés, gourmands et rapides à cuisiner grâce aux conseils d'une orthophoniste formée aux troubles alimentaires pédiatriques et d'une chef. On adopte ! C.A.

*"Passez à table avec vos kids", de Manon Brzostek et Carla Ferrari, éd. Eyrolles, 18 €.*

## CINÉ : UN "RESPONSABLE ENFANTS" OBLIGATOIRE SUR CHAQUE TOURNAGE

« Sur qui doit-on compter pour s'assurer que dorénavant aucun enfant ne sera victime de violence sexuelle ou morale sur un plateau ou lors d'un casting ? », avait lancé Judith Godrèche à l'Assemblée nationale, le 14 mars dernier. L'actrice, devenue le porte-drapeau de la lutte contre les violences sexuelles sur les enfants, a donc été entendue, puisque à partir de cet été, un référent « neutre », c'est-à-dire indépendant de la production, sera présent aux côtés des mineurs sur tous les tournages et castings. Enfin, ça bouge ! F.P.

# 50 000 calories par grossesse

C'est le nombre de calories alimentaires que nécessite une grossesse ! C'est ce que révèle une étude américaine\* qui précise aussi que la majorité de cette énergie (96 % tout de même !) est puisée dans le corps de la future maman, et non dans les tissus du fœtus comme les scientifiques le supposaient. Ce n'est pas une raison pour se lâcher sur le Nutella ! Pour rappel, on recommande de prendre 12 kg environ. C.A. \*Revue Science.



### Pourquoi on préfère l'odeur des bébés ?

Reconnaissons-le : l'odeur de notre bébé nous fait craquer, mais celle de notre ado, beaucoup moins ! Ne culpabilisez pas, c'est normal, et la science l'explique : selon une étude allemande\*, la sueur des adolescents contiendrait des composés chimiques apparentés... à l'odeur du musc et de la chèvre ! On se disait bien... Courage, disent les chercheurs, ça passe avec le temps ! E.H.

\*Université d'Erlangen-Nuremberg, mars 2024



## LES GRANDS-PARENTS N'EN FONT QU'À LEUR TÊTE !

39 % des grands-parents suivent les instructions des parents quand ils gardent leurs petits-enfants. Ça veut quand même dire que plus de 60 % font comme ils veulent (ou presque !) et sont certainement plus cool que nous sur le temps d'écran, les repas, le coucher... On comprend mieux pourquoi ils ADORENT aller chez papi et mamie, C.Q.F.D. ! C.A.

Étude Tendances émergentes de consommation, Parents-Uni-médias, février-mars 2024.

MONO PRODUCTION/GETTY IMAGES



### SI ON INVERSAIT LES RÔLES ?

Dans ces deux albums-BD, parents et enfants échangent leurs rôles. Cette fois, ce sont les adultes qui boudent leurs assiettes, qui rechignent à dormir, etc. Et les enfants, eux, endossent la place de leurs parents. Des histoires pleines de tendresse et d'humour écrites par la psychologue Héloïse Junier, pour faire comprendre aux kids notre point de vue et ouvrir le dialogue en famille. On teste ! C.A.

*"Au lit les parents!", "A table les parents!",  
Sam & Cléo, éd. Hatier Jeunesse, 11,95 € l'un.*

### GIRL POWER !

Plus de 5 000 femmes athlètes disputeront les Jeux Olympiques de Paris 2024, durant 19 jours et plusieurs centaines d'entre elles auront forcément leurs règles, une épreuve de plus ! Surtout quand on sait que règles et compétition ne font pas bon ménage comme le révèle une étude récente réalisée auprès des équipes féminines de rugby par l'INSEP\*.

- **75 %** des sportives ont un vécu négatif au moment de leurs règles.
- **20 %** rapportent des règles abondantes.
- **44 %** d'entre elles évoquent des règles douloureuses et gênantes pour l'entraînement et la compétition.
- **54 %** seulement en ont parlé à un médecin ! C.A.

\*Institut national du sport, de l'expertise et de la performance.



Imaginez une poudre blanche, à la saveur fruitée comme l'aiment les ados, à inhaler par le nez avec une paille (à sniffer, donc), vendue chez le buraliste. C'est SNIFFY ! Tous les codes de la cocaïne sont là ! Devant le tollé, la marque a revu sa formule : la poudre s'absorbe maintenant "par voie orale". Mais est-ce suffisant ? F.P.

## LAISSONS-LES JOUER LIBREMENT !

On culpabilise de ne pas jouer suffisamment avec nos enfants. Qu'on se rassure, le jeu libre, sans limites ni instructions, contribue au développement de compétences essentielles pour les kids : créativité, imagination, confiance en soi, empathie... C'est ce que révèle une étude menée par une marque de jouets\*, auprès de plus de 4000 personnes. Alors, on les laisse s'inventer plein d'histoires et nous, on en profite pour plonger dans un bon roman... Ça se tente ! C.A.

\*Étude Schleich-Université de Coblenze, nov-déc 2023.



### LES PREMIERS REPAS ÉCRASÉS "COMME À LA MAISON"

A 8 mois, bébé découvre de nouvelles textures : les premiers morceaux écrasés à la fourchette pour développer ses capacités masticatoires. Yooji, l'expertise en surgelés pour bébé propose la gamme "Écrasé" qui associe 2/3 de légumes et 1/3 de féculents. 4 variétés : Tajine, Ratatouille, Risotto, Dahl. Yooji, 4,85 € les 400 g pour composer jusqu'à 3 repas. V.B.



DRAGICA/ADOBESTOCK

## HARA HACHI BU : ET SI ON L'APPLIQUAIT À NOS PLACARDS ?

Connaissez-vous le Hara Hachi Bu ? Inspirée de la méthode d'alimentation japonaise, qui prône le 80/20, soit 80 % de routine alimentaire saine et stricte, et 20 % d'espace libre dans notre estomac, ce nouveau mantra promet d'accéder à la sérénité en épurant nos placards. Ça va valser dans nos dressing et autres armoires à fourre-tout ! L'idée forte : ne remplir l'espace qu'à 80 %, et garder 20 % d'espace vide "pour respirer" et faire place à l'imprévu. On n'y arrive pas ? On a plutôt l'impression d'être toujours à 120 %, surtout du côté des kids ? Pas grave ! Lancez votre propre mantra, et à vous la vie de cleanfluencer ! F.P.



**LA COULEUR DE SON MAILLOT PEUT LUI SAUVER LA VIE !** Une étude américaine\* a évalué l'impact de la couleur du maillot d'un enfant sur le risque de noyade. Résultat : que ce soit en piscine, en lac ou en mer, il faut choisir le jaune, rose et orange. En cause, bien sûr, une bonne visibilité qui lui permette d'être repéré de loin. Allez, flashy les maillots ! F.P. \*Réalisée par Alive Solutions, spécialisée dans la sécurité aquatique.





QUAND  
UN ENFANT  
VOIT LE JOUR,  
DES PARENTS  
NAISSENT.



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

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

gamme  
**bio**



 Laboratoires  
**Novalac**

LES DOUTES DES PARENTS  
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

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

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

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



**LE DROPPING.** Remake du Petit Poucet, avec les beaux jours, le dropping reprend du service aux Pays Bas. Le principe ? Laisser un petit groupe d'enfants seuls au milieu d'une forêt, en pleine nuit, avec pour mission de retrouver leur chemin. Une course d'orientation de l'extrême, pratiquée chez les Scouts comme à l'école, qui reste tout de même sous la surveillance lointaine des adultes. E.H.

## « RÉCRÉ RÉGULÉE ! »

L'idée nous vient tout droit de Belgique et elle pourrait révolutionner les cours d'école, il s'agit de la récréation régulée. Le principe est simple, la cour est divisée en zones de différentes couleurs qui permettent aux enfants de profiter de leur pause comme ils le souhaitent. Une couleur pour le sport, une pour le repos et le silence, une pour la marelle, le loup, etc. La méthode, déjà testée dans différentes écoles françaises, permet de diminuer les violences scolaires, de réduire les conflits et de favoriser une bonne entente entre les élèves et développer la mixité. Il n'y a plus qu'à tester I.P.H.

## BOÎTE À HISTOIRES-RÉVEIL-VEILLEUSE, ETC.

On l'a adoptée ! Avec son casque audio et son superbe étui de voyage, on l'emmène partout. Yoto stimule l'imagination de nos loulous loin des écrans, entre littérature jeunesse, musique, méditation guidée, sons pour s'endormir... De 0 à 12 ans. Yoto Player (3<sup>e</sup> Génération), 99,99 €.



**Serenity Jean,**  
à partir de 89 €.  
En vente sur  
[rueduolibri.com](http://rueduolibri.com)



# 62 %

des parents sont touchés par un épuisement parental ou autrement dit : le burn-out parental. Au-delà des risques pour la personne qui en souffre, cet état de santé mental et physique est aussi facteur de risques pour l'enfant et l'équilibre de la famille.

\*Selon la nouvelle enquête réalisée du centre médical Wexner de l'Ohio State University.



## Un jean pour endogirls

Quand notre ventre est gonflé et douloureux, on n'a pas forcément envie de porter un jogging. Ni de déboutonner son pantalon... Bonne idée, la taille de ce jean s'ajuste à notre ventre par des boutons-pressions. Et il est canon ! C.A.

# En route vers les vacances !

Les indispensables à glisser dans les bagages pour un été plein de découvertes et d'aventures !



## Une veilleuse qui voyage avec Bébé

Une veilleuse en peluche à emporter partout avec 50 chansons, mélodies, sons de la nature et de douces variations lumineuses.

Veilleuse lumi'chouette  
Dès la naissance



## Pour les longs trajets

Le casque audio spécialement conçu pour les juniors ! Plus de 60 chansons et histoires intégrées pour une utilisation en toute autonomie et la possibilité d'écouter ses musiques préférées en Bluetooth.  
*Kidi Audio Max*  
De 4 à 12 ans

Bluetooth® Volume sonore sécurisé



## Sa playlist des vacances !

Le baladeur musical des petits avec 40 chansons intégrées, la possibilité d'enregistrer ses chansons ou des messages audio et une connexion Bluetooth pour écouter sa propre musique. *Music'Kid* • De 2 à 6 ans

## Pour les apprentis pilotes

Un volant interactif à accrocher à la poussette avec 60 chansons, mélodies, phrases et sons pour découvrir les couleurs, la météo et bien plus encore !  
*Volant baby pilote*  
De 6 à 36 mois.



## Pour immortaliser ses souvenirs

L'appareil photo 10 en 1 des juniors avec double objectif, photo, vidéo, détection de visage, filtres dynamiques, jeux en réalité augmentée...

*Kidizoom Duo DX* • De 3 à 12 ans

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





**Jessica Cymerman**  
alias SerialMother  
est maman de 4 enfants



**Le regard acéré de notre chroniqueuse Serial Mother, qui dit tout haut ce que l'on pense tout bas... C'est drôle et ça fait du bien.**

## « A-T-ON LE DROIT DE RÊVER DE PARTIR EN VACANCES SANS SES ENFANTS ? »

**C**ertes, on aime nos enfants, qui sont merveilleux / gentils / beaux / drôles / intelligents / toussa, mais en vacances, on a besoin de repos... Est-ce que c'est possible avec eux auprès de nous ? La réponse de SerialMother, toujours remplie d'humour et de bienveillance !

**Soyons honnêtes. J'adore mes quatre enfants**, évidemment, mais le concept des vacances étant de se reposer, j'avoue que, parfois, je me demande si la personne qui a inventé les grandes vacances n'aurait pas mieux fait de les placer quand les enfants sont à l'école... Comptez sur moi pour devenir ministre de l'Éducation nationale !

### **Partir en vacances avec des enfants : toute une organisation !**

On ne va pas se mentir : faire les valises, se taper 6 heures de voiture / train / avion, avec des enfants qui ont soif / faim / envie de dormir / envie de faire pipi / envie de regarder notre téléphone... Ce n'est, déjà, pas un bon départ pour des vacances reposantes.

Puis, arrivés en vacances, il faut enlever le sable des pieds / faire à manger tout le temps / surveiller les enfants, et donc oublier de bronzer en lisant / se réveiller tôt le matin / mettre de la crème solaire à 3 enfants en même temps / chercher le bob partout / calmer l'enfant qui a sommeil... et celui qui n'a pas sommeil / zapper les apéros / remplir des cahiers de vacances...

### **Les parents, ces êtres encore fatigués à la rentrée**

Oui, je sais bien que ces moments avec eux sont si rares

(bla-bla-bla) et qu'on a de la chance d'avoir des enfants et de pouvoir partir en vacances. Il n'empêche qu'en septembre, sur le chemin de l'école, sous certains teints halés, je vois bien des cernes et des envie de reprendre quelques jours de repos... entre adultes ! N'est-ce pas ?

**Alors, disons le haut et fort : oui, les vacances en famille, c'est génial, mais non, ce n'est pas reposant.**



**P.S. : Ceci est de l'humour, je pense fort à celles et ceux qui n'ont pas la possibilité de partir et/ou qui sont séparés de leurs enfants.**

# Flavonoïdes Viatris Conseil 500 mg, comprimé pelliculé



*Prendre soin de vos jambes lourdes*

Flavonoïdes Viatris Conseil est un médicament qui soulage l'insuffisance veineuse et améliore le tonus veineux.



Flavonoïdes Viatris Conseil est indiqué chez l'adulte pour le traitement des signes et symptômes d'affection veineuse chronique, tels que la douleur, la sensation de lourdeur, les crampes nocturnes, l'œdème et les changements trophiques dans les membres inférieurs.

Flavonoïdes Viatris Conseil est un traitement symptomatique complémentaire des mesures d'hygiène de vie limitant l'insuffisance veineuse et des moyens physiques de contention (bas, collants...).

**Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.  
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.**

DIO-2024-00013 - Visa n°23/12/63469776/GP/002. Date de révision : mai 2024

VIATRIS SANTÉ RCS Lyon 399 295 385, 1 rue de Turin, 69007 Lyon, locataire gérant du fonds de commerce de Viatris Up et de Meda Pharma.

(1) La pharmacie reste entièrement libre de sa politique tarifaire et peut toujours, à sa convenance, pratiquer des prix inférieurs ou supérieurs aux prix conseillés.

Viatris, permettre à chacun de vivre en meilleure santé, à chaque étape de sa vie.

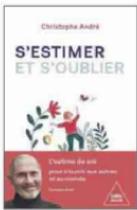
 VIATRIS

# PARENTALITÉ

CHRISTOPHE  
ANDRÉ

Psychiatre,  
psychothérapeute,  
chroniqueur, il est connu  
pour son ouvrage  
"Imparfaits libres et  
heureux", paru il y a  
presque 20 ans, et pour  
avoir démocratisé la  
pratique de la méditation  
en pleine conscience. Il est  
médecin à la retraite,  
mais il continue de donner  
des conférences, d'écrire  
et d'aider tous ceux qui  
croisent son chemin à se  
sentir en paix avec lui-  
même et les autres.

« **Être parent, c'est un boulot compliqué, donc de temps en temps, tu vas te tromper, te mettre en colère devant les enfants... Acceptons l'imperfection.** »



À LIRE  
"S'estimer et s'oublier"  
(Odile Jacob,  
400 p. 22,90 €)

ODILE JACOBÉAUX ÉDITIONS ODILE JACOB

**L**e psychiatre, célèbre pour sa voix envoûtante et son esprit clairvoyant, m'accueille chez lui en toute simplicité autour de la grande table en bois familiale. Son calme et sa douceur opèrent comme un révélateur de ma propre agitation intérieure. Tout au long de l'entretien, se dessinent en creux mes faiblesses, mes doutes. Je ne venais pas pour une consultation, mais une interview. Pourtant, j'en ressortirai plus consciente, moins passive avec moi-même et mes enfants. C'est l'effet Christophe André. Voici les plus précieuses de ses réponses au pouvoir magique d'apaisement.

#### Devenir parent, ça chamboule un individu ?

**Christophe André :** Ce qui m'a le plus transformé dans la vie, c'est le fait de devenir papa. Avant, j'avais le désir d'être le meilleur humain possible. A la naissance de ma première fille, s'est ajoutée la pression d'être le meilleur père. Et je savais bien, dès le départ, que mes enfants n'alleraient pas écouter tous mes conseils. Ils regardent surtout comment on vit, comment on se comporte. C'est notre exemple qui les façonne, pas nos blablas. Comme on partage notre vie avec eux, on ne peut pas cacher grand-chose...

**Mais c'est une merveilleuse occasion de réfléchir sur soi, ce sur quoi on souhaite évoluer ?**  
**C. A. :** Bien sûr, on peut s'en foutre, mais la plupart des parents actuels savent bien que leur manière d'être va beaucoup aider leurs enfants ou pas. Ils le savent d'après leur propre expérience d'enfant...

#### Les parents d'aujourd'hui se mettent-ils beaucoup de pression ?

**C. A. :** Oui, la pression s'est intensifiée. Le métier de parent s'est complexifié au fil de l'histoire. Pendant longtemps, être parent, c'était mettre des enfants au monde, et le plus grand nombre possible, car la mortalité infantile était énorme. Ensuite, les gamins se débrouillaient plus ou moins. Les aînés s'occupaient des petits, les mamans faisaient de leur mieux pour les maintenir en vie, les nourrir, les protéger. À partir du XIX<sup>e</sup> siècle, le bon parent avait pour mission d'être attentif à la scolarité de ses enfants (vecteur de réussite sociale). Aujourd'hui, une nouvelle injonction s'est ajoutée et tant mieux : aider les enfants à être heureux, épanouis, à ne pas être complexes, à avoir une bonne estime de soi.

• • •

## CHRISTOPHE ANDRÉ



### Comment s'y prendre alors qu'on est, par définition, un grand débutant ?

**C. A.:** Nos parents sont des repères. Modèles ou contre-modèles, peu importe. Nos amis et proches, qui deviennent parents avant nous, peuvent aussi être des sources d'inspiration. Mais rien ne remplace l'expérience. Avec la fatigue, le stress du travail, la pratique est bien plus compliquée que la théorie... Je crois qu'avoir des objectifs, un idéal, et chercher à s'en rapprocher (tout en sachant qu'on ne l'atteindra jamais) est la meilleure solution. Les fois où l'on sent qu'on s'en approche, réjouissons-nous et lorsqu'on s'en écarte, ne nous punissons pas, ne nous décourageons pas, ne nous agressons pas ! Au contraire, acceptons l'imperfection : on ne peut pas toujours réussir tout ce qu'on entreprend. Cette imperfection n'est pas une preuve de notre incompétence ou d'un manque de valeur. Au lieu de se dire « Je n'aurais jamais dû être parent », « Je ne suis pas fait pour ça », pourquoi ne pas s'autorassurer ? « Tu galères, c'est normal, c'est un boulot compliqué, constant, donc de temps en temps, tu vas te tromper, te mettre en colère pour des bêtises devant les enfants, leur montrer ton décuagement, manquer de disponibilité... Donc, reconnais que ça peut arriver, rappelle-toi que ça arrive à tous les



**On ne peut pas toujours réussir tout ce qu'on entreprend. Cette imperfection n'est pas une preuve de notre incompétence ou d'un manque de valeur.**

parents et intègre-le. Pose-toi les bonnes questions, peut-être que le soir tu as besoin d'un temps pour toi avant de t'occuper des enfants, que tu dois leur allumer de temps en temps un écran quand tu es trop fatigué, demander de l'aide ? » L'acceptation, ce n'est pas de se dire « C'est super, j'ai encore échoué », mais de faire avec la situation, d'en tirer un enseignement pour s'organiser autrement. L'acceptation est un truc central en psychologie. Inutile de batailler contre le réel tel qu'il est à l'instant T. Par exemple, ce soir notre enfant est fatigué pour X raisons, mais on doit faire avec...

### Et si notre conjoint(e) n'est pas dans le même état d'esprit ?

**C. A.:** Rares sont les parents sur la même longueur d'onde. C'est plutôt souhaitable que les gamins aient deux registres parentaux auxquels se référer. Ils le comprennent et vont mettre un peu de pagaille avec ça... Chez nous, ça a été le cas. J'étais le parent conciliant, peut-être trop. Et mon épouse arbitrait les conflits. Mes filles me disaient : « T'aurais été nul comme juge ou gendarme, heureusement que tu es devenu psychiatre ». Aujourd'hui, elles perçoivent mieux mes qualités d'écoute, de souplesse. Dans ces configurations de couple, les enfants apprennent la psycho-diversité. Ils navigueront plus facilement dans la vie avec les différentes personnalités, ami, collègue, patron un peu rigide... L'important c'est de parler avec l'autre conjoint des différences. « On ne fonctionne pas pareil. Essayons de respecter chacun nos manières

d'être plus ou moins tolérant aux transgressions des enfants. » Pour que ça marche, il faut accepter de ne pas parasiter ce que l'autre fait. On ne passe pas derrière lui pour défaire ce qui a été fait, sauf en cas de force majeure. Et on ne dégomme pas l'autre auprès des enfants.

### Dans le livre, vous parlez de la notion de certitude flexible, une bonne idée pour les parents ?

**C. A.:** Oui, j'aime encore mieux le terme « certitude transitoire ». Exemple : établir que les enfants doivent être couchés à 20 H le soir pour être en forme puis, au gré des circonstances, des enfants qu'on a en face de soi, s'autoriser à s'éloigner de temps en temps de ce repère. Ce qui est le plus problématique pour des enfants n'est pas tant qu'on commette des « erreurs », mais de se comporter de façon incohérente ou imprévisible. Cela génère beaucoup de peur et d'inconfort chez les enfants.

**« C'EST  
NOTRE EXEMPLE  
QUI FAÇONNE  
LES ENFANTS.  
PAS NOS  
BLABLAS ! »**

## Il n'y a pas le risque de négocier en permanence avec les enfants ?

**C. A. :** Être sans arrêt en négociation avec ses enfants n'est pas leur meilleur service. Communiquer avec les enfants est nécessaire, mais jusqu'à un certain point. A un moment, après s'être informé, avoir réfléchi, discuté à deux, ou édicté nos propres règles, celles que l'on estime intuitivement bonnes, adaptées à nos enfants et notre vie de famille. On peut réaffirmer : « Nous sommes les adultes, cela ne te plaît pas mais chez nous, c'est comme ça ». Même si parfois on se trompe, il ne faut pas avoir peur de parler ainsi. Ces règles un peu raides permettent aux enfants, même s'ils sont mécontents et se rebiffent, d'apprendre à composer avec les contraintes de la vie. Bien sûr, il ne s'agit pas non plus de sombrer dans le rigorisme.

## Sur quoi se construit l'estime de soi de nos enfants ?

**C. A. :** Le layou dur, c'est l'amour inconditionnel de la part des parents. L'enfant est aimé comme il est, on ne l'abandonnera jamais. Ça véhicule le message suivant : même en situation d'échec, je continue à rester estimable. C'est l'image du billet de banque qu'on froisse et qu'on jette au sol mais qui garde sa valeur intrinsèque. Le deuxième ingrédient de l'estime de soi, c'est le lien aux autres. Les parents doivent apprendre aux enfants que les autres sont dignes d'intérêt et de respect, qu'on peut partager avec eux ses succès et ses avantages, qu'on est plus fort à plusieurs que tout seul. Cette interdépendance, le fait d'être accepté et apprécié par les autres en retour de ce qu'on donne, nous renforce. Troisième ingrédient : donner aux enfants le sentiment d'agir efficacement sur le réel, d'avoir un

## LE RITUEL DE CHRISTOPHE ANDRÉ AVEC SES FILLES

« Tous les ans, lorsque mes filles étaient en primaire, j'organisais une journée en tête à tête dans un parc d'attractions. On mangeait des sucreries, on faisait tous les manèges, on rigolait ensemble. C'était une journée zéro pression. C'est sympa pour les enfants d'avoir de temps en temps un parent régressif, qui s'autorise à basculer sur ce registre de la complicité. »

impact sur le monde. C'est ce qu'on appelle l'agentivité. Cela peut passer par des compétences scolaires, sportives, artistiques. Cultiver chez l'enfant ces petits savoirs lui apprend sa valeur au travers de ses actes. Personnellement, j'ai beaucoup fait attention à ne pas mettre en avant uniquement des qualités dites "féminines" chez mes filles comme la gentillesse, la sociabilité et j'ai mis en valeur leur courage, leur force. Même si leur mère trouvait que j'exagérais à les faire pédaler à vélo dans des chemins casse-gueule !

## Vous parlez beaucoup de la nature et son pouvoir restaurateur...

**C. A. :** Oui, nous avons tous besoin de grand air, de soleil, de verdure, d'eau. Cela active notre corps, notre sensorialité. La nature nous transmet aussi des messages philosophiques implicites : « il y a plus grand que moi ici-bas ». Elle est un excellent dérivatif contre la mésestime de soi et un vrai stabilisateur émotionnel pour les enfants et les adultes.

**« IL VAUT MIEUX ÊTRE AIMÉ POUR CE QU'ON EST, PLUTÔT QU'ADMIRÉ POUR SES RÉUSSITES. »**

## Donner une bonne estime de soi à nos enfants, ce n'est donc pas les applaudir au maximum ?

**C. A. :** Amour inconditionnel ne signifie pas approbation inconditionnelle. L'enfant se trompe, ne réussit pas tout et on doit le lui dire. Même si on valorise ses qualités, ses réussites et surtout ses efforts lorsque le but n'est pas atteint ! Je suis pour inculquer "la culture de l'échec", apprendre à être perdant, car toute sa vie, l'enfant devra expérimenter des situations similaires. L'échec est le foyer de l'action ! A ne pas confondre avec aimer être perdant ! En clair, le problème n'est pas la mauvaise note, mais de ne pas chercher à la comprendre.

## Un parent qui n'accompagne pas dans l'échec, ça engendre quoi ?

**C. A. :** Deux situations. Soit l'enfant se résigne, démissionne et se dit qu'il est né pour échouer. Soit il réussit mais subit beaucoup de stress et tremble à l'idée qu'il pourra échouer. Ça lui est insupportable. Ça rejouit l'idée qu'il vaut mieux être aimé pour ce qu'on est, qu'admiré pour ses réussites. Dans le premier cas, en cas d'échec, l'estime de soi ne s'effondre pas. Dans le deuxième, elle se fragilise. Si un enfant n'a pas la chance de bénéficier de modèles parentaux valorisants et d'apprendre le goût de l'estime de soi, il faudra qu'il la construise plus tard... ■

## Existe-t-il d'autres poisons pour l'estime de soi des enfants ?

**C. A. :** Je n'aime pas beaucoup donner des règles mais celle-ci est

CHRISTOPHE  
ANDRÉ

« LA CONSOMMATION DE RÉSEAUX SOCIAUX EST CORRÉLÉE AU MAL-ÊTRE ÉMOTIONNEL POUR UNE RAISON SIMPLE : LA COMPARAISON Y EST EXACERBÉE ET MENSONGÈRE... »

intangible : il faut absolument éviter les comparaisons dans la fratrie. Les enfants se comparent déjà spontanément entre eux, c'est un réflexe qui permet de s'évaluer. Cela provoque déjà des sentiments inconfortables. L'espace de la famille doit être le moins compétitif possible. Inutile de souffler sur des braises...

**Et la comparaison sur les réseaux sociaux entre ados ?**

**C. A. :** Mes filles ont entre 25 et 30 ans. On a vu arriver les réseaux sociaux alors qu'elles étaient déjà jeunes adultes, calées, avec leurs valeurs, l'estime qu'elles se portaient. Pour les enfants aujourd'hui, c'est une cata. La consommation de réseaux sociaux est corrélée au mal-être émotionnel. Et ceci pour une raison simple : la comparaison y est exacerbée et mensongère. On en sort toujours vaincu, envieux et triste et/ou en colère. Tous les corps y semblent parfaits. Rien à voir avec ceux d'une classe de collège. Alors que, dans la vraie vie, je fréquente les autres de près, et je vois certes ce qu'ils ont de plus que moi, mais aussi ce qui coince, un conflit non réglé avec leur parent, une mauvaise haleine... Je crois qu'il faut expliquer tout ça aux ados et que le seul intérêt des comparaisons, c'est lorsqu'elles inspirent et qu'on y cherche un chemin pour à son tour s'épanouir.

**Quels conseils pour les parents qui doivent faire face à l'omniprésence des écrans ?**

**C. A. :** On vit une époque potentiellement géniale, mais on doit reprendre un peu la main sur ce point. Ce n'est pas si compliqué. Il suffit de se dire que le temps de nature (balade, jeu dehors...) comme le temps d'échanges sociaux doivent être supérieurs aux temps d'écran. Ça nécessite des efforts des parents aussi, proposer des activités, des jeux de société, être disponible pour discuter et rigoler, poser son téléphone au moment des repas. Et si on est loin de cet idéal, on essaye de s'en approcher sans se blâmer.

**On ne va pas attendre d'être parfait pour avoir des enfants...**

**C. A. :** Bien sûr ! L'important pour l'enfant n'est pas d'avoir un parent parfait, mais de voir son parent faire les bons efforts. Je conseille de reconnaître ses failles, sur l'utilisation excessive de téléphone comme sur une colère à cause d'un manque de repos... Inutile de se confondre en excuses, mais juste dire « Tu as raison, je ne suis pas content de moi », montrer qu'on n'est pas passif, réfléchir sur le pourquoi de nos angoisses.

**Si on est un parent anxieux, comment ne pas le transmettre ?**

**C. A. :** Premièrement, se reposer sur son conjoint s'il est moins anxieux que nous pour les situations où l'on s'est d'avance que notre angoisse flambe, typiquement le départ en vacances ou l'aide aux devoirs... Ensuite, ne pas transformer son anxiété en règle de vie tyranne.

Les enfants ne sont pas obligés de rentrer dans notre vision du monde pleine de dangers. Leur apprendre à être prudent et organisé oui, mais pas inquiet au-delà de l'utile.

**On ne maîtrise pas tout... Il y a tôt ou tard avec les enfants qui grandissent des choses qui nous échappent ?**

**C. A. :** A un moment, ils construisent leur propre vie, cheminent et traversent des souffrances sur lesquelles on ne pourra pas intervenir. Plus les enfants grandissent, moins ils dépendent de nous. A l'adolescence, les sources de valorisation viennent plutôt des pairs. Si l'enfant se sent rejeté, mal aimé par son groupe d'appartenance, il passe des années difficiles. Au collège, une de mes filles a beaucoup souffert dans ses relations aux autres et s'est même sacrifiée quelques semaines. J'étais effondré, affolé. J'ai beau être médecin et psychiatre, lorsqu'un de mes proches a des difficultés, je ne suis pas la bonne personne. Il faut savoir passer la main, s'appuyer sur d'autres – amis, psy, grands-parents, oncles et tantes... Quand les enfants grandissent, on peut rester un refuge, un repère, mais clairement, on passe d'un rôle réparateur/protecteur à un rôle de consolateur. Ça n'empêchera pas nos enfants de souffrir, d'échouer, d'être pris par l'adversité. Mais ils sauront que notre affection est indéfectible, que malgré leur souffrance, ils ne sont pas seuls au monde. La vie est ainsi faite ! ●

PROPOS RECUEILLIS  
PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

92%  
des parents  
déclarent que leur  
bébé a apprécié\*\* !



DÉVELOPPÉ  
PAR NOS EXPERTS  
EN NUTRITION INFANTILE



AVEC  
tout ce dont  
bébé a besoin !

- Vitamines A, C & D\*
- Fer & Calcium\*
- Oméga 3 & 6\*
- Fibres FOS/GOS



SANS  
Huile de palme

- Conservateurs
- Arômes

blédina

Expert français de la nutrition infantile depuis plus de 100 ans

\*Conformément à la réglementation, comme toutes les préparations de suite \*\*Etude réalisée auprès de 108 familles en décembre 2020 par Home Testeur Club

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



CHARLINEPICON



**Native de la Charente-Maritime, Charline Picon est une athlète olympique, plusieurs fois médaillée en planche à voile (Médaille d'or à Rio et Médaille d'argent à Tokyo). Elle est la maman de Lou, 7 ans. Comment concilie-t-elle sport de haut niveau et parentalité ?**

**Parents : Comment cette passion pour la planche à voile est-elle née ?**

**Charline Picon :** J'ai découvert la planche à voile grâce à la pratique scolaire, comme quoi les initiations à l'école peuvent être à l'origine de réelles vocations ! J'ai ensuite suivi un cursus classique en sport-études et j'ai intégré l'équipe de France en 2006.

**Vous êtes maman depuis 2017, comment s'est passée votre grossesse ?**

J'ai été enceinte juste après les J.O. de Rio. La grossesse s'est plutôt bien passée malgré quelques saignements au début. Par contre, j'ai vraiment voulu être présente pour cette grossesse et me préparer à accueillir mon bébé : j'ai donc complètement arrêté l'entraînement, ne gardant que quelques balades journalières.

**Et ensuite l'accouchement ?**  
Ça a été un peu plus compliqué, car ça a duré plus de 30 heures !  
Mon souhait, au départ, était un

©CHARLINE PICON / DR / J. LAROCHE / HENRY

**« MA PARTICIPATION AUX J.O. EST UNE DÉCISION DE COUPLE QUI IMPLIQUE TOUTE LA FAMILLE. »**



accouchement le plus naturel possible, sans péridurale. Mais il se trouve qu'après des heures de travail où les contractions ne faisaient pas vraiment effet, j'ai opté pour la péridurale...

Puis, une fois que Lou s'est présentée, la tête n'était pas dans le bon sens, on m'a donc emmené pour une césarienne. Quand elle est sortie, elle était toute violette et ne pleurait pas.

Des premiers soins ont donc dû lui être apportés avant que le papa ne fasse le premier peau à peau, quelques heures après.

#### **Souhaitiez-vous allaiter ?**

Oui et la mise au sein a été plutôt simple ! Mais ensuite, je n'ai pas été très bien accompagnée. J'ai eu par exemple d'importantes montées

de lait, sans savoir comment soulager la douleur ou donner le sein à Lou sans que le débit ne soit trop important. J'ai finalement opté pour un allaitement mixte (sein-biberon) jusqu'à ses 3 mois.

**Vous constituiez une famille recomposée, avec les enfants de votre conjoint, comment cela s'est-il passé ?**



CHARLINEPICON

Ça fait environ quinze ans que l'on est ensemble et en effet, il a fallu, dans les débuts, réussir à se faire accepter. Ce qui n'a pas été toujours très simple. Mais aujourd'hui, ça se passe bien !

**Quand avez-vous repris le sport et les compétitions ?**

J'ai repris doucement le chemin de la salle de sport quand Lou avait 3 mois, après ma rééducation pour regainer et remuscler mon corps, pour ne pas me blesser dans l'eau. Je suis ensuite remontée sur une planche trois mois après encore, mais sans l'idée au départ de repartir à un haut niveau de compétition... Mais finalement, je me suis assez rapidement bien classée, ce qui m'a amené à préparer les J.O. de Tokyo.

**Comment vous organisez-vous pour les compétitions ?**

La première année, il était important pour moi de ne pas me séparer de ma fille, même lors des stages et des compétitions à l'étranger. Mes parents sont donc venus avec moi, ou parfois

je prenais une nounou. Toutefois, il s'est avéré au bout d'un moment que, sur place, il était trop difficile de gérer à la fois mon quotidien de maman et la concentration sportive. Désormais, c'est donc le papa qui garde Lou quand je suis en déplacement. C'est primordial d'avoir le soutien de son conjoint car des projets comme la participation aux Jeux Olympiques, c'est une véritable décision de couple, qui implique toute la famille.

**Votre participation aux J.O. 2024 est aussi une aventure de mamans, pourquoi ?**

Je me suis lancée, en 2021, dans un challenge incroyable, celui de changer de discipline. Je participerai donc à ces J.O. 2024 en bateau à voile, sur un 49erFX, aux côtés de Sarah Steyaert ! Sarah et moi nous connaissons déjà depuis des années, faisant toutes les deux parties de l'équipe de France et Sarah est également maman. Aussi, avons-nous rapidement partagé les mêmes

**« APRÈS LES J.O., ON PART UN AN EN CATAMARAN AVEC MON CONJOINT ET LOU. »**

aspirations à concilier vie d'athlète et vie de famille. Pour l'anecdote, on s'appelle la "Mama Team" !

**Quelles sont vos perspectives après les J.O. 2024 ?**

Pas question de vivre une nouvelle déprime "post J.O." ! Aussi, on a décidé, avec mon conjoint et Lou, de partir en fin d'année pour un tour du monde d'un an en catamaran ! Un projet fou, mais qui sera l'occasion de nous retrouver en famille et d'y ajouter une dimension associative pour sensibiliser à l'importance de préserver la nature et les océans. Lou suivra ses études l'année prochaine à distance, via les cours du CNED. ▶

PROPOS REÇUEILS PAR BARBARA HADDAD



# UNE AUTOMÉDICATION **ACCESSIBLE** **AU PLUS GRAND NOMBRE**



L'automédication est l'usage de médicaments à l'initiative du patient et à prescription médicale facultative. Avec l'augmentation constante des coûts de santé, de plus en plus de Français cherchent à préserver leur pouvoir d'achat pour traiter les maux bénins du quotidien.

Une étude menée par Viatris<sup>(1)</sup> fait le point sur les idées reçues des Français concernant l'automédication et le rôle du pharmacien dans ce contexte.



L'automédication coûte cher



Les patients ne parlent pas de prix avec leur pharmacien



Les patients n'achètent que des médicaments d'automédication pour la douleur/fièvre, les maux de gorge ou la fatigue

**82%** d'entre vous estiment que le prix des médicaments en automédication a augmenté de plus en plus vite ces dernières années. **62%** reconnaissent comparer les prix lors de l'achat de médicament d'automédication<sup>(1)</sup>.

Vous êtes **87%** à faire confiance aux recommandations de votre pharmacien en matière d'automédication. Pourtant, **45%** d'entre vous indiquent ne pas oser lui parler de prix<sup>(1)</sup>.

Vous êtes **57%** à recourir à l'automédication principalement contre la douleur/fièvre, les maux de gorge ou la fatigue<sup>(1)</sup>.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les médicaments génériques sans ordonnance peuvent présenter une opportunité pour concilier prise en charge des maux du quotidien et pouvoir d'achat, tout en garantissant qualité et sécurité.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est important de savoir que la quasi-totalité des pharmaciens proposent plusieurs gammes de prix parmi les médicaments d'automédication au sein d'une même indication/pathologie et qu'ils sont à l'écoute de vos contraintes financières.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'automédication permet d'offrir une solution à la plupart des maux bénins du quotidien. Ils jouent un rôle essentiel dans la santé du quotidien des français.

Aucun médicament n'est anodin, chacun peut présenter des risques. Lire attentivement la notice. Il est donc toujours préférable de demander conseil à un professionnel de santé.

Chez Viatris, nous nous engageons à fournir des solutions de santé **au plus grand nombre**, à travers une large gamme de médicaments conseil à prix accessibles, **pour une automédication de qualité**.

Anaïs Jouvancy

Directrice de la rédaction



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

HELLO BABY

Tout doux les produits  
maman-bébé ! En collaboration  
avec la marque de mode  
éthique Holi & Love, voici une  
sélection de tous les  
essentiels pour accueillir son  
nouveau-né dans un cocon  
rempli d'amour et de douceur.

Blissim, édition limitée, 43 €.



LE PARFUM  
QU'IL NOUS FAUT

Note subtile de poivre rose,  
fleur de jasmin blanc, délicate  
rose de Damas... Senteurs  
boisées, de patchouli  
d'Indonésie et de fève tonka,  
qui nous font nous sentir  
sereins pour un vrai lâcher  
prise en vacances...

For Her Musc Nude de Narciso  
Rodriguez, 145 € les 100 ml.



APACHES À GOGO

Des rayures, des fleurs  
indiennes, des mosaïques...  
des accords colorés pour  
les kids et les mamans. Foutas,  
capes de bain, cabas...  
une garde-robe estivale  
hyper craquante.  
Apaches Collections,  
Collection "Fleurir l'été", pour femmes  
et enfants de 25 à 99 €.



« J'AI  
DÉNICHÉ  
POUR  
VOUS... »



LES LUNETTES  
ANTI-VOMI...

Vertiges, sueurs froides,  
 vomissements... Le mal  
des transports est dû à  
un conflit sensoriel entre  
l'oreille interne, qui  
perçoit un mouvement,  
et l'œil, qui ne le voit  
pas. Grâce à ces lunettes  
innovantes, qui  
remettent les sens en  
cohérence, on peut  
profiter pleinement des  
voyages en bateau,  
en voiture, en train ou  
en avion.

Pour toute la famille à  
partir de 10 ans.

Boarding Glasses.

69 € ou 69 € version polarisée.

À BOIRE, VITE !

Trois thés glacés aux parfums d'été  
(Kiwi-Banane, Pêche-Abricot, Pastèque-  
Framboise-Menthe) à siroter entre  
deux jeux de raquettes, deux batailles  
d'eau et deux chateaux de sable.

Coller Thé Glacé, Comptoir de Mathilde, 3 x 25 g : 15 €.



OK POUR JOUER !

La version enfants du  
jeu Pigeon Pigeon, que  
l'on adorait déjà. Un  
jeu hilarant, imaginé en  
France et imprimé en  
Europe sur du papier  
certifié écoresponsable.  
Tous les mensonges sont  
permis... Pour les folles  
sorcières d'été en famille  
à partir de 7 ans !

Petit Pigeon, éd. ATM Gaming,  
19,90 € env.





CERTAINES  
MENACES  
SONT PRÉVISIBLES  
MAIS PAS  
LES MÉNINGITES

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

Des moyens de prévention existent, dont la vaccination.

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

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

Pour en savoir plus,  
[www.protectionmeningites.com](http://www.protectionmeningites.com)



NP-FR-MMK-PRR-22/0002 - V2 - Mars 2023 © 2023 Groupe GSK ou ses concédants.

**GSK**





# UN ÉTÉ POUR (VRAIMENT) LÂCHER PRISE

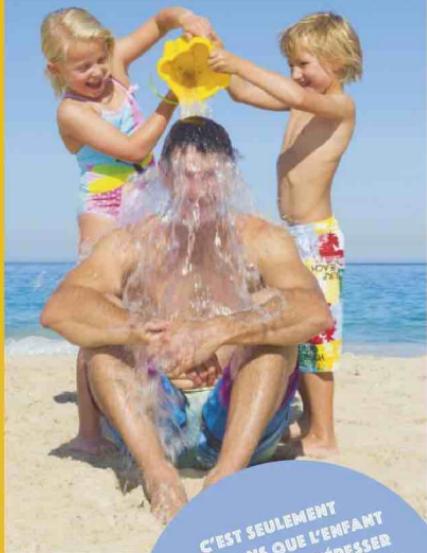
## LES EXPERTES :

- **Cécile Neuville**, psychologue.
- **Sophie Marinopoulos**, psychologue et psychanalyste.

DOSSIER RÉALISÉ PAR CHRISTINE AVELLAN AVEC CLÉMENTINE DELIGNIÈRES



# ET SI ON S'INSPIRAIT DE NOS ENFANTS POUR VIVRE MIEUX ?



C'EST SEULEMENT VERS 4-5 ANS QUE L'ENFANT COMMENCE À S'INTÉRESSER À LA NOTION D'HEURE ET DE DURÉE. IL NE DEVIENDRA À L'aise AVEC LES QUESTIONS DE PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR, AINSI QUE SUR LES JOURS DE LA SEMAINE ET L'HEURE QU'ENTRE 6 ET 8 ANS.

Quoi de mieux que l'été pour essayer de prendre du recul et oser faire comme nos enfants ? 7 leçons d'humanité pour retrouver une part d'enfance et RALENTIR...

## Être dans l'instant présent

Les enfants ont la liberté de savourer pleinement le moment qu'ils sont en train de vivre. Ils arrivent à jouer et se faire plaisir sans avoir le poids du passé ni le stress du futur, ce qui leur permet de savourer ce qu'ils font.

### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

Ça commence avec la pression de l'avenir dès l'adolescence, quand on doit choisir ses études et son futur métier. Puis, au fur et à mesure, on prend conscience des responsabilités de la vie, ce qui peut nous empêcher d'être à fond dans ce que l'on vit. Sans oublier, nos souvenirs, nos regrets et remords qui viennent polluer le présent.

### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

« Il suffit d'un déclic, de se dire que nous n'avons rien à perdre à être joyeux, à rire, à nous amuser, explique Cécile Neuville, psychologue. Bien sûr, on garde toujours en tête nos responsabilités mais souvent il n'y a aucune conséquence négative à s'amuser ! Alors, autant en profiter. Et pour être vraiment avec eux, on met de côté notre téléphone !



## À LIRE



*«Apprendre à lâcher prise», de Cécile Neuville, éd. Leduc.*

### Exprimer ses émotions

« Quand ils ne sont pas contents, ils le disent clairement, et quand ils aiment quelque chose également, explique Cécile Neuville. Parfois de façon explosive ou maladroite pour nous, adultes, mais ils sont authentiques, expriment ce qu'ils ressentent, sans filtre, sans peur des conséquences. »

#### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

« Bien sûr, il est important d'aider les enfants à réguler leurs émotions, à tenir compte de ce que ressent l'autre, à mieux se canaliser mais parfois on les bloque un peu trop en disant qu' « il ne faut pas se mettre en colère » ou « qu'on ne pleure pas pour ça... »... A force, cela peut nous empêcher d'exprimer pleinement nos émotions. »

#### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

On peut déjà s'accorder le droit d'être pleinement heureux, en colère ou triste sans refouler ce qu'on ressent. Et également, ne pas avoir honte de nos émotions.

### S'émerveiller de choses simples

Pour un enfant, tout ce qu'il découvre, tout ce qu'il apprend est nouveau. Ne dit-on pas d'ailleurs « regarder avec les yeux d'enfants ». En observant une fleur, un paysage, des bulles, etc., les enfants s'expriment pleinement sans retenue.

#### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

Parce que bien souvent, on pense que ces choses simples sont normales. Parce qu'on peut avoir honte de dire qu'on trouve ça beau et de paraître trop enfantin. Ou aussi on ne voit même plus la beauté de telle ou telle chose, car ce n'est pas prioritaire. Mais d'après de nombreuses études, les traits de caractère qui contribuent le plus au bonheur sont la pleine présence, la curiosité et l'émerveillement !

#### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

On n'hésite pas à se laisser porter par leur enthousiasme, à regarder le monde avec un œil nouveau. On met aussi de côté le jugement des autres, et on laisse parler notre spontanéité. « Les enfants peuvent se mettre à courir sans raison, à danser n'importe comment dans un moment de joie..., on peut laisser parler la spontanéité de notre corps et se moquer du regard des autres ! », conseille Cécile Neuville.

PLEURER N'EST PAS  
UN SIGNE DE FAIBLESSE,  
ÇA PERMET MÊME AU CORPS  
DE PRODUIRE DE L'ENDORPHINE  
ET DE L'OCYTOCINE, DEUX  
HORMONES DU BIEN-ÊTRE QUI  
VONT APPORTER CALME ET  
RÉCONFORT !

• • •



### Avoir de l'empathie

« Dès la naissance, les tout-petits sont empathiques et bienveillants envers les autres enfants, mais aussi envers les adultes, précise la psychologue. Des études ont même montré que des bébés de quelques mois vont aller spontanément vers un adulte qui est en train de pleurer ! »

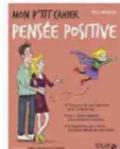
#### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

« Que cela soit en raison de notre éducation ou de la pression des règles sociales, il y a des injonctions plus ou moins conscientes qui pèsent sur nous et viennent grignoter notre capacité à être empathique, poursuit Cécile Neuville. Par exemple, des phrases du style « Tu ne vas pas t'occuper de tout le monde », ou le fait d'être "conditionné" pour ne pas se mêler des histoires des autres. »

#### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

« On peut s'inspirer des enfants qui arrivent spontanément à sortir de leur zone de confort et qui acceptent la différence sans a priori, conseille la spécialiste. On peut aussi essayer de se demander ce qui nous semble bizarre, dérangeant ou menaçant pour nous. Et essayer de ne pas rejeter de prime abord les choses, ce qui peut aider à devenir plus tolérant et à sortir de ses propres schémas de pensée. »

### À LIRE



*“Mon p’tit cahier Pensée positive”, de Cécile Neuville, éd. Solar.*

### Être optimiste

« Les enfants sont naturellement optimistes, ils pensent toujours que tout va bien se passer, note Cécile Neuville. Et bien plus encore, ils se réjouissent à l'avance de la sortie qu'ils vont faire ou de l'activité qui va avoir lieu. Du coup, ça permet d'amplifier le côté positif des choses. »

#### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

Les enfants sont dans l'expérimentation, il n'y a pas d'échec ou de réussite. Pour eux, les activités ou les événements sont agréables ou non. Par exemple, si leur dessin est "raté", ça n'est pas grave, ils recommencent. Mais en grandissant, ils commencent à avoir conscience de cette notion de réussite, notamment avec le système de notation à l'école. Et puis, la culture de la réussite véhiculée par la société amplifie ce phénomène. »

#### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

En laissant de côté la peur de l'échec et la recherche de la perfection. En se rappelant que l'important est de faire des choses qui nous font du bien sans que cela nuise aux autres. En valorisant les petits bonheurs, car on peut passer toute sa vie à attendre le Bonheur, avec un grand "B", mais pour se sentir bien, mieux vaut valoriser tous les petits plaisirs du quotidien.

### EN PRATIQUE

*Tous les jours, on peut lister trois choses qui nous semblent positives, nous ont fait plaisir. Ça aide à voir le bon côté des choses.*

« ON LAISSE  
S'EXPRIMER  
L'ENFANT QU'ON  
A TOUS  
EN NOUS ! »



### Être créatif

Ils sont pleins d'imagination, partout, tout le temps. Un simple drap sur une chaise se transforme en cabane, une spatule de cuisine en épée de chevalier. Avec leurs dessins, ils créent des mondes et des personnages incroyables ; avec leurs jouets, ils inventent des histoires ; dans la rue, les passages piétons peuvent devenir des ponts ou des crocodiles sur lesquels sauter, etc.

#### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

« La créativité n'est pas une capacité mise en avant dans notre culture, il vaut mieux souvent s'intégrer dans un moule », note-t-elle.

#### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

On peut prendre le temps de réfléchir aux moments pendant lesquels on arrive à être dans la spontanéité et la créativité et on essaie de laisser plus de place à ces moments. « On a tous en nous cet enfant intérieur, on peut décider de lui laisser plus de place et de voir si cela nous fait du bien ou non, précise-t-elle.

### EN PRATIQUE

On peut se dire « aujourd'hui, j'essaie de faire une chose qui me fait du bien ». On peut aussi réfléchir à ce qui nous empêche de le faire et essayer de se libérer des injonctions qui ne viennent pas de nous.

### Être authentique

Les plus jeunes sont sans filtres, ils disent ce qu'ils pensent tout simplement, sans peur de choquer ou de blesser. On dit d'ailleurs que la vérité sort de la bouche des enfants ! Mais comme ils n'ont pas conscience des conséquences, on peut se retrouver dans des situations gênantes. « Ils sont aussi honnêtes et pas rancunières, ils ont la capacité à passer rapidement à autre chose », ajoute-t-elle.

#### ● POURQUOI ON A PERDU ÇA ?

« Au fur et à mesure, on leur apprend à canaliser ce qu'ils disent, parfois un peu trop, explique-t-elle. Et puis aussi la pression du regard des autres nous empêche d'exprimer ce que l'on pense. »

#### ● COMMENT ON SE RÉAPPROPRIE CETTE CAPACITÉ ?

« On s'inspire de leur facilité à mettre de côté les conventions, les faux-semblants, à redevenir plus sincères, déjà avec notre conjoint, nos amis proches, notre famille, ça fait un bien fou de dire ce que l'on pense sans être blessant ou énervé.

CHRISTINE AVELLAN

# « RALENTIR, C'EST VIVRE »

**Sophie Marinopoulos**  
Psychologue et psychanalyste

Dans son dernier livre, "Ce que les enfants nous enseignent" (éd. Les Liens qui Libèrent), Sophie Marinopoulos\* invite à s'inspirer du rythme et de la curiosité des plus petits. Et donne des pistes pour préserver leurs atouts naturels.



**« Ce que les enfants nous enseignent », de Sophie Marinopoulos, éd. Les liens qui libèrent.**



**Parents:** Comment l'arrivée d'un enfant bouscule-t-elle notre façon de penser ?

**Sophie Marinopoulos:** Avec un bébé de 3 kg, on reçoit aussi un sentiment de responsabilité qui pèse une tonne ! C'est un bouleversement. Notre regard sur la vie change et prend une profondeur différente : on regarde pour soi et pour l'enfant qui vient de naître. On revisite nos valeurs. Dans mon livre, je raconte comment les enfants m'ont guidée, comment leurs besoins fondamentaux m'ont inspiré un projet de société... et comment nous, adultes, on s'éloigne de ces besoins.

**Dans votre livre, vous écrivez : « La vitesse tue l'enfance ». Mais est-il possible, en tant que parent, de ralentir ?**

**S.M. :** C'est difficile à entendre, et je sais. En même temps, chacun peut

trouver des subtilités pour provoquer du ralentissement. Par exemple, pour laisser leur enfant dormir le plus possible, les parents ont tendance à le lever à la dernière minute. Et par conséquent, ils le font manger très vite, ils l'habillent très vite, ils le mettent très vite dans la voiture, ils l'emmènent très vite à la crèche... Moi, je leur propose de se lever un peu plus tôt et de prendre le temps. L'enfant aura tous ces petits moments de rencontre avec son parent, avant de s'en séparer pour la journée.

On peut aussi ralentir durant le week-end et les vacances ! Les parents font pratiquer beaucoup d'activités à leurs enfants, ça met la famille sous pression. Mais il importe surtout que l'enfant puisse réaliser des expériences personnelles : aller au parc est aussi une activité essentielle. Je remarque une course au "faire", et non pas au "vivre ensemble".

DR BOGDAN KERFOU/GETTYIMAGES, NATHALIE BOURGEOIS

**Vous conseillez de cultiver le lien à la nature et à l'art. Est-ce que nos enfants peuvent nous guider sur ce chemin ?**

**S. M.** : Si on regarde les enfants, on s'aperçoit de leur grande curiosité. Ils aiment voir et sentir des choses nouvelles. Leurs besoins fondamentaux, pour grandir, c'est de s'éveiller avec tous leurs sens. Ils sont très demandeurs de sortir, d'observer, de toucher, etc. Pour recevoir cet enseignement, il faut les observer. Ils sont tout à fait moteur pour cette ouverture à l'extérieur... et au monde.

**Comment bien accompagner les enfants et préserver leurs caractéristiques ?**

**S. M.** : Il est très important de leur laisser une liberté d'agir. Par exemple, de leur permettre de déambuler, d'écouter le monde et d'être dans le mouvement. En 2023, quatre enfants amérindiens

ont échoué dans la jungle, après un accident d'avion. Ils sont revenus vivants au bout de 40 jours, alors qu'ils avaient entre 11 mois et 13 ans... Comment est-ce possible ? Dans d'autres cultures que la nôtre, les plus jeunes découvrent la forêt en étant accompagnés par les parents, main dans la main. Ils apprennent à écouter ce que l'environnement leur dit. Dans notre société, on a plutôt tendance à dire à nos enfants de regarder où ils mettent les pieds et de faire attention. N'obstruons pas leur horizon ! La protection reste importante, mais ne lombons pas dans un "tout sécuritaire".

**En matière d'autorité, vous parlez de "border", sans brider l'enfant. C'est-à-dire ?**

**S. M.** : Quand j'étais petite, ma mère venait me border le soir. Mais pas seulement. J'étais une enfant très agitée, elle me "bordait" aussi tout au long de la journée, dans

le sens qu'elle prenait en compte mes débordements d'enfant. Elle posait des limites, pour me protéger.

Chaque parent a sa propre manière de mettre en place son autorité, qui correspond aussi à l'enfant qu'ils ont et à son développement. Par exemple, les adultes donnent la main dans la rue à un tout-petit : « Non, là tu n'es pas assez grand pour marcher tout seul, c'est dangereux, donc je prends soin de toi ». Et puis, quand l'enfant commence à savoir prendre soin de lui tout seul, on peut lui lâcher la main, parce qu'on sait qu'il restera sur le trottoir. L'autorité bouge, grandit. Le sujet, ce n'est pas de punir ou non. Il s'agit de transmettre et d'accompagner chaque enfant dans ses besoins fondamentaux, pour qu'il puisse ensuite prendre sa sécurité en main. ●

PROPOS RECUEILLIS

PAR CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

\*Fondatrice de l'association les Pâtes au Beurre qui propose des lieux d'accueil gratuits pour les familles.

ON EST PLUS  
À L'ÉCOUTE DES BESOINS  
DE CHACUN...





Solveig @peaceandfamily,  
maman de 3 enfants



'est les vacances scolaires, et je sais d'avance que je vais devoir faire un travail sur moi. Lâcher prise. Lâcher prise sur les horaires, les horaires de coucher, le sommeil, la bête noire de ma maternité, mon obsession, mon cheval de bataille, ma névrose.

**Et je me rends compte que j'ai un problème quand mon mari sort cette phrase :** C'est les vacances, c'est bon, les enfants vont pouvoir se coucher tard ! ». La phrase qui fait toutes mes expectatives en l'air. Tard ! Tard ? Tard ?! Mais pour quoi faire ? Puis je sens des gouttes de sueur perler sur mon front, mon estomac se nouer, mes sourcils se froncer et une tonne de questions pointer dont mon mari n'entrevoit jamais la couleur : mais à quelle heure ils vont se réveiller le lendemain ? Auront-ils assez dormi ? vont-ils être de mauvais poil ? Comment ils vont encaisser le lendemain ?

ICONES GETTY IMAGES

## LES VACANCES, QUAND LES HORAIRES SE DÉTENDENT

(ET PARFOIS LA MÈRE)

**J'ai mes raisons aussi : mon fils qui se réveille à 7h15 pétantes,** peu importe l'heure à laquelle il se couche : 20 h ou 21 h 30, il n'en a que foutre, le matin, depuis qu'il a 6 mois, ce gamin est aux aguets, ce gamin, c'est le Miracle Morning. Mais les vacances pointent, va falloir que je me détende moi aussi.

**Je me souviens de l'été dernier** pendant lequel mon mari éplichait l'agenda de toutes les manifestations culturelles et si possible NOCTURNES de Ponchinet. Cet agenda, je l'aurais brûlé. Il avait emmené notre fils (Miracle Morning ou aussi Miracle Sporty Boy) au championnat régional de tennis de table qui avait lieu à 18 h.

Ce que l'agenda omettait de dire, c'est que le nombre de participants s'élevait à 600 joueurs et que le tournoi durait plus de 8 heures. Heure de retour de mon fils et mon mari : 2 h du matin. Je fus à fu de divorce.

**Cet été sera différent.** J'accepterai de perdre le contrôle. Profiter des soirées avec les enfants (car on n'en a jamais trop de nos gosses, si ? Non ! Si ?!), sortir

manger une glace à 21 h, zieuter le festival de l'été sur la plage, se laisser emporter par le concert de rock sur la place du marché, se balader main dans la main avec mon mari sur la jetée sans vouloir me jeter dans l'Océan atlantique parce qu'il est 22 h et que -dans-quel état ils vont-être demain-bordel. (J'vous avais dit que j'avais un problème.)

**Non, se détendre Solveig, faire comme si de rien n'était,** promis les enfants ne seront pas fatigués ni énervés demain, profite. De tes vacances, des soirées sur la plage, des horaires invisibles, des réveils laissés à Paris, profite.

**Et si demain le Miracle Morning est debout à 7h15** pile, je lâcherai prise sur mes prérogatives de l'année, il allumera la télé et je pourrai continuer à dormir tranquille.



Parce que les vacances, c'est pas que pour les enfants.

# Prêts pour le biberon de bébé, où que vous soyez



 **Prêt à l'emploi**



Bouteille  
téttinable

- 25cl transformable en biberon\*\*\*
- Calcium, Vitamines et DHA\*\*
- De 6 à 36 mois

  
**candia  
baby**

**Bon pour bébé**  
*Et pour vous aussi*

*Avis important : le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson.*

\*\*\* Tétines vendues séparément. S'adapte à une large gamme de tétines à col large. Bouteille de 25cl non réutilisable.

\*\* Vitamines A, D3, B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, K1, E, conformément à la réglementation. Junior 4 hors cadre réglementaire.

\* Nos formules contiennent de la vitamine D qui est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux des enfants.

C'est fou comme  
des petits riens  
peuvent déjà  
nous mettre dans  
l'ambiance ...  
il suffit juste  
d'y penser !



## NOS TIPS POUR SE SENTIR PLEINEMENT EN VACANCES

# Avant de partir on anticipe



## • Faire une to-do list pour un retour zen

- Pour ne pas être pollué en vacances par tout ce qu'on doit faire à la rentrée, on note tous les impératifs avant de partir. « En les écrivant, on s'autorise à ne plus y penser, on est rassuré parce qu'on ne va rien oublier et ça allège (beaucoup) la charge mentale ! », conseille Cécile Neuville.

## On se réserve 2 jours avant le départ pour évacuer la fatigue

Le bon mood des vacances, ça se prépare ! « L'idéal serait de prendre 2 jours avant le départ pour se détendre (on ne fait pas les valises, non !). Comme un sas de décompression pour évacuer la fatigue du travail, explique Cécile Neuville. Car quand on arrête notre routine quotidienne, notre corps met environ 48 heures pour retrouver son rythme biologique ce qui génère plus de fatigue. Donc on essaie de faire un break en amont.

ORDI, BADGE...

## OUST, AU PLACARD !

On choisit un objet qui représente le travail (la clé de son bureau, son ordi...) et on le met dans un placard que l'on ferme. Symboliquement, ça permet de lâcher vraiment et de passer en mode VACANCES.

## SE RÉJOUIR EN AMONT

On imite l'attitude des enfants qui se réjouissent à l'avance de ce qu'ils vont vivre. Avant le départ, on parle de nos vacances. « Quel sera pour toi le meilleur moment ? » Ça permet de mettre de l'optimisme et d'engager tout le monde dans ce projet.

## Prévoir des moments de "rien"

On a tellement envie de profiter qu'on prépare souvent un planning hyper chargé pour toute la famille. OK pour programmer quelques activités, mais c'est aussi important de prévoir des moments d'inactivités. « Ça permet d'être dans la spontanéité, dans l'instant présent, de se laisser la chance de découvrir sur place des choses auxquelles on n'avait pas pensé », ajoute-t-elle. Ou de ne rien faire tout simplement et sans culpabiliser !

**ON SE CONCERTE EN FAMILLE.** Bonne idée pour faire plaisir à chacun : organiser en amont un tour de table pour que chacun liste 3 activités qu'il aimerait faire (visite d'un zoo, parc aquatique...). Et ça sera bien plus facile sur place de motiver la petite troupe.

Sur place  
on chille tranquille !

- **TOP 3 pour être vraiment en vacances**
- **Casser sa routine aide à activer plus facilement le mode détente !**
  - Comme changer ses habitudes alimentaires, mettre un nouveau parfum, se coiffer différemment... Même si on ne fait rien d'extraordinaire !
- **Passer un max de temps dehors, c'est idéal pour se vider la tête.**
  - Promenades en forêt, pique-niques dans un parc...
  - Et ça permet à nos bambins de se dérouler (ils dormiront mieux le soir ? on croise les doigts).
- **15 minutes de sieste...**
  - Même si ça n'est pas facile avec des enfants en bas âge, on peut prévoir des petits moments pour faire quelque chose qu'on n'a pas le temps de faire le reste de l'année : une sieste (ne serait-ce que 15 minutes !). Ou lire un livre (c'est quand la dernière fois qu'on a pu enchaîner plus de deux pages sans être interrompu ? ! ?).

**Pas de téléphone entre 10 h et 18 h, on tente ?**

Cet été, on adopte vraiment une mini désintox digitale. On peut mettre son téléphone en silencieux dans un coin et l'oublier (pour les plus courageux). Autrement, un peu plus réaliste, on enlève les notifications sur son téléphone, on s'accorde des créneaux pour consulter les réseaux sociaux, lire ses mails perso... Ça peut être avant 10 h puis après 18 h. Prêt ?

**71 %**  
des Français répondent à leurs mails et appels pros pendant leurs vacances ! Il est temps de mettre tout sur pause, non ?

Sondage Qapa, 2020.

**ON PORTE DU ROUGE, JAUNE...**

Ça paraît tout simple, mais « s'habiller avec plus de couleurs aide à mettre de la bonne humeur et de la joie dans son quotidien, et à mieux lâcher prise », note Cécile Neuville, alors que les tons gris/noir peuvent nous rappeler davantage nos habits de travail et une certaine morosité. » Alors, on ose les vêtements colorés même si on n'a pas trop l'habitude. Essayer de nouvelles choses, ça fait aussi partie des vacances !



# ON EN PROFITE AUSSI POUR SE REPOSER ET ON NE PRÉVOIT PAS D'ACTIVITÉS AVANT 15 H !

## Des temps calmes pour tous

Il ne veut plus faire la sieste ? Ça ne sert à rien de le forcer. Vers 2-3 ans, les enfants peuvent avoir moins besoin de dormir la journée et ils ont aussi envie de profiter avec le reste de la famille. La solution : instituer un "temps calme". Il n'est pas obligé de dormir, mais il doit rester dans sa chambre, et on peut lui mettre une histoire à écouter par exemple.



Les enfants peuvent se coucher plus tard (TOP !)...  
On oublie les réveils ! (RE-TOP !)

## Le coup de boost des aliments

### POUR DÉSTRESSER

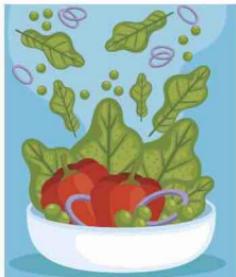
Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau...) et les légumes secs (pois chiche, lentilles...) sont utiles pour fabriquer la sérotonine, l'hormone indispensable à la détente et à la prise de recul. La viande rouge ou les œufs stimulent la production de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur. On opte pour une eau riche en magnésium (au moins 50 mg/litre).

blanc, œuf...). Au déjeuner et au dîner, des céréales et/ou des légumineuses, des protéines végétales ou animales, des légumes verts et un fruit. D'ailleurs, on profite de l'été pour faire le plein de légumes et de fruits de saison. Ils sont gorgés de vitamines et notamment de vitamine C, la championne de l'énergie.

À LIMITER :  
les aliments trop gras et sucrés car ils sont lourds à digérer, ce qui provoque de la fatigue.

### POUR DÉCONNECTER

« Pour profiter de ses vacances, on priviliege les aliments anti-fatigue et on restructure ses repas », conseille le Dr Laurence Benedetti, micronutritionniste et vice-présidente de l'ledm\*. Contre les coups de pompe, on met au menu du petit-déj' des protéines (fromage



Des repas équilibrés et vite faits !

Franchement, qui a envie de passer des heures en cuisine alors que tout le monde s'amuse à la piscine ? Alors, oui pour des menus équilibrés mais à condition d'opter pour la facilité. A nous, les grosses salades composées qui font office de plat complet : un féculent (riz, pâtes...) + des légumineuses (lentilles, maïs, petit pois...) ou de la viande, du poisson, des œufs + des légumes (tomates, concombres, haricots verts, courgettes...). En dessert, un laitage et de la pastèque, ou du melon, des fraises, des abricots...

On relâche la pression sur les repas (RE-RE TOP !)

Un retour  
tout en douceur...ON S'ACCORDE 1 OU 2  
JOURS AVANT DE  
REPRENDRE LE TRAVAIL

- On prolonge son bronzage pour un moral au top !
- On le sait, avoir bonne mine nous met de bonne humeur. Pile, ce dont on a besoin pour affronter le métro-boulot-dodo. Alors, on va essayer de garder son teint hâlé le plus longtemps possible. En chouchoutant sa peau avec un gommage hebdomadaire et un soin hydratant quotidien. Et en misant sur des aliments riches en caroténoïde qui donnent bonne mine : carottes, tomates, mais aussi les épinards, brocolis, laitue... Et en privilégiant les aliments riches en vitamine E (amandes, noisettes, avocats...) pour hydrater sa peau de l'intérieur et lui apporter de l'éclat.

Pourquoi le retour à la maison est-il si difficile ? Pourquoi se sent-on parfois si nostalgique ? C'est le spleen de la rentrée ! « Le mieux est d'éviter de rentrer la veille de la reprise pour pouvoir faire une transition entre le rythme des vacances et le rythme du travail, conseille Cécile Neuville. Le top : s'accorder 1 ou 2 jours, pour avoir le temps de tout ranger et de se remettre dans le bain doucement. »

## Raconter ses souvenirs pour maximiser le bénéfice des vacances

Sur la route du retour, chacun prend le temps de dire les moments forts qu'il a vécus. « Le fait d'en parler aide à ancrer des souvenirs positifs dans sa mémoire et à les faire durer, comme les sensations positives que l'on a ressenties et en quel sorte de multiplier l'impact positif des vacances ! », précise-t-elle. Alors, on en parle encore et encore...

- Chacun dessine son meilleur moment
- Une fois rentrés à la maison, on peut proposer aux enfants de dessiner ce qu'ils ont le plus aimé. Et on l'affiche sur le frigo. En les voyant le matin quand on a encore les yeux gonflés de sommeil, ça nous mettra du baume au cœur pour aller au boulot et à l'école !

## ET SI ON PROGRAMMAIT DÉJÀ NOS PROCHAINES VACANCES ?

Pour éviter le blues de la rentrée, rien de mieux que de penser (déjà) aux prochaines vacances ! C'est le moment de programmer un long week-end ou une petite semaine. C'est prouvé, penser à

des choses qui nous font du bien déclenche la production d'endorphines, les fameuses hormones du plaisir. Du coup, notre moral remonte en flèche et on est super motivé pour la reprise.

SOPHIE DETHOMAS

CHRISTINE AVELLAN

# COMMENT PROFITER DE L'ÉTÉ AVEC VOTRE BÉBÉ?

**Faire découvrir à votre bébé ses premières vagues ou barboter dans la piscine : l'été avec un tout-petit est l'occasion de créer de merveilleux souvenirs en famille. Votre mission pour savourer ces doux moments : partir équipés !**

Entre le lit parapluie, la panoplie anti-UV, la sortie-de-bain et toutes les affaires de la famille, la liste des indispensables des vacances d'été avec un tout-petit tend vite à s'allonger. Pour vous assurer que toute la famille profite pleinement du séjour, et surtout des baignades, commencez par glisser dans votre valise un incontournable : les culottes de bain.

## LES ESSENTIELS POUR UN BÉBÉ EN VADROUILLE

Lors du voyage ou des balades, glissez dans votre sac à langer :

- **La brume d'eau**  
**Mots d'enfants**, pour rafraîchir votre bébé en cas de fortes chaleurs.
- **Les lingettes pocket ultra-douces**  
**Mots d'enfants**, pour un débarbouillage express où que vous soyez.



Lingettes x 20  
0,99 €<sup>(1)</sup>



DarioDario, Getty Images

### Le meilleur des culottes de bain

Le modèle qu'il vous faut : les culottes Baby Swim Mots d'enfants, de Marque Repère, pour les bébés dès sept kilos ! Elles apportent à votre enfant une protection efficace et un confort maximal à la piscine comme à la mer. Labelisées OEKO TEX® et testées dermatologiquement, ces culottes décorées, qui ressemblent à de vrais maillots, sont idéales pour que votre petit se sente comme un poisson dans l'eau. Et pour cause : faites en matière adaptée, elles ne présentent aucun risque de gonflement.



**Nos culottes Baby Swim Mots d'enfants sont certifiées OEKO TEX® STANDARD 100 et testées sous contrôle dermatologique. Elles ne contiennent ni lotion, ni parfum.»**

**Carinne Contremoulin,**  
Responsable qualité  
Marque Repère chez E.Leclerc.

Culottes Baby Swim x 12,  
taille S (7 / 12 kg)<sup>(2)</sup>  
5,99 €<sup>(1)</sup>



<sup>(1)</sup> Prix indicatifs au 27/05/2024 – Disponibles uniquement chez E. Leclerc. <sup>(2)</sup> Également disponibles en taille M x11 (12-18 kg) à 5,60 €.



**'Le Grand Guide de ma grossesse SÉRINE'**, de Charline Gayault, éd. Marabout.



Il fait beau, il fait chaud, parfois un peu trop chaud... Allez, hop on pioche des tas de conseils pour survivre aux fortes températures !

# NOTRE PLAN ANTI-CHALEUR POUR L'ÉTÉ

## Une hydratation au top

De manière générale, il est recommandé de boire 1,5 l d'eau par jour, mais quand il fait chaud et qu'on est enceinte, on peut aller jusqu'à 2 litres. A boire tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif (car c'est un signe précurseur de déshydratation). « Même en cas de rétention d'eau, il est important de boire suffisamment. Pour rappel, la rétention d'eau est due à une moins bonne circulation sanguine et à une capacité d'élimination ralenti, et non à une trop grande consommation d'eau », précise Charlène Gayault, sage-femme. En plus, si on ne boit pas assez, ça augmente le risque de constipation et donc d'hémorroïdes.

**Les conseils de la pro :** On mise sur des tisanes, fraîches ou non, du thé (2 tasses maxi par jour). On aromatise son eau avec du citron, de la menthe, du basilic... On privilégie les fruits et les légumes gorgés d'eau (pastèque, melon, concombre, tomate...).

## Haro sur la transpi !

Mais pourquoi on transpire autant enceinte ? La faute aux hormones (encore !) ! Comme elles sont en pleine ébullition, elles surstimulent les glandes sudoripares. Sans compter que notre température corporelle a tendance à être légèrement plus élevée. Résultat : on transpire un max !

**Les conseils de la pro :** On évite les vêtements synthétiques et on privilégie les tenues amples en matières naturelles (coton, lin) qui évacuent mieux le sueur. « On choisit des déodorants sans ingrédients controversés, sans huiles essentielles et on évite les "antitranspirants", car bien que gênante, la transpiration sert à réguler notre température corporelle », rappelle la sage-femme.

MARINA BONNETA/ARTPHOTO



Comment savoir si on boit suffisamment d'eau ? On regarde la couleur de ses urines. Si elles sont claires, c'est OK !





## Protection maximale face au soleil

Enceinte, notre peau produit plus de mélancine, ce qui nous rend plus vulnérable aux taches pigmentaires, le fameux masque de grossesse. En plus, on est beaucoup plus sensible à la chaleur et sujette aux malaises.

**Les conseils de la pro :** On évite de sortir aux heures les plus chaudes et ensoleillées (entre 11 h et 16 h). On applique une protection solaire SFP 50 + dès le matin, même si le temps est nuageux, et on s'en remet régulièrement. Chapeau et lunettes sont nos meilleurs alliés dans la journée.

## Pour soulager les jambes lourdes

Quelle femme enceinte n'a pas eu l'impression d'avoir des poteaux à la place des jambes ? « Une sensation accentuée par les fortes chaleurs et le poids du bébé qui appuie sur la veine cave et gêne le bon retour veineux », ajoute-t-elle.

**Les conseils de la pro :** Les bas de contention sont super efficaces pour soulager ces sensations désagréables en journée et aussi quand on voyage (voiture, train, avion). « Il existe des modèles plus faciles à supporter l'été, avec une ouverture au niveau desorteils », note la spécialiste. On pratique aussi une activité douce comme la gym, la marche ou la natation. A la fin de sa douche, on termine par un jet d'eau froide en remontant des chevilles vers les cuisses, pour stimuler la circulation sanguine. On surélève ses jambes quand on est allongée.

## Côté alimentation

Quand les températures grimpent, le principal risque au niveau alimentaire est la rupture de la chaîne du froid qui favorise le développement de bactéries potentiellement responsables d'intoxications alimentaires.

**Les conseils de la pro :** En pique-nique, on met les aliments dans une glacière. On choisit des produits laitiers pasteurisés pour éviter le risque de listérose, une infection pouvant être grave enceinte. Et si on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, on lave bien les fruits et légumes et on culte à cœur les viandes et poissons.

## QUELLES PRÉCAUTIONS SI ON ACCOUCHE L'ÉTÉ ?

- Si son gynéco ou sa sage-femme est en congé, on peut prendre rendez-vous en amont avec son (sa) remplaçant(e) pour faire connaissance avant le jour J.
- On se renseigne auprès de sa maternité pour savoir s'il y a un ventilateur dans la chambre, sinon on apporte le sien.
- Après l'accouchement, pour limiter la rétention d'eau et favoriser la circulation sanguine, on essaie de marcher dans sa chambre, dès que c'est possible.



**L'INFO EN + :** On profite de la belle saison pour marcher dans l'eau de mer (en début ou fin de journée), aller à la piscine faire quelques brasses : c'est rafraîchissant et on se sent toute légère !

# CÉRÉALES POUR BÉBÉ : TROIS ATOUTS CERTAINS

**Vous hésitez à proposer des céréales infantiles à votre tout-petit ?  
Pensées exprès pour les bébés\*, elles ont pourtant beaucoup à lui  
apporter dès les premières semaines de la diversification alimentaire...**

**S**i les premiers repas sont toujours un moment de réjouissance pour toute la famille, la diversification alimentaire vient aussi avec ses questions, parmi lesquelles l'utilité des céréales pour bébé. Encore sujettes à bien des idées reçues (trop sucrées, bourratives et sans intérêt nutritionnel), ces céréales peuvent pourtant avoir un réel intérêt pour votre enfant. La preuve par trois !

## Elles ont des qualités nutritionnelles reconnues

D'abord, les céréales sont pensées exprès pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés\* et soutiennent leur développement. Enrichies en fer, qui participe à leur développement cognitif normal, ces céréales contiennent aussi des vitamines, comme la vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal de leur système immunitaire. Elles peuvent aussi, par exemple, contenir des céréales complètes, qui ont gardé leur enveloppe aux nombreuses qualités nutritionnelles. Par ailleurs, elles sont sans conservateurs\* ni colorants\*.

L'ALBUMEN  
LE GERME  
L'ENVELOPPE

## Elles sont un atout pour l'éveil au goût

Ensuite, les céréales permettent d'introduire en douceur, par le biberon, puis en bol, différentes saveurs, et d'éveiller ainsi les bébés aux goûts et aux textures. Vanille, cacao... quel bonheur, dès les premières étapes de la diversification, de réveiller leurs papilles !

## Elles s'intègrent dans une alimentation équilibrée

Enfin, les céréales de bébé ne posent pas de risque de suralimentation, dès lors que les doses et les recom-



## DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

Conçues par des experts de l'alimentation pour bébé, les céréales infantiles sont de la poudre de céréales destinée à agrémenter son lait habituel. L'introduction des céréales (blé, riz, etc.) est recommandée par le PNNS\*\* dès 4 mois pour l'introduction du gluten.



## LES CÉRÉALES QU'IL VOUS FAUT :

**P'TITE CÉRÉALE DE NESTLÉ®**  
Nestlé® P'tite Céréale, c'est un large choix et des goûts pensés exprès pour les bébés en fonction du stade de diversification. P'tite Céréale, adapté aux besoins nutritionnels des bébés\*, contient des céréales complètes, qui ont gardé toutes leurs couches, dont le son et le germe, riches en fibres, vitamines et minéraux. Son petit plus : une boîte en métal facile d'utilisation, refermable et recyclable !



\* Conformément à la réglementation sur les aliments pour bébés.

\*\* Le PNNS conseille la consommation de céréales/pseudo-céréales ou féculents complets ou semi-complets pour les bébés, à privilégier selon la façon dont l'enfant les digère. L'alimentation lactée, de préférence l'allaitement maternel, doit être poursuivie aussi longtemps que possible. Il est ensuite important d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

# SENT-IL CE QUI EST BON POUR LUI ?

## LES EXPERTES



Mélissa Larivière\*  
NUTRITIONNISTE PÉDIATRIQUE



Colette Gergès\*\*  
NUTRITIONNISTE PÉDIATRIQUE

L'alimentation intuitive a le vent en poupe chez les adultes, pour renouer avec le plaisir de manger. Mais elle a aussi de nombreux atouts côté enfants.



### Quels bénéfices pour la santé ?

« Selon de nombreuses recherches, plus on adhère aux principes de l'alimentation intuitive, plus on augmente nos chances d'apprécier notre corps et d'avoir moins de comportements alimentaires restrictifs », expliquent-elles.

#### CÔTÉ ENFANT

L'alimentation intuitive n'a pas pour objectif de faire que l'enfant aime tous les aliments, en revanche, ça lui permet de se nourrir avec plaisir et d'apprendre à diversifier son alimentation tout au long de sa vie. Ça aide également à respecter son tempérament de mangeur : petit ou grand appétit, curieux ou plus frileux pour tester des nouveautés...

### Relâcher la pression et miser sur la relation

Quel parent ne s'est jamais inquiété en se disant que son enfant allait avoir faim parce qu'il n'avait pas fini son repas ? Eh bien, avec l'alimentation intuitive, on s'enlève toute cette charge mentale (si, si !).

**Comment ?** « On parle de partage de responsabilités, c'est-à-dire que le parent doit poser un cadre sécurisant pour les repas, et l'enfant, lui, a la responsabilité des quantités qu'il mange », explique les spécialistes. En clair, on peut lâcher prise sur le fait qu'il mange ou non !

**On crée un climat apaisé !** On met en place une routine avec des temps de repas dans la journée. On propose des menus équilibrés et variés en respectant les capacités masticatoires de l'enfant, sans le forcer, ni s'énerver pour qu'il goûte ou termine son assiette. Et sans en faire des tonnes pour lui mettre une énième fourmilière dans la bouche, sans tellement... Parce qu'en le forçant à manger, on brouille ses signaux corporels et il risque de ne plus reconnaître/ressentir ses sensations de faim et de satiété.

### L'alimentation intuitive, c'est quoi ?

Les mangeurs intuitifs font confiance aux signaux envoyés par leur corps. Pas de "bons" ou de "mauvais" aliments ni de règles alimentaires pour leur dicter quoi, quand ou comment manger. Bref, ils aspirent à retrouver une relation apaisée avec les aliments.

#### CÔTÉ ENFANT

« Tous les bébés née à terme et en bonne santé ont la capacité d'être des mangeurs intuitifs, ils savent réguler leur appétit – demander à manger quand ils ont faim et s'arrêter quand ils sont repus –, mais ils ont besoin d'être accompagnés par leurs parents durant les premières années », précise Colette et Mélissa, nutritionnistes pédiatriques.

### BON À SAVOIR

Cette relation de confiance entre parent et enfant permet au tout-petit d'être plus serein pour tester un nouvel aliment. Ce qui sera bénéfique au moment du passage quasi-obligé par la néophobie alimentaire (peur de tout aliment qui paraît nouveau), vers ses 2 ans.

\*jmlovenutrition.com. \*\*nutritionistesenpediatrie.com



Des conseils clairs pour les 0 à 2 ans et des idées d'adaptation de recettes faciles. « Les petits mangeurs intuitifs », de Cosette Gergès et Mélissa Larivière, éd. De l'Homme.

## On oublie les quantités

Un des principes de l'alimentation intuitive est de respecter la faim de l'enfant. Donc, quand il nous dit qu'il n'a plus faim, même s'il n'a mangé que la moitié de son assiette, on respecte. « Pour ne pas se stresser, on se répète que l'appétit d'un enfant (comme le nôtre) fluctue d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre », précisent-elles. « Et on le laisse manger les aliments dans l'ordre qu'il souhaite », ajoutent-elles. Il vaut son fruit avant son plat? OK! Tremper ses concombres dans le yaourt? OK! Ça n'a aucun impact nutritionnel.

**Si on pense qu'il n'a pas assez mangé?** « On essaie de revoir nos attentes, les portions des enfants ne sont pas celles des adultes, notent-elles. On lui demande s'il n'a plus faim et on lui rappelle que le prochain repas ou collation sera après le repas ou le bain. » Et si nous, adultes, avons du mal à écouter nos signaux de satiété? « Ça ne fait rien, rassurent-elles, on peut apprendre progressivement à faire confiance à notre corps. Et c'est l'occasion de se laisser guider par notre enfant. »

PHOTOGRAPHIE : ANDRÉAINE GUY / PH

CHRISTINE AVELLAN

## Pas "d'aliment-récompense"

« Tu auras un biscuit si tu manges les brocolis », « Pas de dessert si tu ne finis pas ton poulet »... On envoie un message contre productif: le brocoli (qu'il ne veut pas) est si mauvais qu'il faut donner une récompense pour le manger. Et l'« aliment récompense », lui, serait super bon. « Il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" aliments. Il y a plutôt des aliments qu'on aime et d'autres moins ou simplement on n'a pas eu l'occasion de les apprivoiser dans le plaisir », précisent Cosette et Mélissa. Et pour que l'enfant développe ses préférences, on ne brouille pas ses choix. »

**Comment lui donner envie de manger des légumes?** « On lui dit comment il pousse, sa texture en bouche, son odeur, son goût. On lui propose de nous aider à les préparer. »

## DME OU DIVERSIFICATION CLASSIQUE, ÇA FONCTIONNE ?

Oui, on peut opter pour l'alimentation intuitive que notre enfant fasse la DME (diversification menée par l'enfant) ou la diversification classique. « Avec la DME, l'enfant choisit de prendre l'aliment par lui-même et sera guidé par sa curiosité et/ou son niveau de faim, expliquent-elles. Mais en diversification classique, les signaux sont aussi clairs: s'il a envie de manger, il ouvre grand la bouche quand on approche la cuillère et s'il ne veut plus, il ferme la bouche ou détourne la tête. En fait, quelle que soit la méthode, l'important est d'être à l'écoute de son enfant. »

**AMIR, 4 ans, frère de Malak, 6 ans**



- « On cuisine ensemble ! »
- « A table, ma maman me laisse le temps de goûter les nouveaux aliments, sans me forcer. Parfois, j'ai très faim et d'autre jour, non. Si je n'ai pas envie de manger quelque chose, elle me propose souvent de venir les cuisiner avec elle, je la regarde préparer et je participe aussi en lavant les légumes. »

# CONGÉLER SES OVOCYTES

## DES DÉLAIS ENCORE (TROP) LONGS

La congélation d'ovocytes gagne en popularité, surtout auprès des femmes qui ne veulent pas d'enfant tout de suite. Mais quel est l'âge idéal ? Quelles sont les démarches ? Et pourquoi est-ce si long ? On fait le point.

### L'EXPERT



Pr Michael Grynberg  
Gynécologue obstétricien\*

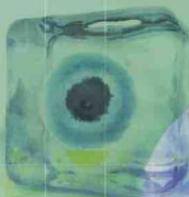
### Depuis quand peut-on la faire ?

● Cette procédure est ouverte à toutes depuis 2021 et le passage de la loi bioéthique. D'après le dernier bilan de l'Agence de biomédecine (ABM), près de 19 160 femmes ont depuis effectué une demande d'autoconservation non médicale des ovocytes. La raison ? « En général, soit elles ne veulent pas d'enfant tout de suite, soit elles n'ont pas encore trouvé le partenaire », note le Pr Grynberg, gynécologue-obstétricien. Sachant que notre fonction ovarienne et notre fertilité déclinent avec les années, on choisit de mettre de côté des ovocytes tant qu'on est jeune et présumée

fertile, pour se laisser la chance d'être enceinte ultérieurement avec des ovules, certes congelées, mais de qualité optimale, car plus jeunes.

### Ça consiste en quoi ?

● « On procède à une ponction des ovocytes contenus dans les ovaires de la femme âgée entre 29 et 37 ans », explique le Pr Grynberg. Ils sont ensuite vitrifiés et cryopréservés dans de l'azote liquide. « La congélation d'ovocytes est une procédure médicale, ni vitale, ni indispensable, ne garantissant pas que ça fonctionne plus tard », rappelle-t-il. Du côté des démarches, « on prend rendez-vous auprès de centres publics ou privés, à but non lucratif autorisés à le faire », indique-t-il. La difficulté : les centres sont assaillis de demandes depuis le passage de la loi de biomédecine autorisant la congélation d'ovocytes à toutes les femmes. D'crocher un rendez-vous peut ainsi prendre plusieurs mois. Lors de l'entretien, on explique à la patiente ce que cette procédure représente : injections d'hormones pendant 10 à 12 jours à réaliser soi-même ou par une infirmière à domicile, prises de sang



et échographies de contrôle tous les 2 ou 3 jours. Lorsque la taille des ovules est présumée mature, on procède à leur ponction (sous anesthésie locale ou générale) par voie vaginale, pour prélever et congeler les ovocytes matures.

### Combien puis-je en congeler et en combien de cycles ?

● Tout dépend du nombre dont dispose la femme dans ses ovaires. Pour le savoir, on prescrit en amont des tests de réserve ovarienne pour jauger la quantité d'ovocytes que l'on peut espérer prélever à chaque cycle de stimulation (généralement, on en cible entre 15 et 20 sur 2 ou 3



LUCIE, 37 ans.

#### « J'AI CONGELÉ MES OVOCYTES. »

« A 36 ans, n'étant pas sûre de vouloir des enfants, j'ai sauté le pas. Ce fut long, les services sont débordés par les demandes de mon type. Un peu lourd aussi (piqures, examens gynéco, traitements hormonaux), surtout que ce procédé n'offre aucune garantie. Étant proche de la limite d'âge, je n'ai pu réaliser qu'une ponction, contente de l'avoir fait, mais soulagée de ne pas avoir à repasser par toutes ces étapes. »

cycles maximum). « Statistiquement, une femme de 30 ans ayant entre 15 et 20 ovocytes congelés a 75 % de chances d'avoir un enfant, et plus que 35 % à 36 ans, car la fonction ovarienne et la qualité des ovules ont décliné », rapporte le Pr Grynberg. Le paradoxe selon lui: à 30 ans, on aura, en principe, jamais besoin de les utiliser, car encore suffisamment fertile pour tomber enceinte naturellement dans les années qui suivront la congélation.

#### Et après, comment ça se passe ?

● Chaque année la patiente est contactée pour savoir si elle souhaite les conserver un an de plus, les faire détruire ou les donner à la recherche.

A noter qu'on ne peut les conserver que jusqu'à 45 ans. Si on souhaite les utiliser, 7 à 8 ovocytes vont être décongelés et mis en fécondation, laissant la possibilité de faire d'autres FIV si la première n'a pas fonctionné.

#### Quel coût ?

● La congélation d'ovocytes est un acte gratuit, pris en charge par l'Assurance maladie. Néanmoins, les démarches étant longues en France (3 à 6 mois de délai avant le premier rendez-vous, puis 12 mois d'attente minimum pour lancer le processus), certaines se tournent vers l'étranger, ce qui implique alors un coût (entre 2000 et 3000 € en moyenne). ●

\*Chef de service de Médecine de la Reproduction et préservation de la fertilité des hôpitaux Antoine Béclère et Jean Verdier.

#### ET LE DON D'OVOCYTES ?



À LIRE  
« Les secrets de la PMA »,  
du Pr Michaël Grynberg,  
éd. Marabout

● Faire don de ses ovocytes permet aux femmes qui n'en produisent plus ou pas d'assez bonne qualité d'en bénéficier. Hélas, « on dispose de peu de donneuses en France car, contrairement à d'autres pays, elles ne sont pas dédommagées, c'est un acte lourd et purement altruiste », conclut-il. Pour tenter de palier à ce manque de donneuses, l'Agence de biomédecine a d'ailleurs lancé une campagne nationale d'information et d'incitation au don de gamètes (#FaitesDesParents), diffusée entre octobre 2023 et janvier 2024. Et les nouveaux chiffres sont tout de même encourageants puisque le nombre de donneuses augmente légèrement depuis 2023, selon l'Agence de biomédecine. D'autre part, les délais de parcours des donneuses ont légèrement diminué. Ainsi, depuis la prise de rendez-vous jusqu'à la ponction d'ovocytes, la durée moyenne pour un don d'ovocytes est de 5,8 mois au 1<sup>er</sup> semestre 2023 contre 6 mois au 2<sup>er</sup> semestre 2022.

DOROTHÉE LOUESSARD

# SUR LA ROUTE ON RESPIRE...

On les attendait depuis tellement longtemps ces vacances. Oui, le trajet peut être long...

Qu'on choisisse la voiture, le train ou l'avion, on pioche des astuces de pro pour que tout se passe comme sur des roulettes !



# DES VACANCES ÇA VA BIEN SE PASSER !

## LES EXPERTES



Clémence Prompsy  
PSYCHOLOGUE



Sandra Brancato  
PÉDIATRE ET  
MEMBRE DE L'AFPA  
(mpedia.fr)

## EN VOITURE

### On les occupe

C'est sûr, il va falloir distraire les enfants pendant quelques heures ! Alors, on mise sur les devinettes : « je pense à un animal, pose-moi des questions pour le découvrir », des jeux comme « le premier qui voit une voiture rouge a gagné »... On pioche des idées de jeux sur [momes.parents.fr](https://momes.parents.fr). « Ils peuvent aussi écouter des podcasts ou utiliser une boîte à histoire avec un casque, ça permet aux parents d'écouter autre chose », sourit Clémence Prompsy, psychologue.

### On y pense

Si possible, on part sur les heures de sieste, voire après le dîner – calme garant ! Et bien sûr, on fait une pause toutes les deux heures pour s'aérer, marcher, prendre le goûter... « On ne met pas la clim à fond, 24 °C, c'est suffisant. Autrement, ça crée un choc thermique trop important, surtout

s'il fait 42 °C dehors, et on risque le coup de froid », indique le Dr Sandra Brancato, pédiatre.

### Bon plans

Certaines aires d'autoroute kids friendly proposent des espaces de jeux, des animations à thèmes et des étapes sportives l'été. On se renseigne en amont selon son trajet, en vérifiant sur les sites des réseaux autoroutiers ([Vinci-autoroutes.com](https://Vinci-autoroutes.com) au sud-est, à l'ouest et sud-ouest et [Autoroutes-sanef.com](https://Autoroutes-sanef.com), au nord, nord-est et nord-ouest).

**71 %**  
des Français  
choisissent  
la voiture pour  
partir en vacances  
cet été\*.

### ATTENTION AUX COUPS DE CHAUD !

On ne couvre pas trop les tout-petits, on leur donne à boire très régulièrement, on les rafraîchit avec un spray d'eau thermale. « S'il a un coup de chaud : on s'arrête pour se mettre au frais et on lui propose immédiatement à boire, en fractionné tant qu'il a soif. On peut aussi lui donner une solution de réhydratation », préconise le Dr Brancato.



## EN TRAIN

### On les occupe

On prévoit un stock de feuilles pour dessiner, on prépare avant, avec nos loulous, les activités à faire pendant le trajet (gommettes, jeux de société aimantés pour faciliter le transport, etc.).

### On y pense

On prévoit plus de couches et de biberons au cas où le train ait du retard et un petit gilet si la clim est forte. Mais on essaie de voyager le plus léger possible en se faisant livrer ses bagages et même sa poussette sur place via le service Mes bagages de la SNCF (à partir de 32 €).



CAMILLE HANQUIEZ

Maman de Juliette, 12 ans, Arthur, 10 ans, Paul, 8 ans, Louis, 5 ans, et Augustin, 2 ans. Compte Instagram : @camille\_enfamille

### « Je leur propose un sac magique ! »

« Quel que soit le voyage, je prends toujours mon sac magique. Ça fonctionne à tous les coups et pour tous les âges ! J'y glisse de nouvelles activités (tablette de dessin qui s'efface à l'infini, widgets pour occuper les mains, livres...) et quelques gourmandises ! »



**57 %**

des Français privilégient le train à l'avion, pour voyager en France et en Europe, du fait de son impact environnemental réduit\*.

## ET S'IL A LE MAL DES TRANSPORTS ?

« Cela n'arrive pas avant 18 mois, précise la pédiatre. Mais si l'enfant vomit à chaque trajet, particulièrement quand il y a des virages, il existe des médicaments sur ordonnance à partir de 2 ans. On demande conseil à son médecin. »

On peut aussi tester l'homéopathie, les bracelets d'acupression ou les nouvelles lunettes contre le mal des transports (Boarding glasses.com).

\*Source: Sofinscope, sondage OpinionWay pour Sofinco. Entre écoresponsabilité et contraintes financières : quel est le programme des Français pour l'été 2024 ? Avril 2024



## EN AVION

### On les occupe

Les activités créatives et calmes sont parfaites (lecture, jeux de cartes, coloriage...). Il y aura certainement un écran vidéo dans l'avion. Pour éviter les crises, « on se met d'accord la veille, sur le temps d'écran autorisé (un film, quelques jeux vidéos...) », conseille Clémence Prompsy.

### On y pense

« On n'hésite pas à prévoir des encas et de l'eau ! En cas d'escala imprévue ou si la compagnie n'a pas ce qu'il faut », préconise Clémence Prompsy. Pratique, le lait infantile, l'eau minérale et les petits pots sont autorisés pour les bébés en cabine.

### Bons plans

Air France propose le service Kids avec embarquement prioritaire, repas spécifiques pour les bébés et les enfants, offre de divertissements à bord... et avec des réductions jusqu'à 90 % pour les enfants de moins de 2 ans et jusqu'à 33 % pour les plus de 2 ans.



**ATTENTION OTITE !** « Si l'enfant fait régulièrement des otites, on consulte son médecin quelques jours avant de partir pour s'assurer que tout va bien », conseille le Dr Brancato.

EN PARTENARIAT AVEC SOFINCO

## Un été plus durable, oui. Mais, sans se priver...

Si, comme 63%\* des Français, vous souhaitez limiter votre impact environnemental, voici quelques astuces :

- Privilégiez le train, la voiture électrique et le vélo.
- Choisissez des hébergements et restaurants écoresponsables, consommez des produits locaux et durables, limitez vos déchets.
- Optez pour des activités plus respectueuses de l'environnement : randonnées, parcs, visites culturelles.

**... Faites la simulation de votre crédit en ligne**

Flashez ce QR Code

**Sofinco**  
Vous donner de l'avance



Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

SOFINCO est une marque de CA Consumer Finance, prêteur, SA au capital de 554 482 422 €, 1 rue Victor Basch - CS 70001 - 91068 MASSY Cedex, 542 097 522 RCS Evry. Intermédiaire d'assurances inscrit à l'ORIAS N° 07 008 079 (www.orias.fr).

LE DÉBAT

# FAUT-IL FORCER SON ENFANT À ÊTRE PROPRE



DARONS  
PAS D'ACCORD

JESSIE, 32 ans,  
maman d'Isoa, 4 ans

« Pour moi, pas question que la propreté se passe dans les cris et les larmes. Bien sûr, j'avais en tête la date butoir de l'entrée à l'école maternelle, mais je n'ai rien imposé à Isoa et tout s'est fait naturellement et assez vite. Isoa est né en mai. A ses 2 ans, j'ai acheté un pot que j'ai mis dans les toilettes. A chaque fois que son père ou moi allions aux WC, il nous accompagnait et prenait l'habitude de s'asseoir sur son pot tout habillé. S'il ne voulait pas, on n'insistait pas mais c'était une manière d'appréhender l'objet et de s'y asseoir par imitation. Je pense que les petits à cet âge-là sont sensibles au mimétisme. Quand l'été est arrivé, on l'a laissé de plus en plus sans ses couches. Il déambulait comme ça dans le jardin et on faisait en sorte que le pot le suive dehors ! Il y a eu quelques accidents, mais c'est surtout la pelouse qui en a fait les frais. Et puis, à force de s'asseoir sur le pot sans appréhension, il a

fini par être rapidement propre au cours de l'été... Excepté pour les nuits ou les siestes, où on lui a laissé les couches quelques semaines de plus. On a fait en sorte aussi qu'il boive un peu moins le soir avant d'aller au lit. Et puis, sans lui mettre la pression, on a utilisé de quelques astuces. Comme mettre une alèse un peu épaisse et absorbante au-dessus du drap, ce qui fait qu'il n'était pas trop gêné en cas d'accident la nuit, et ça m'évitait de laver systématiquement ses draps. Et aussi, même s'il dormait à 20 h, on le réveillait vers 23 h pour l'emmener faire pipi. Il était endormi mais allait sur le pot et repartait au lit. Au bout d'une semaine, il a fini par être propre. Aujourd'hui, il est très fier de monter sur les toilettes des grands sur lesquelles nous avons placé un réducteur pour que ce soit adapté à sa taille. Tout s'est passé sans pression. »

« PAS QUESTION  
QUE LA PROPRETÉ  
SE PASSE  
DANS LES CRIS ET  
LES LARMES. »



Dans quelle famille, la propreté n'a pas fait débat ? Pour tirer l'affaire au clair, nous avons trouvé une mère et une grand-mère pas d'accord et une psychologue. Et comme souvent, personne n'a vraiment tort ou raison. Mais ça fait du bien d'en parler !

# GRANDS-DARONS D'ACCORD

---

**MURIEL, 73 ans.**



« J'ai eu la chance que mes enfants soient propres très jeunes, bien avant d'entrer à la maternelle, mais je m'y suis pris très tôt. Dès que mes deux fils ont marché, j'ai installé un pot dans les toilettes pour qu'ils aient l'habitude d'y aller. J'ai l'impression que beaucoup de parents d'aujourd'hui, par paresse ou négligence, laissent les choses venir toutes seules. Or, la propreté fait partie de l'éducation, ça ne s'improvise pas. Sans tomber pour autant dans la psycho rigidité ou l'autoritarisme. Mais ça demande du temps, c'est sûr. D'ailleurs, mes enfants me déléguent volontiers ce genre de responsabilité : rendre leurs enfants propres, leur faire enlever la tétine... Ils laissent une paix royale à leurs enfants et c'est à moi que revient ce genre de tâches ! Dans l'ensemble, ça se

passe bien. Une assistante maternelle de halte-garderie m'a dit qu'elle emmenait les enfants toutes les 45 minutes s'asseoir sur le pot, du coup j'ai appliqué ce même principe, mais sans avoir sans cesse un œil sur la montre. Dès qu'on rentrait de promenade, j'asseyais mes petits enfants sur le pot. Et je renouvelais l'opération plusieurs fois dans la journée. Régulièrement, je leur demandais aussi s'ils avaient envie de faire pipi. A force de répéter la question ou de les emmener s'asseoir sur le pot, la propreté est venue naturellement. Bien sûr, il y avait des accidents, mais j'évitais de dramatiser. Et quand ils allaient aux toilettes, je les félicitais. Plus tôt on s'attaque au problème et plus vite on le résout. Certains parents laissent leurs enfants porter des couches trop longtemps. Une fois, j'ai même été choquée par une scène : un enfant réclamait à son père d'aller faire pipi et celui-ci, au lieu de l'emmener aux toilettes, lui a mis une couche pour qu'il fasse pipi dedans. C'est aberrant, non ? »

« L'APPRENTISSAGE  
DE LA PROPRETÉ  
FAIT PARTIE DE  
L'ÉDUCATION, ELLE NE  
S'IMPROVISE PAS. »



## DÉCRYPTAGE

« Rien ne sert de le forcer. L'enfant doit être psychiquement prêt à être propre. »

« J'ai remarqué une évolution du comportement des parents par rapport à l'apprentissage de la propreté. Voici quelques années, ils attachaient une importance à ce que leur enfant soit propre à l'âge qu'ils s'étaient fixés. Aujourd'hui, beaucoup d'entre eux se refusent à mettre la pression. Il me semble essentiel d'encourager les parents à se faire confiance pour que cet apprentissage se fasse naturellement sans être synonyme de préoccupations ou de tensions. Au cours de mes consultations, plusieurs cas peuvent se présenter. Soit, je suis face à une énurésie primaire, c'est-à-dire que l'enfant n'a jamais réussi à contrôler sa vessie. Soit il s'agit d'une énurésie secondaire. Dans ce cas, l'enfant ne parvient plus à se contrôler après y être parvenu durant plusieurs mois. Celle-ci peut être liée à un événement qui viendrait le chambouler (déménagement, traumatisme, arrivée d'un petit frère...) qui entraîne une régression. Soit, il s'agit d'une encoprésie, c'est-à-dire que l'enfant va se retenir d'aller à la selle. Dans tous les cas, je travaille en séance sur le sentiment d'échec que ressentent les parents, qui ont en point de mire la rentrée scolaire de leur bambin. »

**Je recommande de ne pas se fixer de date butoir.** L'enfant doit être psychiquement prêt à être propre. Certains auront envie d'imiter les grands dès 20 mois, d'autres auront besoin

de plus de temps. Toute punition est aussi à proscrire si l'enfant n'atteint pas "l'objectif" de la propreté. Les accidents qui surviennent en fin d'apprentissage ne doivent pas être dramatisés ou mal vécus.

**Régularité, petites histoires, encouragements et dialogue...** Les astuces ne manquent pas pour atteindre le grail de la propreté. On peut créer une routine avec des pauses pipi à horaires réguliers. On peut aussi lire des histoires avec pour thème la propreté. Ça rend l'apprentissage plus ludique. Et c'est important de ne pas être aveugle de compliments et de récompenses. Il ne s'agit pas de lui donner un bonbon ou un Kinder à chaque besoin effectué dans le pot, mais lui proposer de jeter le tout dans les toilettes avec l'aide d'un parent et de tirer la chasse comme un grand ! Ça l'encouragera à être autonome.

**Enfin, mieux vaut rester patient surtout en cas d'accident.** Un environnement bienveillant et encourageant ne peut qu'être propice. On dissipe donc les éventuelles angoisses par le dialogue. « Tu fais pipi au lit depuis l'arrivée de ton petit frère, tu penses que je t'aime moins ? Ce n'est pas le cas. Je t'aime et je suis là pour toi. » Car l'enfant peut se sentir délaissé si on ne lui change plus ses couches par exemple. » ●

\*Cabinet Carnot (Levallois-Perret).

PAR CORINNE CALMET

« TOUTE PUNITION EST AUSSI À PROSCRIRE SI L'ENFANT N'ATTEINT PAS "L'OBJECTIF" DE LA PROPRETÉ. LES RECHUTES OU ACCIDENTS QUI SURVIENNENT EN FIN D'APPRENTISSAGE NE DOIVENT PAS ÊTRE DRAMATISÉS OU MAL VÉCUS PAR LES PARENTS. »

# 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<sup>†</sup>  
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 B3TSI 2023 auprès de 100 pédiatres - Février 2023



● Couleurs aux cinq anneaux, logos et coupes sportswear, c'est parti pour le podium des plus beaux looks J.O. !

YANITA KOSTOVA

# EN AVANT LES JEUX !



T-shirt en coton organique, du 3 au 13 ans, The Sunday Collective, 41,33 €.



1



Ensemble en coton, du 12 mois au 9 ans, Little Bird by Jools Oliver, 40 € sur zalando.fr



2



Robe en coton bio, du 2 au 16 ans, Repose Ams, 40 €.

3



4

Des rayures, des couleurs peps, ça pulse !

1  
T-shirt en coton bio, du 3 au 14 ans, Tissalia de E.Leder, 6,95 €.



2  
Short de bain à paillettes, du 2 au 12 ans, Billieblush, 45 €.

3  
Jupe en éponge "Bethany", du 2 au 16 ans, Molo, 35 €.



5

4  
Robe sweater "Après sport", du 18 mois au 16 ans, Cos I Said So, 79 €.

6

5  
T-shirt, du 4 au 12 ans, Gemo for Good, 6,99 €.

6  
Mini-jupe culotte Dry séchage rapide, du 3 au 16 ans, Uniqlo, 14,90 €.

7

7  
Robe en coton organique, du 9 mois au 11 ans, Mini Rodini, 55 €.



8  
Bikini colorblock, du 3 au 16 ans, Next, à partir de 19 € sur zalando.fr

8  
9



10

9  
T-shirt "Kingston" certifié Oeko-Tex, du 3 au 8 ans, Monoprix, 11,99 €.



SPORTY  
DE LA TÊTE  
AUX PIEDS !



Bandeau en éponge, Mini Rodini, 20 €.



Montre connectée Ice Smart Junior 2.0, Ice Watch, 59 €.



Lunettes de sport avec verres miroir, H&M, 19,99 €.



Visière, du 4 au 12 ans, Ratatam, 9 €.



Écusson thermocollable, Macon & Lesquoy, 15 €.



Sac brodé, Mini Rodini, 48 €.



Baskets "Gazelle", du 28 au 32, Adidas Originals, 65 € chez Courir.

# LES DANGERS DE L'ÉTÉ

## LES BONS GESTES

L'EXPERT



Dr Jules Fougère  
PÉDIATRE URGENTISTE\*  
@Ped.Urg.



Sur le trampoline,  
on s'envole... même haut,  
mais attention à la descente !

**Les vacances, c'est l'occasion de lever un peu le pied.  
Mais notre enfant n'est pas à l'abri d'un coup de chaleur,  
d'une chute de trampoline, d'une brûlure avec l'eau  
du tuyau d'arrosage, d'une piqûre de guêpe... On vous  
guide sur les gestes à effectuer en cas d'accident.**

# À ADOPTE

**Il s'est fait  
mal au bras  
en tombant  
du trampoline  
ou du vélo**

« L'été, aux urgences, on a trois fractures de bras par jour après des chutes en trampoline, c'est un classique », constate notre expert. Mais les chutes à vélo, trottinette et rollers ne sont pas en reste et peuvent occasionner d'autres blessures...

**Les bons gestes.** Si notre petit a un peu mal au bras mais qu'après l'administration de paracétamol, une poche de glace et un peu de repos, il reprend ses activités normalement, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Si son membre est gonflé ou déformé, on se rend aux urgences ou on appelle le 15.

**S'il s'est cogné la tête** et qu'il présente un ou plusieurs de ces signes: mal de tête, somnolence, propos incohérents, vomissements, bosse molle, on consulte en urgence.

**Il s'est fait  
mordre par  
une tique**

La tique peut être vecteur de la maladie de Lyme. Même si le risque de transmission est assez faible, on enlève la petite bête qui ressemble à un grain de beauté en relief.

**Les bons gestes.** Plus la tique est ôtée tôt, moins elle risque de transmettre la maladie. Pour l'enlever, on utilise un tire-tique (en pharmacie). On le place sous la tête de la tique, on tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en tirant doucement vers nous jusqu'à ce qu'elle se décroche. On évite la pince à épiler car on risque de ne refiler que le corps et de laisser la tête (c'est elle qui transmet la bactéries). On désinfecte localement. En cas de rougeurs localisées au point de piqûre qui apparaîtraient entre 3 et 30 jours après la morsure, le médecin prescrit des antibiotiques.

**Au retour de balade avec les enfants**, on fait une surveillance minutieuse pour vérifier qu'il n'y a pas de tique accrochée sur la tête, derrière les oreilles et les genoux, sous les sous-vêtements.

**Il s'est  
fait piquer  
par une  
guêpe**

La piqûre de guêpe est douloureuse mais pas grave, cependant notre enfant n'est pas à l'abri d'une réaction allergique.

**Les bons gestes.** On ôte le dard en raclant doucement avec une carte bancaire ou avec son ongle, puis on nettoie la plaie à l'eau tiède et au savon. « Pour soulager la douleur, on passe sur le point de piqûre un glaçon entouré d'un linge. Et on surveille surtout l'absence de réactions allergiques car c'est le risque avec ces piqûres », conseille le médecin. • • •

## À LIRE

**“Mon guide anti-panique**  
(Enfants de 0 à 16 ans).  
50 fiches pour savoir quand courir aux urgences pédiatriques”, de  
Jules Fougère, éd. Marabout.



Il a bu la tasse, c'est grave ?

En s'agitant dans l'eau avec ses cousins, il a avalé une grande gorgée d'eau de la piscine !

**Les bons gestes.** S'il a bu la tasse, qu'il a toussé quelques minutes et rejoué normalement, on le garde à l'œil pendant la journée pour surveiller l'apparition de symptômes. « Dans la très grande majorité des cas, il ne se passe rien... Inutile de courir aux urgences.

En revanche, s'il est gêné pour respirer, il a de la fièvre, vomit, semble fatigué, ses lèvres sont bleues, on l'emmène aux urgences pour vérifier qu'il ne présente pas une congestion pulmonaire à la suite de la tasse », conseille le médecin.

### Il est inconscient dans l'eau

On appelle tout de suite le 15. S'il ne respire pas, on commence la réanimation avec le bouche-à-bouche (voir encadré). Si, malgré les manœuvres, il ne présente toujours pas de signes de vie, on enchaîne avec le massage cardiaque: 15 compressions thoraciques suivies de 2 insufflations. On alterne jusqu'à ce que l'enfant reprende connaissance.

Il a mangé une baie non comestible

Le jardin et les chemins de randonnée regorgent de baies, fleurs et grappes colorées qui peuvent attirer les gourmands. Seul le centre anti-poison de votre région pourra vous indiquer la conduite à tenir.

**Les bons gestes.** Si on a un doute sur ce qu'il a ingéré, on ne fait ni vomir, ni boire notre enfant. On appelle le centre anti-poison en décrivant précisément la plante, la tige, la baie, la graine, la fleur... Si possible, on prend une photo et on l'envoie au médecin de garde pour une identification plus facile. Celui-ci indiquera les consignes à suivre.

### EN PRÉVENTION

On explique à nos enfants que les plantes piquent très fort, qu'elles donnent mal au ventre et que s'il en met dans la bouche, il peut aller à l'hôpital.

Il s'est brûlé avec l'eau bouillante du tuyau d'arrosage

Les brûlures avec le barbecue, ou avec l'eau brûlante du tuyau d'arrosage resté en plein soleil sont deux accidents fréquents en été.

**Les bons gestes.** On applique en premier la règle des 15: on apaise la douleur et on freine la propagation de la chaleur dans la peau en faisant ruisseler de l'eau à 15 °C environ, 15 cm au-dessus de la brûlure, durant 15 minutes.

**S'il n'y a qu'une légère rougeur,** sans cloque, on badigeonne d'une crème pour les brûlures (Biafine® ou Osmo Soft). Et on donne du paracétamol.

### Une cloque apparaît ?

« C'est une brûlure du 2<sup>e</sup> degré. On fonce aux urgences en protégeant la brûlure avec un linge propre et humide. Si la brûlure s'étend sur une grande surface, on appelle le 15 et en attendant le Samu, on garde notre petit sous le jet doux de la douche pour éviter que la brûlure pénètre trop profondément sous la peau », conseille le Dr Fougeré. ●

## LA TECHNIQUE DU BOUCHE-À-BOUCHE

**Chez un grand, un bouche-à-bouche se réalise en lui pinçant le nez. Chez un bébé, on entoure sa bouche et son nez avec notre bouche. EN PRATIQUE: on réalise 5 insufflations. On inspire une première fois, puis on insuffle lentement et régulièrement de l'air dans sa bouche. On inspire à nouveau puis on recommence une seconde insufflation et ce, cinq fois jusqu'à ce que sa poitrine commence à se soulever. S'il montre des signes de vie, on le met en position latérale de sécurité et on attend le Samu ou les Pompiers. Sinon, on enchaîne avec le massage cardiaque.**

## UN BRACELET DE SURVEILLANCE

« On a instauré un bracelet de surveillance lorsque les enfants se baignent. L'adulte qui porte le bracelet est chargé de la surveillance de la piscine et doit toujours avoir les yeux sur les enfants qui sont dans l'eau. S'il a quelque chose à faire (un coup de fil à donner...), il passe ce bracelet au poignet d'un autre adulte qui prend le relais », conseille le Dr Fougeré.

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

NOUVEAU

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

N°10

# LES Maternelles

AVEC AGATHA LECARON

ANNA ROY  
Naître, ça veut dire  
quoi pour bébé ?

TOUS LES CONSEILS  
LES PLUS DÉBILES  
QU'ON DONNE  
AUX PARENTS !

MA TRIBU EN ÉTÉ  
MARIE PERARNAU  
NOUS PARTAGE  
SA "FEUILLE  
DE ROUTE"

VACANCES :  
LES SUPER PLANS  
QUI BLUFFERONT  
MÊME NOS ADOS

SEXUALITÉ  
L'INTELLIGENCE  
ARTIFICIELLE  
S'INVITE DANS  
NOTRE LIT

FAUT-IL FAIRE DES  
ENFANTS À TOUT PRIX ?  
LA RÉPONSE DU  
PR RENÉ FRYDMAN

## ET LEURS CRISES, ON EN PARLE ?

9 psy experts des colères  
nous donnent leurs méthodes

ETE 2014

UNI-médias  
L 1881 - F. 4,50 € - 50

www.store.uni-medias.com

Actuellement en vente  
chez votre marchand de journaux

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



## L'EXPERTE



Julie Schwob

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

Cerise, allongée, grappe, verte, jaune... il existe de nombreuses variétés de tomates aux goûts bien différents. Idéal pour mettre de la couleur dans les assiettes des petits et grands.

## ON MANGE DE SAISON

## ASTUCES DE PRO

## Bien les choisir

La tomate doit être ferme et dense, tout en restant légèrement souple. On peut aussi se fier à l'odeur agréable au niveau de son pédoncule, gage de fraîcheur.

## Pour les conserver

On les dispose dans une corbeille à température ambiante, pas trop longtemps car elles vont continuer à mûrir. On évite le frigo, qui neutralise leur saveur, et on les conserve avec leur pédoncule pour mieux préserver leur goût.

## Préparation

Mieux vaut les laver juste avant de les consommer ou de les cuisiner pour conserver leur goût. Et pour les peeler facilement, on incise la base des tomates en croix avec un couteau. Ensuite, on les plonge dans de l'eau bouillante 30 secondes, puis dans de l'eau froide. Il ne reste plus qu'à ôter la peau.

## Côté cuisson

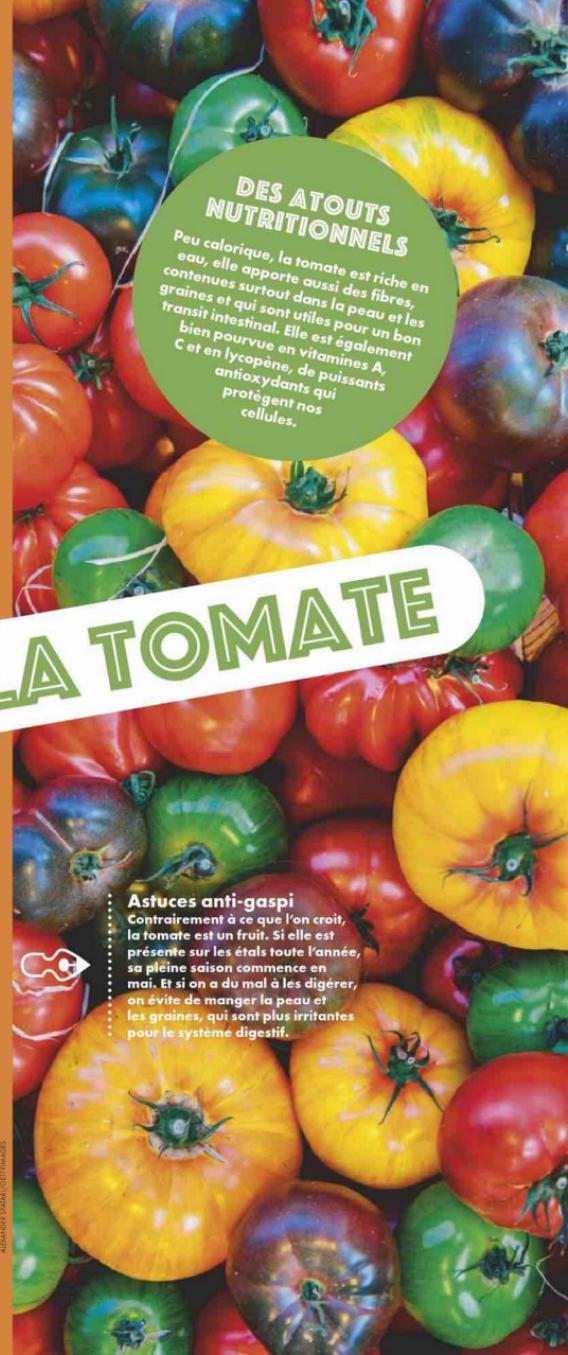
Elles se marient bien avec du thym, du romarin, des herbes de Provence... Pour ôter l'acidité, on peut ajouter un peu de sucre dans les sauces.

CHRISTINE AVELLAN

## DES ATOUTS NUTRITIONNELS

Peu calorique, la tomate est riche en eau, elle apporte aussi des fibres, contenues surtout dans la peau et les graines et qui sont utiles pour un bon transit intestinal. Elle est également bien pourvue en vitamines A, C et en lycopène, de puissants antioxydants qui protègent nos cellules.

## LA TOMATE



## Astuces anti-gaspi

Contrairement à ce que l'on croit, la tomate est un fruit. Si elle est présente sur les étals toute l'année, sa pleine saison commence en mai. Et si on a du mal à les digérer, on évite de manger la peau et les graines, qui sont plus irritantes pour le système digestif.



3-99  
ANS

INGRÉDIENTS (pour 2 adultes)

1 pâte à tarte brisée, 400 g de tomates de couleurs différentes, 1 cuil. à soupe de moutarde mi-forte, 2 cuil. à soupe de chapelure de pain, 40 g de feta, 1 cuil. à soupe d'origan séché, 1 filet d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation: 15 min  
Cuisson: 40 min

## TARTE RUSTIQUE TOMATE-FÉTA

Avec Julie Schwob

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Étalez la pâte brisée sur une feuille de papier cuisson, puis glissez l'ensemble sur une plaque de cuisson. Piquez le fond de la pâte à la fourchette. Répartissez la moutarde sur la pâte en laissant 2 à 3 cm de bords de chaque côté. Répartissez la chapelure sur toute la surface de moutarde.
- Lavez les tomates et coupez-les en tranches d'1/2 centimètre. Répartissez-les sur la moutarde. Saupoudrez d'origan séché, salez légèrement et poivrez. Émiettez la feta par-dessus les tomates. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Repliez les bords de pâte sur les tomates. Puis enfournez pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



6-9  
MOIS

Soupe de tomate-pain

- Mixez finement 2 tomates pelées, 1 cuil. à café d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de chapelure de pain.



9-12  
MOIS

Soupe de tomate et feta

- Mixez finement 2 tomates pelées, 2 c. à café d'huile d'olive et 1 c. à soupe de chapelure de pain. Émiettez par-dessus 10 g de feta.



1-3  
ANS

Empanadas tomate feta

- Découpez 3 cercles de pâte brisée de 6 cm. Piquez-les à la fourchette. Pelez et coupez une tomate en cubes. Mélangez avec 10 g de feta émiettée, 1 cuil. à café d'huile d'olive, 1 cuil. à café de chapelure de pain et 1 pincée d'origan séché. Déposez la farce au centre des cercles. Repliez la pâte en chausson et scellez les bords en appuyant avec une fourchette. Enfournez pour 30 minutes. Laissez bien refroidir avant de déguster.

MOUSSE ET ASSIETTE ENFANT MONOPRIX

PHOTOS: GUILLAUME CEFNI



# BÂTONNETS GLACÉS FRAISE-KIWI

## ON CUISINE ENSEMBLE

LA RECETTE  
À 4 MAINS

ENFANT ADULTE



CREDITS SHOPPING: BÂTONNETS EN BOIS SOSTRENE GRÈVE

USTENSILES  
1 moule pour esquimaux  
en plastique et 6 bâtonnets (ou  
petites cuillères) en bois.

### PRÉPARATION

- Rince et équeute les fraises.
- Mixez finement les fraises avec la moitié du sirop et de l'eau.
- Répartis la purée de fraises dans les 6 moules à esquimaux, en laissant de la place pour la purée de kiwis.
- Placez le moule au congélateur bien à plat. Au bout de 30 minutes ou lorsque le sorbet commence à durcir, placez les bâtonnets en bois dans la fraise en les faisant tenir le plus droit possible. Puis replacez au congélateur jusqu'à ce que le sorbet de fraise soit complètement dur.
- Pèle les kiwis et coupe-les en petits morceaux.
- Mixez finement les kiwis avec le reste du sirop et de l'eau.
- Répartis la purée de kiwi dans les 6 moules jusqu'en haut.
- Placez de nouveau les esquimaux au congélateur jusqu'à ce que le sorbet kiwi soit bien dur. Pour démouler les bâtonnets, plongez-les quelques secondes dans de l'eau tiède.

### Bon à savoir

Très riche en vitamine C, le kiwi contient aussi des fibres pour réguler le transit, du potassium utile pour les muscles, des vitamines B dont la B6, importantes pour le tonus de l'enfant. Il se déguste dès le plus jeune âge sans craindre de favoriser une allergie.



Avec Léonie,  
6 ans.

JULIE SCHWOB



# C'est quoi le rapport entre un ver de terre et des céréales CHOCAPIC® ?

C'est l'agriculture régénératrice ! Et nous sommes fiers de nous y être engagés pour rendre notre 1<sup>er</sup> ingrédient, le blé complet, encore meilleur.

En nous associant avec 69 agriculteurs partenaires qui cultivent du blé complet à moins de 300km de nos 2 usines françaises, nous soutenons le développement de ces pratiques agricoles. Par exemple, en diminuant le labour des sols, la terre et ses habitants sont mieux protégés. Des vers de terre dans les champs de blé, c'est un signe d'un sol en bonne santé,

qu'il respire et que l'eau circule mieux. Cela contribue à une culture plus durable du blé complet, 1<sup>er</sup> ingrédient de nos céréales CHOCAPIC®.

Plus d'infos sur [www.nestle-cereales.com/](http://www.nestle-cereales.com/)  
ou scannez ici



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# CAMILLE BATAILLON

413 publications

25,8 k followers

497 suivi(e)s

## RÉINVENTER SA SEXUALITÉ APRÈS BÉBÉ ?

Camille Bataillon she/her

camilleparlesex

Sexologue

S-xologue Clinicienne/ Coordinatrice d'intimité

Camille Parle Sexe (190k écoutes)

S-xopérinatalité /Slow S-x... plus

linktr.ee/camilleparlesex



### Des podcasts inspirants !

On écoute en boucle les podcasts "Camille parle sexe" pour réfléchir, sans tabou, à la sexualité. On y aborde pas seulement des techniques et des positions, mais surtout, ça donne une vision plus variée de la sexualité.



La sexologue Camille Bataillon nous donne ses conseils déculpabilisants.



UN LIVRE POUR SE RÉAPPROPRIER SA SEXUALITÉ "Réinventer sa vie intime après bébé", de Camille Bataillon, éd. Kiwi



## QUAND REPRENDRE ?

« S'il n'y a pas de pénétration, c'est quand on veut et quand on se sent prête. Mais si on envisage une pénétration, on conseille d'attendre le "feu vert" de son gynéco ou sa sage-femme, lors de la visite de contrôle, 6 semaines après l'accouchement, explique-t-elle. C'est bien d'attendre d'avoir une contraception adaptée si on envisage pas un autre bébé tout de suite. » Mais ce fameux "feu vert" peut aussi être culpabilisant pour certaines qui n'ont pas envie de reprendre des rapports sexuels dans ce timing-là. « Il y a encore trop de pression, quand on sait qu'1 femme sur 5 reprend son premier rapport sans en avoir envie\*. C'est encore trop ! ». Alors, on prend le temps de discuter de ses appréhensions avec son/ sa partenaire. \*Étude Ifop 2022

HOVVIDEO



« Le post-partum est une période sensible car, d'un côté, ça va amplifier les difficultés qui existaient dans la sexualité, avant la grossesse, mais ça peut aussi être un tremplin pour regarder les choses qui ne nous conviennent pas et les réajuster. »

## ON TESTE LE SLOW-SEX ?

Pour retrouver une sexualité éprouvante quand on n'est pas à l'aise avec son corps, après une épiso, etc., on peut essayer la sexualité en pleine conscience. Le principe: être à l'écoute de ses sensations et ralentir, « c'est encore plus important en période de post-partum, précise-t-elle. On peut, par exemple, s'enlacer nus, être attentif(ve) au corps de l'autre et à son corps contre celui de son partenaire, sentir si on ressent de l'excitation, mais sans passer tout de suite à l'action. On peut prendre une douche ensemble, se savonner mutuellement, c'est très bénéfique pour notre intimité », ajoute-t-elle.

### SI J'AI MAL, JE FAIS QUOI ?

« Les douleurs lors de rapports sexuels ne sont ni normales ni une fatalité ! Des solutions existent. Par exemple, quand on consulte une sage-femme ou une kiné pour la rééducation du périné, on fait un travail pour détendre les muscles autour du vagin. Utiliser un lubrifiant est parfois aussi la solution, car durant le post-partum et la période d'allaitement, la baisse d'oestrogénines favorise la sécheresse vaginale. Et il est aussi intéressant de voir un psychologue ou un sexologue car ressentir de la douleur ou avoir peur d'avoir mal, c'est souvent un combo entre des causes physiques et psychologiques. »





Et le cododo, une "fausse excuse"? « Souvent, les couples me disent qu'ils n'ont plus de sexualité parce que leur bébé dort dans leur chambre, en fait, ça révèle surtout qu'on a oublié notre créativité. Parce qu'on peut faire l'amour dans d'autres pièces et pas que le soir. »

## POURQUOI J'AI MOINS ENVIE?

« Il faut vraiment arrêter de culpabiliser parce qu'il y a des tas de facteurs qui peuvent se combiner et provoquer une baisse, voire une perte de désir: la fatigue, le stress, un accouchement traumatisant, des violences obstétricales... La charge mentale aussi, d'ailleurs, des études montrent que les couples au sein desquels il y a une bonne répartition des tâches ménagères ont une meilleure vie sexuelle. Parfois, la perte de désir est liée à une perte d'identité : "Je ne sais plus ce que j'aime, je ne suis plus la même." Je conseille de consulter, 4 à 10 séances peuvent suffire. »

## RETRouver LE DÉSIR

« Je conseille souvent d'écrire chaque soir trois désirs en lien avec des expériences intimes, sensorielles ou relationnelles (partir en week-end avec mon chéri, manger une glace devant un film, découvrir de nouvelles sensations avec mon dotori...). Écouter des podcasts érotiques, faire des jeux de rôles au lit... Les pensées érotiques sont aussi un bon moyen, car notre cerveau a besoin d'être stimulé érotiquement pour qu'on puisse ressentir du désir. »

### MASTURBATION, SEX-TOY OU NON?

« Ce sont des pistes à explorer pour se réapproprier son corps, notamment durant cette période où on peut avoir du mal à aimer ses nouvelles formes. Où on ne supporte plus son ventre gonflé. Où la poitrine peut être douloureuse si on allaité. D'ailleurs, 70 % des femmes ne se sentent pas bien dans leurs corps trois mois après l'accouchement. Se sentir à l'aise avec son nouveau corps est indispensable à une sexualité satisfaisante et pour ça, il est important de l'érotiser, et ça peut passer par la masturbation avec ou sans sex-toy. »

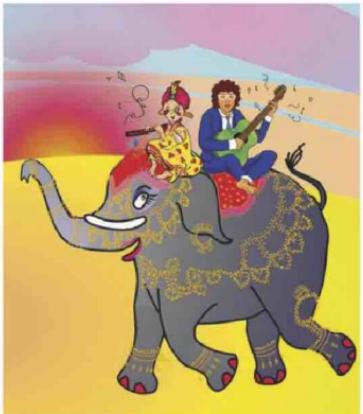
### LA QUEEN SHOWER, UN TEMPS DE RECONNEXION À SOI

« Après une grossesse et un accouchement, il est souvent difficile d'accepter ses changements corporels, il est alors important de se reconnecter à son corps et à ses sensations. Je propose la queen shower, c'est accessible à toutes. Le principe : on prend 15 minutes rien que pour soi, sans interruption. Dans la salle de bains, lumière tamisée, musique qui donne envie de bouger, on écoute toutes nos sensations (l'eau sur notre corps, le parfum du savon...). On laisse venir nos émotions, on chante, pleure, crie... On finit par appliquer une crème ou une huile en prenant le temps de ressentir chaque parcelle de sa peau. Une routine feel good à répéter dès qu'on peut ! »

CHRISTINE AVELLAN



Michèle-Marie



## POP ENGLISH

### Apprendre les langues étrangères en chantant

Maintes fois copiée, mais jamais égalée, la méthode innovante de Michèle-Marie Dupire créée repose sur la chanson. L'idée? Allier mimes et chansons pour ancrer une langue étrangère dans la mémoire des 3 à 10 ans.

#### Petite histoire d'une POP aventure...

Professeur d'anglais en Afrique, Michèle-Marie est de retour en France dans les années 70. Passionnée de musique, elle croise un producteur de télévision et lui fait part de son projet d'utiliser la chanson pour enseigner l'anglais aux enfants. Enthousiasmé par le concept, il imagine une émission dédiée et lui réclame un programme. Malheureusement, le projet, déjà bien amorcé, tombe à l'eau. Que cela ne tienne, armée de son enthousiasme et de son piano, Michèle-Marie finalise sa méthode d'apprentissage. Lorsqu'elle rencontre Laurent Voulzy, encore inconnu à l'époque, elle lui demande de lui écrire ses premières chansons, le premier livre-disque vinyle paraît en 1976. Le succès est immédiat, enfants et parents sont séduits par les mélodies rythmées qui font le tour du monde. D'ailleurs, produit par Sony Music Entertainment, le vinyle est toujours disponible sur le site internet.

#### ... qui perdure pour le plus grand plaisir des enfants

Aujourd'hui, ce sont près de 14 000 enfants de 3 à 10 ans qui suivent les cours dispensés par les animatrices de Pop English. Présentes dans la France entière, les équipes interviennent aussi bien dans les écoles privées pour les leçons d'anglais que lors d'activités extrascolaires (stages de vacances, activités périscolaires, ateliers de MIC). Des ateliers sont même proposés en région par certaines collectivités. Si l'anglais est la langue la plus enseignée, la méthode a été transposée à l'espagnol, à l'allemand et même au chinois. Le plus? Les cours peuvent être adaptés pour les élèves qui souhaitent passer l'examen de Cambridge.

#### Apprendre en s'amusant, Pop English c'est facile et ludique!

Composées d'une soixantaine d'animateurs natifs ou bilingues et d'organisateurs, les équipes de Pop English offrent aux enfants la possibilité de découvrir autrement un nouvel univers culturel et linguistique. Mimes, danses, expression corporelle, chants, l'approche est ludique. Le mouvement, la musique et la répétition renforcent la mémorisation. Les enfants travaillent

la prononciation et apprennent en s'amusant. En plus, cette méthode les aide à prendre confiance en eux et à développer leur créativité ! Toujours à la recherche de nouveaux talents, l'association recrute via son site internet et forme ses salariés à la pédagogie Pop English. Anglais et accent impeccables requis.

**Séduit par la méthode Pop English ?**  
Vous êtes directeur d'école maternelle et/ou primaire, association de parents d'élèves ou animateur de MIC et vous souhaitez faire intervenir une animatrice dans votre école ou constituer un club de langues chez vous ? Rien de plus simple, il suffit de vous rendre sur le site et de remplir le formulaire adéquat. ■

Retrouvez toutes les informations sur le site : [www.popenglish.com](http://www.popenglish.com)

APPRENDRE les LANGUES en CHANSONS avec  
**POP ENGLISH** POP CHINOIS POP ESPAGNOLE POP ALLEMAND

par Michèle-Marie sous la collaboration musicale de Laurent Voulzy

Chansons pour enfants de 3 à 10 ans avec support audio!

Adresses de nos cours : [www.popenglish.com](http://www.popenglish.com)

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE

POP ENGLISH CÉTIQUE, association de M. Jérôme & Sport  
Séjour scolaire - 22, rue Léopold Bellan 95022 Paris  
[www.popenglish.com](http://www.popenglish.com) [contact@popenglish.com](mailto:contact@popenglish.com)

# MAMAN DU MONDE À CHYPRE

**Stephanie (36 ans) vit à Larnaca, à Chypre, avec son mari Ryan et leurs deux fils, Sotiris et Sebastian, 4 et 2 ans.**  
Elle est psychologue clinicienne, spécialisée en oncologie et maternité.



**« AU TRAVAIL,  
JE TIRAI MON  
LAIT DANS LES  
TOILETTES OU DANS  
MA VOITURE ! »**

● Congé de maternité : 20 semaines (2 semaines avant d'accoucher)

● Taux de naissance : 1,3 (en baisse)

## Un allaitement rendu difficile

● Ma mère m'a beaucoup aidé après mes accouchements. Traditionnellement, la grand-mère maternelle fait une pause dans son travail. Quand j'ai repris le travail, ma mère a pris le relais trois jours par semaine et mon mari les deux autres. Nous habitons toujours à côté, et je chéris cette proximité. À Chypre, nous avons seulement 20 semaines de congé maternité. Ça perturbe le processus naturel et ça rend l'allaitement difficile. Je faisais mon lait au travail, dans les toilettes ou dans ma voiture. Je suis têtue, donc j'ai continué, mais je ne blâme pas les mères qui abandonnent. C'est tellement dur !



## L'accouchement est fortement médicalisé

● Plus de la moitié des femmes choisissent des césariennes par peur d'accoucher par voie vaginale, et c'est ce que proposent les médecins car c'est plus pratique pour eux. Je ne voulais pas que mon accouchement soit déclenché, ni de périndurale. Le pire a été lorsque les infirmières ont emmené mon bébé pour la nuit dans une chambre à part. C'est naturel ici, mais j'étais perdue. Ils donnent trop rapidement du lait maternisé et des tétines aux nouveau-nés. Je n'ai pas eu non plus de contact peau à peau, on me disait de ne pas trop m'attacher ! Avec mon deuxième bébé, je me suis sentie beaucoup plus forte. J'ai lutté pour mes droits, et tout s'est passé comme je le voulais, ou presque.



« Je voulais éviter à tout prix de mettre mes garçons dans une crèche, ce qui est très courant ici car la plupart des mères retournent rapidement au travail. L'école commence à 5 ans, et elle finit à 13 h 30, donc les enfants ont le temps d'aller à la plage, s'amuser et faire des bêtises. »

## Des pères de plus en plus présents

● La bonne chose est que les pères à Chypre sont beaucoup plus impliqués dans l'éducation de leurs enfants. Depuis une dizaine d'années, nous voyons de plus en plus de pères au parc, jouant avec leurs enfants. Pourtant, c'est toujours la mère qui souffre le plus de la charge mentale, peut-être même plus qu'avant, car les femmes travaillent maintenant autant que les hommes, nous avons donc un double emploi. Mais pour la première fois, les femmes à Chypre parlent ouvertement des difficultés de la maternité et elles ont plus de considération pour leur santé mentale. Le discours commence enfin à changer.



Chaque village avait une "mamu". Elle était en partie sage-femme, s'occupait des femmes après l'accouchement et mettait en relation les nouvelles mères. C'est dommage que cette tradition ait disparu.

## L'importance de la famille

● Chypre est un endroit magnifique pour élever des enfants. Je vis dans une maison en face de la plage, qui est comme un jardin pour nous. Les enfants adorent être dehors, et c'est tellement plus facile de s'occuper d'eux quand le soleil est là et que l'eau est assez chaude pour nager. Ici, la famille est toujours très importante, même si de nombreuses autres traditions ont disparu. Les dimanches sont réservés pour être ensemble, les adultes et les enfants. Il n'y a pas de fête sans les plus petits ! Ils veillent tard, dansent, chantent et mangent à la même table que nous. S'ils sont fatigués, ils somnolent sur une chaise.



## Je n'ai pas nourri mes enfants à la chypriote !

● Beaucoup de mères sont obsédées par la quantité que mangent leurs enfants. C'est notre sport national – courir pour leur donner plus de *fasolia* (haricots blancs avec des carottes et des pommes de terre) ou des *fakes* (ragout de lentilles avec du riz). J'ai adopté la DME (diversification menée par l'enfant), donc mes fils n'ont jamais eu de purées ou de *kremá*, le riz au lait traditionnel que tous les enfants ont à 6 mois. Je pense que les mères devraient se soutenir, même si elles font les choses différemment.

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

PHOTOS: DR

# ENTRE PARENTS, ON SE COMPREND

PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

## LA TRADITION BANCALE DU CAHIER DE VACANCES

On avait dit, cette année, on ne craquera pas. À chaque fois, c'est le même manège. Ils veulent leur joli cahier brillant et nous font une scène à la caisse du supermarché. Ils remplissent les deux premières pages dans la voiture. Puis le truc croupit tout l'été dans le sac à dos. On le trimballe au resto, à la plage, chez mamie. Les parents les plus chanceux arrivent à faire remplir quelques pages de plus un jour de pluie. Mais pour les autres... On rentre avec le cahier corné, imbiber de compote et VIDE. Et chaque fois, on se dit « on le fera à la Toussaint ! ». Et chaque fois, on finit par le jeter (au feu) à Noël.

## MAIS T'ES PAS PARTIE DU TOUT EN VACANCES ?

Et voilà, on a posté notre super story avec les photos des vacances. Et comme d'habitude, tout le monde y est. Les kids. Le père. Les grands-parents, les cousins, les copains et même les cigales et le couple qui tenait le gîte. Mais nous, nada, pas une seule trace de notre existence sur les images. Si, en fait, quand on zoomé bien sur l'arrière-plan de la photo de groupe au bord de la piscine, on voit dépasser un truc à nous. C'est notre paire de tongs qu'on avait oubliée là-bas... Trop belles. Vraiment classes. Elles ont bonne mine en plus. C'est le principal.

## LE MOMENT OÙ TU CROIS AVOIR TOUT BOUCLÉ

Valises et trousse de toilettes, check. Sac de jouets, check. Constantes de la voiture, check. Pique-nique, gourdes et essuie-tout, check. Ménage et poubelles, check. Volets et portes fermés, check. Gamins attachés avec doudou, boîte à histoire, tétine, check. GPS, lunettes de soleil, musique, check. Une délicieuse odeur se répand alors dans l'habitat. La couche de bébé : pas check.

LA PHRASE  
QUI ÉNERVE  
Nous, en voiture,  
ils dorment à poings  
fermés durant  
tout le trajet !



### LE CONSEIL IMPOSSIBLE À SUIVRE

Prendre une semaine  
de vacances à deux,  
sans enfant (mais bien  
sûr, on va les mettre  
en location sur Airbnb !)

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

DOROTHÉE LOUESSARD

# ON A TESTÉ

## LES VACANCES ENTRE PARENTS SOLOS

**L**

a France compte près de 2 millions de familles monoparentales (Insee). Or, selon un récent sondage Ipsos, pour un parent célibataire sur trois, les vacances sont synonymes de stress\*. Logistique, organisation des journées, sentiment de solitude, parler seule avec sa tribu n'est pas évident. Et si la solution était de partir avec d'autres parents dans la même situation ? « Au sein de notre agence dédiée aux gens voyageant seuls, nous avions une formule dédiée aux parents solos. La demande a été telle qu'en 2020, on a créé Les P'tits Covoyageurs\*, spécialisée pour les voyageurs monoparentaux », rapporte Sarah Lopez, cofondatrice des Covoyageurs. On peut opter pour un séjour-circuit aventure tout compris avec guide ou une formule, plus chill, en hôtel-club. L'objectif : se détendre sans avoir à se soucier de l'organisation, ni se sentir isolé.e, puisqu'on se retrouve avec d'autres parents solos. « Ça leur permet aussi de faire des rencontres avec des gens qui vivent les mêmes problématiques », note Sarah Lopez. Et puis, on peut aussi partir en vacances par notre propre biais (camping, Airbnb, hôtels...) avec un papa ou une maman avec qui on s'entend bien et dont nos enfants sont déjà copains. On se lance ?

**Solos, mais avec un ou plusieurs autres parents célibataires aussi, voici le choix de vacances testées (et approuvées) par de plus en plus de familles monoparentales. Décryptage et témoignages.**

« PLUS D'ENFANTS  
À GÉRER, MAIS C'EST  
PLUS MOTIVANT  
À DEUX MAMANS. »

Sabrina, 32 ans, mère de Rohène,  
9 ans, Ilyan, 6 ans, et Rais, 5 ans.



« À Pâques, j'ai passé une semaine en Normandie avec une autre mère d'école. On a réservé deux mobile-homes avec un jardin commun. Chacune notre espace, mais on pouvait tout faire ensemble ! Même si on a plus d'enfants à gérer, c'est plus simple et motivant d'aller louer des vélos et d'explorer les environs à deux mamans. Rien à voir avec mes précédentes vacances, toute seule avec mes fils : je trouvais les soirées longues et passaient mes journées à les surveiller ou à les attendre pendant leurs activités. »

\*Étude Ipsos Digital réalisée pour Even (application de rencontres pour Parents solos) en mars 2024 auprès de 1 000 parents célibataires.

\*<https://www.les-p'tits-covoyageurs.com/>



### « LES ENFANTS ONT DES COPAINS DE LEUR ÂGE. »

Daniel, 54 ans,  
père de Ruben, 11 ans.

« En avril, je suis parti aux Canaries avec mon fils, via Les P'tis Covoyageurs. C'était bien pour Ruben d'avoir d'autres personnes que moi avec qui se sociabiliser, et de son âge. J'ai trouvé ça chouette aussi de me retrouver au sein d'un groupe, de pouvoir échanger avec d'autres parents solos. Et pratique : les sorties sont organisées et adaptées aux enfants, on n'a plus qu'à se laisser guider. »



### « NOTRE PETIT RITUEL DE L'ÉTÉ POUR PROFITER ENTRE AMIES. »

Maider, 43 ans, maman  
de Sara, 12 ans.

« C'est devenu un rituel, chaque été, Sandie et moi allons avec nos filles du même âge passer trois nuits dans un refuge des Pyrénées, en pleine montagne. Le cadre est sublime, la journée, on fait des rando, le soir, on n'a rien à préparer, notre hôte nous prépare à dîner et on couche toutes dans le même dortoir. Ça permet à mères et filles de se retrouver, de profiter entre amies, en coupant du quotidien. »

### « ON SE RÉPARTIT LES TÂCHES ENTRE MAMANS ! »

Mathilde, 40 ans,  
maman de Rosalie, 7 ans,  
et Scarlett, 5 ans.



« Pour la deuxième année consécutive, au mois d'août, on loue avec une amie une petite maison à l'île de Ré. Nos quatre filles s'entendent à merveille. Ensemble, elles jouent et nous sollicitent moins. Le soir, l'une de nous prépare à dîner, l'autre gère les douches. C'est un vrai gain de temps. On se divise les courses aussi, ça nous revient moins cher. Puis, quand les filles dorment, nous, on joue aux cartes, en papotant autour d'un verre ! »



**Bientôt une carte "famille monoparentale" ?**  
Deux sénatrices ont proposé la création d'une carte donnant droit à des tarifs préférentiels pour les loisirs, les transports, la cantine, les colos, les activités sportives et culturelles... A suivre courant 2025 !

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND ...

ISABELLE HALLOT

# LE SYNDROME DU BÉBÉ FANTÔME



BLAUME DODSON/GETTYIMAGES

# D

es mois, voire des années après leur accouchement, certaines femmes ressentent encore les mouvements de leur bébé dans leur ventre. C'est ce que le Dr Bottemanne, psychiatre à l'hôpital Bicêtre et l'Institut du Cerveau, et le Dr Joly, psychiatre spécialisée en psychiatrie périnatale, ont baptisé le syndrome du bébé fantôme. Une étude nationale\* montre même que 40 % des femmes ont ressenti au moins une fois dans leur vie des perceptions fœtales fantômes.

Selon le Dr Bottemanne, ce phénomène pourrait être lié à l'intéroception maternelle. « A tout moment de notre vie, notre cerveau interprète les informations corporelles qui sont transmises par nos organes pour comprendre les évolutions du corps. Pendant la grossesse, ces informations, comprenant les mouvements fœtaux, pourraient participer à créer une empreinte cérébrale de la grossesse, un

phénomène appelé l'intéroception maternelle. Après l'accouchement, cette empreinte du fœtus pourrait continuer à influencer les perceptions corporelles, participant à générer ces sensations fantômes. Le fait que plus les mouvements sont perçus tôt, plus ils sont intenses, plus ils sont fréquents, et plus la mère a de chance d'avoir des perceptions fantômes appuie cette théorie », explique le psychiatre.

Les mouvements fantômes les plus fréquents, d'après l'étude\* menée par le Dr Bottemanne, sont ceux du 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse, principalement les sensations de coups de poing ou de pied dans l'abdomen ou sur les côtes. « Certaines ont même parfois l'impression de voir leur ventre bouger ! », ajoute le médecin.

« Pour 60 % des femmes, ces perceptions commencent moins de 6 mois après l'accouchement, explique le spécialiste. Mais elles peuvent débuter parfois de longues années après l'accouchement. Une femme de notre étude ressentait encore des

## Quèsaco ?

Un phénomène incroyable ressenti par 40 % des femmes !

perceptions fœtales fantômes vingt-cinq ans après son accouchement ! » Après une fausse couche ou une mort in utero, ressentir ces sensations peut raviver des douleurs et des souffrances profondes liées au deuil. « Une consultation avec un psychologue ou un psychiatre spécialisé en périnatalogie et en santé mentale des femmes est vivement recommandée », ajoute-t-il.

Ces sensations fantômes sont plus fréquentes chez les mères ayant vécu un accouchement par césarienne ou avec forceps, ou ayant connu des complications physiques comme des saignements dans le post-partum. Les troubles psychiques pré et post-partum augmenteraient aussi la probabilité. Plus précisément : « les femmes avec des antécédents de dépression au cours de la vie ou dans la période du post-partum en ressentaient plus fréquemment », précise le médecin. ●

\* Menée par le Dr Bottemanne et ses collègues avec l'Institut du Cerveau auprès de 4 048 femmes.

À lire : « Dans le cerveau des mamans », des Dr Hugo Bottemanne et Lucie Joly, éd. du Rocher.



**le kikoy**



FABRIQUÉ AU KENYA

La serviette de plage en Kikoy est le produit phare de Simone et Georges. D'un côté un tissu traditionnel d'Afrique de l'Est (le Kikoy) fabriqué avec du coton peigné. De l'autre une fine serviette épingle pour vous sécher en revenant de votre baignade, avec une petite poche à l'intérieur.



= le kikoy

Sticks, formules familiales visage et corps ou soins spécifiques contre le masque de grossesse, voici notre best of pour l'été ! Sans oublier qu'au soleil, on reste à l'écoute de sa peau !

# DES SOLAIRES

**O**n adopte définitivement ces solaires à appliquer sur le visage comme sur le corps, même sur peau mouillée, et qui conviennent dès 3 ans. Ils offrent une très haute protection (SPF 50 minimum) UVA/UVB et lumière bleue, une tolérance optimale même pour les peaux plus délicates, doublée d'une puissante action antioxydante qui prévient les dommages cellulaires. Le plupart sont ultrarésistants à l'eau, enrichis en ingrédient soin (l'acide hyaluronique et les extraits d'algues rouges sont omniprésents), ont des compositions Sea Friend et des conditionnements écoconçus (plastique recyclé...). Et les grandes contenances sont plus économiques et plus écologiques ! Avec des textures vraiment invisibles et ultra-sensorielles, non grasses, non collantes, sans fini blanc. De nombreuses formules obtiennent la note inouïe de 100/100 sur Yuka (Garancia, Respire...).

AFTON/DRAGNEVAC/GETTYIMAGES



## Si on a la peau sensible...

On n'hésite pas à choisir les solaires bébés/enfants (dès 1 an dans l'ensemble) sans parfum, qui peuvent aussi être utilisés en cas de grossesse ou d'allaitement (La Roche-Posay, Mustela, Garancia, Monjou...). Mention spéciale au solaire de La Roche-Posay (Anthelios Dermo-Pediatrics UVMUNE), impalpable, qui peut être utilisé sur les peaux les plus sensibles ou à tendance atopique des enfants et ne fait pas pleurer les yeux !

### NOTRE CONSEIL

**Pour les sprays, eaux ou brumes, on vaporise au creux des mains avant d'appliquer sur le visage.**

PROTÉGEZ VOTRE PEAU  
ET RÉACTIVEZ SON POUVOIR DE JEUNESSE



## PROTECTION

L'association de filtres solaires haute protection et du brevet GLOBAL CELLULAR PROTECTION offrent à la peau une double protection solaire externe et interne pour prévenir les facteurs de vieillissement induits par le l'ensemble du spectre solaire (UVA, UVB, lumière visible et infrarouges).

## JEUNESSE

Au-delà de la protection, les soins solaires Institut Esthederm sont conçus pour aider la peau à préserver sa jeunesse au soleil grâce à des technologies anti-oxydantes, anti-rides et anti-taches toujours plus performantes.

## BRONZAGE

Le bronzage est la plus naturelle des protections de la peau qui s'autoprotège au soleil. La technologie brevetée Adaptasun favorise un bronzage plus rapide, intense et durable. Des textures hydratantes hautement sensorielles au parfum addictif pour une peau dorée tout l'été.



\*TESTÉ EN MILIEUX AQUATIQUES :  
ABSENCE DE TOXICITÉ SUR CORAUX,  
MICRO-ALGUES. NF ISO 10253 ET  
DAPHNIES OCDE 202.

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

ARIANE LE FEBVRE

## L'ÉTÉ DE TOUS LES STICKS !

C'est la galénique qui a le vent en poupe ! Super pratique, son format permet de l'avoir toujours avec soi, sa facilité d'application autorise les retouches rapides et ciblées sans les doigts (donc plus hygiénique) et son format solide le propose dans un emballage responsable. Front, nez, joues, lèvres, cicatrices, tatouages, grains de beauté, arrrière du cou ou des oreilles... Et, là encore, les textures ont fait des progrès géants ! Invisibles, elles fondent sur la peau sans fin gris ! Leur teinte orangée réchauffe la carnation et certains sont compatibles enceinte (Krème, Monjour).

## NOTRE SÉLECTION

- Stick Solaire Visage SPF 50, Unbottled, 20 g, 17,90 €.
- Stick Solaire multi-zones pour toute la famille SPF 50+, Embryolisse, 15 g, 13,90 €.
- Stick Solaire Invisible SPF 50, Clarins, 17 g, 30 €.
- Stick Solaire Invisible SPF 50+, Krème, 20 g, 15,90 €.
- Stick Solaire Minéral SPF 30, Beesline, 18 g, 13,50 €.
- Stick Solaire Haute Protection Famille SPF 50, Mustela, 9 ml, 10,90 €.
- Stick Solaire à l'huile d'abricot bio SPF 50, La Rosée, 15 ml, 13,50 €.
- Sun Secure Easy Très Haute Protection Invisible SPF 50+, SVR, 10 g, 15 €.



## NOTRE SÉLECTION

- Luminous 630® Fluide Anti-Taches FPS30, Nivea, 40 ml, 21,99 €, 3 teintes.
- Anthelios Age Correct SPF 50, La Roche-Posay, 50 ml, 29,70 €.
- Photo Regul, Soin Protecteur Anti-Taches SPF 50+, Institut Esthederm, 50 ml, 69 €.
- Crème Solaire Visage Certifiée Bio SPF 50, Acorelle, 50 ml, 19,95 €.
- Ultra Fluid Perfecteur, Eau Thermale Avène, 50 ml, 19,90 €.



## LE MASQUE DE GROSSESSE NE PASSERA PAS PAR MOI !

Pour limiter l'apparition de taches pigmentaires, on se protège des UV avec un filtre SPF 30 minimum, et notamment des UVA qui traversent le verre et les nuages. Un réflexe que les profils "à risque" (prédistribution génétique au mélasma, femmes enceintes...) adopteront 365 jours/an. Les soins teintés sont encore mieux car en plus d'unifier la peau, les oxydes de fer des pigments renforcent la protection, notamment vis-à-vis de la lumière bleue (incriminée dans l'apparition des taches). On les applique en renouvelant l'application toutes les 2 heures, et en insistant sur le front, les joues et la région de la lèvre supérieure, zones sujettes aux taches dues au soleil.

**Au niveau de l'INCI, on piste ces filtres qui se terminent par triazone et triazine. Les noms complets : Ethylhexyl triazone et Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine. Ils ont tout bon pour leur protection contre les UVB, les UVA et la lumière bleue, ils sont photostables, ne sont pas suspectés d'être des perturbateurs endocriniens et ils respectent l'environnement marin.**





## NOUVEAUTÉ GLOW\*\*

## LE SOIN ÉCLAT



INNOVATION  
RECHARGE

CERTIFIÉ BIO

99%  
ingrédients  
d'origine  
naturelle

à l'extrait  
d'orange  
et vitamine C

6,49€

AUCHAN RETAIL SERVICES SAS, Cap soc. 10 000 000 euros, RCS Lille Métropole B31 888 318,  
200 rue de la Recherche 59650 VILLENEUVE-D'ASCQ. \*\*Liberté de beauté \*\*Eclat

**cosmia**  
freedom OF BEAUTY\*

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ  
**Auchan**

# Retrouvez le Podcast **PARENTS**



Scannez ce  
QR code  
pour retrouver  
nos podcasts



PÉRI OU PAS  
PÉRI ? MÊME  
PAS MAL !

!?!?



COMMENT  
POSER DES  
(PUTAINS) DE  
LIMITES ?

!?!?

ALLÔ,  
MAMAN  
SOLO ?

!?!?

**«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

ARIANE LE FEBVRE



# LE PALMARÈS DU PRIX PARENTS 2024



**Anaïs Jouvancy**  
Directrice  
de la rédaction



**Leslie Laquieze**  
Docteure  
en pharmacie



**Isabelle  
Le Fur**  
Docteure en  
pharmacie,  
spécialisée  
en cosmétologie



**Dr. Sabine Millet**  
Dermatologue  
expert en  
cosmétologie  
clinique

Plus green, plus éthique,  
plus écoresponsable, mais  
toujours aussi performant et  
sensoriel, le palmarès 2024  
récompense les innovations les  
plus marquantes de 2023.

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

## CATÉGORIE FEMME

### Vitamin Activ Cg

Sérum

### Correcteur Eclat

#### EAU THERMALE AVÈNE

Concentré en Vitamine C dermatologique à libération prolongée (pour une meilleure tolérance sur les peaux sensibles), ce sérum nous a séduit par sa pénétration rapide, sa texture non collante et confortable, son efficacité.

28 €  
les 30 ml



COUP  
DE CŒUR

**LE JURY A AIMÉ :**  
Le dossier scientifique très étayé, la forme hautement stable de la vitamine C, la formule multi-active (éclat, taches, rides), la responsabilité éthique de la marque.

### Créaline Huile Micellaire

BIODERMA

Cette huile nettoyante démaquille vraiment bien (même le maquillage waterproof), sans piquer les yeux et en évitant toute friction (aucune sensation de tiraillement après rinçage). On apprécie aussi son petit prix !



12,60 €  
les 150 ml

COUP  
DE CŒUR

**LE JURY A AIMÉ :**  
La haute tolérance cutanée et oculaire, les tests systématiques sur peau sensible, la formule naturelle et écobiologique, en parfaite affinité avec la peau.

### Sébium Sérum

BIODERMA

Destiné aux peaux adultes à tendance acnéique, ce sérum écobiologique agit sur l'origine des imperfections (l'épaississement du sébum qui conduit à l'obstruction des pores) et les premiers signes de l'âge. On adore son parfum frais et son prix raisonnable !



20,82 €  
les 30 ml

### Age Proteom™ Advanced Serum

INSTITUT ESTHEDERM

Ce sérum-émulsion protège et renforce la totalité des protéines de la peau : le protéome, garant de la longévité cellulaire. Concert de louanges pour cet anti-âge universel d'un genre inédit qui agit sur l'ensemble des signes de l'âge !



95 €  
les 30 ml

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS  
AGE PROTEOM™  
ADVANCED SERUM  
95 €  
les 30 ml

COUPE  
DE CŒUR

### LE JURY A AIMÉ :

Son efficacité a été prouvée dès 7 jours sur les boutons, les marques, les pores dilatés et les ridules. Il n'oublie pas d'hydrater la peau (acide hyaluronique).



### Skin Food Crème de Jour Nourrissante

WELEDA

Un soin cocooning au parfum floral agréable et discret, qui offre une sensation de nutrition immédiate et durable, en respectant le microbiome. La texture très confortable, rapidement absorbée, enveloppe la peau de douceur.

22,90 €  
les 40 ml



#### LE JURY A AIMÉ :

La formule 100 % naturelle, vegan, éthique et écofriendly, une valeur sûre ! La composition, décryptée à l'intérieur du pack, aide à la compréhension du produit.

### Melascreen Concentré Antitaches DUCRAY

C'est la première solution dermatologique globale concentrée en actifs dépigmentants qui agit sur tous les types de taches brunes installées (masque de grossesse, marques d'acné...) et toutes les couleurs de peau. Le teint est rapidement plus uniforme.



27,90 €  
les 30 ml

#### LE JURY A AIMÉ :

Les solides preuves d'efficacité et de tolérance. La formule non comédogène qui minimise les risques allergiques et convient aux femmes enceintes et allaitantes.



### Cleanance Sérum Exfoliant A.H.A

EAU THERMALE AVÈNE

Ce sérum translucide contient un duo d'acides exclusif (acides lactique et succinique) pour réduire rapidement les imperfections, les pores et les marques. Il laisse la peau douce en affinant sa texture. L'effet peau neuve est flagrant !



29,30 €  
les 30 ml

#### LE JURY A AIMÉ :

Composée de 10 ingrédients, la formule minimaliste respecte les peaux sensibles à tendance acnéique. Le dossier scientifique est très complet.

### Hair Prodigieux Le Masque Nutrition Avant-Shampooing

NUXE

Originale, la texture huile s'applique sur cheveux secs 10 minutes avant le shampooing pour nourrir et réparer la fibre capillaire. La fragrance mythique de l'Huile Prodigieuse enveloppe tous les types de cheveux. Un pur plaisir !



31,90 €  
les 125 ml

#### LE JURY A AIMÉ :

La sensorialité exceptionnelle, la formule à huile fermentée de camélia rose, le joli flacon en verre recyclable. Les cheveux sont brillants avec un toucher soyeux addictif !

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

# CATÉGORIE FAMILLE

**Sérum Capillaire  
Apaisant  
à la Pivoine Bio**  
KLORANE

Innovant, ce sérum sans rinçage apaise et hydrate instantanément les cuirs chevelus sensibles et irrités, tout en respectant le pH et le microbiome. La texture fraîche et légère n'alourdit pas les cheveux.



14,75 €  
les 100 ml

**LE JURY A AIMÉ :**  
Le côté SOS ! Il calme aussitôt les démangeaisons et les tiraillements, même le parfum est relaxant ! La sensation de confort est durable. Les cheveux sont souples et brillants.

**Vinosun Protect Eau  
Solaire Très Haute  
Protection SPF 50+**  
CAUDALIE

Elle protège avec efficacité le visage, le corps et les cheveux, en offrant une action anti-oxydante aux peaux les plus sensibles. Sans effet gras, sa texture mi-eau mi-huile laisse un doux parfum d'été sur la peau.



20,90 €  
les 150 ml

**LE JURY A AIMÉ :**  
La formule respectueuse de l'océan, la texture biphasée innovante qui séduit les femmes, les hommes et les enfants (dès 3 ans) et donne envie de la réappliquer !

**Sérum Hydratant  
Acide Hyaluronique**  
CERAVE

Ce sérum-crème pénètre vite en laissant la peau lisse et douce. Après une seule application, la peau (même sèche) retrouve son confort, grâce à son complexe hydratant et réparateur (acide hyaluronique, 3 céramides essentielles et vitamine B5).



19,90 €  
les 30 ml

**LE JURY A AIMÉ :**  
La formule sans parfum et non comédogène, développée avec des dermatologues, qui restaure la fonction barrière et maintient 24 heures d'hydratation.

**Effaclar Duo + M**  
LA ROCHE-POSAY

Ce soin offre une triple correction aux peaux à problèmes. Il agit sur les imperfections, les boutons et les points noirs, ainsi que les marques post-acné, en limitant les rechutes. Sa texture gel crème fraîche est un vrai plus !



15,70 €  
les 30 ml

**COUP  
DE CŒUR**

**LE JURY A AIMÉ :**  
L'expertise de la marque sur le microbiome, la formule universelle qui se révèle aussi efficace sur les ados que sur les femmes enceintes !





### Déodorant Bille Fraîcheur Verveine/Citron

#### LE PETIT OLIVIER

Composé de 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, il tient ses promesses toute la journée et se révèle pratique en voyage.

Son parfum frais est très apprécié, ainsi que son petit prix !

3,99 € les 30 ml,  
6,50 € la recharge  
de 100 ml



#### LE JURY A AIMÉ :

Le conditionnement écologique (recyclable et rechargeable), la formule sans alcool qui respecte la peau et offre une bonne tolérance.

### Cicaplast B5 Sérum

#### LA ROCHE-POSAY

Ultra-hydratant, ce sérum est doté d'une technologie réparatrice qui s'appuie sur un complexe prébiotique breveté et une concentration élevée en vitamine B5.

Régénérant, il améliore la qualité de la peau dès le premier jour.

38,10 €  
les 30 ml



#### LE JURY A AIMÉ :

La découverte du rôle primordial du microbiome cutané dans le mécanisme de réparation de la peau. La formule adaptée aux peaux irritées et fragilisées des bébés et des adultes.

### Stick Solaire Haute Protection FPS 50 au Monoï de Tahiti

#### LOVEA

Invisible sur la peau, ce stick au parfum agréable et à la texture fondante s'étale facilement sur le visage et les zones sensibles. Il résiste à l'eau et offre une très bonne tolérance. Un produit nomade et pratique qui peut être utilisé dès 6 ans.



#### LE JURY A AIMÉ :

L'engagement de la marque pour préserver le milieu marin, l'effort fait sur l'écoconception et le choix des matières premières, le tout à prix accessible, bravo !

### Triphasic Shampooing

#### Antichute

#### RENÉ FURTERER

Sans sulfate, avec un trio d'huiles essentielles d'orange, lavande et romarin, ce shampooing à usage fréquent renforce les cheveux et s'utilise en complément des traitements antichute.



#### LE JURY A AIMÉ :

Son excellente tolérance et sa formule douce qui stimule le cuir chevelu. Composée de biosphères d'huiles essentielles tonifiantes, elle facilite aussi le démêlage.

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND



Photos : DR/FRÉDÉRIC ET MATHIEU LEDUC ALAMO PRODUCTION

# LES LAURÉATS DU PRIX PARENTS DE LA BEAUTÉ



Les lauréats du Prix Parents de la Beauté femme se sont vus décerner leurs trophées 2024, le lundi 3 juin, sur la Péniche La Nouvelle Seine à Paris.





### Le Petit Olivier-Lovea

Chloé Munoz  
Responsable  
communication  
groupe



### Nuxe

Elodie Blanchard  
Cheffe de groupe marketing



### La Roche-Posay

Laura Khalil  
Cheffe de groupe



### Ducray

Suzanne Mas  
Chargée de communication



### Weleda

Ludovic Rassat  
PDG



### La Roche-Posay

Mathieu Sicaud  
Chef de produit



### Avène

Isabelle Lenormand  
Responsable communication,  
avec Anaïs Jouvancy,  
Directrice de la rédaction de Parents



### Bioderma-Esthederm

Caroline Morise  
Directrice PR et Influence France  
et international NAOS



### Klorane-René Furterer

Marie Bechu  
Responsable  
communication



### Esthederm

Séverine Delemer  
Directrice de marque



### Caudalie

Margaux Lecina  
Cheffe de groupe marketing  
développement



### Cerave

Bruyère Porteu de la Morandière  
Cheffe de produit



ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

PROPOS RECUEILLIS PAR SOLVEIG FOUCHER

TÉMOIGNAGES

« QUI FAIT QUOI  
À LA MAISON ?  
COMMENT ON  
SE RÉPARTIT LES  
TÂCHES ? »

Entre les enfants, les courses, les lessives, le travail, le sport... pas facile de tout concilier pour que chacun y trouve son compte ! Trois couples nous parlent de leur organisation au quotidien.

## SOLÈNE

Maman d'Iris, Arsène et Diane, 26 mois.

« ON PARTICIPE TOUS LES DEUX AUX TÂCHES CAR NOS TRIPLES ONT LES MÊMES BESOINS EN MÊME TEMPS ! »



### Mariés depuis quatre ans, nous sommes les heureux parents de

**triplés de 13 mois.** Je suis chef de projet dans l'informatique et David est planificateur industriel. Au quotidien, on participe tous les deux aux tâches car nos enfants ont les mêmes besoins en même temps ! Voici notre routine en semaine : lever vers 6 h 45 et préparation des biberons, puis réveil, habillage d'un bébé

et biberon pendant que l'autre fait la même chose avec un autre bébé. Quand l'un de nous deux a fini de donner à manger, il lance une lessive, retape les lits, lave les biberons. Les enfants jouent un peu, puis on les met en poussette après avoir préparé la maison pour le retour du soir (purée sortie du congélateur, peignoir et pyjama dans la salle de bains). On dépose les triplés à la crèche, on part ensemble au travail car nos bureaux sont à côté.

**Le soir, on va à la crèche et l'un rentre en poussette quand l'autre arrive à la maison en voiture** pour réchauffer les purées et préparer les biberons. Une fois à la maison, l'un de nous fait le bain d'un bébé et l'autre donne à manger en même temps aux deux autres (c'est sport!). Une fois le bain terminé, le dernier bébé mange. Quand les triplés ont fini de dîner, ils jouent un peu et nous préparons notre repas, lançons le séche-linge, remplissons les sacs de crèche si besoin. Nous les couchons entre 19 h 30 et

« ON ÉCRIT CE QU'ON VIENT D'EFFECTUER... ÇA NOUS PERMET DE VOIR SI L'UN DE NOUS DEUX EN A FAIT PLUS QUE L'AUTRE. »



20 h, puis nous dinons. L'un de nous va trier et ranger le linge, l'autre remplir le lave-vaisselle. Le soir, on lance notre robot aspirateur laveur. Deux fois par semaine, je fais du télétravail, les journées de crèche sont allégées et je gère certaines tâches ménagères sur mes pauses. Une femme de ménage vient 4 heures par semaine pour nous alléger. Le week-end, on fait du batchcooking pour préparer tous les repas de la semaine : cela nous prend entre 2 et 3 h. Je fais généralement la liste des courses le vendredi et je commande parfois par le drive, mais sinon mon mari va faire les courses et il nous arrive aussi d'aller chez les commerçants du quartier (boulanger, fromager, épicerie) avec les triplés.

**À ma reprise du travail, nous n'arrivions pas à nous répartir les tâches ménagères quotidiennes,** alors nous avons opté pour un système d'ardoise. On a écrit les tâches, ainsi que le temps qu'elles prenaient et chacun met son initiale à côté de la tâche qu'il vient d'effectuer. Ça nous permet de voir si ça a été fait et si l'un de nous deux en a fait "plus" que l'autre afin d'équilibrer le lendemain ou au cours de la journée. Pour les tâches administratives, on a un système de bannettes avec "les choses à faire", "en cours" et "en attente", ce qui nous permet d'être autonome, même si je suis souvent à l'initiative de la réalisation de cette partie.

**De manière générale, lorsque je me rends compte que j'ai beaucoup de choses à faire pour le foyer,** nous en discutons

ensemble pour trouver une solution qui nous permette d'être impliqués tous les deux. Et pour notre routine, ma mère vient souvent en renfort le soir. »

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

« À LA MAISON,  
JE GÈRE 90 % DES TÂCHES  
QUOTIDIENNES ! »



Notre premier enfant, Gaspar, est arrivé par surprise, mais très vite, on a su que nous étions prêts à devenir parents. J'avais alors 27 ans, Christophe 25. Est ensuite arrivé Elliott, en 2021, soit deux ans et demi après Gaspar. On voulait des enfants rapprochés pour qu'ils puissent développer un beau lien et grandir ensemble. Christophe est employé au sein d'une société de Telecom et a un travail en horaires décalés.

**Je suis actuellement sans emploi, je peux donc être à la maison, présente pour tous et pour tout.** Je me suis souvent sentie seule et peu soutenue au début de ma maternité. Je ne

comprendais pas pourquoi chez nous, les besoins domestiques ne s'équilibraient pas. Je voyais l'opposé autour de moi, chez mes amis. Puis j'ai compris que Christophe n'avait pas connu de modèle égalitaire au sein de son

enfance... et que moi-même, j'ai eu une maman très organisée au quotidien, qui gérait la totalité des tâches domestiques. Je suis sûre que mon admiration pour elle a façonné ma vision du couple. J'ai aussi rapidement vu, que si je ne gérerais pas la maison et que je ne donnais pas un exemple à suivre, notre routine ne se mettrait jamais en place et que l'on ne parviendrait pas à trouver une sérénité au sein de notre famille. A la maison, je réalise 90 % des tâches quotidiennes, c'est devenu un automatisme. Je pense les menus, je réalise la liste de courses, je fais prendre les bains, je prépare les tenues du

**« JE SAIS QUE NOTRE  
RÉPARTITION N'EST PAS  
ÉGALITAIRE. JE SUIS  
PARFOIS FATIGUÉE DE  
CETTE SITUATION... »**

lendemain, les sacs d'école, je cuisine, je nettoie et je repasse. Christophe s'occupe essentiellement des littéreries, de la tonte du jardin et des poubelles. Il travaille énormément et en horaires décalés, ce qui ne facilite pas son implication dans la réalisation des tâches domestiques. Quand il est présent, on essaie surtout de profiter de moments en famille. Comme je fais tout en amont, ça laisse un peu de place aux loisirs ensemble.

**En semaine, la routine que j'ai mise en place est plus "militaire"** et les enfants sont généralement lavés vers 17 h, le souper est servi vers 19 h et les enfants vont au lit vers 20 h. Le week-end, la routine est décalée d'une petite heure supplémentaire, sinon je l'adapte en fonction de nos sorties. Au niveau des activités des enfants et des rendez-vous pédiatriques, c'est moi qui gère aussi. Je sais que notre répartition n'est pas égalitaire. Je suis parfois fatiguée de cette situation, mais grâce à elle, un équilibre a été trouvé malgré tout dans notre famille. Et nos enfants sont épanouis.

**Ma plus belle récompense de ces sacrifices quotidiens reste les sourires et les câlins de mes enfants.** Notre routine familiale évoluera, car je vais reprendre le travail, et Christophe aimerait retrouver des horaires "normaux". A ce moment, notre répartition des tâches sera plus équitable. »

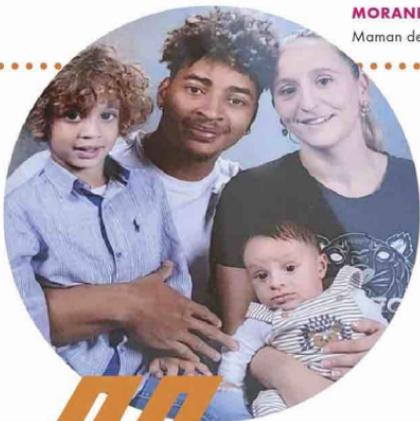


FLORINE

Maman de Gaspar, 5 ans et demi,  
et d'Elliott, 2 ans et demi.

## MORANE

Maman de Layvin, 4 ans, et Liroy, 9 mois.



**J'ai rencontré mon conjoint en salle de sport, on est adeptes de musculation tous les deux.** On s'entraînait à l'époque au moins six fois par semaine. Je travaille dans la fonction publique et mon conjoint est responsable SNCF, j'ai des horaires réguliers ce qui n'est pas son cas, il travaille en horaires décalés. Nous avons deux garçons, Layvin, 4 ans, et Liroy, 9 mois. Pour mon premier garçon, j'ai vite repris le travail et pour le deuxième, j'ai pris un congé parental pour profiter de mes enfants à 100 %.

**A la maison, chacun s'adapte à l'autre, il n'y a pas de règle. Chaque jour est différent !** J'emmène mon aîné à l'école le matin et je le récupère le soir. J'essaie de lui proposer un petit temps après l'école, comme une balade, du vélo ou autres. J'ai son petit frère avec moi qui suit le rythme de son grand frère. Quand mon conjoint est à la maison, il participe à ce quotidien et me remplace par moments. Pour l'habillage et le bain des enfants, si je suis seule à la maison, je le fais, et quand il est disponible, il me donne un coup de main. Le premier qui se lève le matin débarrasse le lave-vaisselle et donne un coup de propre à la maison. Chaque soir, l'aspirateur et le nettoyage sont faits soit par moi, soit par mon conjoint, afin que je passe un

## « CHEZ NOUS, IL N'Y A VRAIMENT PAS DE RÈGLE ! »

moment privilégié avec mes enfants ou que j'avance sur autre chose. C'est pareil pour l'histoire de notre aîné le soir: une fois c'est moi, une fois c'est mon conjoint. Concernant les repas, on adore cuisiner tous les deux. Chacun cuisine par plaisir. On prépare tout à l'avance le matin. Concernant le linge, le premier qui se réveille lance la machine, celui qui est disponible étend le linge. Nous n'avons pas de tâche réservée en particulier. À part les courses, c'est moi. J'adore ça. Je fais un drive par semaine et des courses d'appoint, deux ou trois fois par semaine (j'ai un peu plus de temps étant en congé parental). Mon conjoint continue son sport quotidiennement moi j'ai beaucoup diminué avec les enfants car j'ai du mal à prendre du temps pour moi et à les laisser. Mon dernier est encore petit, pourtant mon cheri m'encourage à aller m'entraîner.

**Je me charge des activités sportives de mon grand, le mercredi matin.** Dès que possible, nous faisons des jeux de société en famille, on dessine, on discute, on sort, et tant pis si les tâches ménagères prennent du retard. Les moments de partage sont plus importants pour nous que l'intendance. La plus grosse difficulté a été d'aménager une place pour le sport car c'est quelque chose de vital pour nous deux. J'ai aussi la chance d'avoir ma famille à proximité qui nous aide beaucoup. Je trouve qu'il y a une grosse pression sur le "parent parfait". Il est important de lâcher prise et savoir profiter du moment présent. C'est OK si l'aspirateur n'a pas été fait, c'est OK de vouloir prendre du temps pour soi et de faire un repas rapide. Ça ne fait pas de nous des mauvais parents pour autant. » ●

**« LA PLUS GROSSE DIFFICULTÉ A ÉTÉ D'AMÉNAGER UNE PLACE POUR LE SPORT, CAR C'EST QUELQUE CHOSE DE VITAL POUR NOUS DEUX. »**

ENTRE  
PARENTS,  
ON SE  
COMPREND

JESSICA BUSSEAUME

JE L'AI VÉCU

« MOI, AUXILIAIRE DE

C'est un tsunami pour Martine quand sa fille naît avec plus de deux mois d'avance. Elle, qui travaille depuis de nombreuses années en service de néonatalogie, n'aurait jamais pu imaginer se retrouver un jour de l'autre côté de la barrière. Tantôt maman tantôt soignante, elle a mis du temps pour trouver sa place et construire une relation avec son bébé.



750 g, voici le poids à la naissance de mon bébé prématuré de 33 cm.

Ma troisième grossesse s'annonçait pourtant facile, mais tout a basculé quand mon mari et moi avons appris que notre bébé ne grandissait pas assez. Cet enfant tant attendu, je lui ai donné naissance au bout de 28 semaines et 5 jours, par césarienne. Dans une léthargie confuse liée à l'anesthésie, je l'ai d'abord découverte avec beaucoup d'émotions contradictoires: amour, rejet? même si cela ne se dit pas. Évidemment, je m'en suis voulu de vivre si mal l'hospitalisation de ce petit être, caché sous son réseau de tuyaux, et de penser aussi à mes propres douleurs. La pire, loin devant les douleurs postopératoires, étant celle, psychologique, de ne pas me sentir assez mère.

**Alors que j'aurais sans doute eu besoin d'en parler,** j'ai gardé beaucoup de choses inavouables en moi. La vérité, pourtant, c'est que dans ma tête j'ai anticipé la mort de ma fille. J'ai vraiment cru que j'allais la perdre, alors un décalage s'est creusé entre ma pensée et la réalité. La fatigue aidant, la peur et la peine aussi, je n'ai pas su d'emblée où me placer par rapport à elle quand elle est née et je m'en suis voulu atrocement d'avoir osé imaginer son départ. Mère un peu, mais pas assez, et pas comme d'habitude. Voilà ce que j'étais.

Mère privée de son enfant hospitalisé pour de longues semaines, et ne sachant donner le change lorsque je lui rendais visite, voilà ce que j'avais l'impression d'être. Pas tout à fait moi et pas tout à fait une autre. Pourtant, aujourd'hui, je nous sais nombreuses dans ce cas.

**Réussir à tirer mon lait était une bénédiction car pouvoir nourrir mon bébé m'a beaucoup soulagé,** même si c'était à distance, elle dans son unité spécialisée et moi, rentrée chez moi avec le reste de la famille. Des semaines de patience et d'angoisses plus tard, le bonheur a été de voir ma fille défaite de ses cathétères et de ses tuyaux, et de pouvoir enfin participer à sa toilette, même si la peur ne me quittait pas devant cet être d'une fragilité évidente. Mes questions sur le lien mère-fille ne trouvaient de réponse qu'en cogitations internes, car l'équipe médicale s'occupant du bébé, de l'urgence, de la santé, ne prend pas cette notion en charge. Moi, ironie du sort, l'auxiliaire de puériculture, je n'ai pas pu faire les gestes d'amour à mon enfant durant ses premiers mois de vie. Quant à l'instinct d'amour que je croyais n'être même pas un sujet, je l'ai cherché, je l'ai loisié, j'ai tenté de me prouver qu'il existait malgré mes élans toujours partiellement empêchés par la couveuse et l'absence d'intimité.

**Floriane a grandi pas à pas, et vécu de mieux en mieux.** Elle est née le 24 août et elle est sortie de l'hôpital le 12 novembre. Je me suis toujours demandé quelle date était celle de sa vraie naissance et j'ai mis vingt ans à accepter la première. Car c'est seulement à sa sortie que j'ai pu prendre ma fille contre moi en "peau à peau". Toutefois, ce geste de complétude

LIVRE

*"Tu étais si petite... 750 g, nos rendez-vous manqués", de Martine Chillet (Ed. Baudelaire).*

## PUÉRICULTURE EN NÉONAT, J'AI EU UN BÉBÉ GRAND PRÉMA. »



n'a pas réparé comme un coup de baguette magique l'arrachement qui s'était malheureusement produit à sa naissance. Certes, le rapprochement a été merveilleux et je me suis sentie "presque" comblée, mais ce "presque" n'est pas à ignorer. Il évoque bien le décolage perpétuel qui s'est installé chez nous. Car cette naissance prématurée a définitivement changé mon attitude à l'égard de ma fille. Je n'ai pas été avec elle comme avec mes aînées. Je ne supportais pas qu'elle pleure, je sursautais au moindre bruit, comme elle en hyper-vigilance, et aujourd'hui je déplore de ne pas avoir toujours été comprise, en tant que mère, pour tous ces symptômes courants chez les femmes qui ont eu à affronter la naissance d'un bébé prématuré.

**Et puis j'ai repris le travail et là encore, être auxiliaire de puériculture en service de néonatalogie n'était pas une mince affaire :**

j'ai souhaité accorder autant de temps au désarroi des mères qu'à celui des bébés, ce qui m'a beaucoup éloignée de mes collègues. Comment concilier ma tâche et mon expérience ? Dès lors, dans mon travail, en dépit de ce que l'on pensait de moi, le lien mère-enfant a été mon combat. Et je n'ai pas lâché. Car je sais qu'une mère qui n'est pas accompagnée pour vivre l'épreuve de la prématurité se retrouve sans cesse confrontée, même quand son enfant devient une superbe adolescente, à des réactions trop extrêmes. Or une mère "trop", même si elle est trop angoissée, trop protectrice, trop présente, peut être maladroite et dans les cas extrêmes devenir maltraitante. Quand elle ne voudrait être, au contraire, qu'amour, présence douce et bienveillance... ●

Chaque mois, la psychologue Aurélie Callet, cofondatrice du cabinet Kidz et Family, reçoit une lectrice qui s'interroge sur sa parentalité. Joanna, 38 ans, explique que sa fille Livia manque de confiance en elle. Retrouvez cet entretien\* et les conseils délivrés par l'experte.

AURÉLIE  
CALLET

Psychologue familiale  
spécialisée en éducation  
bienveillante

« MON ENFANT  
N'A PAS  
CONFIANCE  
EN LUI. »



« Ça nous fait vraiment mal au cœur de la voir comme ça ! »

M

**M** a fille Livia a 6 ans, raconte Joanna. Elle n'a pas confiance en elle, à tel point qu'elle a arrêté la gymnastique et la danse, des activités qui lui plaisaient. La raison ? Il y avait des spectacles et donc les gens allaient la regarder, ou alors elle se trouvait moins bonne que les autres : elle disait que c'était trop dur, qu'elle était nulle. En fin de grande section, c'était la panique car ils devaient faire des petits problèmes de maths devant les enfants de l'autre classe. Elle perdait tous ses moyens, elle pleurait et stressait à mort tous les soirs. La rentrée du CP a été compliquée, mais ça s'est amélioré car elle a un prof bienveillant. Et puis là, elle se compare à nouveau aux autres. Elle voit bien qu'elle a un peu plus de mal en lecture et en écriture et à l'impression de ne pas y arriver.

**Aurélie Callet:** Quand elle dit ça par rapport à l'école, est-ce qu'objectivement, elle a plus de difficultés que les autres ?

**Joanna :** Elle a plus de difficultés que certains, qui lisent de manière fluide, ce qui n'est pas son cas. En début d'année, le prof m'avait dit qu'il était inquiet car elle avait du mal à rentrer dans les apprentissages. Et puis, elle s'est lancée : elle est lente, mais c'est son rythme. Hier soir, elle a fondu en larmes en disant qu'elle ne voulait pas aller à l'école. Nous, on lui répète qu'elle fait de son mieux et que c'est déjà super. Peut-être qu'elle n'a pas des "très bien" partout, mais on est fiers d'elle, car son instituteur n'arrête pas de dire qu'elle ne fait que progresser. Quand elle était très petite, si elle voyait qu'elle n'allait pas réussir, elle n'essayait même pas. Les jeux de société, c'est un sujet sensible par exemple : elle a trop peur de perdre, d'être trop lente.

## Livia a des frères et sœurs ?

Elle a un petit frère de 3 ans et demi. En ce moment, c'est un peu dur car elle se compare

beaucoup à lui, en disant qu'elle aimerait redevenir un bébé. Hier soir, elle nous a demandé si elle pouvait dormir dans notre chambre sur un matelas, ce qu'elle a fait jusqu'à ses 4 ans. Depuis quelques mois, c'est au tour de son petit frère : Livia trouve que ce n'est pas juste. Il y a des phases où tout va bien, elle est super contente et puis, pouf, ça retombe.

Plus petite, elle allait facilement dire bonjour et parler aux gens qu'elle ne connaissait pas ou c'était difficile pour elle ?

A 2 ans, elle disait bonjour à tout le monde dans la rue et puis, vers 3 ans, ça a changé. Quand on était invités, même chez des amis qu'elle connaissait, si on était trop nombreux, elle restait cachée derrière nous, impossible de dire bonjour. Dès qu'il y a du monde, il lui faut un peu de temps, elle est timide.

C'est toujours le cas aujourd'hui ?

Oui, toujours. Quand il y a beaucoup de monde, elle est angoissée, d'ailleurs, elle ne veut pas venir aux anniversaires de mes copines par exemple, car il y a des enfants qu'elle ne connaît pas. Elle préfère se priver.

**Est-ce que vous ou votre conjoint avez eu des problèmes de confiance en vous ? Plus jeunes ou même encore maintenant ?**

Moi oui, mais différemment... Mon beau-père me disait que j'étais nulle à l'école et m'a même envoyé au collège en 4<sup>e</sup> sans sac, sans trousse, sans cahier, parce qu'il estimait que je ne travaillais pas donc que ça ne servait à rien. Ma mère n'a jamais pris position. Elle me disait qu'elle m'aimait mais ne me faisait pas de câlin, elle est très froide et je me suis promis de ne pas être comme elle ! Sans doute que j'en ai trop fait à la naissance de Livia. Je me suis un peu calmée

\*Cette consultation a duré 1 h 30.



avec mon fils car j'ai bien senti que c'était compliqué d'avoir une petite fille collée à moi en permanence, qui ne me laissait même pas aller me doucher...

**Et quand vous voyez que Livia se dévalorise, qu'elle dit qu'elle est nulle à l'école, ça vous fait quoi dans votre cœur de maman ?**

Franchement, ça m'inquiète, car j'espère être à la hauteur pour pouvoir l'accompagner.

**Quand elle est rentrée à l'école maternelle, avez-vous vu une différence sur son affirmation de soi?**

Oui, c'est une petite fille qui, en parallèle, est très affirmée, sûre d'elle, et qui peut répondre et tenir tête aux adultes. En revanche, elle a plutôt tendance à vouloir faire plaisir aux enfants et peut vite se laisser marcher dessus sous prétexte de vouloir être la bonne copine. J'avais peur en me disant qu'elle pourrait se faire embêter et qu'elle ne sache pas quoi faire. En septembre, un petit garçon a cassé tous ses crayons en classe. Il lui a fait du chantage : « Si tu veux être ma copine, tu me rapportes tes meilleures cartes Pokémons » et elle obéissait ! Il y a aussi une petite fille qui lui

« ELLE A UN COMPLEXE  
AVEC SES CHEVEUX, QUI SONT  
POURTANT MAGNIFIQUES.  
ELLE EST MÉTISSE  
ET A DES CHEVEUX TRÈS  
BOUCLÉS. » JOANNA

a écrit une lettre : « Je veux que tu me donnes un T-shirt, une paire de chaussettes, une poupée ». J'ai expliqué à Livia que si elle a envie d'offrir des choses, elle peut, mais que ses copines n'ont pas à lui faire une liste !

**Elle ne dit jamais qu'elle est toute seule dans la cour de récré?**

Elle a beaucoup de copines et elle est très souvent invitée à des anniversaires. Parfois, elle nous raconte des histoires où il y a eu des chamailleries, mais elle n'est jamais toute seule.

**Est-ce que votre fille met en avant des complexes précis ?**

Oui, tout à fait : elle n'aime pas ses cheveux. Ma fille est métisse : elle est brune avec des cheveux magnifiques, sauf que toutes ses copines sont quasiment blondes aux cheveux lisses. Ses cheveux sont très bouclés et jusqu'à récemment, c'était impossible qu'ils soient lâchés. Il fallait lui faire

« ELLE A  
TENDANCE À  
VOULOIR FAIRE  
PLAISIR AUX ENFANTS  
ET PEUT VITE SE  
LAISSE MARCHER  
DESSUS... »

des nattes mais pas n'importe lesquelles. Au début, je lui faisais des coiffures hypersophistiquées, mais pareil, il ne faut pas que les gens la regardent.

C'est bien que les enfants puissent s'identifier dans les jeux. Est-ce que Livia a des poupées avec des cheveux hyperbouclés ou typés afro ?

Non, elle n'a que des bébés, des poupons sans cheveux, mais je ne les vois pas souvent avec. Elle n'est pas très poupée, elle est plutôt Playmobil. Elle a voulu des Barbie car ses copines en ont, mais elle ne joue jamais avec. Livia commence à vouloir coiffer ses peluches, donc je vais essayer de trouver une poupée.

Oui, je pense que ça l'aiderait si elle arrive à jouer avec, à apprécier faire des coiffures.

Il y a deux jours, elle m'a dit qu'elle voulait raser sa tête. « J'aime pas mes cheveux, ils sont noirs, noir c'est même pas une couleur ! » Elle nous fait mal au cœur quand elle parle de choses comme ça, parce que nous, on la trouve magnifique. Qu'elle se dévalorise autant est difficile. Parfois, quand elle est triste et angoissée, elle peut aller jusqu'à dire qu'elle ne mérite pas de vivre, qu'elle n'a rien à faire dans cette famille. Quand elle nous dit ça, c'est dur de reprendre pied... On la couvre de bisous, on lui dit qu'on l'aime, qu'elle est hyper importante pour nous, qu'on est fiers d'elle !

**Vous avez déjà consulté une psychologue ?**  
On avait commencé en août dernier, elle a fait quatre séances et n'a plus voulu y aller. Je n'ai pas su pourquoi. Quand elle a eu un petit coup de mou plus tard, on a réessayé mais sans succès. J'ai fini

« QUAND ELLE EST TRISTE  
ET ANGOISSÉE, ELLE PEUT  
ALLER JUSQU'À DIRE QU'ELLE  
NE MÉRITE PAS DE VIVRE... »  
JOANNA

## LE DÉBRIEF DE LA PSY



**Faire répéter des phrases d'auto-affirmation positives à un enfant qui manque de confiance en lui peut l'aider.**  
**Ce qui est important ? La conviction qu'il a de lui est ce qu'il donne à voir aux autres.**  
**Si on est un chaton mais que l'on s'imagine grand et fort comme un lion, les autres verront de lui le lion. Tous les jours, on peut faire répéter à son enfant : « Je m'aime, je suis unique, je suis important, etc. ».**  
**Au début, ce ne sera pas facile, mais ensuite, il retiendra celles qui lui font le plus de bien. Il faut rappeler à Livia : « Ma belle, tes cheveux, je les trouve magnifiques.**  
**C'est ton originalité, ta particularité, tu es la seule à avoir des cheveux comme ça et c'est trop bien de ne pas avoir les mêmes cheveux que tout le monde ».**

par abandonner. J'essaye de trouver des stratégies pour l'aider: on fait des exercices de sophrologie pour la détente, sinon elle ressasse et n'arrive pas à s'endormir le soir.

**Avez-vous l'impression que son petit frère est plutôt très fort dans les points faibles de votre fille ?**

Ce qui est sûr, c'est qu'ils sont très différents, presque à l'opposé l'un de l'autre. Livia veut tout le temps avoir le dessus sur lui dans les jeux, elle est très directive. Mais quand ça ne convient plus à son frère, elle lui hurle dessus et ça explose à la maison !

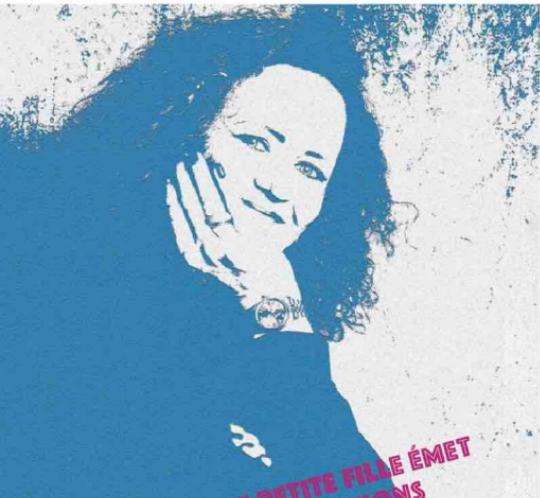
Dans ce que vous me décrivez, à l'école, elle a plutôt envie de faire tout ce qu'on lui dit plutôt que de s'affirmer. Si elle ne fait que des compromis, quand elle arrive à la maison, il faut qu'elle retrouve un autre positionnement: elle essaye donc de prendre le dessus sur son frère.

Quand elle arrivera à trouver sa place à l'école, ça devrait s'apaiser. Je reprendrai avec Livia la question des amitiés.

Il existe des livres sur le sujet, mais je vous conseille la collection "Parce que tu es une fille merveilleuse" (éd. Pisionary), des histoires inspirantes sur le courage, la force intérieure et la confiance. Il faut lui dire qu'on ne doit pas changer pour quelqu'un. Si une petite fille émet des conditions pour être sa copine, c'est qu'elle ne l'aime pas pour ce qu'elle est et qu'elles ne sont donc pas faites pour être amies. Il vaut mieux avoir moins de copines mais des filles qui prennent soin de nous. Une fois que Livia va avoir plus confiance en elle, elle se laissera moins faire. •

## QUOI FAIRE ?

Après l'échange qu'Aurélie Callet a eu avec Joanna, elle lui donne des conseils et des exercices à faire avec Livia, pour l'aider à booster sa confiance en elle.



« SI UNE PETITE FILLE ÉMET DES CONDITIONS POUR ÊTRE SA COPINE, C'EST QU'ELLE NE L'AIME PAS POUR CE QU'ELLE EST. »  
AURÉLIE CALLET

**1** ■ **Essayez d'être le plus juste possible dans vos remarques.** Quand notre enfant manque de confiance en lui, on a tendance à le surcomplimenter. Or, si elle fait un truc très bof et que vous lui dites « waouh, c'est génial », elle sait que ce n'est pas le cas et votre parole perd du crédit. Donc quand c'est raté, on lui explique comment elle peut progresser et s'améliorer. Et quand c'est réussi, on la félicite !

**2** ■ **Ne faites pas les choses à sa place.** On se dit souvent « plutôt qu'il l'essaye et qu'il n'y arrive pas, ça ira plus vite et ça sera mieux fait si je m'en charge ». Il vaut mieux laisser l'enfant essayer seul. Être autonome aide à booster la confiance en soi.

**3** ■ **Réalisez avec elle un "tableau d'estime de soi"**\*. Avant de parler de confiance en soi, il faut que les enfants aient une bonne estime d'eux-mêmes. Ça veut dire être capable de bien s'autoévaluer: quelles sont mes forces? Quelles sont mes faiblesses? Prenez une feuille et faites une colonne avec les plus et une colonne avec les moins. Demandez à Livia de lister ses qualités et ses défauts. Notez ses réponses sans montrer de réaction. Mettez en avant ses points forts et expliquez-lui ensuite que tout le monde a des points faibles.

## LE CONSEIL DE LA PSY

### TESTEZ LE HIP-HOP ET LA DANSE AFRO

Demandez-lui : « C'est quoi dans la colonne des moins que tu aimerais passer dans la colonne des plus ? Avec papa, on peut l'aider ! » Gardez cette feuille et à chaque fois qu'elle réussit quelque chose (un grand puzzle, ses lacets, un gâteau avec vous...), notez-le.

#### 4 ■ Accrochez le support "L'arbre de tes fiertés" à la porte de sa chambre.

C'est un bon exercice pour les enfants qui se freinent et n'osent plus rien tenter. À chaque fois qu'elle est fière d'avoir essayé ou réussi quelque chose, elle dessine une feuille sur son arbre.

#### 5 ■ En petites histoires du soir, lisez-lui : "Comme un million de papillons noirs" de Laura Nsafou.

La petite héroïne a de magnifiques cheveux mais ses camarades s'en moquent. Je vous conseille aussi "Little Nappy" de Hashley Auguste. C'est sur la tolérance, l'estime de soi, l'acceptation. Il y a une chaîne YouTube dédiée avec des histoires animées autour des cheveux crépus et de l'amitié.

#### 6 ■ Utilisez le support "Le chemin de tes envies, de tes rêves"\*. Identifiez avec Livia des petites choses qu'elle aimeraient être capable de faire. « Qu'est-ce qui te paraît faisable tout de suite ? Qu'est-ce qui le paraît plus difficile, mais que tu penses être capable de faire ? Que te faut-il pour que tu puisses y arriver ? » Elle se fixe des objectifs, comme des petits défis. ●

\*Le tableau de l'estime de soi", "L'arbre de tes fiertés", "Le chemin de tes envies, de tes rêves", "Ma bulle de protection de confiance en soi" et le "Quizz sur les différences".  
des supports à télécharger sur le site de kidzefamily.kidzefamily.fr

UNE QUESTION ?  
UNE PROBLÉMATIQUE AVEC  
VOTRE ENFANT ?  
Pour une séance psy avec  
Aurélie Callet, écrivez-nous à  
redaction@parents.fr



#### Les activités extrascolaires

boostent la confiance en soi, surtout pour ceux qui ne brillent pas à l'école. Très souvent, on a tendance à chercher un cours qui pallie une difficulté : on met les timides au théâtre, ceux qui se font embêter au judo. Or, quand on fait ça, les enfants n'adhèrent pas. Ce qu'il faut, c'est trouver une activité qui est en lien avec un talent qu'a l'enfant. Ils en ont tous un ! J'ai l'impression que le vrai talent de Livia, c'est bouger en rythme. Je lui ferai essayer le hip-hop et la danse afro. Il faut aller sur une activité où on sait qu'elle va vite progresser ou être parmi les meilleures du cours : ça va lui faire du bien de briller. À la maison, faites-la danser. Si elle fait des petits spectacles pour vous, elle va voir que c'est vraiment super ce qu'elle fait !

### LE RESENTI DE JOANNA, UNE SEMAINE APRÈS LA CONSULTATION



Nous observons déjà de grands changements ! Nous avons acheté les livres et la poupée avec des cheveux afros. Livia peut désormais se trouver jolie, même si elle doit encore apprivoiser ses cheveux. Mais elle les lâche et s'en occupe avec mon aide. Elle a rempli son tableau des qualités et des défauts de manière assez juste et note ses réussites dans son arbre des fiertés.

Elle a eu un blocage pour dire les phrases positives en regardant son reflet dans le miroir, mais elle le fait seule désormais.

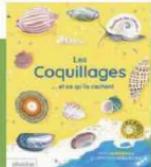
C'est un bonheur de voir qu'elle prend confiance en elle.

# COMMENT LES OCCUPER !!



## Podcasts originaux !

Dix épisodes pour découvrir la véritable histoire des méchants de nos contes régionaux (La Dame des Marais, Gargantua...). Car derrière les apparences se cachent des personnages attachants et drôles.  
Bêtes & Méchants, production Center Parcs, disponibles gratuitement sur toutes les plateformes d'écoute.



## Mon garage

Un imagier vrombissant sur les véhicules signé Soledad Bravi. On adore !  
Ed. Saltimbanque, 13,50 €. Dès 2 ans.

Les coquillages... et ce qu'ils cachent  
Quarante rabats à soulever pour découvrir les animaux du bord de mer.  
Ed. Phaidon, 12,95 €. Dès 3 ans.

## UN CRABE FARCEUR

DÈS  
3 ANS

### Matériel

- 5 abaisses-langues (ou bâtonnets d'esquimaux)
- 4 fils chenille rouge
- Colle chaude
- Feutre noir
- Papier mousse blanc et rouge
- Peinture rouge

On colle les abaisses-langues et on les peint en rouge.

On découpe deux ronds dans le papier mousse blanc pour faire les yeux. On dessine les pupilles et le sourire.

On découpe les pinces dans le papier mousse rouge. Pour les pattes, on colle les fils chenille au dos et on ajoute les pinces au bout.

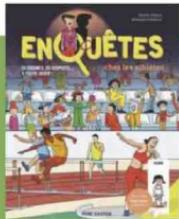
Et voilà, un joli crabe farceur qui donne envie de partir en vacances !



Parents  
MOMES



Jeux d'adresse, pêche à la ligne... On pioche des tas d'idées de DIY pour occuper les kids cet été sur [momes.parents.net](http://momes.parents.net).



**Enquêtes chez les athlètes**  
Douze énigmes à résoudre sur le thème des J.O.  
Ed. Pére Castor, 13,50 €.  
Dès 6 ans.

## PANIER !!!

Posé par terre ou accroché à une porte, on adopte ce panier de basket pliable. *Oxybul Éveil et Jeux (pompe et ballon inclus)*, 22,99 €. Dès 3 ans.



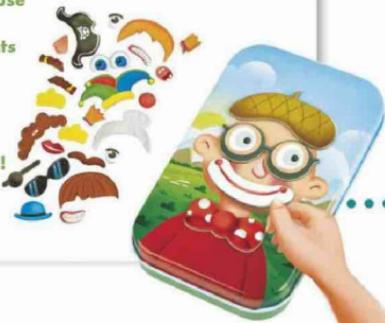
### Elle cache bien ses jeux !

Maline, cette serviette de bain en microfibre se transforme en cape de bain grâce à ses boutons pressions ou en tapis de jeu (circuit de voitures, marelle, jeu d'équilibre...). De quoi ne jamais s'ennuyer à la plage ou à la piscine ! *PlayTowels Quut*, à partir de 19,99 €. En vente sur [quuttoys.com](http://quuttoys.com)



## EN VOITURE, EN TRAIN, EN AVION

Rigolo, on s'amuse à créer plein de visages différents avec ce jeu de voyage magnétique. Facile à ranger et à transporter ! *Hape*, 4,50 €. Dès 3 ans.



### AU CINÉ

**Moi, moche et méchant 4**  
Gru, le super méchant devenu gentil revient dans un opus toujours aussi drôle et punchy ! *Universal Pictures International France*. Sortie le 3 juillet. Dès 4 ans.



### Garfield, héros malgré lui

Le célèbre chat retrouve son père et va accomplir un cambriolage aussi risqué qu'hilarant. *Sony Pictures Releasing France*. Sortie le 17 juillet. Dès 4 ans.



FILM 2023 ROBERTO PRODUCTIONS INC

### Les rois du rallye

Un jeune pilote doit battre le champion en titre pour sauver son village. Palpitant ! *Alba Films*. Sortie le 31 juillet. Dès 4 ans.



PHOTOS DR

CHRISTINE AVELLAN

## ACTUALITÉS COMMERCIALES

## Comme une **SECONDE PEAU**

Avec For Her MUSC NUDE, un nouveau parfum délicatement sensuel, Narciso Rodriguez apporte une aura de délicatesse à sa collection emblématique For Her. Crée pour accompagner et célébrer le parfum unique de la femme qui la porte, cette fragrance sublime enveloppe le corps telle une seconde peau. For Her MUSC NUDE infuse son cœur de musc, signature de délicats pétales de fleurs et de facettes solaires pour créer un parfum addictif et diaphane, prêt à révéler toute la sensualité tactile de la peau.

En vente chez Sephora

Les Petits Plats Bébé  
**BLÉDINA** prêts à déguster,  
sans réchauffer  
et faciles à transporter !

Trois recettes spécialement développées par nos experts pour être dégustées à température ambiante.

- Texture moulinée adaptée\* aux bébés à partir de 8 mois
- Sans sel ajouté
- 100 % ingrédients d'origine naturelle
- Le tout dans un bol pratique et refermable!\*\*

\*Conformément à la réglementation de l'alimentation infantile.  
\*\*Après ouverture, le bol se conserve refermé avec son couvercle 48 h maximum au réfrigérateur.

*En magasin près de chez vous et sur le eshop Blédina.  
Bols prêts à déguster - Repas pour bébé - Purée de légumes bébé  
Blédina (bledina.com)*



## **GEL LAVANT DÉRMO-PROTECTEUR**

L'allié des peaux sensibles pour toute la famille !

Adapté aux peaux sensibles, ce gel lavant dermo-protecteur va permettre une utilisation pour toute la famille, à partir de 3 ans. Sans savon ni sulfates avec un doux parfum sans allergène, ce gel-lavant riche en glycérine végétale (5 %) protège la peau des agressions extérieures en plus de la nettoyer délicatement. Formulé avec douceur, son efficacité est cliniquement prouvée et 100 % approuvée pour une peau qui ne tiraille pas et ne se dessèche pas.

Disponible sur [www.rivadouce.fr](http://www.rivadouce.fr) et en pharmacie / parapharmacie



### GRAND SOIN 3 EN 1 Hydra Végétal

Le Grand soin 3 en 1 est un soin multi-usage qui peut être utilisé en crème de jour et de nuit ainsi qu'en masque de nuit. À appliquer en soin deux fois par jour sur l'ensemble du visage, cou et décolleté ; ou en masque deux fois par semaine en couche fine sur le visage évitant le contour des yeux.  
+ 45% d'hydratation immédiate\* & Hydratation 100 h\*\*

\*Étude clinique objectivée, réalisée sur 12 sujets.

**\*\*Étude clinique objectivée sur 15 cas, après une application**

<https://www.yves-rocher.fr/>

*En boutique Yves Rocher*

**SAFORELLE®**  
innove en 2024

Saforelle® innove en 2024 avec Saforelle® ESSENTIAL, une gamme de soins lavants intimes à reconstituer unique, permettant aux femmes de prendre soin d'elles tout en respectant l'environnement. Saforelle® ESSENTIAL se décline en deux produits : Apaisant et Hydratant. Composés de 99 % d'ingrédients naturels, sans savon ni parfum, enrichis en bardane et prébiotiques, adaptés aux problèmes d'irritation et de sécheresse, ces soins nettoient en douceur tout en respectant et préservant la flore intime.

*En vente en pharmacies,  
parapharmacies et saforelle.com*



CANDIA BABY

## Le lait infantile liquide prêt à boire et tétinable

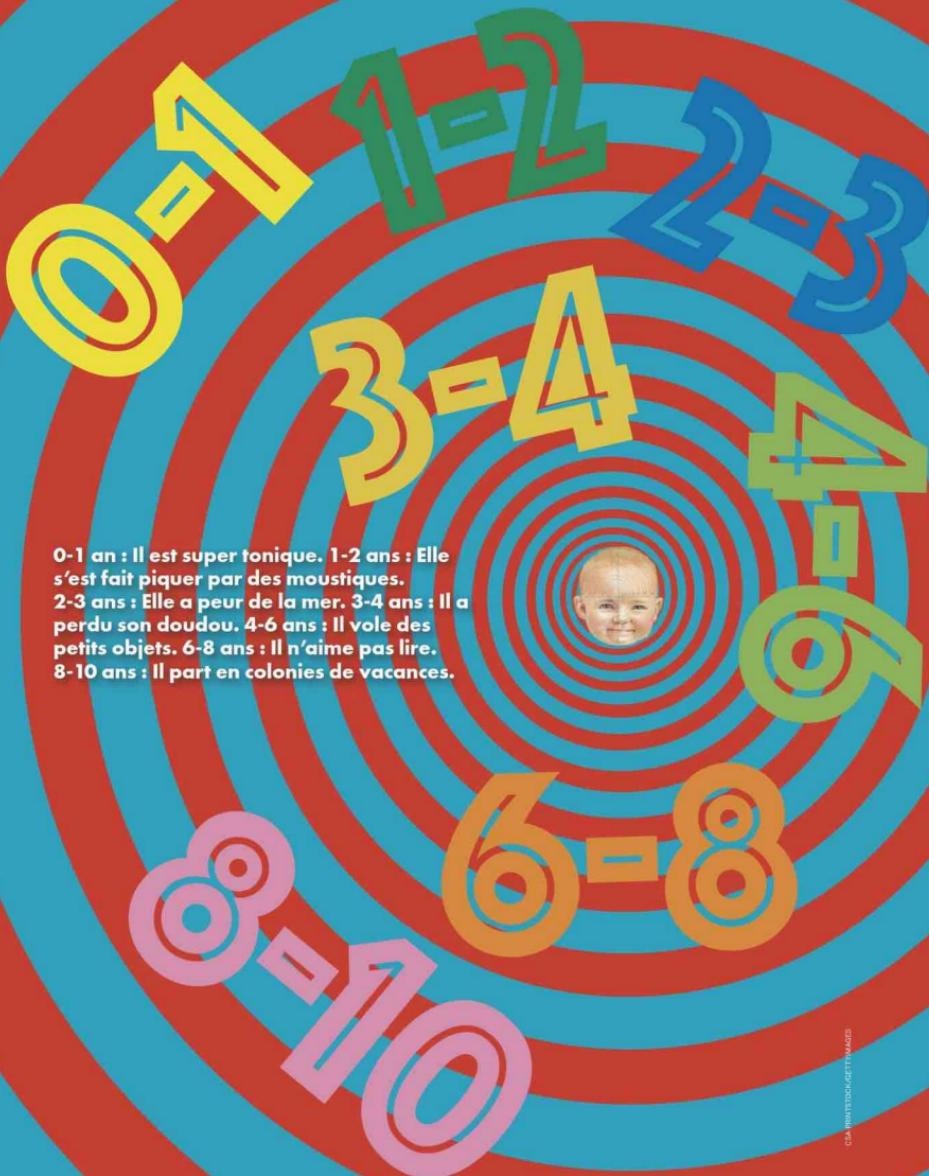
Les beaux jours arrivent et, avec eux, balades et sorties. Pour faciliter ces moments de partage, Candia Baby propose son format "nomade": une bouteille de 25 cl, prête à l'emploi et tétingable. Adapté aux besoins nutritionnels des bébés de 6 à 36 mois.

Candia Baby est source de calcium, de vitamine D et contient du DHA, le tout avec du lait 100 % français !

Disponible en supermarché  
et hypermarché.



Candia Baby Croissance 3  
6 x 25 cl: 4,80 €.



0-1 an : Il est super tonique. 1-2 ans : Elle s'est fait piquer par des moustiques.  
2-3 ans : Elle a peur de la mer. 3-4 ans : Il a perdu son doudou. 4-6 ans : Il vole des petits objets. 6-8 ans : Il n'aime pas lire.  
8-10 ans : Il part en colonies de vacances.

## IL EST SUPER TONIQUE

*Il bouge beaucoup, tend les jambes quand on le redresse... Non, il ne deviendra pas hyperactif!*

Gabriel, 4 mois, est déjà un explorateur. Souriant, intéressé par ce qui l'entoure, il redresse bien sa tête et réussit à se retourner quand il estposé par terre sur un tapis ferme. On sent qu'il aime bouger avec l'envie de découvrir le monde. Pas de doute qu'il arrivera vite à s'asseoir et que la marche lui plaira. « Il est bien éveillé », disent les amis, mais sa maman s'inquiète de le voir si tonique et difficile à tenir en place. Il est très différent de son frère au même âge. Le pédiatre la rassure : Gabriel développe sa motricité rapidement. Chaque enfant à son rythme. Des bébés marchent à 9 mois, d'autres à 18, certains prononcent des mots quand d'autres ne disent pas encore papa ou maman.

### Tous hypertoniques au début

« Tous les bébés à terme ont, à la naissance, une hypertonie, notamment aux niveaux des extrémités, avec une hyperflexion des bras et des jambes. Puis ils se déplient progressivement dans les premières semaines », explique le Dr Fabienne Kochert, pédiatre et ex-présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire

# 0-1

(AFPA). Par la suite, le développement du tonus musculaire et de la motricité permettra au bébé de tenir sa tête, se redresser sur les avant-bras, s'asseoir, se mettre à 4 pattes, se redresser et enfin acquérir la marche. « Un bébé tonique, c'est bon signe. Ce qui doit inquiéter, c'est un bébé hypotonique, trop mou, ou bien qui garde cette hypertonie plusieurs mois après la naissance », indique la pédiatre. Dans les deux cas, il faut consulter pour voir s'il n'y a pas une pathologie comme un problème neurologique.

### On le laisse bouger !

Un bébé qui bouge sans arrêt demande beaucoup d'attention. Pas question de le restreindre pour autant. Aujourd'hui, on recommande la motricité libre, c'est-à-dire laisser le bébé libre de ses mouvements pour assurer un bon développement psychomoteur. Quand il est réveillé, on le pose à plat ventre sur un tapis un peu ferme, et on dispose des jouets autour de lui pour répondre à son envie de découverte, lui faire travailler sa motricité et canaliser son énergie. Cette motricité libre, spontanée du nourrisson, permet également d'éviter la plagiocéphalie (tête plate) comme l'a rappelé la Haute Autorité de Santé dans ses dernières recommandations. •

ÉMILIE GODINEAU

### L'AVIS DE L'EXPERTE

« Qu'il soit hypertonique ou non, pour favoriser la motricité libre, pas de cosy trop longtemps (en dehors du transport), de coussin incliné ou de transat qui empêchent bébé de bouger. Pas de tapis trop mou non plus, dans lequel il se trouverait lové car, comme nous, quand on est lové dans un canapé, ça n'incite pas à bouger ! »



# 1-2



#### LE CONSEIL DE L'EXPERTE

« Je déconseille les remèdes de grand-mère, comme le vinaigre à appliquer sur les boutons, c'est trop agressif sur la peau fragile des tout-petits. Tout comme les huiles essentielles, qui nécessitent une grande précaution d'utilisation. »

On mise sur la prévention, et si c'est trop tard... on surveille l'évolution des piqûres !

## ELLE S'EST FAIT PIQUER PAR DES MOUSTIQUES

Sans aucune pitié, ils ont attaqué Susie, 18 mois. L'un après l'autre, les moustiques se sont acharnés et de gros boutons rouges décorent la peau de notre louloute. Certains ont un diamètre supérieur à 1 cm et font des cloques. Pour un enfant si jeune, on hésite sur la bonne conduite à tenir. « La plupart du temps, à cet âge, on ne se gratte pas forcément », rassure le Dr Sandra Brancato, pédiatre à Brignon (Gard) et membre de l'Association française de pédiatrie ambulatoire. Mais les boutons impressionnent car la peau des tout-petits est plus réactive que celle des adultes. Si les piqûres démangent l'enfant, on peut se procurer en pharmacie un gel apaisant adapté à son âge (roller Pranabb, de Pranarôm, Apaisyl baby...).

#### Des signes à surveiller

On pense à couper court les ongles de l'enfant, pour éviter des lésions en cas de grattage. S'il y a de gros

boutons purulents, on le lave avec du savon ou on peut désinfecter. Puis on surveille. « S'il a de la fièvre, s'il est gêné au point de mal dormir... Il faut consulter son médecin traitant. » Les risques principaux consécutifs à des piqûres sont une infection aux staphylocoques, à cause du grattage, qui nécessite la prise d'antibiotiques. Ou une allergie, traitée par un antihistaminique, avec une crème à base de cortisone. Et pour les prochaines fois ? Les moustiques installées aux fenêtres, sur le lit ou la poussette restent la meilleure des préventions.

#### Un répulsif à petites doses

« Avant la promenade de fin d'après-midi, dans notre région du sud très touchée par les moustiques, je conseille aux parents d'appliquer un peu de répulsif sur les zones exposées de la peau. » Mais ces produits contenant des composants toxiques à haute dose, on évite d'en abuser et on les réserve aux heures où les moustiques sont de sortie. À la maison, on veille aussi à ne laisser aucune réserve d'eau, lieu de ponte privilégié pour les moustiques : on vide les coupelles des plantes et on renouvelle souvent l'eau des petites piscines pour enfant. • CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

# ELLE A PEUR DE LA MER

On mise sur le jeu et  
la motivation à vivre  
un moment plaisant !

Tant qu'il joue sur la plage à faire des châteaux de sable, tout va bien. Mais quand ses parents l'incitent à profiter des joies de la baignade, Alexia est catégorique: c'est non ! Elle a bien trop peur. Cette crainte est tout à fait naturelle selon le docteur en psychologie Pierre Bordaberry: « A cet âge, beaucoup de choses sont des découvertes. Il y a de l'incertitude et de la nouveauté face à la mer. L'enfant perçoit que cet élément est potentiellement dangereux ». Contrairement à la baignoire ou à la piscine, la mer est immense et on n'en voit pas l'extrémité. Il y a des vagues parfois puissantes et hautes. L'eau est froide. L'environnement est brouyant. Tous ces éléments sont intimidants à cet âge. Parfois, la peur de la mer peut aussi venir d'un mauvais souvenir si l'enfant a eu de l'eau dans les yeux pendant sa douche, s'il a bu la tasse, etc. Et comme il est aussi dans une phase d'affirmation, ça peut renforcer son refus d'aller dans la mer.

## Utiliser l'escalier des difficultés

Si on tient l'enfant à l'écart de la mer, il n'apprendra pas à dépasser sa peur. Quant à le jeter dans l'eau, ça n'a rien de pédagogique et ça risque fort d'accroître sa phobie ! Dans un premier temps, « le mieux est d'avoir des paroles réalistes :

effectivement, quand on est loin et que l'on ne sait pas nager, l'eau c'est dangereux mais on peut rester près du bord », glisse Pierre Bordaberry. Ensuite, place à l'action avec l'escalier des difficultés préconisé par l'expert. Il s'agit d'exposer crescendo l'enfant à la mer. On lui propose de prendre de l'eau dans son seau pour améliorer son château de sable, puis de remplir un pistolet à eau avec. La fois d'après, on s'approche ensemble du bord plus longtemps pour admirer les coquillages, puis on se baigne les pieds, le lendemain jusqu'aux genoux...

## Privilégier le non-verbal

« Ce qui est très important, c'est la motivation. L'enfant sera plus motivé de s'approcher de la mer s'il voit ses frères et sœurs jouer dedans, si ses parents passent du bon temps avec eux... S'il s'amuse aussi, l'enfant oubliera plus rapidement sa peur », affirme le docteur en psychologie. Comme il est particulièrement sensible au non-verbal, on mise aussi sur les sourires, les marques d'affection, la joie de chacun à se retrouver près de la mer et se détendre. Ce plaisir sera communicatif et lui donnera envie d'en profiter à son tour. •

DOROTHÉE BLANCHETON

# 2-3

## À LIRE

*« Le chaton qui avait peur de tout »*  
d'Eric-Emmanuel Schmitt, Hachette enfants



# 3-4

## IL A PERDU SON DOUDOU



### LE TÉMOIGNAGE

#### On avait un autre doudou au cas où... Ouf !

« Un jour, la grand-mère de Juliette la raccompagnait en poussette, ma fille tenait à garder son doudou contre elle. Mais sur le chemin, elles l'ont perdu. Arrivées à la maison, la plus contrariée des deux était la grand-mère ! Juliette en revanche n'a pas vraiment vu la différence car on avait un autre doudou en cas de perte, soigneusement conservé dans ses vêtements pour être imprégné de l'odeur de son linge. »

**MARIE, maman de Juliette, 2 ans.**



**On ne minimise pas...  
(et on essaie de ne pas devenir dingue avec ça !)**

Le petit Simon du haut de ses 3 ans et demi est inconsolable depuis la disparition de son doudou. Sa maman a tout tenté: elle a refait le trajet de la plage à la maison, elle est retournée à la boulangerie où ils se sont arrêtés en chemin, cherché dans tous les recoins de la maison... le doudou est définitivement perdu. « C'est une expérience très douloureuse pour un enfant car c'est comme s'il perdait un très bon ami, son confident », explique Stephan Valentin\*, docteur en psychologie et spécialiste de la petite enfance.

### L'ami perdu

Perdre son doudou est vécu comme un drame pour le petit enfant. « Le doudou, c'est son compagnon de tous les instants. Cependant, ce n'est pas l'objet en soi qui est important mais la relation qu'il entretient avec lui. Il l'associe à sa maman qui, depuis qu'il est tout petit, le lui glisse à ses côtés dans son lit au moment du coucher, ou le lui propose pour le consoler lors d'un gros chagrin. Avoir son doudou avec lui au moment des séparations (la crèche, l'école, les dodos), c'est alors comme si sa maman était encore un peu là... Avec lui, il se sent plus fort et c'est son confident dans les moments difficiles !

Cette perte plonge donc certains enfants dans un grand désarroi, constate notre expert.

### On prend son chagrin au sérieux

Après avoir vainement cherché le doudou, on doit dire la vérité à notre enfant: « Il est perdu ». En prenant garde à ne pas le culpabiliser. Au lieu des « Tu aurais pu faire attention... je te l'avais dit... », on s'associe à la perte: « Qu'est-ce qu'on en a fait ? On a dû le perdre en chemin, l'oublier quelque part... ». S'il est très affecté, il doit sentir qu'on prend son chagrin très au sérieux: « Je comprends que tu sois très triste car tu t'aimais beaucoup ton doudou. Moi aussi, à ta place, je serais » et on essaie de trouver une solution ensemble. Veut-il choisir lui-même un autre doudou ou un objet nous appartenant (foulard, T-shirt...), même si on comprend que c'est difficile de remplacer cet objet unique pour lui. On peut lui proposer de déposer une annonce sur un site de doudous perdus (doudous-perdus.fr; sosdoudoubebe.com...). Mais peut-être se sent-il capable de s'en passer définitivement ? Enfin, on redouble de disponibilité et de tendresse afin de compenser un peu l'absence, au moment du coucher notamment. ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

\*Conférencier sur la psychologie de l'enfant. Auteur de « Les angoisses chez l'enfant », « Nous serons toujours là pour toi », « Je veux ! Je veux ! comment dire non à son enfant », éd. Pfeifferkorn, stephan-valentin.com/

FOTOFIRE/GETTY IMAGES

# IL NE VEUT PAS FAIRE DE VÉLO

*Sans les petites roues,  
on l'aide à trouver son équilibre.*

Jusqu'alors, ça roulait comme sur des roulettes ! Samuel, 5 ans et demi, faisait joyeusement et à toute vitesse, des allers-retours dans le parc. Mais il a suffi que vous enleviez les petites roues, pour que tout bascule...

## Pourquoi l'apprentissage peut-il paraître difficile ?

« Techniquement, faire du vélo exige une habileté motrice complexe car l'enfant doit gérer simultanément : sa force (pour appuyer sur les pédales, tenir le guidon, freiner...); sa coordination des membres inférieurs (pour pédaler) et des membres supérieurs (pour tourner); son équilibre (avec ses ajustements posturaux pour ne pas chuter); son orientation dans l'espace et son attention en cas d'obstacles nécessitant de modifier sa trajectoire », analyse Aurélien d'Ignazio, psychomotricien\*. Sans compter qu'une chute à vélo est plus effrayante qu'une chute debout « car nos mains ne sont pas disponibles pour nous réceptionner, la vitesse est plus importante, le vélo peut tomber sur lui... L'enfant devra également dépasser l'aspect contre-intuitif de devoir accélérer pour ne pas tomber », explique le spécialiste.

« Déjà, on lui propose des protections (casque, genouillères, coudières, gants) afin qu'une chute éventuelle ne soit pas grave. L'achat d'un bon vélo (pas trop lourd) est aussi facilitateur.

Par la suite, je conseille de réduire les contraintes de l'environnement en début d'apprentissage, puis de les augmenter petit à petit. Par exemple : au début, mettre sa main dans le dos de l'enfant permet de le maintenir droit et d'éviter qu'il bascule à droite ou à gauche. On lui propose aussi de faire du vélo dans de larges allées, au sol régulier et sans obstacles. Sans oublier bien sûr de l'encourager et de le féliciter tout en lui rappelant qu'il est normal de devoir passer par plusieurs séances d'entraînement avant de commencer à maîtriser cette habileté motrice. »

## Pas de pression !

On ne fixe pas de « deadline », car chaque enfant avance à son rythme. « Un apprentissage complexe passe par des moments de progression, mais aussi de stagnation, voire de régression. On peut donc faire une pause de quelques jours et reprendre plus tard le temps que l'enfant se « recharge » en motivation », conclut notre expert. ●

CORINNE CALMET

\*Il est également enseignant et coauteur du livre "100 idées pour développer la psychomotricité des enfants", éd. Tom Pousse.

# 4-6



## SON PREMIER VÉLO

Un vélo de qualité, c'est un budget, mais c'est important pour les mettre en confiance. On checke :

- Son poids : plus il est léger, plus il est facile à manier.
- Une selle confortable et un pédalier ergonomique.
- Certains modèles ont des "plus" comme la possibilité de limiter l'angle de braquage, une poignée colorée pour différencier frein avant et arrière. On a craqué pour...

L'Original 2, Woom, à partir de 3 ans, 199 €. [woom.com](http://woom.com)



# 6-8

## IL N'AIME PAS LIRE

### L'AVIS DE L'EXPERTE

« Dans les living books, l'auteur captive très vite le lecteur avec une histoire vivante et très bien écrite, qui éveille son imaginaire et ses émotions avec de grandes idées (amour, hérosme, nature...) et un impact positif sur l'esprit », explique Ève Herrmann.

#### Petite sélection

« Le Hollandais sans peine », de Marie-Aude Murail,  
« Le Petit Monde de Charlotte » d'E. B. White, L'École des Loisirs. « Les Amis de la colline Beausoleil » de Kazuo Iwamura, Ed. Mijade Eds.

En CP, lorsqu'il a commencé à apprendre à lire, Léo lisait tout ce qui lui tombait sous la main. Aujourd'hui, à presque 8 ans, en dehors des lectures prescrites par l'école, il refuse toutes celles proposées par sa maman. Il n'aime pas lire ! « Les enfants sont aujourd'hui très occupés. Or, les devoirs, les activités extra-scolaires et les écrans laissent peu de place à la lecture. Par ailleurs, entre 6 et 8 ans, ils ont encore beaucoup d'efforts à fournir pour déchiffrer et comprendre ce qu'ils lisent. Ce qui peut parfois être décourageant », constate Ève Herrmann, présidente de l'association EMA (Enseignement Montessori Aujourd'hui) qui met en pratique la pédagogie Montessori dans le Maine et Loire.

#### Lire à voix haute

Une fois que notre enfant sait lire, on a tendance à s'arrêter de lui lire des livres. Ève Herrmann conseille donc de continuer la lecture à voix haute avec des livres faciles à lire et amusants. L'humour étant une porte d'entrée très

Voici quelques astuces faciles à mettre en pratique pour lui donner le goût de la lecture.

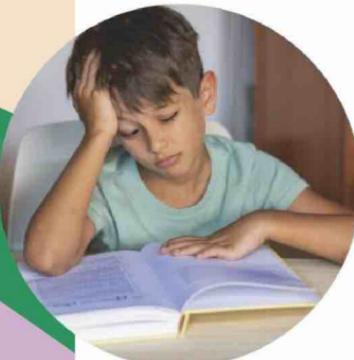
efficace avec les enfants. « On peut aussi faire participer activement notre petit lecteur en lui proposant de lire, toujours à voix haute, à tour de rôle, une page de l'histoire. Le livre audio, qu'il peut écouter en jouant, dans son bain, au moment du coucher ou en voiture est aussi une bonne alternative pour (re)prendre goût à la lecture », remarque-t-elle. On peut aussi programmer en famille, par exemple le dimanche, un moment de lecture où chacun dans un même lieu, lit son propre livre en silence : dans le salon au coin du feu, sous les arbres dans le jardin...

#### Une affaire de goût

Aujourd'hui, la littérature jeunesse est vaste. Et face à autant de choix, difficile pour notre lecteur en herbe de savoir ce qui peut lui plaire.

« Lorsque j'emménageai mes deux filles à la bibliothèque, je sélectionnais trois ou quatre livres et, je leur racontais avec mes mots de quoi ils parlaient ou je leur lisais la première page ou des extraits. Je leur ai toujours dit aussi qu'elles avaient le droit d'arrêter le livre s'il ne leur plaisait pas ! Et si elles préféraient une bande dessinée ou un manga, je l'intégrais à la pile de livres ! », raconte l'experte qui trouve intéressant aussi de recourir parfois au livre numérique car ils attirent certains enfants réticents à ouvrir un livre en papier. ■ ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

Auteure de « Mon enfant aime lire », éd. Solar



NANCY SANTOS/GETTY IMAGES

# IL PART EN COLONIE DE VACANCES

Une expérience un peu effrayante pour eux et pour nous!

C'est une grande première pour Léon: cet été, il part une semaine en colonies de vacances. Naturellement, il y a un peu d'inquiétude de son côté et de celui des ses parents. Même si Léon a déjà dormi seul chez ses papas et mamies, là il y a d'autres enjeux. « Les grands-parents sont des figures d'attachement que l'enfant côtoie depuis tout petit. Ils sont le prolongement des parents et le sécurisent. Mais en colonie de vacances, il est confronté à l'inconnu: un nouveau lieu, des animateurs et des camarades à découvrir, un autre mode de fonctionnement... », reconnaît Ambre Pelleter\*, psychologue clinicienne à Biot (06). Avant le jour J, la peur peut monter.

## Chasser ses appréhensions

Rien de tel que de se renseigner pour apprivoiser l'inconnu: on informe son enfant sur la destination, le logement, on lui montre l'emplacement géographique, des photos, le programme... On l'inclut autant que possible dans la préparation: il peut choisir ses vêtements, participer à faire la valise... Il sera plus actif et vivra mieux ce départ. S'il va en colonies de vacances avec un frère, une cousine, un copain d'école, on lui rappelle qu'il pourra compter sur eux. Parfois, la peur de partir est alimentée par les propres angoisses du parent

SUSAN K/GETTY IMAGES

qui redoute la séparation ou a peut-être vécu une mauvaise expérience... Mais ce ne sera pas forcément pareil pour son enfant! Pour l'aider, on lui demande ce qui lui fait peur et on s'appuie sur ses confidences pour trouver ensemble des solutions à chaque situation. La psychologue conseille pour ça de jouer au jeu du « Et si ». Par exemple: « Et si tu es triste, tu fais quoi? », « Je peux en parler à un animateur », « Ce jeu met en imaginaire les ressources de l'enfant et l'aide à les ancrer en lui », confirme Ambre Pelleter. On le rassure en lui disant que c'est normal d'avoir peur et on lui raconte comment on a soi-même dépassé ses craintes face à l'inconnu.

## Des astuces pour bien vivre la séparation

S'il stresse d'être éloigné, on lui apprend à respirer doucement pour s'apaiser et on glisse dans sa valise une photo de famille ou un bracelet fabriqué ensemble. « Chaque perle peut être associée à un souvenir positif vécu ensemble et l'enfant pourra s'y reconnecter », propose l'experte. On peut aussi se donner une heure à laquelle, pendant le séjour, on pensera l'un à l'autre. On lui dit qu'on a hâte qu'il puisse raconter tout ce qu'il aura vécu d'incroyable et on projette déjà un moment complice pour son retour (voir un film, faire un pique-nique, aller à une fête...). •

DOROTHÉE BLANCHETON

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

# 8-10



## À LIRE

*“La colonie de vacances”,  
de Fanny Dreyer,  
éd. Albin Michel.*

Ça vous parle !?!

« UNE AMIE  
M'A DIT QU'ELLE  
PARTAIT  
EN VACANCES AVEC  
SES ENFANTS  
POUR SE REPOSER...»

... J'AI RI,  
MAIS J'AI RI ! »





# QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES PRÉNOMS ?

Des prénoms

## EN AVANCE

sur leur temps...

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...

## PLEIN DE COULEURS !

- POUR LES FILLES:
- Azur
- Carmine
- Ébène
- Ivoire
- Mauve
- Opale
- Pervenche
- Rubis

- POUR LES GARÇONS:
- Béryl
- Carmin
- Fauve
- Indigo
- Olive
- Ruby
- Safran
- Saphir



**GUILLAUME** est un prénom difficile à prononcer hors de France. Pourquoi ? À cause des deux "l" qui se prononcent "y" et du "a" et du "u" qui se disent "o".



**Zoé, Caroline, Camille, Chloé : ces prénoms sont interdits en Islande**

Car les lettres Z et C ne sont pas utilisées dans l'alphabet islandais ! Ils ne figurent donc pas parmi la liste établie par le gouvernement, composée de 1 853 noms féminins et 1 712 noms masculins.



### IL PORTE LE PRÉNOM D'UN PARC ANIMALIER !

Dans le Finistère, des parents ont prénommé leur fils Nataé, comme le parc animalier situé à Pont-Scorff "Les Terres de Nataé". Leur fils s'est vu offrir un pass annuel à vie pour visiter le zoo.

## AARON

### Dans le top 20 depuis 2010

Ce prénom de petit garçon s'est imposé dans le top 20 depuis les années 2010, en même temps qu'Adam. Il est à la 20<sup>e</sup> place. Ce prénom, à la confluence des religions monothéistes est actuellement porté par 37 000 garçons. Aaron est un garçon sensible, altruiste, au grand cœur, mais il le cache bien, car on a plutôt l'impression qu'il a revêtu une carapace. Aaron est plein d'énergie, curieux, ouvert d'esprit.

### Numéro 10 des prénoms en 2024

## MIA

- Mia se traduit par "celle qui élève" en hébreu.
- 26 000 petites filles ont été prénommées ainsi l'an dernier, et 13 000 orthographiées avec un "y" à la place du "i".
- A l'international, Mia est le diminutif de Marie. Mia est une petite fille pleine d'énergie et d'audace. Elle est souriante et sociable. C'est une séductrice ! On la fête le 15 août.

### Mohamed-Amine, 1<sup>er</sup> du top 10 des prénoms composés masculins

Il a supplanté le prénom Jean-Baptiste en 2008. Ce dernier arrivant en tête depuis 1981 ! Mohamed-Amine est porté par 4 500 garçons en France. Il s'orthographie aussi Mohamed-Amin ou Mohammed-Amine. Ces enfants ont le sens de l'intuition, du relationnel. Ce sont de bons médiateurs qui savent prendre des décisions.

### 15 prénoms féminins donnés moins de 30 fois

- Abriana
- Boécia
- Caledonia
- Delta
- Edia
- Feliciane
- Gasparine
- Hanako
- Idora
- Joéva
- Kena
- Léolia
- Mairé
- Nérys
- Oréa

### Au Moyen-âge

- Les petits chevaliers s'appelaient Aloys, Aurèle, Clovis, Enguerrand, Clotaire, Fulbert, Ghislain, Lothaire, Perceval, Raoul, Roland ou Théobald.

# ABONNEZ-VOUS



## 1 AN Parents

(6 NUMÉROS)



La brume Sèche  
SPF50+

URIAGE  
EAU THERMALE



18,90€  
seulement

-48%  
de réduction

AU LIEU DE 36€\*\*

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

PG1  1 an (6 N°) + en cadeau la brume  
Sèche SPF50+ pour 18,90€ seulement  
au lieu de 36€<sup>(1)</sup>

PG2  2 ans (12 N°) + en cadeau la brume  
Sèche SPF50+ pour 31,90€ seulement  
au lieu de 57€<sup>(1)</sup>

### Mes coordonnées

PC632

\*Mentions obligatoires

Mme  M. \*Nom :

\*Prénom :

\*Adresse :

\*Ville :

\*Code postal :

Date de naissance de bébé (ou prévue) :

E-mail :

\*N° Tél :

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

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

Date et signature OBLIGATOIRES



Découvrez d'autres offres sur :  
[store.uni-medias.com/uriage632.html](http://store.uni-medias.com/uriage632.html)  
ou en flashant ce QR code

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2024 dans la limite des stocks disponibles. En cadeau la brume Sèche d'une valeur de 15€ vous sera livrée dans un délai de 4 semaines. (1) Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité payante. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. En joignant votre chèque à l'ordre d'Uriage Médias, vous confirmez avoir accepté nos Conditions Générales de Vente. Vous disposez d'un délai de quatorze (14) jours pour exercer votre droit de rétractation pour plus d'information, veuillez consulter nos CGV sur <https://store.uni-medias.com/mentions-legales.html>. Les informations collectées par Uni-médias après vous soit l'objet d'un traitement au titre de vos services que vous avez reçus, vous adressez des informations sur les activités et les services d'Uni-médias et de vous proposer des offres adaptées à vos besoins. Pour en savoir plus sur le traitement de vos données personnelles et sur vos droits, consultez notre Politique de protection des données personnelles <https://store.uni-medias.com/mentions-legales.html> Service client : [01 30 32 34 45](tel:01 30 32 34 45) (Appel non surtaxé pour l'étranger et les DOM/TOM).

Retrouvez nos offres sur [store.uni-medias.com/uriage632.html](http://store.uni-medias.com/uriage632.html)  
ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :  
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

et recevez

# La brume Sèche SPF50+



URIAGE  
EAU THERMALE

2

Démarche  
éco-responsable

Un engagement pour la planète :

La gamme Bariésun des Laboratoires Dermatologiques d'Uriage est membre du collectif 1 % for the Planet.

Packaging éco-conçu  
et recyclable.



1

Crème solaire  
haute protection  
en spray

Bariésun combine un complexe filtrant très performant et les propriétés de l'Eau Thermale d'Uriage pour protéger la peau et prévenir les dommages cellulaires induits par les UVA et UVB.

3

CONSEILS  
D'UTILISATION :

Ne pas exposer les bébés et les jeunes enfants directement au soleil.

Idéal pour le visage et Corps

Contenance :  
200 mL

Depuis 1992 les Laboratoires Dermatologiques encapsulent les bienfaits de l'Eau Thermale d'Uriage dans des soins issus de l'expertise dermatologique pour accompagner les peaux de toute la famille, au quotidien.

Cette expertise est  
aujourd'hui  
reconnue dans  
plus de 70 pays.

**1 T-shirt ou sweat, OBAIBI X OXYBUL, 12,99 et 19,99 €**

Développé par Obaibi et Oxybul, deux spécialistes de la petite enfance, à la manière des livres imagiers, le t-shirt ou le sweat permettent de développer le sens du toucher grâce à des empiècements texturés représentant les animaux. Les bébés peuvent ainsi découvrir, explorer et apprendre tout en portant ces vêtements. Disponible en deux versions.

**2 Roller après-piqûres BIO, PRANARÔM, 9,95 €**

Ce soin, conçu pour les bébés, apaise les démangeaisons et favorise la cicatrisation des piqûres d'insectes. Enrichie en huiles essentielles 100 % biologiques pour soulager efficacement, sa formule sans alcool et non grasse permet une application agréable. Son format pratique avec son petit roller permet de l'avoir toujours à portée de main. De 3 mois à 3 ans : une application locale 3 à 4 fois/jour. Convient aux femmes enceintes.

**3 Couches-culottes d'apprentissage Pants Easy on My CARREFOUR Baby, à partir de 11,45 € le pack de 40 (taille 5)**

Faciles à enfiler, elles s'adaptent à la taille de bébé. Pour le jour et la nuit, elles promettent jusqu'à 12 heures de protection. Avec ces couches douces et de qualité, My Carrefour Baby accompagne les tout-petits jusqu'à la propriété.

**4 Écoute-bébé Zen Nomad, BÉABA, 150 € environ**

Grâce à son application mobile et à sa caméra sans fil, sur batterie avec autonomie d'environ 5 h, on peut l'emmener partout. Plusieurs caméras peuvent être connectées à l'application. Son mode VOX détecte les pleurs, bruits et mouvements du bébé. On peut parler à bébé car la caméra permet une conversation bidirectionnelle. Le plus : il permet aussi de connaître la température de la pièce et son niveau d'humidité. La caméra est vendue avec un grand clip pour l'installer sur les barreaux du lit ou le dossier d'une chaise. Option veilleuse.

**5 Ensemble de plage Splash & Fun, LÄSSIG, T-shirt et chapeau anti-UV, 27,95 € et 21,95 €, couche de bain 21,95 €**

Le T-shirt anti-UV à manches longues, avec un indice de protection UV 60, épouse la forme du corps avec sa matière élastique, et le chapeau anti-UV, réversible protège la tête grâce à son indice de protection UV 80, réversible, ils sont respirants et séchent rapidement. La couche de bain est une alternative écologique aux couches jetables. Sa doubleur absorbante garde la peau des bébés au sec et évite les gros accidents dans l'eau.

**6 Sabots Cloggy (1), à partir de 19,90 €, du 20 au 35,**

**sandales Irky Veg (2), à partir de 19,90 €, du 24 au 35, et Bioty (3), de 14,90 à 19,90 €, du 20 au 35, BOATILUS**

Les sandales parfumées BOATILUS, 100 % recyclables sont fabriquées en BioAtigum®, une matière italienne super douce. Elles ont une semelle antidérapante avec un vrai antichoc et sont parfumées ou zeste de citron, naturellement antimicrobien. Elles se lavent sous le robinet et séchent en quelques minutes ! Grâce au logo Triman, elles peuvent être recyclées pour être utilisées dans la fabrication de volets roulants, de tuyaux en plastique ou de fenêtres. En 5 ou 6 coloris suivant le modèle.

**7 Préparateur de lait Milkee® Plus, BÉABA, 270 €**

Ce préparateur automatique de biberons dose, chauffe et distribue l'eau et la poudre de lait en un seul geste, pour un biberon prêt en moins de 20 secondes, avec une température de 22 à 70 °C. Il offre une solution pratique, rapide et sûre pour nourrir bébé.

**8 Tire-lait Soft et Easy, NUK, 119,99 €**

Deux pressions et c'est parti ! 3 programmes pour simuler la façon dont bébé boit. Sa téleréle en silicone (2 tailles) le rend particulièrement doux pour le sein.

Grâce à sa batterie intégrée, on l'emporte partout. Livré avec un biberon NUK Perfect Match. Possibilité d'utiliser un kit d'extension pour attacher un deuxième set d'expression, comme un double tire-lait.

**9 Porte-bébé Adapt Coton SoftTouch™, ERGOBABY, 149,90 €**

On porte bébé sur le ventre, la hanche ou le dos. La largeur du siège, réglable, s'adapte à la croissance de bébé. La ceinture lombaire renforcée et les bretelles rembourrées permettent une répartition uniforme du poids. Il est reconnu produit "sain pour les hanches" et "sain pour le dos" \*\*.

\*Par l'Institut international de la dysplasie de la hanche.

\*\*Par l'Association allemande pour la santé du dos (Aktion Gesunder Rücken,AGR).



1



# NOS COUPS DE COEUR



2



3

Parfaits au quotidien



Enrichi en huiles végétales

# POUR UN ÉTÉ COOL

4



Idéal en voyage

Un ensemble technique  
et hyper mimi !

5



Confort  
et ergonomique



Il simplifie la vie



7



Confort, sécurité,  
hygiène

9



Très facile  
d'utilisation

**1 Tente UV Breezy, BÉABA, 40 €**

Elle permet une ventilation 360° grâce à ses volets modulables. En plus de ses motifs et couleurs douces, elle apporte une protection solaire UPF 50+ et elle est équipée de moustiquaires. Spacieuse (H 85 cm x l 120 cm), elle accueille jusqu'à 3 enfants ou un adulte et un enfant. Son système pop-up permet une installation en 1 seconde, et elle se transporte facilement grâce à son sac et sa bandoulière inclus.

**2 Chapeau, OBAÏBI, 12,99 €**

Sa forme cloche et son indice de protection UPF 50+ contre les UVA et UVB rendent ce chapeau indispensable. Réversible avec motif floral graphique d'un côté et petits carreaux chics de l'autre, il se coordonne harmonieusement avec la collection Obaïbi. En 85 % polyamide et 15 % élasthanne

**3 Petits animaux, LITTLE BIG FRIENDS, 12,99 € pièce**

Voilà des hochets avec un grelot qui tinte à chaque mouvement. Faciles à manipuler, ils sont top pour stimuler la motricité fine et familiariser bébé avec les animaux. Ils peuvent être attachés à la poussette, au sac, etc. Adoptés dès la naissance, ils sont parfaits comme idée cadeau. Jusqu'à 25 animaux au choix à collectionner sur les thèmes de la Jungle, la Ferme, l'Océan et la Forêt.

**4 Rehausseur Travel Up, BABYTOLOVE, 49,99 €**

Un rehausseur "fourre-tout" astucieux ! Un siège confortable qui cache un coffre où l'on peut glisser tout le nécessaire du repas : petits pots, couverts... Facile à transporter avec sa bandoulière, à déplier, à installer et à ranger, c'est un indispensable des week-ends, qui sait aussi se rendre utile au quotidien. Utilisable dès que bébé sait bien se tenir assis tout seul [entre 6 et 9 mois].

**5 Coffret "En route vers la maternelle", NATHAN, 21,90 €\***

Ce coffret évolutif de plus de 10 jeux prépare doucement les tout-petits, de 2 à 4 ans, à leurs premiers pas en maternelle. Ils vont pouvoir aussi bien s'amuser seul qu'apprendre à jouer à deux. Au programme, des activités progressives pour stimuler leur habileté et leur mémoire. \*Prix indicatif

**6 Combis de bain, OBAÏBI, à partir de 14,99 €**

Anti-UVA et UVB +50, faciles à enfiler, ces combis allient style et praticité. Toutes doublées, elles offrent une sensation de douceur et de confort sur la peau à un prix abordable. Versions filles et garçons, du 6 mois au 5 ans.

**7 Trotinette évolutive Go up Baby 360 lights, GLOBBER, 99,99 €**

En mode porteur assisté et pour un meilleur confort, elle a un siège large et antidérapant qui s'ajuste sur 3 hauteurs. Utilisable dès 15 mois, elle se transforme en drassine jusqu'à 3 ans environ. Le montage et le changement de mode se fait à l'aide de boutons. Son guidon s'ajuste sur 4 hauteurs. Sa structure en aluminium lui garantit une solidité à toutes épreuves et son plateau renforcé supporte jusqu'à 50 kg.

**8 Sucette Zéro.Zéro, SAVINEX, 7,99 €**

Avec sa taille mini (-2 à 2 mois), elle répond à un besoin fondamental dans le développement naturel des tout-petits et des prémâs. 100 % en silicone de qualité médicale, elle se caractérise par une conception ventilée qui réduit le contact avec la peau et la rend adaptée aux peaux sensibles. Grâce à sa petite taille et à son poids léger, elle s'adapte au visage du bébé. Sa texture, sa couleur et sa forme sont similaires à celles du sein de la mère. La sucette Zéro.Zéro comprend la tétrine SX Pro, conçue pour ne pas envahir la cavité buccale et pour donner aux bébés la même sensation que celle qu'ils éprouvent dans leur état naturel lorsqu'ils n'utilisent pas de sucette. En 2 tailles.

**9 Coffret repas enfant, Happy Rascals, LÄSSIG, 21,95 €**

Il séduit par sa praticité et ses matériaux durables. Léger, sans BPA et adapté au lave-vaisselle et au micro-onde, ce coffret comprend une assiette, un bol, un gobelet et une cuillère (disponibles aussi séparément). Doté d'un anneau antidérapant pour une meilleure stabilité sur la table, il facilite les premiers repas en autonomie. Sa fabrication écologique est faite à partir d'un mélange de polypropylène et de cellulose. Existe en plusieurs motifs.

La sieste en tribu

1



## NOS COUPS DE COEUR

2



3

Des hochets à collectionner





4

POUR UN  
ÉTÉ COOL



Educatif  
et ludique



5



6



La classe!



7



9



Spécial  
nouveau-nés



**Dr Emmanuelle Rondeloux**

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



Mon bébé de 8 mois me repousse depuis quelques semaines et se met à pleurer lorsqu'il me voit. C'est très douloureux et j'en viens à devenir jalouse de mon conjoint, son père, dont il réclame sans cesse les bras. Et d'ailleurs, la situation se passe mieux quand Lola et moi sommes toutes les deux, sans son père ! On me dit que c'est normal, que c'est la fameuse période d'angoisse de séparation, mais c'est vraiment très dur pour moi qui aime tant ma petite puce. **Chloé, maman de Lola, 8 mois.**



L'EXPERT



**Stephan Valentin**  
Docteur  
en psychologie

Vers l'âge de 8 mois, le bébé commence à distinguer un moi et un non-moi, et en même temps il différencie une mère et une non-mère. Car pendant les premiers mois de sa vie, le bébé vit dans l'illusion que lui et sa mère ne sont pas distincts, mais fusionnés. Ainsi, le tout-petit prend conscience qu'il est un individu à part entière, et donc que sa mère l'est aussi. Mais cela implique le risque de pouvoir la perdre et, par conséquent, la peur d'être séparé d'elle. Et le visage d'une personne inconnue, par le sentiment d'absence du visage maternel, va susciter ce type d'angoisse appelée angoisse du 8<sup>e</sup> mois ou peur de l'étranger. Le bébé s'agrippe à son parent et pleure. Dans votre cas,

il ne s'agit pas de ce type d'angoisse de séparation. Au cours de l'enfance, il peut y avoir des phases où l'enfant va rejeter un parent, qui se sent alors mis à l'écart. On se demande si notre enfant ne nous aime plus... Il n'en est bien sûr rien. En général, c'est un jeu relationnel pour l'enfant qui teste son influence, mais aussi pour montrer qu'il est en train de grandir en affirmant son côté indépendant. Alors, ne soyez surtout pas découragée, continuez à montrer votre amour à votre bébé et surtout dédramatisez. Tentez des approches dans la légèreté. Si votre bébé vous rejette, ne le forcez pas. Restez sûre de vous en lui disant des mots doux. Il saura que sa maman est capable de gérer ces moments-là aussi... **S.V.**

**GYNECO** Je ne comprends pas du tout ce qui m'arrive lors de cette seconde grossesse (au cours de ma première grossesse, je n'ai vraiment pas vécu ça) ! J'ai de très grandes fringales au cours de la nuit depuis le deuxième trimestre, est-ce normal ?

**Sophie, enceinte de 6 mois.**

**L'EXPERT**  
Adrien Gantois  
Sage-femme

Le climat hormonal de la grossesse induit plus d'envies de manger, jusqu'à modifier le rythme alimentaire. Le deuxième trimestre y est particulièrement propice, d'autant plus lorsque le premier trimestre a été marqué par des frustrations qui peuvent être liées aux nausées. Ces fringales sont souvent normales, il est cependant important d'y

répondre de manière adaptée en essayant de distinguer si c'est une envie ou un réel besoin. Si c'est un besoin, prenez votre temps pour manger afin d'ingurgiter plus que nécessaire. En général, les fringales de la nuit, même intensément ressenties, sont très facilement calmées par un biscuit, une tranche de pain ou encore une compote. **A.G.**



ANDREW HETHERICK/ADOBESTOCK

## Pour identifier toutes les affaires de vos enfants: **ÉTIQUETTES GRIFFE**

Un vêtement égaré et impossible à retrouver: il s'agit là d'un souci auquel tous les parents ont déjà été confrontés. Pour être une solution, l'étiquetage doit toutefois être pérenne, comme le propose Étiquettes Griffe.

Voir son enfant revenir avec une seule botte: voilà ce à quoi Nathalie Roger, alors mère célibataire de trois garçons, a longtemps dû faire face. Le rachat ayant un coût, une solution était nécessaire. Or, les étiquettes tendaient à disparaître, notamment suite aux lavages. « Le gêne depuis des années une entreprise d'étiquetage alimentaire, mes produits devaient pouvoir résister au froid, au chaud ou à l'humidité: autant de contraintes finalement semblables à celles des

affaires de mes fils ! J'ai voulu proposer une solution à tous les parents qui connaissaient les mêmes problèmes et créé Étiquettes Griffe en 2016 ».

### Réponde à toutes les contraintes

Fort de son expérience du milieu très contraignant de l'alimentaire, Nathalie Roger a donc développé une solution qui s'adapte à tous les cas de figure: « Les vêtements sont constitués d'une multitude de matières, mais les contraintes sont



**COLLEZ ET LE TOUR EST JOUÉ !**

ÉTIQUETTES AUTOCOLLANTES PERSONNALISÉES D'IDENTIFICATION D'OBJETS SCOLAIRES

les mêmes: résistance aux lavages, aux intempéries... Étiquettes Griffe propose donc plusieurs solutions d'étiquetage, thermocollées ou à déposer sur les étiquettes des vêtements pour s'adapter aux matières. Résistantes dans le temps, les étiquettes sont aussi

adoptées pour les paniers repas (pouvant comprendre des pictogrammes pour indiquer les allergies) et fournitures, devenant une solution complète pour identifier les affaires des enfants qui sera particulièrement appréciée pour la rentrée scolaire.

**Plus d'infos :** [www.etiquettesgriffe.fr](http://www.etiquettesgriffe.fr) - [info@etiquettesgriffe.fr](mailto:info@etiquettesgriffe.fr)

DU 21 MARS AU 20 AVRIL BÉLIER

**Côté bébé:** Le petit Bélier fait des caprices en série. Il hurle parce qu'il ne veut pas aller chez mamie ou donner la main dans la rue. Il se roule par terre parce qu'il veut qu'on lui achète une jolie voiture rouge... Avec lui, on ça fuse... c'est un feu d'artifice permanent !

**Côté parent:** Une embellie s'annonce côté boulot. Des opportunités pour améliorer votre situation professionnelle se présentent. Mais êtes-vous prêt à les saisir ? Si vous ne vous lancez pas rapidement, elles vont vous passer sous le nez. Alors, mettez le turbo !



DU 21 AVRIL AU 21 MAI TAUREAU

**Côté bébé:** C'est une girouette. Il change presque tous souvent d'humeur que de couche ! Tantôt il est enjoué et joue tout seul avec entrain. Tantôt il chouine et réclame de l'attention. On ne s'ennuie pas avec notre loulou !

**Côté parent:** Vos finances sont excellentes. Du coup, vous avez une folle envie de dégainer votre carte bancaire. Vous allez vous lâcher, trop content de faire plaisir à vos proches. Attention, modérez-vous quand même...



DU 22 MAI AU 21 JUIN GÉMEAUX

**Côté bébé:** "A moi !" C'est fou comme il n'est pas partageur. Il a le don de s'octroyer tous les joujoux qui sont à sa portée. Forcément, à la garderie ou au square, ça coince !

**Côté parent:** Les discussions sont parfois orageuses pour des questions d'argent... Laissez votre partenaire vider son sac et ne cherchez pas à avoir systématiquement le dernier mot.



DU 22 JUIN AU 22 JUILLET CANCER

**Côté bébé:** Le petit Cancer refuse les repas faits maison. Il préfère les petits pots industriels. C'est sa nouvelle lubie. Mais d'ici quelque temps, il va se lasser et va vouloir revenir aux recettes home made et aux produits frais. Pas fou !

**Côté parent:** Vous n'êtes pas en grande forme, mais vous pouvez compter sur le réconfort de vos proches. Pour ça, acceptez de reconnaître vos difficultés, même si ce n'est pas facile !



DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT LION

**Côté bébé:** Ces derniers temps, il a perdu son mordant. D'ordinaire super énergique, il est en mode plutôt très cool. Il est peut-être fatigué ou il a besoin d'être stimulé avec des jeux d'éveil... Pas d'inquiétude, ça va passer !

**Côté parent:** A la maison, vous vous sentez seul. En pleine ascension professionnelle, votre conjoint prend moins à cœur son rôle de parent.

ASTRO



DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE VIERGE

**Côté bébé:** Le mini-Vierge se met à bégayer, c'est bien sûr un peu déroutant. Ça va passer aussi vite que c'est arrivé. Ça peut arriver parfois, quand des changements interviennent dans la vie de bébé. Si le bégaiement perdure, votre bout de chou devra peut-être voir un orthophoniste.

**Côté parent:** Quel fichu caractère ! À force de balancer tout ce que vous avez sur le cœur, vous vous fâchez avec de plus en plus de personnes. Un petit conseil : à l'avenir, gardez votre langue dans la poche.



## BALANCE DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

**Côté bébé:** Deviendrait-il sauvage ? Dès qu'un inconnu l'approche, il détourne la tête ou se cache dans les bras de maman. Parce qu'il ne se sent pas en sécurité. Mais il n'était pas comme ça avant. Tout le monde pouvait le prendre dans les bras !

**Côté parent:** A la maison, l'ennui vous gagne. Vous avez envie d'être surpris, de vivre intensément. Mais voilà, votre conjoint ne veut plus sortir. Faites-lui comprendre qu'il doit changer et faire preuve de plus d'initiatives.

## SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

**Côté bébé:** Attention au coup de chaleur ! Il pourrait bien en être victime, si la température flirte avec les 35 °C. Pour bébé, la chaleur est un ennemi redoutable. L'été, il doit dormir dans une pièce aérée et ne doit pas être trop habillé.

**Côté parent:** Vous mettez en maillot à la plage ? Ça vous paraît impensable. Car vous faites une fixette sur vos kilos superflus. Ils vous dépriment. Vous vous faites la promesse de perdre quelques kilos rapidement... Fini les glaces et les viennoiseries le matin !

## SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**Côté bébé:** C'est un petit costaud. Pourtant, jouer les gros durs, ce n'est pas son truc : lui, il est du genre non-violent. Mais les autres enfants en profitent. Certains le bousculent et le tapent à la crèche.

**Côté parent:** Vous êtes plein de pep's. Un peu trop peut-être. Dans votre lit, impossible de trouver le sommeil ! Limitez les écrans et le café. Si l'insomnie s'installe, consultez un médecin.

## CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Côté bébé:** Une crème ! Quand il ne mitraille pas de bisous maman et papa, il est tranquille dans son transat. On l'entend à peine, sauf quand il pleure pour réclamer le sein ou parce que sa couche est pleine. Mais ça, c'est normal.

**Côté parent:** Vos projets ont du mal à avancer. Il faut dire qu'ils sont ambitieux. Procédez avec méthode, étape par étape. Vous récolterez très bientôt les fruits de vos efforts.

## VERSEAU DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

**Côté bébé:** C'est un glouton. En ce moment. Si le pédiatre juge son poids un peu trop élevé, la quantité de son alimentation devra être revue à la baisse.

**Côté parent:** Vous êtes en mode roucoulements en couple. La joie, le partage, la bonne humeur et la complicité sont au rendez-vous. Vénus veille sur votre couple. Que demander de plus ?

## POISSONS DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

**Côté bébé:** Le petit Poissons pleure pendant des heures, surtout la nuit. C'est le même scénario qui se répète, il finit par s'endormir, puis il se réveille au bout d'une heure... Vivement qu'il fasse ses nuits !

**Côté parent:** Vous êtes inquiet au sujet de vos parents. Ils n'ont pas le moral et vous vous sentez concerné. Mais vous ne savez pas quoi faire pour les aider. Peut-être pourriez-vous passer un peu plus de temps avec eux, ça ne peut que leur faire du bien.



# salon **baby**

Le salon des futurs  
et jeunes parents

Découvrir  
Tester  
S'équiper

**PARIS** Espace Champerret  
**19 et 20 octobre 2024**

Je flashe, je réserve ma place !



**MARSEILLE** Parc Chanot  
Palais des Congrès  
**07 et 08 décembre 2024**

Je flashe, je réserve ma place !



**EXPOSANTS • OFFRES • ANIMATIONS**

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

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

Village  
du Made in France

NOS PARTENAIRES

Les Petits  
CULOTTES  
**Parents**

Le Mont  
Roucoux

La boîte  
Rose



**YVES ROCHER**  
*Bretagne, France*



**NOUVEAU**  
**GRAND SOIN**  
**3 EN 1**

**CRÈME JOUR / NUIT**  
**& MASQUE DE NUIT**

**L'HYDRATATION  
NON-STOP\***

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

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

Disponible en boutique et sur [yves-rocher.fr](http://yves-rocher.fr)



**HYDRA VÉGÉTAL**

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

**YVES ROCHER**

*Bretagne, France*



Peaux  
normales  
à mixtes

**LIBÉRONS LA FORCE DES PLANTES**

\*Hydratation 100 H - Etude Clinique objectivée sur 15 cas.

\*\*Etude clinique réalisée sur 12 sujets.