

esprit bébé

LE MAGAZINE PARENTAL HYBRIDE : CONSEIL & LIFESTYLE

#65

JEUNE ET FUTURE MAMAN

- Astuces et idées pratiques contre les maux de la grossesse
- Perdre les kilos superflus après l'accouchement
- Grossesse monoparentale
- Alimentation ciblée pour la femme enceinte
- Sophrologie pour la jeune et la future maman
- Sport pour la femme enceinte

Premiers jouets d'éveil
pour bébé

Apprentissage
de la propreté
pas à pas

Balancelle
pour bébé



Comment choisir le bon lait infantile pour mon bébé ?

Ce que vous devez savoir
sur l'hydratation de bébé

Focus sur
les poubelles à couches

Varicelle
ça gratte ? Ça démange ?

L 11611 - 65 - F: 4,90 € - RD



Avril - Mai 2014



À chaque
instant de la
maternité



**L'eau minérale naturelle
Mont Roucou est très faiblement
minéralisée.**

Elle est l'eau idéale des femmes enceintes
et allaitantes, et convient parfaitement à
l'alimentation des bébés*.

www.mont-roucou.com    

MONT ROUCOUS ENCOURAGE L'ALLAITEMENT MATERNEL JUSQU'AUX SIX MOIS DE BÉBÉ, SELON LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS

* Arrêté du 14 mars 2007. Privilégiez une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. L'eau contribue au maintien de fonctions physiques et cognitives normales, l'effet bénéfique étant obtenu par la consommation d'au moins deux litres d'eau par jour, toutes sources confondues.

Édito

Bientôt la belle saison, vous pourrez sortir vous balader plus souvent. L'activité physique est très importante pour la future maman, elle lui permet de respirer plus facilement et de muscler le périnée ce qui va faciliter l'accouchement. Pour la jeune maman également l'activité physique est très bénéfique pour stimuler la perte des kilos superflus. Sport pour la femme enceinte, astuces contre les maux de la grossesse et plein d'autres sujets pratiques dans ce nouveau numéro Esprit bébé magazine.

Bonne lecture.

LA RÉDACTION



30



34



40



42

SOMMAIRE

SANTÉ

- 8 Varicelle : ça gratte ? Ça démange ?
- 10 Intérêt et rôle de l'alimentation dans le cadre de la fertilité
- 12 Comment choisir le bon lait infantile pour mon bébé ?
- 14 Courrier des mamans
- 16 Abracadabra

BÉBÉ

- 18 Apprentissage de la propreté pas à pas
- 20 Focus sur les poubelles à couches
- 22 Balancelle pour bébé
- 24 Premiers jouets d'éveil pour bébé
- 26 Collection SPLASH & FUN pour l'été
- 28 Faites des parents !
- 30 Ce que vous devez savoir sur l'hydratation de bébé

JEUNE ET FUTURE MAMAN

- 34 Astuces et idées pratiques contre les maux de la grossesse
- 38 Perdre les kilos superflus après l'accouchement
- 40 Grossesse monoparentale
- 42 Alimentation ciblée pour la femme enceinte
- 44 Sport pour la femme enceinte
- 46 Des produits de maternité plus sûrs et responsables
- 50 Sophrologie pour la jeune et la future maman

PARENTS

- 54 Avoir un enfant après 40 ans
- 56 Préparer les enfants à un monde qui change
- 58 Destinations familiales : Nos conseils pour des vacances inoubliables !

okaïdi

3-14 ans

NOUVELLE COLLECTION Sportswear été

Le t-shirt
30% coton
recyclé
7,99€



Découvrez la collection dans nos magasins
et sur **okaïdi.fr** à partir du 30 avril



okaïdi
Good id.



SOMMAIRE

- 60 News et coups de cœur famille
- 62 Sorties livres
- 64 Comprendre notre cerveau pour faire la paix avec lui

ENFANTS

- 68 Comment gérer la colère de mon enfant ?
- 72 Idées de loisirs créatifs
- 76 Mal de ventre chez l'enfant, solutions pratiques
- 78 L'hypersensibilité est-elle un frein ou un moteur ?
- 80 Le bricolage permet de diminuer l'anxiété

GREEN

- 82 Une maison écologique
- 84 Un potager chez-soi pour manger bio
- 86 Ménage de printemps : Les choses essentielles à nettoyer avec un enfant

- 88 Le guide phyto pour réussir le changement de saison
- 90 Quels légumes pour commencer la diversification ?
- 94 Recettes
- 97 Carnet d'adresses
- 98 Abonnements

SHOPPINGS

- 19 Propreté
- 23 Mode bébé
- 25 Éveil
- 27 Plage
- 32 Puériculture
- 36 Beauté et forme
- 48 Mode maman
- 52 Loisirs culturels
- 66 Mode enfant
- 70 Escapade en famille
- 81 Créativité
- 92 Nutrition

natracare

Des produits de maternité
et de soins personnels
fabriqués à partir d'ingrédients

**BIOLOGIQUES,
NATURELS ET
DURABLES**

qui sont meilleurs pour
votre corps et la planète



VARICELLE

Ça gratte? Ça démange?...

Varésol, MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE UTILISÉ À LA FOIS SUR LES VÉSICULES ET LES DÉMANGEAISONS CUTANÉES DE LA VARICELLE APRÈS AVIS MÉDICAL

La varicelle est la maladie infantile la plus fréquente. Elle provoque l'éruption de vésicules sur la peau qui entraînent des démangeaisons. Composé de 3 substances actives d'origine végétale, Varésol® est un médicament homéopathique spécifiquement utilisé pour soulager les symptômes de la varicelle, après au moins un avis médical. Il vise à la fois les vésicules et les démangeaisons cutanées, dont le grattage peut laisser des cicatrices définitives sur la peau.

700 000⁽¹⁾ cas de varicelle sont diagnostiqués chaque année, en France

QU'EST-CE QUE LA VARICELLE ?

La varicelle provoque l'éruption de vésicules sur l'ensemble du corps (y compris les parties cachées : muqueuses, cuir chevelu...) et de fortes démangeaisons auxquelles il faut résister pour ne pas favoriser l'infection des cloques et l'apparition de cicatrices. L'enfant peut avoir à la fois des

vésicules et des lésions croûteuses car elle évolue souvent en deux ou trois vagues successives. Elle est transmissible 2 à 4 jours⁽²⁾ avant l'apparition des rougeurs et jusqu'à ce que les vésicules se transforment en croûtes. La varicelle guérit en une dizaine de jours⁽²⁾.

VARÉSOL® : COMPOSÉ DE 3 SUBSTANCES ACTIVES D'ORIGINE VÉGÉTALE, TRADITIONNELLEMENT UTILISÉES POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES DE LA VARICELLE :

- Les éruptions vésiculeuses avec démangeaisons et sensation de brûlure, pour Rhus toxicodendron 15 CH
- Les démangeaisons intenses avec éruptions vésiculaires, pour Croton tiglium 9 CH
- Les éruptions, avec démangeaisons violentes, les vésicules contenant un liquide blanchâtre ou jaunâtre, et la formation de croûtes épaisses, pour Mezereum 15 CH

Varésol® est sans effet indésirable connu à ce jour, compatible avec d'autres traitements en cours et réservé à l'enfant de plus de 1 an, après avis médical. Chez l'enfant de moins de 6 ans, faire dissoudre les granules dans un peu d'eau avant la prise en raison du risque de fausse route.



FABRIQUÉ EN FRANCE

0 800 10 10 20 Service & appel gratuits

LES CONSEILS EN CAS DE VARICELLE

- Prendre soin des boutons sur la peau de l'enfant
- Utiliser un savon doux pour laver votre enfant et sécher soigneusement en tamponnant la peau et en évitant de la frotter. Laver fréquemment les mains de l'enfant.
- Couper les ongles de l'enfant et brossez-les au savon.
- Appliquer une solution antiseptique sur les boutons de varicelle.
- Une consultation médicale sans délai est nécessaire en cas de complications, de varicelle grave ou lorsque celle-ci survient chez une personne à risque (nouveau-né, femme enceinte, personne immunodéprimée...).

(1) <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-a-prevention-vaccinale/varicelle/la-maladie/#tabs>, consulté le 26/07/2022

(2) <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/varicelle/reconnaitre-varicelle-enfant>, consulté le 26/07/2022

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 8 jours, consultez votre médecin. 22/08/60399326/GP/001



Votre santé mérite le plus grand respect

SHOPPING SANTÉ

STICK ANTI-CREVASSES SCHOLL

Parmi les innovations Scholl de 2024, ce nouveau Soin Anti-Crevasses. Sa particularité réside dans son format stick (unique à ce jour) qui permet une application localisée sans avoir à toucher le produit (très gras et collant). On aime sa formule à base d'ingrédients naturels (Sel d'Epsom, Allantoïne, Urée, huiles essentielles...) qui colmate « comme par magie » les fissures et crevasses les plus profondes.

Stick 7€60, en pharmacies



CAMILIA POUR APAISER BÉBÉ QUAND IL FAIT SES DENTS

Boiron propose Camilia pour prendre en charge l'ensemble des troubles associés aux poussées dentaires : douleurs et rougeurs des gencives, hypersalivation, irritabilité. Ce médicament homéopathique, adapté pour soulager bébé, se présente sous la forme d'unidose buvable, un format hygiénique et pratique à transporter.

Posologie : 1 unidose 3 à 6 fois par 24h, durant 3 à 8 jours. Disponible en pharmacies au prix public conseillé de 6,68 €.



L'EAU MONT ROUCOUS

Elle convient parfaitement à l'alimentation des bébés et est idéale pour la femme enceinte et allaitante.

Dispo en 6x1L en GMS.



SPRAY NEZ ALLERGIQUE

Expert des solutions nasales à base d'eau de mer depuis 1975, Stérimar a conçu une référence pour prévenir et soulager naturellement les symptômes de l'allergie de saison. Le spray NEZ ALLERGIQUE permet de laver et éliminer les allergènes en contact avec la muqueuse nasale et de diminuer de 42% les crises d'allergie.

Stérimar

Flacon Spray 100ml, 9€30 en pharmacies

FORMULE ROUGE L'ORIGINAL

Ce dentifrice à la fois vintage et premium est la promesse d'un sourire instantanément éclatant mais aussi plus beau grâce à une combinaison d'huiles essentielles, de glycérine et d'agents polissants très doux qui vont permettre d'éliminer efficacement les taches et aider les dents à retrouver leur éclat et leur homogénéité.

Email Diamant édition 130 ans

75ml, 4€30 en GMS



PAILLETTES DE SPIRULINE BIO & FRANÇAISE

Que ce soit pour agrémenter une salade d'été ou bien encore un smoothie, on mise sur les paillettes de spiruline de la PME toulousaine HOOPE, elles sont la promesse d'un apport nutritionnel à la fois intéressant, végétal et responsable. Riches en protéines, vitamines et minéraux, ces paillettes permettent d'enrichir facilement toutes nos recettes et de conjuguer en un geste simple le plaisir et la santé. Spiruline cultivée en France, certifiée Bio et sans émission de CO2.

HOOPE, Sachet de 60g, 12€90

Intérêt et rôle de l'alimentation dans le cadre de la fertilité

Notre alimentation impacte directement toutes les fonctions de notre corps, y compris la fertilité. Rencontre avec Alexandra Murcier, diététicienne-nutritionniste qui a participé à la création du programme BeMum.



QUELLE IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION POUR LA FUTURE MAMAN ?

Tout d'abord, problème de fertilité ou pas, il est toujours intéressant de démarrer sa grossesse dans les meilleures conditions nutritionnelles possibles, car notre alimentation peut impacter la santé du futur bébé.

Ensuite, si l'on rencontre des difficultés à tomber enceinte, une alimentation spécifique, en ciblant certaines vitamines et certains nutriments, va permettre de mettre toutes les chances de son côté de tomber enceinte plus facilement.

L'alimentation profertilité, c'est 3 avantages : on améliore ses chances de tomber enceinte, on réduit les risques de carences pour s'assurer que la grossesse se passe au mieux, et on impacte positivement la santé de son futur bébé.

EN QUOI UNE ALIMENTATION SPÉCIFIQUE PERMET-ELLE D'AMÉLIORER LES CHANCES DE RÉUSSITE DANS UN PARCOURS PMA ?

Un parcours PMA peut être long et difficile, c'est pour cette raison que l'on a tout intérêt à mettre toutes les chances de son côté pour qu'il fonctionne au mieux. Les travaux du Dr Gaskins et de son équipe, de l'Université d'Harvard, mettent en évidence une amélioration de 50 % de plus des chances de tomber enceinte pour les femmes en parcours PMA qui suivent un régime profertilité, ce n'est pas négligeable !

Le régime profertilité, grâce à un apport optimal en certaines vitamines et minéraux, va apporter à la femme tout ce dont son corps a besoin pour arriver à une ovulation de qualité. Il va permettre, grâce à des micronutriments ciblés, d'assurer un équilibre hormonal correct, nécessaire au démarrage d'une grossesse.

Les apports en certaines de ces vitamines étant difficiles à combler seulement avec l'alimentation, nous complétons ce régime profertilité via des compléments alimentaires spécifiques, selon les recommandations du Dr Gaskins.

ENDOMÉTRIOSE, SOPK (SYMPTÔMES DU SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES) : COMMENT L'ALIMENTATION PEUT-ELLE RÉDUIRE LES SYMPTÔMES ?

Le traitement de première intention du SOPK est une alimentation spécifique, car les variations de la glycémie (notre taux de sucre dans le sang) impactent di-

rectement le SOPK. Le SOPK est souvent associé à un surpoids, et une perte de poids met en évidence dans l'immense majorité des cas une régulation des cycles menstruels. L'insulinorésistance aggrave le SOPK, c'est donc le premier levier sur lequel nous travaillons avec nos patientes pour réduire les symptômes du SOPK. L'endométriose est une pathologie qui a une composante inflammatoire.

Pour en réduire les symptômes, il faut donc adopter une alimentation anti-inflammatoire : retrouver un ratio correct entre les oméga 3 et les oméga 6, là encore mieux contrôler sa glycémie car les variations de la glycémie créent une inflammation chronique, réduire sa consommation d'alcool ...

Ces deux pathologies, qui touchent un nombre très important de femmes et qui impactent négativement la fertilité, sont en lien direct avec notre alimentation et notre style de vie, c'est pourquoi nous proposons grâce à BeMum un accompagnement spécifique, pour aider à réduire les symptômes et tomber enceinte plus facilement.



BEMUM

BeMum est un programme nutritionnel et bien-être pour booster la fertilité des femmes et les aider à tomber enceinte.

BeMum est conçu et développé par FabLife, une entreprise spécialisée dans les programmes de nutrition personnalisée. Ces programmes concentrent toutes les dernières connaissances en nutrition, nutriginétique et intelligence artificielle. FabLife a ainsi développé un algorithme unique, Salus®, utilisant des technologies d'intelligence artificielle, qui calculent précisément les besoins en macro et micronutriments : son "Nutrinome®". Il peut tenir compte de l'expression de ses gènes, de son phénotype et de ses objectifs. Spécialisée dans l'accompagnement fertilité, elle est déjà à l'origine du programme BeDaddy, 1er programme de nutrition personnalisée dédié à l'infertilité masculine. Le programme BeDaddy vise une amélioration de l'ordre de 50% de la qualité spermatique. Il a été validé par une étude clinique randomisée avec l'Hôpital Tenon à Paris.

berceaumagique.com



Besoin d'aide pour

- Votre liste de naissance
- Votre valise de maternité
- La chambre de bébé...

Découvrez notre service de conseils personnalisés !



**20 minutes
d'échanges**



**Totalement
gratuit**



**Sans obligation
d'achat**

En savoir plus sur : www.berceaumagique.com/conseils-sur-mesure.html

Comment choisir le bon lait infantile pour mon bébé ?

Il est important de choisir un lait infantile qui convient à l'âge et aux besoins de votre bébé. Voici des informations utiles pour vous aider à choisir, mais en cas de doute il est toujours conseillé d'en parler avec votre médecin ou votre pharmacien.

LAIT INFANTILE OU MATERNEL ?

Un lait infantile est une préparation alimentaire spécialement conçue pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés. Il est élaboré pour se rapprocher le plus possible de la composition du lait maternel et fournir les éléments essentiels au développement physique et cognitif des bébés.

Il est important de préciser que le lait maternel reste meilleur car il permet à l'enfant de bénéficier des nutriments parfaitement adaptés pour son organisme, à chaque moment de la journée et à chaque saison. En plus des nutriments essentiels à la croissance de l'enfant, le lait maternel contient des anticorps qui sont précieux pour renforcer le système immunitaire de l'enfant. Ajoutons enfin que l'allaitement maternel est bénéfique également pour la jeune maman, ça lui permet de perdre les kilos superflus plus facilement. Les recherches les plus récentes affirment aussi que l'allaitement maternel permet de protéger la maman contre plusieurs types de cancers. Ainsi, tous les médecins et professionnels de santé recommandent l'allaitement maternel au moins pendant les 6 premiers mois.

Par ailleurs, il ne faut pas culpabiliser si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas donner le sein à votre enfant. Il vaut toujours mieux donner un biberon préparé avec amour plutôt que le sein avec stress ou autres désagréments.

CATÉGORIES EN FONCTION DE L'ÂGE ET DES BESOINS NUTRITIONNELS

Les laits infantiles se déclinent en plusieurs catégories en fonction de l'âge de l'enfant, de la naissance jusqu'à l'âge de trois ans. Les principales catégories sont les laits pour nourrissons (0-6 mois), les laits de suite (6-12 mois) et les laits de croissance (1-3 ans).

La composition des laits infantiles est strictement réglementée pour garantir un apport équilibré en nutriments. Voilà pourquoi il est très important de se conformer à cette classification afin de proposer à votre enfant les nutriments dont il a besoin en fonction de son âge : des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.

QUEL LAIT CHOISIR POUR MON BÉBÉ ?

Il existe plusieurs types de laits infantiles sur le marché. Le lait infantile est généralement fabriqué à partir de pro-

téines de lait de vache ou de chèvre. Un autre lait se rapprochant du lait maternel est le lait infantile de jument, riche en fer, vitamine D, vitamine C, et calcium. Il existe aussi des alternatives à base de protéines végétales pour les enfants allergiques ou intolérants. Il est également possible de choisir des laits bio ou sans huile de palme.

En tout cas, il est important d'observer les réactions de votre enfant au lait après les repas. Des pleurs excessifs, des régurgitations fréquentes, des vomissements, des éruptions cutanées ou un visage gonflé peuvent indiquer une intolérance ou une allergie aux protéines présentes dans le lait. Les troubles digestifs, les constipations ou les diarrhées répétées indiquent aussi qu'il y a un problème. Il faut alors demander conseil à un professionnel de santé. Attention, il ne faut pas changer de lait sans l'avis du médecin.

Ce dernier peut par exemple recommander des laits hypoallergéniques, contenant des protéines de lait de vache fortement hydrolysées, ou des laits à base de riz ou de soja.

Prenez le temps de lire attentivement les étiquettes et de comparer les différentes options disponibles avant de faire un choix. Votre choix doit aussi tenir compte de l'absence d'allergènes et du respect des normes de qualité. Si votre enfant est né prématuré ou s'il y a eu certains problèmes de santé à la naissance, consultez aussi votre pédiatre pour obtenir des recommandations spécifiques en fonction de la santé et des besoins nutritionnels de votre bébé.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Les laits infantiles contiennent notamment les vitamines et les minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, la vitamine A pour la vision, la vitamine D pour l'absorption du calcium et la vitamine C pour le système immunitaire. Les minéraux nécessaires comprennent le calcium, le fer et le zinc. Ils jouent un rôle essentiel dans la formation des os, la production de globules rouges et la croissance harmonieuse de l'enfant.



Nourrissez de joie votre peau...
Cultivez votre beauté !



www.maisonlaget.fr

Fabriquée en Provence - Buis les Baronnie



RIMESS, 37 ANS

" JE SUIS ENCEINTE AU 5^E MOIS DE GROSSESSE, J'AI BEAUCOUP DE CAUCHEMARS EN CE MOMENT. J'AI PEUR DE PERDRE MON ENFANT CAR J'AI DÉJÀ FAIT DEUX FAUSSES COUCHES AUPARAVANT. EST-CE UN RÊVE PRÉMONITOIRE ? POUVEZ-VOUS M'AIDER ? "

D'abord vous devez comprendre que ce qui se passe pendant le sommeil c'est révélateur de votre état psychologique. Les rêves que nous avons traduisent souvent nos soucis et nos peurs. Donc la notion de rêve prémonitoire est à considérer avec beaucoup de prudence. Le cerveau est un organe très intelligent qui fonctionne tout le temps et qui essaye d'extérioriser ses angoisses les plus profondes pendant que la conscience est endormie. Donc il ne faut pas vraiment vous inquiéter, mais il faut travailler sur cette anxiété profonde en vous. On vous conseille de faire des activités de relaxation, par exemple de la natation ou du yoga. Vous pouvez aussi consulter un spécialiste en sophrologie ou faire des séances d'acupuncture. L'essentiel c'est de consulter un spécialiste pour vous aider à dépasser cette peur afin de vivre votre grossesse sereinement. Soyez optimiste, ne vous inquiétez pas, votre enfant naîtra et il sera parfaitement en bonne santé.



ISABELLE, 27 ANS

" JE SUIS AU 4^E MOIS DE MA GROSSESSE ET J'AI DES NAUSÉES PRATIQUEMENT TOUS LES JOURS, ÇA DEVIENT INGÉRABLE ET ÇA M'ÉPUISE VRAIMENT ".

Parfois ça devient vraiment épuisant effectivement, on vous conseille d'abord de faire attention à votre alimentation et de manger en toutes petites quantités. Le gingembre est très utile pour lutter contre les nausées pendant la grossesse. Vous pouvez l'ajouter directement à votre alimentation ou bien prendre une infusion ou des compléments alimentaires, il y a beaucoup de formes que vous pouvez trouver en pharmacie ou dans les magasins spécialisés. Le charbon aussi est reconnu pour diminuer les nausées et le reflux gastrique



chez la femme enceinte. En tout cas, essayez de relaxer car le facteur psychologique joue un rôle très important. Dans quelques jours ou quelques semaines les nausées vont complètement disparaître, vous allez voir. C'est quelque chose de passager, et c'est relié aux perturbations hormonales qui ont lieu pendant la grossesse. Quand bébé sera là, vous aurez tout oublié !

VÉRONIQUE, 33 ANS

"J'AI TOUJOURS ÉTÉ ACTIVE, J'AI TOUJOURS FAIT DU SPORT, MAINTENANT JE SUIS AU PREMIER TRIMESTRE DE MA GROSSESSE. EST-IL DANGEREUX DE FAIRE DU SPORT ? "

Non ce n'est pas dangereux de faire du sport quand on est enceinte, l'essentiel c'est de bien choisir l'activité adaptée à votre état de santé, et c'est d'autant plus important lors des premiers mois de la grossesse. Les activités sportives à éviter sont tout simplement celles où il y a un risque, également les activités en apnée ou en haute altitude. Le sport a plusieurs bénéfices pour la future maman, il permet de diminuer les maux de la grossesse et également de faciliter l'accouchement. Discutez avec votre médecin au préalable. Et consultez notre article sur le sport pour la femme enceinte pour plus d'informations.



MARINE, 35 ANS

" JE SUIS CONSTIPÉE DEPUIS PLUSIEURS JOURS, JE SUIS AU 3^{ÈME} MOIS DE GROSSESSE, ET J'AI VRAIMENT PEUR DU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT ".

La constipation peut être un problème tenace effectivement, surtout lors des derniers mois de la grossesse car le ventre prend vraiment de la place. D'abord il faut savoir qu'il existe beaucoup de laxatifs naturels en pharmacie, il vaut mieux aller discuter sur place avec votre pharmacien. Il ne faut pas laisser traîner ce problème de constipation. Il faut aussi adopter les bonnes habitudes alimentaires et boire suffisamment d'eau afin de faciliter le transit intestinal. Mais dans votre cas, et puisque vous avez si peur de l'accouchement peut-être qu'il y a un problème psychologique aussi. Il faut vraiment en parler avec votre sage-femme, faire un travail sur le périnée, des massages par exemple ou des séances d'aqua gym. La santé du périnée c'est quelque chose de tout simplement essentiel pour la future maman. On vous conseille également de consulter les livres ou les vidéos de la célèbre Bernadette de Gasquet à ce propos.



ÉLODIE, 41 ANS

" J'AI ACCOUCHE IL Y A QUELQUES SEMAINES. MA FILLE SE PORTE BIEN, IL N'Y A PAS DE PROBLÈMES DE SANTÉ MAIS ELLE PLEURE TOUT LE TEMPS, ÇA ME STRESSE VRAIMENT, JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE ".

D'abord il faut comprendre que votre fille ne sait pas parler, elle ne maîtrise pas notre langage, les sons qu'elle émet à travers les pleurs sont pour elle la seule manière de s'exprimer.

Peut-être que votre enfant essaye d'extérioriser un stress lié à l'accouchement, certains pédopsychiatres expliquent que les pleurs de l'enfant peuvent être liés à ce qu'il a vécu pendant l'accouchement ou la vie intra utérine.

Si vous avez déjà consulté le médecin et si vous savez qu'il n'y a pas de problèmes de santé, alors il faut trouver des solutions pratiques.

Essayez de prendre votre fille dans les bras plusieurs fois dans la journée, de lui fredonner une chanson ou même de lui parler. Elle ne comprend pas le sens des mots mais elle recevra certainement le message apaisant.

L'essentiel c'est de vous armer de patience et de ne pas tomber dans le piège du stress, car si vous êtes stressée vous ne pouvez rien apporter à votre fille. On vous conseille d'investir dans une balancelle par exemple, ça peut être très pratique pour elle, et pour vous également.





COLLECTION ACCÈS STORIES ANGLAIS

Chansons incontournables, reprises et créations originales sont rassemblées dans ce recueil inédit pour prendre plaisir à chanter en anglais. Un livre-CD pour écouter et apprendre 16 chansons et 4 comptines en anglais parfaitement adaptées aux enfants de l'école maternelle et élémentaire.

ACCÈS Éditions
Dès 4 ans. 20€



NOUVEAU : L'ALCOOL MÉNAGER FRUITS ROUGES LE DROGUISTE

Super dégraissant, l'alcool ménager peut s'utiliser sur un grand nombre de surfaces. Parfumé aux fruits rouges pour un ménage plus agréable, vous pouvez l'utiliser pur ou en dilution.

3.85€ (1L) / 3.10€ (500ml)



REALIKIDS INSTANT CAM D'AGFA PHOTO

Le Realikids Instant Cam d'AGFA PHOTO est à la fois un appareil photo numérique qui prend des photos/vidéos mais aussi un instantané qui imprime SANS ENCRE les photos en noir et blanc.

79,99€



MARINETTE ET LADYBUG

Avec un bracelet 7 pendentifs à collectionner. **PLAYMOBIL**
15,99 €



TROTTINETTE DINO

Trois roues, un frein arrière, un large marche pied, deux poignées ergonomiques...Ultra fun, cette trottinette possède ses deux roues lumineuses à l'avant et, en haut du guidon réglable, une tête souriante de dinosaure ou de licorne.

KING JOUET
Dès 3 ans **39.99€**



NOUVELLE GAMME DE CONFISERIE

Boîtes de 12 mini-sachets de bonbons gélifiés vegan fabriqués en France et sans colorants artificiels. **PIERROT GOURMAND. 4,50 €**



FAMILLE EMPILO TORTUE

Des tortues colorées à empiler ou à imbriquer ! Fabriquées en plastique réutilisé pour encourager les tout-petits à manipuler, VTech propose 5 tortues de tailles et de couleurs différentes à empiler, imbriquer pour développer la motricité fine de Bébé et découvrir les émotions, les chiffres et les couleurs.

VTech. À partir de 12 mois, 15€

POUR GARDER LA TÊTE AU FRAIS !

Avec leur visière courbée, les casquettes Little Gang LÄSSIG ont un look skateur top tendance.

En coton 100% bio, elles sont aérées et dotées d'un bandeau anti-transpiration pour bouger, randonner et se protéger du soleil.

Deux tailles réglables : 1/2 ans et 2/6 ans.
LÄSSIG 24,95 €



PETITS ROCHERS EN BOIS

Découvrez un jeu éducatif passionnant avec ce set de 24 petits rochers en bois à empiler. Ce jeu polyvalent encourage le développement de compétences essentielles telles que la coordination, la motricité, la concentration et l'imagination chez les tout-petits. Livré avec un sac de rangement en coton. **10 Doigts 15,90 €**



CHEVALIER DORÉ

Pour fêter les 50 ans de la marque, hommage à l'une des premières figurines de 1974, PLAYMOBIL réédite ce chevalier doré, fabriqué à partir du moule de l'époque. **PLAYMOBIL 9,99€**



Apprentissage de la propreté, pas à pas

La belle saison est le moment idéal pour effectuer l'apprentissage de la propreté. C'est une étape qui peut paraître difficile, mais avec un peu d'organisation vous allez y arriver sans stress.

UNE ÉTAPE IMPORTANTE

L'apprentissage de la propreté est une étape importante dans le développement de l'enfant, c'est une étape fondamentale avant le passage à la maternelle. Et chaque enfant va vouloir naturellement se débarrasser des couches pour devenir 'grand'.

Il ne faut donc pas paniquer, c'est quelque chose qui va se dérouler normalement. L'essentiel c'est de comprendre ce qui se passe dans la tête et dans le corps de l'enfant, afin de l'accompagner et l'aider à devenir autonome sans stress et sans culpabilité.

Évitez surtout de rire quand l'enfant n'arrive pas à se retenir, évitez de le comparer à ses frères et sœurs et évitez de vous mettre en colère si vous devez nettoyer par exemple le sol de temps en temps quand bébé n'arrive pas à se retenir. C'est normal !

Et pour vous faciliter les choses, on vous invite vraiment à démarrer l'apprentissage de la propreté pendant la belle saison, car en hiver c'est un peu plus difficile.

QUAND DÉMARRER ?

Chaque enfant est différent, mais en général la propreté de jour intervient vers l'âge de 28 mois. La propreté de nuit c'est vers l'âge de 3 ans environ.

COMMENT DÉMARRER ?

D'abord, il y a certains signes qui devraient vous encourager à démarrer, par exemple si vous remarquez que la couche de l'enfant est sèche et propre pendant plus de deux heures consécutives.

Par ailleurs, il est très important que l'enfant soit psychologiquement et mentalement prêt. Si votre enfant veut enlever sa couche et porter des petites culottes, s'il sait quand sa couche est mouillée, s'il baisse son pantalon seul, s'il cherche à imiter l'adulte qui va aux toilettes... alors on peut dire qu'il est prêt.

Si l'enfant est capable de faire comprendre ses besoins et de communiquer là-dessus, ce sera vraiment facile de se débarrasser des couches.

Autrement dit, il ne sert à rien de prendre des décisions verticales si l'enfant n'est pas impliqué dans ce processus. Ainsi, pour démarrer l'apprentissage de la propreté il faut en parler avec votre enfant, essayer de lui donner envie de devenir autonome, s'il est motivé pour apprendre alors il y arrivera très vite. L'acquisition de la propreté nécessite de 3 à 6 mois de façon générale.

ZOOM SUR LA HNI

L'Hygiène Naturelle Infantile (HNI) consiste simplement à répondre aux besoins d'élimination de bébé en écoutant et en respectant son rythme. Cela demande un peu d'effort au début, mais par la suite les choses sont beaucoup plus faciles. Concrètement, il faut être présente pour observer à quels moments de la journée bébé fait ses besoins. Vous allez connaître son rythme petit à petit et ainsi pouvoir facilement anticiper. Selon son âge, vous allez le mettre sur le pot, ou le porter au-dessus des toilettes. Si Vous choisissez cette méthode, vous n'avez pas besoin d'acheter des couches régulièrement et votre enfant devient autonome rapidement.

LES ACCESSOIRES UTILES POUR DEVENIR PROPRE

Parmi les accessoires utiles, en plus du pot, pensez à acheter un réducteur de toilette. Cet accessoire s'installe directement sur la lunette des toilettes et permet à l'enfant de s'installer à son aise en position assise. Un équipement simple et pratique, votre enfant gagne en autonomie et apprend à faire comme les grands.

SHOPPING PROPRETÉ

La propreté s'acquiert peu à peu, il faut de la patience et de la persévérance. Voici notre sélection pour vous aider.



COUCHE-CULOTTE

Fabriquée au Danemark, dans une usine respectueuse de l'environnement grâce à sa production alimentée 100% en énergies renouvelables. Elle garde les fesses de votre bébé bien au sec et sera votre meilleur allié pour l'accès à la propreté.

JOONE
16€

POT HÉRISSON

Ludique pour donner envie à bébé de devenir propre ! Couvercle pour plus d'hygiène. Assise large et confortable pour bébé. Pratique : le pot intérieur est amovible. Base anti-dérapante. **Aubert**

20€



RÉDUCTEUR DE WC KIDDYLOO MARRON GLACÉ/BLANC

Un réducteur de toilettes ultra astucieux, ludique et hygiénique, pour un apprentissage de la propreté en toute autonomie. Les pieds se règlent pour s'adapter parfaitement à la hauteur des toilettes de la maison.

Thermobaby 35€



PETIT POT BALEINE PASTEL GRIS

Pot baleine pastel, existe en rose et en bleu. L'entraînement à la propreté deviendra beaucoup plus facile grâce à ce petit pot en forme de baleine !

Bo Jungle
34€



POT FAUTEUIL VERT PROFOND/BLANC

Kit d'apprentissage de la propreté à la conception ergonomique et aux formes arrondies. Pot fauteuil facile à nettoyer avec dossier haut et accoudoirs pour un confort maximum ! Marchepied et Réducteur assortis avec structure solide. Existe en plusieurs coloris.

BabyBjörn
39€



LOCKIGPOT ENFANT, BLANC/VERT

Facile à vider et à nettoyer, ce pot est confortable à utiliser et ne risque pas de glisser.

Ikea
9€



Focus sur les les poubelles à couches



Avez-vous déjà entendu parler des poubelles intelligentes qui permettent d'éviter les odeurs désagréables des couches sales et de préserver la fraîcheur dans la chambre de bébé ? Suivez-nous pour en savoir plus.

LE RITUEL DES COUCHES

Chaque jour, il y a des soins particuliers à apporter à votre enfant. Il faut par exemple lui nettoyer le visage, le nez, les mains, etc. Plusieurs fois par jour, vous allez devoir changer sa couche. Si vous ne savez pas comment procéder voici les étapes à suivre :

Placez l'enfant sur le dos et retirez-lui sa couche. Refermez-la pour en faire un petit paquet en utilisant les rubans adhésifs sur les côtés pour la maintenir fermée et mettez-la de côté pour la mettre à la poubelle plus tard. Nettoyez les fesses de l'enfant délicatement avec la lingette. Appliquez de la crème protectrice sur les zones irritées. Dernière étape : Attrapez votre bébé par les chevilles et levez-lui doucement les jambes et le bas du dos afin de glisser une couche propre sous ses fesses. Puis faites passer le devant de la couche entre les jambes de bébé. Soulevez les deux rabats sur les côtés gauche et droit de la couche et collez le ruban adhésif des rabats sur le devant de la couche. Vérifiez qu'elle ne soit ni trop serrée, ni pas assez. Vous devez pouvoir passer facilement deux doigts entre la couche et l'estomac de votre enfant et les rabats doivent être à peu près symétriques. Voilà c'est fini !

N'oubliez pas de vous laver les mains quand vous aurez terminé et de ranger le matelas à langer. Maintenant la question qui se pose c'est où mettre la couche sale ? Justement, on vous invite à découvrir les poubelles intelligentes...

QUELLE POUBELLE CHOISIR ?

Traditionnellement la couche sale est jetée directement dans la poubelle, ce qui va générer des odeurs désagréables, surtout si la poubelle est dans la chambre de l'enfant.

Par ailleurs il y a aujourd'hui des innovations technologiques très intéressante qui permettent d'éviter ce problème, des poubelles à couches bébé équipées d'un système de fermeture hermétique et d'un mécanisme pour emprisonner les odeurs.

Ces poubelles à couches bébé sont conçues pour la simplicité d'utilisation. Elles sont généralement équipées d'un système de chargement facile et de sacs spéciaux conçus pour contenir les couches. Les meilleurs modèles sont fabriqués en acier inoxydable durable.

Certaines poubelles sont dotées de sacs spéciaux conçus pour emballer chaque couche individuellement. Certaines poubelles peuvent contenir jusqu'à 40 couches pour nouveau-nés et incluent une recharge multi-épaisseurs.

Enfin, il faut ajouter que les poubelles à couches bébé sont généralement de grande capacité, ce qui représente un gain de temps considérable.

diaper
genie®

MARQUE

#1

de POUBELLES
à COUCHES
aux U.S.A.*

le contrôle ultime
des mauvaises odeurs
de couches.

DIAPER GENIE SELECT

POUBELLE
à COUCHES
en MÉTAL



Clapet anti-odeur pour
un air frais dans la chambre



Usage mains libres
avec pédale



Ouverture large
pour une utilisation facile



fermeture silencieuse
en douceur



www.Diapergenie.com

*Basé sur étude NielsenIQ MarketTrack,
TI Catégorie «poubelles à couches» (catégorie définie par le client)
L52W PE Nov 05 2022.
© 2023, Nielsen Consumer



Balancelle pour bébé

Utilisée dès la naissance, la balancelle est un équipement indispensable pour l'enfant. Zoom sur la SWING, la nouvelle balancelle pour bébé Munchkin.



LA NOUVELLE SWING MUNCHKIN

SWING, la balancelle pour bébé Munchkin est une révolution technologique. Conçue pour apaiser les bébés grâce à ses nouvelles fonctionnalités et sa conception intelligente, ce siège à bascule de forme compacte est facile à monter et à démonter. Il reproduit le mouvement de bercement latéral dans les bras des parents que les bébés aiment tant. Outre son design moderne et épuré, il est compatible avec bluetooth, grâce à sa télécommande. Avec Swing, on peut tout contrôler: du type de balancement à la minuterie en passant par la sélection de sons pour calmer ou divertir son enfant. Il suffit de connecter son téléphone et de lancer la playlist favorite de bébé.

SWING, La balancelle bébé connectée compatible Bluetooth de MUNCHKIN est là pour aider les parents et prendre soin de leur bébé. C'est l'accessoire indispensable que l'on peut emmener partout grâce à son poids ultra léger et son ergonomie : chez les grands-parents, en vacances, ou tout simplement d'une pièce à une autre à la maison !

POURQUOI INVESTIR DANS UNE BALANCELLE ?

Le transat ou la balancelle c'est très utile dès la naissance et jusqu'à l'âge de 10 mois environ, c'est à dire avant que l'enfant fasse ses premiers pas. La balancelle permet à bébé de se reposer, de s'amuser (arche de jouets), de manger et de se balancer...tout simplement. C'est un moment de pur bonheur pour l'enfant. La balancelle est un cocon qui reproduit la chaleur et les mouvements des bras des parents, elle rassure et berce le bébé.

Certains parents utilisent la balancelle pour la sieste, mais c'est déconseillé car cela peut endommager le crâne de l'enfant. Il vaut mieux faire la sieste au lit.

CE QUI LA REND UNIQUE

Ultra légère (elle pèse moins de 4kg), elle est compatible avec Bluetooth pour reproduire la musique préférée de votre enfant à partir de votre téléphone. L'écran tactile est intelligent et intuitif.

Elle est facile à assembler et à emballer en quelques secondes pour le stockage ou le transport. Adaptée pour les bébés entre 2,2 à 9 kg, elle Comprend une télécommande pour choisir parmi les 5 types du balancement, les sons et la minuterie. Elle se branche à la prise secteur via l'adaptateur et la batterie est incluse pour la télécommande. Enfin, elle est garantie 1 an, et elle existe en noir ou en blanc. Un petit bijou de technologie.

SHOPPING MODE BÉBÉ

En avril, il ne faut pas se découvrir d'un fil, c'est la devise du printemps ! Toujours prendre un gilet ou une veste pour éviter de prendre froid. Voici notre sélection pour habiller bébé et sortir se balader.

PANTALON DE JOGGING MATELASSÉ
TIMBERLAND
36€

SWEAT-SHIRT ZIPPÉ EN MOLLETON
BOSS KIDSWEAR
37€



CARDIGAN EN TRICOT CARRÉMENT BEAU
36 €

SALOPETTE DROITE EN DENIM
LEVI'S KIDS
50€

UN SAC À DOS EN FORME D'ENGIN DE CHANTIER... C'EST RIGOLO !

Conçu pour les enfants de 2 ans et +, ce sac à dos Tiny Driver LÄSSIG sera le plus facile à identifier parmi tous les sacs rangés à la crèche. Customisé avec une amusante pelle géante en 3D, il est doté d'un grand compartiment, d'un porte gourde, de bretelles réglables avec sangle pectorale et d'une étiquette nominative. Un compagnon de tous les jours dont nos petits loups ne voudront plus se passer. **LÄSSIG 23,95 €**
Existe dans 6 autres versions.

Premiers jouets d'éveil pour bébé



Que sont les jouets d'éveil, à partir de quel âge peut-on en proposer à l'enfant et quelle importance dans son développement ? Voici des informations utiles pour vous aider à choisir les premiers jouets d'éveil de votre bébé.

L'ÉVEIL DE BÉBÉ

Quand il sort du ventre de sa mère, bébé découvre un monde lumineux et tellement vaste. En effet, il a passé les premiers neuf mois de sa vie dans un petit cocon doux et complètement obscur. Par ailleurs, il faut savoir que l'enfant entend déjà des voix dans le ventre de sa mère et enregistre beaucoup d'informations relatives à son environnement. Autrement dit, le cerveau de l'enfant est toujours avide d'informations et essaye de capter le maximum de données sur tout ce qui se passe autour de lui : les couleurs, les textures, les voix, les mouvements, etc. Plus les parents sont impliqués pour jouer et interagir avec leurs enfants, plus l'éveil se fera de manière harmonieuse. Les jouets d'éveil jouent justement un rôle considérable dans ce processus.

QUE SONT LES JOUETS D'ÉVEIL ?

Les jouets d'éveil sont spécialement conçus pour stimuler les sens de l'enfant, sa curiosité, sa réactivité et son développement. Les hochets, les mobiles, les cubes d'activités, les doudous ou les peluches, tous permettent de stimuler les sens de l'enfant et son envie de découvrir le monde.

Chaque enfant a cette envie naturelle de découvrir, il a envie de tout mettre à la bouche pour expérimenter le monde autour de lui, et il se met à rire dès qu'il découvre quelque chose de nouveau ! Il faut vraiment accompagner et encourager cette envie de découvrir en proposant à l'enfant différents types de jouets d'éveil.

À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

Il est conseillé de proposer des jouets d'éveil à un enfant dès la naissance. L'essentiel est de choisir quelque chose qui soit adapté à l'âge de l'enfant et qui ne représente pas de dangers pour lui. Il y a différentes matières, le bois, le plastique, le tissu, etc. Le fameux doudou représente le premier support qui stimule l'éveil de l'enfant, et il y a aujourd'hui différents types de doudous et de peluches interactives, avec des formes et des couleurs différentes. Pensez à choisir une marque qui respecte toutes les normes de sécurité, et qui propose un jouet non toxique à votre enfant. Le coton bio et les tissus certifiés écologiques sont les plus recommandés pour les premiers jouets d'éveil ou encore les tapis d'éveil.

LES BALLONS DE BAUDRUCHE

Voici une activité d'éveil à pratiquer avec votre enfant. Il suffit d'accrocher plusieurs ballons de baudruche de différentes couleurs directement sur un mur à la portée de l'enfant, ou près d'un miroir (qui doit être parfaitement sécurisé bien sûr).

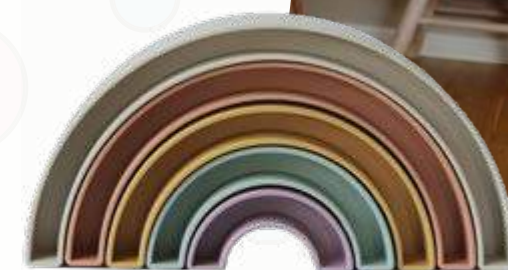
Vous pouvez aussi tout simplement laisser les ballons à même le sol, l'enfant sera très heureux de les toucher, de les pousser, de les voir bouger de différentes manières. Un excellent jeu d'éveil à la portée de tous et qui ne coûte pas cher.

SHOPPING ÉVEIL

Dès les premiers mois de sa vie, bébé commence à développer une curiosité naturelle pour découvrir son environnement. Voici notre sélection de jouets d'éveil pour l'aider à développer ses 5 sens.

JOUET D'ACTIVITÉS À SUSPENDRE ÉLÉPHANT MIROIR

Facile à suspendre au lit ou bien au parc de bébé. Il est idéal pour voyager et se déplacer avec bébé. Il se fixe très facilement aux repose-têtes de tous les sièges voiture grâce à son attache et ses anneaux. L'éléphant miroir apportera beaucoup de plaisir à votre enfant grâce à ses couleurs vibrantes et ses textures.
Infantino 28 €



JOUET À EMPILER ARC-EN-CIEL TROPICAL

Développe la coordination main-œil et la force de préhension. Stimule la logique. Sans BPA, sans PVC et sans phtalates. Jouet inspiré de la promenade panoramique en forme d'arc-en-ciel située à Aarhus, au Danemark, sur le toit d'un musée.
Mushie 14 €

ÉTOILE SENSORIELLE FLOW STAR ORIONIS

Elle brille dans le noir et stimule l'ouïe, la vue et le toucher et encourage la concentration, l'imagination et la relaxation. Elle développe la coordination main-œil et peut être utilisée de multiples manières : observer et identifier les éléments, les compter et les décrire, faire rouler la bouteille, la secouer, empiler plusieurs bouteilles...
Petit Boum 19 €



JOUETS POUR ARCHE D'ÉVEIL SPRING GARDEN

3 jouets à suspendre. Peuvent être fixés sur une arche ou encore au parc ou à la poussette. Ils stimulent l'éveil et la motricité fine de bébé, les jouets bougent quand bébé les touche.
Jollein 19 €



MIROIR MULTI ACTIVITÉS PLIABLE

Avec sa poignée de transport, ce miroir astucieux réserve à bébé différentes activités. Il peut l'explorer à plat ou plié en position de chevalet, et peut même se suspendre. Dès la naissance
OXYBUL 24€99



COOL, TRENDY & DURABLE c'est la collection SPLASH & FUN

Conçue pour les bébés et les jeunes enfants de 6 à 36 mois, la ligne SPLASH & FUN ne se contente pas d'être jolie et trendy. Les textiles utilisés proposent un niveau de protection élevé contre les UV pour une sécurité maximale (associée à une crème solaire) afin de protéger la peau délicate des petits. Faciles à nettoyer à 30°C sur cycle délicat, les pièces de la collection sèchent particulièrement vite ! Découverte.



Crédit photos : DR LÄSSIG

LE MAILLOT DE BAIN COUCHE QUI SIMPLIFIE LA VIE

Imperméable, doté d'une doublure et d'un système qui absorbe l'humidité, c'est l'un des produits phare de la collection SPLASH & FUN de LÄSSIG. La raison : il n'est pas seulement une alternative écologique aux couches de bain jetables, mais il garde aussi la peau délicate des tout-petits confortablement au sec à tout moment. La microfibre de polyester recyclé, sans couture, offre un grand confort et une liberté de mouvement optimale en toute sécurité. Plus de petit accident dans et hors de l'eau !

LA COUCHE DE BAIN ANTI-FUITE

Finis les changes compliqués, qui mettent tout le monde sur les nerfs : grâce à ses boutons pressions bien pensés, la couche de bain s'enfile et se retire enfin rapidement. Particulièrement durable et résistante elle est conçue à partir de polyester recyclé.

LES T-SHIRTS ANTI-UV

Particulièrement délicate, la peau des bébés et des jeunes enfants a besoin d'être bien protégée. C'est pourquoi tous les t-shirts SPLASH & FUN LÄSSIG bénéficient d'un facteur de protection UV 60. Combinés à une crème solaire, ils offrent un maximum de sécurité pendant la baignade ou sur la plage. Disponibles en version manches courtes ou manches longues.

SHORTS DE BAIN

Esprit surf pour ces shorts de bain décontractés et pratiques : ils disposent tous d'une couche intégrée, qu'ils soient en version courte ou trois-quarts. Grâce à un système de doublure et d'insert absorbant l'humidité, leurs petits propriétaires se sentent agréablement au sec et en sécurité. Les œillets cousus avec des fils surpiqués leur donnent un style incomparable.

Autre avantage : la matière issue de polyester recyclé sèche rapidement.

COMBINAISONS ANTI-UV

Un maillot 1 pièce pratique et bien pensé avec sa fermeture à glissière frontale et sa mentonnière intégrée spéciale peaux délicates. Facile à enfiler et à enlever. L'ajout d'élasthanne stretch au polyester recyclé et la forme structurée garantissent une liberté de mouvements maximale et un confort optimal. Respirant, il sèche très rapidement.

LEGGINGS DE PLAGE

Une protection UV 60+ jusqu'aux chevilles avec ces leggings de plage. Mais pas que : ils permettent aux enfants de trainer sur le sable ou l'herbe sans risque de petit bobo. Grâce à leur coupe ergonomique et au matériau recyclé stretch, respirant et à séchage rapide, ils peuvent s'amuser toute la journée en milieu aquatique ou à l'extérieur.

PONCHOS DE PLAGE

Se blottir dedans et se sentir bien ! Ces moelleux ponchos à capuche sont doublés d'un coton éponge absorbant. Réversibles, ils peuvent être utilisés aussi bien comme serviette de plage ou de bain, puis se transformer en sweat XXL à capuche. La cerise sur le poncho : une excellente protection anti UV 80+ grâce à son matériau extérieur doux, qui fait aussi office de coupe-vent et de déperlant anti-sable.

SHOPPING PLAGE

Il va faire de plus en plus beau dans les semaines qui viennent. Il faut en profiter pour sortir se balader ou même aller en bord de mer. Même si l'eau est trop froide pour se baigner, bébé peut jouer avec le sable et se détendre.

LUNETTES DE SOLEIL

Chez BEABA®, le style a une place bien particulière dans l'élaboration des produits. Des couleurs en passant par les lignes épurées, la marque allie son expérience technique à une esthétique soignée pour créer des lunettes de haute protection ! La forme a été revue pour un style "vintage" ultra désirable et une finition matte pour un toucher duveteux ! Résolument modernes, les montures s'adaptent à tous les types de nez et offrent un maintien et un confort lors de n'importe quelles activités.
Beaba® 35 €



TENTE ANTI-UV BÉBÉ - BLUE WAVES

- Haute protection anti-UV FPU 50+
- Moustiquaire à maille fine avec fermeture par scratch. Système pop-up pour plage / dépliage facile / Tissu et sol déperlants. 1 fenêtre à l'arrière pour une ventilation optimale. 4 sardines fournies / piquets inclus. S'emporte partout : légère (< 1kg) et sac de transport avec bandoulières inclus. Baby Moov 39€



CHAPEAU ANTI-UV EN SEERSUCKER SENIA SEA BLUE WHITE (3-6 MOIS)

Protection anti-UV UPF 50+. Matière élastique, qui sèche rapidement (comme un maillot de bain). Long pan de protection de nuque.
Liewood 32€



COLLECTION ÉTÉ 2024 SPLASH & FUN LÄSSIG

Maillot de bain couche rayé pêche et chapeau de soleil anti-UV assorti
T-shirt manches courtes anti-UV en polyester recyclé bleu
Tailles : de 3 mois à 3 ans
Prix : de 21,95 € à 24,95 €



PONCHO DE PLAGE SHARK TRIBE DEEP BLUE

Comprend un aileron et une queue de requin en 3D. Extérieur en éponge absorbante. Doux et léger. Convient aux enfants de 3 ans et +. Sunny Life 54€



JOUET DE PLAGE TOUR ALTO BLEU LAGON ET MOUTARDE

3 éléments de tailles différentes. Formes gigognes pour un rangement simplifié.
Quot 20€



#FaitesDesParents

Malgré la hausse régulière du nombre de candidats aux dons, **ils restent insuffisants pour répondre à toutes les demandes des personnes en attente d'un don d'ovocytes ou de spermatozoïdes.** Elles attendent parfois plusieurs mois voire plusieurs années.

Ces personnes ont besoin de vous : vous pouvez donner pour les aider.

Être parent, c'est beaucoup de bonheur...et de défis ! Une vie qui n'est certes pas de tout repos, mais que certains rêveraient de vivre.

Pour qui et pourquoi faire un don ?

L'évolution de la loi relative à la bioéthique du 2 août 2021 a conduit à d'importantes modifications dans le domaine de l'Assistance Médicale à la Procréation (AMP) et du don de gamètes et d'embryons. **Toutes les femmes, qu'elles soient en couple - avec un homme ou avec une femme - ou seules, peuvent désormais avoir recours à une AMP avec don de gamètes.** Les besoins sont ainsi grandissants.

Qui peut donner ?

- Le don est possible pour :
- **toute femme âgée de 18 à 37 ans inclus,**
 - **tout homme âgé de 18 à 44 ans inclus.**
- Pour donner, il suffit d'être en bonne santé, et d'avoir fait ce choix de façon libre et éclairée. Il s'agit d'un acte gratuit et réalisé dans un établissement hospitalier autorisé.

Où donner ?

Il est possible de donner ses gamètes dans l'un des nombreux centres de dons présents partout en France.

Donner ses gamètes, c'est offrir la possibilité à celles et ceux qui en ont besoin de devenir à leur tour parents.

Pour trouver le centre de dons le plus proche, demandez un rendez-vous sur :



[dondespermatozoides.fr /les-centres-autorises](https://dondespermatozoides.fr/les-centres-autorises)



[dondovocytes.fr /les-centres-autorises](https://dondovocytes.fr/les-centres-autorises)

Vous pourrez ainsi prendre un premier rendez-vous d'information.



@jedonnemesovocytes - @jedonnemesspermatozoides



Ce que vous devez savoir sur l'hydratation de bébé



L'hydratation est cruciale pour la santé et le bien-être des bébés. En raison de leur petite taille et de leur organisme en développement, les bébés sont particulièrement sensibles aux fluctuations des températures. Voici ce que vous devez savoir sur l'importance de l'hydratation chez les bébés et des conseils pratiques pour garantir qu'ils restent bien hydratés.

POURQUOI L'HYDRATATION EST-ELLE SI IMPORTANTE POUR BÉBÉ ?

Notre corps est fait d'eau à hauteur de 70% environ. Les bébés ont un pourcentage d'eau plus élevé dans leur corps que les adultes, ce qui les rend plus vulnérables à la déshydratation.

L'eau est nécessaire pour faciliter la digestion et l'absorption des nutriments provenant du lait maternel ou du lait infantile. Une bonne hydratation va contribuer à prévenir la constipation et d'autres problèmes gastro-intestinaux chez les bébés.

De façon générale, l'eau est essentielle à tous les processus vitaux, au bon fonctionnement des organes et notamment à la régulation de la température corporelle chez bébé.

COMMENT CHOISIR UNE EAU MINÉRALE POUR BÉBÉ ?

Il est essentiel de choisir une eau adaptée aux besoins spécifiques de l'enfant. Voici quelques points à considérer lors du choix d'une eau minérale pour bébé :

1. Eau faiblement minéralisée : Optez pour une eau minérale faiblement minéralisée, spécialement conçue pour les bébés. Ces eaux sont généralement adaptées aux besoins nutritionnels des nourrissons et contiennent des niveaux appropriés de minéraux essentiels.

2. Sans nitrate : Assurez-vous que l'eau minérale que vous choisissez est exempte de nitrates, car ces substances sont nocives pour le système digestif en développement.

3. Étiquetage clair : Recherchez une eau minérale dont l'étiquetage indique qu'elle est adaptée à la préparation des biberons pour nourrissons. Cela garantit que l'eau est sûre et appropriée pour une utilisation chez les bébés.

4. Marques de confiance : Choisissez des marques réputées et de confiance qui sont recommandées par les professionnels de la santé et qui respectent les normes de sécurité et de qualité.

SIGNES DE DÉSHYDRATATION CHEZ LES BÉBÉS

Il est important de surveiller attentivement les signes de déshydratation chez les bébés, car ils peuvent se déshydrater plus rapidement que les adultes. Voici certains signes de déshydratation chez les bébés :

- La bouche sèche ou collante
- Moins de larmes lorsqu'ils pleurent
- Moins de couches mouillées que d'habitude
- La fontanelle (point mou sur le dessus de la tête) enfoncée
- Irritabilité ou léthargie
- Urine de couleur foncée ou peu abondante

Si vous remarquez l'un de ces signes chez votre bébé, donnez à boire à votre enfant et consultez immédiatement un professionnel de la santé.

CONSEILS POUR MAINTENIR VOTRE BÉBÉ BIEN HYDRATÉ

1. Allaitement maternel ou biberon : Si vous allaitez, assurez-vous de nourrir votre bébé à la demande, car le lait maternel est une excellente source d'hydratation. Si vous utilisez un lait infantile, suivez les instructions de préparation et assurez-vous que votre bébé reçoit suffisamment de liquides.

2. Offrir de l'eau : À partir de l'âge de six mois environ, vous pouvez commencer à offrir de petites quantités d'eau à votre bébé. Utilisez une tasse à bec ou un gobelet adapté à l'âge de votre bébé pour lui permettre de boire de l'eau entre les repas.

3. Surveiller les températures : Par temps chaud ou lorsqu'ils sont malades, les bébés peuvent perdre plus d'eau par la transpiration ou en cas de fièvre. Assurez-vous de surveiller attentivement la température de votre bébé et de lui offrir des liquides supplémentaires si nécessaire.

4. Éviter les boissons sucrées : Évitez de donner à votre bébé des boissons sucrées avant l'âge d'un an, car elles sont riches en sucre et faibles en nutriments. L'eau reste la meilleure option pour l'hydratation des bébés.



IL Y A DU TALENT
DANS CHAQUE
ENFANT.



Il y a plusieurs soins à réaliser au quotidien pour votre enfant, l'essentiel c'est d'être de bonne humeur afin de lui transmettre des vibrations positives ! Voici notre sélection.

VARESOL, UN MEDICAMENT QUI PREND EN CHARGE LES SYMPTÔMES DE LA VARICELLE

Ce médicament homéopathique formulé à base de souches 100% d'origine végétale, prend en charge les symptômes de la varicelle, après au moins un avis médical. Il agit sur les vésicules, aussi bien internes qu'externes quel que soit leur stade (tâches rosées, cloques, croutes) et les démangeaisons cutanées. Sans effets indésirables connus, sans risque de surdosage, sans interaction médicamenteuse, Varésol est particulièrement adapté aux enfants dès l'âge de 1 an. La boîte de Varésol contient 3 tubes granules, ce qui permet de couvrir toute la durée de la maladie, sans dépasser 8 jours de traitement. **Boiron 9,40 €**



MON HYDRATANT CRÉPITANT OUATE

Hydratant crépitant : mousse hydratante et apaisante pour le corps au parfum délicieux d'Ylang-Ylang et fleur de Tiaré qui assure 24H d'hydratation. À partir de 3 ans. **OUATE Paris 17,90 €**



BAIGNOIRE BALEINE ET PIED DE BAIGNOIRE + TUYAU - GRIS

Votre petit peut profiter d'un bain en toute sérénité dans la baignoire baleine Badabulle. Le tuyau de vidange permet de vider la baignoire baleine facilement et sans effort ! **Badabulle 49€ et 24€**



TAPIS D'EXTÉRIEUR NOMADE

Très facile à plier, ce grand tapis nomade s'utilise à l'extérieur comme à l'intérieur. Il accueille les découvertes d'un ou plusieurs enfants ! **OXYBUL Dès la naissance 32,99 €**



SUCETTE NIGHT AND DAY

Phosphorescent, l'anneau en silicone réfléchissant de la sucette "Night and Days" brille dans le noir. Il permet de réconforter bébé quand il pleure sans allumer la lumière. Très simple d'utilisation, il suffit de le maintenir exposé à la lumière naturelle ou artificielle.

Pour faciliter la vie des parents, la tétine plane et symétrique SX Pro intégrée au goulot permet de la différencier des autres tétines. Conçue pour ne pas envahir la bouche de bébé, elle répond à son besoin naturel de succion. **Suavinex**

Adaptée pour les nourrissons de 0 à 6 mois et de 6 à 18 mois. **8,99€**

SET REPAS SILICONE

Ce nouveau set repas 100% en silicone souple est doté de plusieurs compartiments aidant à la diversification alimentaire. Ultra complet, il comprend 1 assiette et 1 bol à ventouses qui résistent aux mouvements maladroits de bébé, une cuillère et une tasse, qui se transforme en verre enlevant la partie haute. Un set résolument malin au design minimaliste qui va accompagner bébé dans cette découverte des aliments ! **dBb 39.90€**



POP MA GRENOUILLE HIP HOP

2 modes de jeux : "REBOND" pour faire sautiller la grenouille et inciter Bébé à la suivre et à l'imiter, et le Mode "DÉCOUVERTES" pour découvrir des anecdotes et entendre 3 chansons et 12 mélodies. **Vtech À partir de 12 mois, 22€**



BIBERONS EASY START ANTI-COLIQUE

Développés en collaboration avec des médecins experts, les biberons MAM Easy Start anti-colique permettent à bébé, avec leur base aérée brevetée, de boire à son rythme, en toute décontraction et sans interruption. Confort et design, ils jouent aussi le charme et captent le regard du nourrisson par ses motifs inspirés de la nature. **MAM 15€**



TOISE EN TOILE DE COTON

Cette toise, réalisée en toile de coton, permettra de marquer les tailles de vos enfants au fur et à mesure de leur croissance. Vous pourrez ensuite la rouler pour la garder dans son tube d'emballage en souvenir. À ressortir à la génération suivante ? Un très joli cadeau de naissance. **Les Jolies Planches 45€**

VEILLEUSE BELOUGA

Tout en rondeur avec de grands yeux réconfortants, ce Béluga accompagne les tout-petits dans les bras de Morphée. La matière chaleureuse de cette peluche veilleuse apporte le confort nécessaire lors du rituel du coucher. Toute l'expertise de Pabobo est réunie dans ce béluga. Grâce aux différentes couleurs de lumières (rose, blanche ou multicolore) la veilleuse capte l'attention de bébé et les sons (berceuse ou bruits blancs) apaisants l'aident à retrouver son calme pour un sommeil paisible. Aussi mignonne à regarder qu'agréable à toucher, la peluche veilleuse se remet automatiquement en marche au son des pleurs des tout-petits. **Pabobo 39,90€**



Astuces et idées pratiques contre les maux de la grossesse

Vergetures, mal de dos, reflux gastrique, les maux de la grossesse ne sont pas les mêmes pour toutes les femmes. Ils varient en fonction de l'état de santé initial de la femme, des conditions de la grossesse, de la saison, etc. Voici des idées et des astuces pratiques pour vivre votre grossesse plus sereinement.

L'ALOE VERA, UN SUPER HYDRATANT

Composé d'un mucilage clair se trouvant au cœur des grosses feuilles de l'aloès, le gel d'aloé vera a des propriétés fortement émollientes (qui amollit et adoucit les tissus). C'est une véritable merveille de la nature, il permet de traiter les lésions, infections et inflammations de la peau.

Pour la femme enceinte, l'aloé vera est le remède de choix aux démangeaisons, vergetures et acné de grossesse. Dès le deuxième trimestre de votre grossesse, on vous conseille d'utiliser du gel d'aloé vera en externe, en massage, tous les jours. C'est un super hydratant qui permet de limiter les vergetures, il est connu aussi pour ses propriétés cicatrisantes sur l'acné de grossesse.

LE CHARBON, REMÈDE MAGIQUE

Le charbon est très utile pendant la grossesse, il soulage de nombreux maux de ventre en toute sécurité tout en nettoyant le corps. En cas de ballonnements, diarrhées, inconforts digestifs, essayez le charbon. Il réduit aussi la production d'acidité dans l'estomac et soulage les brûlures d'estomac. Il agit naturellement pour absorber les toxines, les traces de médicaments, les gaz, etc.... et il s'évacue 24 h après dans les selles. Il est vendu sous différentes formes : en granule, en poudre, en comprimés ou en pastille. Pour la posologie, il vaut mieux demander conseil à votre pharmacien.

ZOOM SUR LE GINGEMBRE

Le gingembre et tous ses dérivés (confit, en poudre, etc.) ont une action très rapide sur les nausées et vomissements grâce à une substance contenue dans le rhizome qui va se fixer sur les récepteurs du système nerveux central et bloquer le processus de nausées.

CONSTIPATION, ESSAYEZ LES GRAINES DE LIN

La constipation fait partie des problèmes de santé fréquents pendant la grossesse. En effet, avec le ventre qui s'arrondit il y a une certaine descente d'organes et le transit intestinal est perturbé chez beaucoup de femmes.

Pour prévenir cela, il faut d'abord consommer suffisamment d'eau plate au quotidien. Un grand verre d'eau à jeun est nécessaire pour bien démarrer la

journée avec des intestins propres.

Essayez aussi les graines de lin, elles sont très efficaces pour stimuler le transit intestinal grâce à la quantité de fibres qu'elles contiennent. C'est également un complément alimentaire naturel. Elles contiennent une quantité phénoménale de minéraux et d'acides gras essentiels pour la santé.

On peut les consommer de différentes manières, par exemple en les saupoudrant sur la salade ou d'autres préparations, ou encore en les ajoutant à un yaourt, et même en utilisant de la farine de graines de lin pour préparer un gâteau. Pourquoi pas ? !

MAL DE DOS ET JAMBES LOURDES, ÉTIREZ-VOUS !

Le mal de dos représente un problème de santé assez complexe, dans la mesure où il peut avoir des causes mécaniques mais également des causes psychologiques. Chez la femme enceinte, les deux causes peuvent se conjuguer : le poids du ventre et le stress ou l'anxiété. Le phénomène de jambes lourdes est caractéristique également de la grossesse, surtout si la future maman a un problème de rétention d'eau.

Voici notre conseil pour vivre plus sereinement votre grossesse : prenez l'habitude de faire des exercices d'étirement au moins 5 minutes le matin et 5 minutes pendant la soirée. Il y a une infinité de vidéos et tutoriels sur internet pour vous accompagner. Vous pouvez aussi télécharger une application et avoir un suivi plus individualisé. L'essentiel c'est de prendre le temps de respirer et d'étirer vos bras, vos jambes, votre dos de la manière la plus simple possible. Autrement dit, il ne faut pas forcer, l'objectif ce n'est pas de parvenir à réaliser une performance mais juste de stimuler votre énergie vitale afin de diminuer les douleurs musculaires et les douleurs de dos.

LES INFUSIONS, VOTRE ALLIÉ QUOTIDIEN

Les plantes sont vos meilleures alliées pour limiter les maux de la grossesse, vous n'avez ainsi plus besoin de médicaments de synthèse. Voici les plantes qui peuvent vous aider :

La camomille matricaire permet d'apaiser le système nerveux et de favoriser le sommeil. Verveine et tilleul ont à peu près les mêmes propriétés.

La lavande est votre meilleure amie pour soulager les nausées, également la menthe poivrée. Elle est très

indiquée aussi pour les reflux gastro-œsophagiens assez gênants pendant la grossesse.

La mélisse permet de stimuler la digestion, également diminuer l'anxiété. En effet, ce qui se passe dans le ventre traduit souvent ce qui se passe dans la tête.

Le fenouil est très efficace pour soulager les maux de ventre et réduire les brûlures d'estomac. D'ailleurs vous pouvez continuer à le prendre après l'accouchement, ça permettra de diminuer les coliques chez votre enfant si vous choisissez l'allaitement naturel.

Côté énergie et forme on vous conseille l'ortie, elle vous apporte plein de minéraux et lutte contre l'anémie. Le cynorhodon est utile aussi, il lutte contre la fatigue et renforce l'immunité.

Le framboisier est conseillé en fin de grossesse, il permet de soulager les contractions, préparer l'utérus à l'accouchement et le tonifier pendant le post-partum.

Vous trouverez beaucoup d'autres idées et astuces pratiques pour mieux vivre votre grossesse dans le livre Bébé green et slow, Amandine Gombault aux éditions First.

OFFREZ-VOUS DES AUTO-MASSAGES

Afin d'aller sereinement dans les bras de morphée, prenez l'habitude de vous masser chaque soir. Massez votre ventre en parlant à bébé, massez là où vous sentez des blocages (les cervicales par exemple, la nuque, les trapèzes) mais aussi les pieds, les mains, la tête, le cuir chevelu...Le massage est très efficace pour réduire les douleurs et diminuer l'anxiété. Il permet de communiquer avec le cerveau à travers les millions de terminaisons nerveuses qui se trouvent sur la peau.

HUILES ESSENTIELLES ET GROSSESSE

L'usage des huiles essentielles est à proscrire durant les 4 premiers mois de la grossesse. Elles peuvent en effet traverser le placenta, et causer des dommages au fœtus. Pendant le deuxième trimestre, vous pouvez utiliser certaines huiles essentielles, pour cela il vaut mieux demander conseil à votre pharmacien.



Prenez l'habitude de faire des exercices d'étirement au moins 5 minutes le matin et 5 minutes pendant la soirée.

C'est le printemps, le soleil nous donne de l'énergie et de la bonne humeur et il faut savoir en profiter et constituer du stock pour l'hiver prochain ! Voici notre sélection beauté forme pour la belle saison.

CRÈME RESURFAÇANTE UNIFORMITÉ NOVAPEEL [AHA]

Elle aide à lisser le micro-relief de la peau et à minimiser les irrégularités de la pigmentation. Elle s'appuie sur l'Acide Glycolique associé à des AHAs, PHAs et AKAs complémentaires pour offrir une action progressive d'affinement du grain de peau. **ERICSON LABORATOIRE 50ml, 69€**



FUSION WATER MAGIC GLOW

Ce soin SPF30 nous prémunit des UVA/UVB grâce à une synergie de filtres complémentaires dont on salue surtout la capacité de procurer à la peau un incroyable éclat. Pour nous en assurer, sa formule s'appuie sur le Golden Glow Active, chacune de ses particules de mica reflétant et dispersant la lumière du soleil d'une manière uniforme, créant un effet similaire à celui d'un ensemble de minuscules miroirs dispersés.

Isdin 50ml, 23€10 en pharmacies



HUILE BONNE MINE ÉCLAT MY PAYOT

Parfaite alliance de puissants extraits de fruits antioxydants (baies de Goji, baies d'Acai et Grenade bio associées) dont l'action est renforcée par la Vitamine C et l'huile d'Abricot bio, un fruit riche en bêta-carotène et qui permet d'obtenir une mine absolument radieuse.

PAYOT 30ml, 45€



SÉRUM RENAISSANCE

Ce puissant concentré certifié bio sait à merveille comment uniformiser le teint et prévenir les signes de l'âge, tout en apportant un maximum de luminosité. Il corrige jour après jour l'uniformité du grain de peau, grâce à un trio d'actifs puisés dans la médecine traditionnelle chinoise permettant de réguler la production mélanocytaire et d'atténuer les taches pigmentaires.

**estime&sens
Flacon stilligoutte 30ml, 49€50**



MASCARA VOLUME NOIR

Fleurance Nature, expert en cosmétiques bio depuis 50 ans, annonce le « comeback » de son mascara volume bio venant sublimer le regard naturellement. Sa nouvelle formule 100% bio et vegan à base d'huile d'argan bio équitable, d'huile de ricin et de cires naturelles (candelilla et carnauba), garantit une plus grande couvrance et assure beauté et confort aux yeux.

**Fleurance Nature
10ml, 15€70**



RÉNOVATEUR REGARD

Emulsion fine, soin expert contour des yeux, RENOVATEUR REGARD contient un mélange optimisé d'actifs spécifiques de la zone du regard, dont des puissants peptides biomimétiques anti-âge, de la vitamine C anti-oxydante, de la caféine décongestionnante et de l'acide hyaluronique. Ainsi, il corrige et prévient l'apparition des signes caractéristiques du vieillissement des paupières.

**MEDICEUTICS
Flacon pompe airless 15 mL, 58€**



SHAMPOOING SANS SULFATE

Ce shampoing prend soin des cheveux colorés grâce à sa base lavante d'origine végétale associant Quinoa et l'Aloe Vera bio afin de fixer les pigments et prolonger la coloration tout en revitalisant la fibre. L'huile de Camélia bio permet quant à elle d'apporter une brillance bienvenue. Son parfum fruité et gourmand et sa composition à 97,5% d'ingrédients d'origine naturelle, sans tensio-actifs sulfatés et silicones finissent de nous convaincre.

**Les Couleurs de Jeanne
490ml, 14€40 en boutique bio**



INFUSION MINCEUR 4-EN-1 BIO

Maintenir son poids de forme sans efforts ni frustration et même avec plaisir ? Compte là-dessus et bois de l'eau nous direz-vous ? Et bien justement ! C'est exactement ce que propose BIOSENS Laboratoire avec sa nouvelle infusion minceur 4 en 1 BIO dont la composition 100% naturelle et sans arôme artificiel réunit Maté, Hibiscus, Cannelle et Vigne Rouge pour offrir 4 actions minceur !

Biosens 20 sachets, 2€99 en GMS



HUILE DE KARANJA

Acorelle propose cette huile de Karanja qu'on peut appliquer en complément de sa protection classique et pour en renforcer encore davantage l'efficacité. Enrichie du complexe breveté Api-Oléo Actif™, cette combinaison Pollen et Propolis aide à lutter contre le vieillissement cutané. **Acorelle Flacon aluminium 100ml, 29€95**



Perdre les kilos superflus après l'accouchement

Après l'accouchement, La jeune maman prend vite conscience que son corps a changé, elle a envie de perdre les kilos superflus le plus rapidement possible ! Lisez notre article pour avoir des conseils pratiques.

LES RONDEURS DE LA GROSSESSE

Avant de vous focaliser sur la perte des kilos superflus, il vaut mieux travailler sur l'image du corps de façon générale. Les rondeurs de la grossesse sont quelque chose de très particulier et qui a marqué cette aventure exceptionnelle dans votre vie de femme. Si vous acceptez l'idée que le corps de la femme enceinte est beau, alors vous n'aurez plus autant de gêne ou de honte associées à ces kilos superflus. Le facteur psychologique est fondamental afin de faciliter l'élimination des graisses accumulées. Autrement dit, faire la paix avec son corps permet de retrouver la ligne beaucoup plus facilement. Allez donc vous regarder dans un grand miroir et essayez d'apprécier votre corps tel qu'il est aujourd'hui. Cela facilitera considérablement le processus...

DES GESTES PRATIQUES POUR ÉLIMINER

Il y a quelques gestes pratiques à réaliser le long de la journée afin de stimuler la perte des kilos superflus. Ces gestes comprennent des petits massages, des étirements et une petite vingtaine de minutes de marche au quotidien. Ainsi, il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'efforts pour faire du sport.

Pendant cette période, votre corps a besoin de retrouver ses forces. Mais en même temps vous pouvez très bien consacrer 5 ou 10 minutes pour réaliser des étirements tous les jours. Il y a sur internet une infinité de vidéos tutoriels qui peuvent vous aider. L'essentiel ce n'est pas la performance mais juste le bien-être que vous retirez de ces exercices. Les étirements et les massages également permettent de stimuler la circulation sanguine et la circulation lymphatique, ce qui va naturellement accélérer l'élimination des graisses accumulées. La marche permet d'accélérer encore plus le processus, mais encore une fois il ne faut pas se fatiguer pour éliminer, c'est une idée reçue qui n'est pas très juste. Il faut plutôt avoir une hygiène de vie globale saine, manger de façon équilibrée et surtout boire de l'eau.

L'EAU EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

Pour retrouver la ligne rapidement l'eau est votre meilleure alliée. Rappelons que notre organisme est fait d'eau à hauteur de 70 % en moyenne. Cette eau permet le transport des nutriments vers les cellules et également l'élimination des déchets métaboliques.

Voilà pourquoi vous devriez consommer une eau faiblement minéralisée pendant cette période pour faciliter l'élimination des déchets métaboliques et en même temps la perte des kilos superflus.

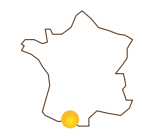
LE MASSAGE PERMET DE STIMULER L'ÉLIMINATION

Le massage permet de stimuler la circulation lymphatique et ainsi accélérer le processus de drainage et d'élimination des kilos superflus. Consacrez une dizaine de minutes chaque jour avant de dormir de préférence, pour vous offrir un petit massage. Vous pouvez acheter une huile de massage et vous pouvez également la préparer à la maison. Il suffit d'avoir une bonne huile végétale hydratante et nourrissante, par exemple l'huile d'amande, l'huile d'argan, d'abricot ou encore l'huile de sésame. Et vous pouvez ajouter quelques gouttes de l'huile essentielle parfumée de votre choix pour accélérer encore plus le processus d'élimination. L'huile essentielle de menthe poivrée est très rafraîchissante et l'huile essentielle de lavande est relaxante et apaisante. Il y a une très grande variété d'huiles essentielles pour vous aider à éliminer. L'idéal c'est de demander conseil à votre pharmacien ou à un naturopathe.

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES



UNE EAU POUR TOUTE LA FAMILLE



L'eau minérale Montcalm est puisée au-dessus de la vallée d'Auzat, à 110 mètres d'altitude au coeur du Parc Régional Naturel des Pyrénées Ariégeoises.



Très faiblement minéralisée, l'eau Montcalm convient pour la préparation des biberons.



Elle convient également aux femmes enceintes, allaitantes ainsi qu'aux personnes soumises à un régime pauvre en sodium... et à toute la famille !



Disponible
aux formats 50cl, 1,5L et 5L



Vendue exclusivement
en magasins Bio



montcalm.fr

Rejoignez-nous
sur les réseaux sociaux

Grossesse monoparentale

Plusieurs femmes vivent ce parcours de la grossesse monoparentale, parfois il est choisi et parfois il est subi. Si c'est le cas pour vous, suivez-nous pour avoir des conseils pratiques.

LA GROSSESSE MONOPARENTALE SUBIE

À l'heure d'aujourd'hui, il y a effectivement de plus en plus de femmes qui décident d'avoir un enfant toutes seules. En général, ce choix est longuement mûri et la grossesse se passe plutôt bien. Parlons donc plutôt de la grossesse monoparentale qui est subie.

Il n'y a pas de véritables statistiques en la matière mais il semblerait que la plupart des grossesses monoparentales soient subies. Après un coup de foudre, la jeune femme tombe enceinte mais à cause de certains conflits ou de conditions de travail ou de vie c'est la séparation. Cette séparation

n'est certainement pas facile à vivre pour la future maman. Le fait d'attendre un enfant peut être un remède au chagrin causé par la séparation mais peut également venir compliquer la situation davantage. Tout dépend de la manière dont vous allez vivre la situation, car c'est vous qui décidez de la manière de vivre votre grossesse. Ne laissez pas les circonstances décider à votre place.

L'ENFANT RESSENT TOUT...

Ce que vous devez savoir, c'est que votre enfant ressent à peu près les mêmes émotions que vous. Il ressent votre chagrin quand vous êtes triste et il ressent votre colère quand vous êtes révoltée.

Aujourd'hui, avec le progrès technologique réalisé dans le domaine des neurosciences, les scientifiques ont compris à quel point le cerveau de l'enfant se façonne littéralement en fonction de ce qu'il vit dans son environnement immédiat, mais également pendant la vie fœtale. Ainsi le stress de la mère se transmet à l'enfant de façon systématique. Par ailleurs, les études démontrent que la plupart des enfants sont résiliants, c'est-à-dire qu'ils sont capables de dépasser les éventuels traumatismes vécus pendant l'enfance. Donc ne culpabilisez pas si vous avez déjà vécu un épisode dépressif pendant votre grossesse ou bien durant les premières années de vie de l'enfant. L'essentiel c'est ce moment où vous prenez conscience de l'importance de l'environnement immédiat pour la stabilité psychologique de l'enfant.

En conclusion, après une séparation... évidemment ce que vous ressentez n'est pas du tout facile à vivre. Mais rappelez-vous que vous êtes maintenant responsable d'un autre être humain. Cette vie que vous portez à l'intérieur de vous est très précieuse. On peut dire que c'est le cadeau que mère nature vous fait pour dépasser votre chagrin.

IMPORTANCE DE L'ENTOURAGE

Qu'il s'agisse d'une grossesse monoparentale choisie ou bien subie, le premier conseil pratique qu'on peut vous donner c'est de vous entourer par les bonnes personnes. Prenez le temps de faire le tri dans votre réseau de relations et essayez de tisser des relations plus profondes avec les personnes qui comptent vraiment pour vous. C'est d'autant plus important au niveau de l'environnement professionnel, car ce sont les personnes que vous rencontrez tous les jours. Et vous devez concentrer votre énergie sur votre bien-être et celui de votre enfant. Ce n'est vraiment pas le moment de rentrer dans des conflits de clan ou de pouvoir ou autre. Au niveau de la famille, si certains de vos proches sont contre votre décision de faire un enfant toute seule, il vaut mieux éviter les contacts qui peuvent être toxiques ou culpabilisants.

Rapprochez-vous uniquement des personnes qui vous soutiennent et qui sont prêtes à vous donner un coup de main ou un service dès que vous en avez besoin.

N'oubliez pas aussi que vous devez vous entourer de professionnels de la santé. Dès que vous avez des questions ou des soucis, essayez d'en parler avec votre médecin traitant ou votre pharmacien. Un naturopathe peut vous aider à prendre les meilleures décisions en matière d'alimentation et un

sophrologue peut vous aider à apprendre à vous détendre et à préparer votre accouchement.

Il y a aussi beaucoup de spécialistes en matière de yoga prénatal. Il y a également des doulas pour accompagner la future maman le long de la grossesse et aussi après l'accouchement. La grossesse dure neuf mois et il y a aussi le quatrième trimestre qui est aussi important que les trois premiers trimestres de la grossesse.

Ne restez donc pas toute seule dans votre coin. Il faut vous entourer par les bonnes personnes qui vous permettront de vivre cette grossesse de la manière la plus sereine possible.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Deuxième conseil tout aussi important, essayez de vous focaliser sur votre bien-être, sur votre vie intérieure. Organisez votre journée ou votre travail de façon à subir le moins de stress possible. Écoutez votre corps pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de vous, et accordez-vous des moments de repos ou des siestes aussi souvent que possible. La priorité absolue pendant ces neuf mois c'est votre santé physique et mentale.

Si vous prenez soin de vous, votre accouchement va bien se passer et les premiers mois qui suivent la grossesse vont se dérouler dans la sérénité. Vous pouvez ainsi prévenir toutes les complications que ce soit physiques ou psychologiques et vous pouvez éviter de tomber dans la dépression post-partum.

Il faut comprendre que la grossesse est une expérience très particulière dans la vie d'une femme. Le chamboulement hormonal qui a lieu dans le corps et qui a pour objectif d'accompagner la croissance de l'enfant est véritablement intense. En réalité la nature fait tout le travail et ne vous demande que de la laisser faire ce travail. Autrement dit, vous devez juste vous accorder les moments de repos et de détente nécessaires pour le bon déroulement de la grossesse.

Si vous en avez les moyens offrez-vous un massage de temps en temps. Une petite escapade de thalassothérapie vous fera beaucoup de bien aussi. Mais ce n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'argent pour vous détendre, une petite marche à pied quotidienne d'une vingtaine de minutes et des exercices de respiration chaque soir peuvent transformer votre quotidien.

Dernier conseil, parlez à votre enfant, établissez dès maintenant la communication avec lui. Il entend tout ce que vous lui dites, même s'il ne comprend pas les mots il comprend certainement le message.

Alimentation ciblée pour la femme enceinte

L'alimentation saine est le premier facteur déterminant pour être en bonne santé. C'est d'autant plus important pour la femme enceinte. Suivez-nous pour en savoir plus.

ACIDE FOLIQUE OU VITAMINE B9

C'est l'un des nutriments les plus importants pour assurer une croissance harmonieuse du fœtus. Les besoins en acide folique passent à 400 Qg par jour, contre 200-300 Qg par jour, hors grossesse.

L'acide folique intervient notamment dans la fermeture du tube neural de l'embryon, future moelle épinière. Vous le trouverez dans les aliments suivants : Les légumes vert foncé : salades, épinards, choux, brocolis, mais aussi asperges et tomates. Les fruits rouges, oranges, melon, kiwi, bananes, poire. Les fromages fermentés et de type « bleu ». Les céréales complètes et les légumes secs. Le germe de blé, la levure de bière. Les œufs et abats. Les crevettes également contiennent une quantité intéressante d'acide folique qui vous permet de vivre la grossesse avec plus de vitalité.

FER ET CALCIUM

Tous les minéraux sont importants pour la future maman, surtout le fer et le calcium. Il est donc important de consommer suffisamment d'aliments contenant ces deux minéraux. Il faut mettre le paquet sur les produits laitiers en général, et les légumes à feuilles vertes. Les amandes représentent une très bonne source de minéraux, surtout de fer et de calcium. Manger une poignée d'amandes chaque matin c'est la garantie d'avoir des forces pour toute la journée. Cela vous évitera notamment les coups de fatigue et les crampes si fréquentes pendant la grossesse. Celles-ci traduisent une carence en calcium et en fer.

Enfin, rappelons que tous les minéraux sont importants. Magnésium, potassium sélénium ou zinc, sont contenus dans les végétaux en général, mais vous pouvez aussi opter pour des compléments alimentaires adaptés. Il faut toujours en parler avec votre médecin ou votre pharmacien pour avoir des conseils personnalisés.

LA VITAMINE D

La vitamine D est synthétisée par notre organisme à partir des lipides que nous consommons dans l'alimentation, et grâce à l'action du soleil. Mais ce processus n'a pas lieu tout le temps et de manière optimale, car dans les pays du nord il n'y a pas suffisamment de journées ensoleillées pendant l'année.

La vitamine D est connue pour son action importante pour fixer le calcium et assurer ainsi une bonne santé osseuse. Elle est très importante pour la future maman, notamment

si la grossesse a lieu pendant les mois de l'hiver.

Des suppléments de vitamine D sont donc fortement recommandés au cours des "mois en R" (dès septembre) et en particulier au troisième trimestre de la grossesse.

Enfin, dès que le soleil fait son apparition derrière les nuages, allez relaxer un peu et prendre un bain de soleil pour synthétiser de la vitamine D naturelle !

Le soleil agit de façon très complexe sur notre organisme. Il stimule la production des hormones du bien-être, et c'est d'autant plus important pour la future maman.

LA VITAMINE C

C'est la vitamine de la vitalité, elle nous donne de l'énergie et nous permet de combattre les microbes et les virus que nous rencontrons au quotidien. Elle agit de façon très positive sur le système immunitaire.

Pour la future maman c'est très important, car il n'est pas possible de prendre des médicaments de synthèse pendant la grossesse. Cela peut impacter négativement le développement du fœtus. Ainsi on vous conseille de consommer souvent des jus d'orange, citron, kiwi...du brocoli aussi pour faire le plein de vitamine C et renforcer votre système immunitaire.

Notez aussi que la vitamine C permet de fabriquer un placenta et des membranes fœtales de bonne qualité. Les femmes qui manquent de vitamine C ont un risque plus élevé d'accouchement prématuré.

VITAMINES DU GROUPE B

Toutes les vitamines sont importantes notamment celles du groupe B. La vitamine B6 soulage les nausées de la grossesse. Vous la trouverez dans les viandes et poissons, les épinards, la banane et le miel.

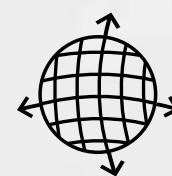
La vitamine B1, ou thiamine joue un rôle important dans le développement cérébral du bébé. Elle se trouve surtout dans les aliments complets. La choline est une quasi-vitamine du groupe B aussi, nécessaire au développement cérébral du fœtus. Elle donne naissance à un neurotransmetteur, l'acétylcholine, qui favorise la mémorisation. Vous pouvez trouver de la choline dans la lécithine de soja, ou prendre des compléments de phosphatidylcholine.

On vous conseille d'en parler avec votre pharmacien, afin de vous recommander les compléments alimentaires les plus adaptés à vos besoins.

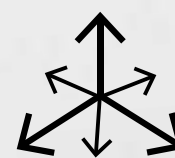
PORTE-BÉBÉ HOODIE - CARRIER 2

0→36

de la maternité
à la maternelle



souple et doux
comme l'écharpe



ajustement
sur-mesure 3d-fit

LOVE  RADIUS



Sport pour la femme enceinte

Envie de faire du sport pendant votre grossesse, mais vous avez plein de questions ? Suivez-nous pour découvrir les conseils pratiques de Caroline Rinaudo qui vient de sortir le livre *Ma grossesse en forme* aux éditions First.

EST-IL VRAI QUE LA PRATIQUE SPORTIVE EST DANGEREUSE POUR LA FEMME ENCEINTE OU EST-CE UNE IDÉE REÇUE ?

C'est totalement une idée reçue ! Toutes les instances médicales mondiales, comme l'OMS ou la HAS en France, recommandent la pratique sportive durant la grossesse. De nombreuses études ont été menées depuis les 30 dernières années. Et toutes ont prouvé que le sport apportait de nombreux bienfaits à la maman : plus de vitalité, diminution significative des douleurs classiques de la grossesse (comme les maux de dos, les douleurs pelviennes ou les douleurs au nerf sciatique), un meilleur sommeil, une prise de poids contrôlée, une baisse des risques de diabète gestationnel... Mais aussi pour le bébé : une diminution des risques de prématurité, prévention d'un poids excessif à la naissance et des risques d'obésité infantile, amélioration du développement du cerveau et des capacités cardiovasculaires. En bougeant, la maman est plus en forme physiquement mais aussi mentalement. Et cela joue évidemment sur le bébé. Maman en forme = bébé en forme !

QUELLES ACTIVITÉS SPORTIVES SONT CONSEILLÉES PENDANT LE PREMIER, LE SECOND ET LE TROISIÈME TRIMESTRE DE LA GROSSESSE ?

Celles qu'aime la maman ! Les activités qui vont être surtout recommandées sont les sports en haute altitude (+ 3000m) et la plongée sous-marine qui peuvent entraîner des risques d'hypoxie, mais aussi les sports de combat, les activités avec risque de chutes ou de coups. Pour les autres activités, si la maman est déjà sportive, elle peut continuer ses sports de



prédilection tout en restant à l'écoute de son corps et en adaptant les exercices tout au long de la grossesse. Il ne faut pas hésiter à annoncer sa grossesse dès le départ au coach qui aura une attention particulière vers la future maman et évitera les exercices trop énergivores. Et pour les mamans débutantes qui aimeraient se remettre au sport, on se tournera alors vers des activités plus douces, comme le renforcement musculaire, le Pilates prénatal, le yoga prénatal, le vélo d'appartement ou la marche. Là aussi, il est recommandé de se tourner vers des coachs experts de la grossesse qui sauront adapter les exercices tout au long des 9 mois.

Que l'on soit sportive confirmée ou débutante, les recommandations des instances mondiales sont les mêmes : 150 à 180 minutes d'activité d'endurance (marche, vélo, natation...) + une séance de renforcement musculaire par semaine.

EST-CE QUE LE SPORT PERMET DE PRÉPARER OU DE FACILITER L'ACCOUCHEMENT ?

Oui ! En restant active durant toute la grossesse, la maman a entretenu sa forme physique et mentale. Elle sera plus endurante et sera capable de supporter les contractions pendant de longues heures. Elle aura une sangle abdominale plus forte et une meilleure



En restant active durant toute la grossesse, la maman a entretenu sa forme physique et mentale.

connaissance de son corps, ce qui l'aidera assurément lors de la phase de poussée. Elle sera également plus mobile, ce qui facilitera l'engagement du bébé le moment venu. Et enfin, elle aura travaillé son mental et saura enclencher le mode "guerrière" lorsque ce sera demandé ! Les études l'ont d'ailleurs prouvé. On sait que les mamans actives ont une durée de travail réduite (7,5 heures contre 8,45h pour les mamans inactives), un risque de césarienne réduit (15,9% contre 29% pour les mamans inactives) et un risque d'utilisation d'instruments réduit (11,6% contre 19,1% pour les mamans inactives). L'accouchement est un effort physique extrêmement intense pour la maman. Donc autant s'y préparer du mieux possible, grâce au sport.

DERNIÈRE QUESTION : QUE POUVEZ-VOUS CONSEILLER À LA JEUNE MAMAN QUI VEUT RETROUVER DE LA VITALITÉ ET PERDRE LES KILOS SUPERFLUS ?

De prendre son temps ! Je comprends tout à fait que l'on souhaite rapidement reprendre le contrôle de son corps et perdre ses kilos en

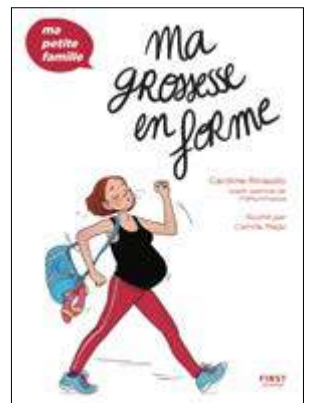
trop. C'était évidemment mon cas aussi. Mais il ne faut pas oublier que le corps a vécu ses plus grands chamboulements physiques, psychiques et hormonaux de toute sa vie et il va lui falloir du temps pour s'en remettre.

Alors ne vous précipitez pas ! Acceptez le processus de guérison et de cicatrisation. Votre corps va mettre des mois à récupérer pleinement sa forme. Les études parlent même de 2 ans ! Mangez sainement, hydratez-vous régulièrement et mettez du mouvement dans votre vie : marchez, faites des exercices de Pilates postnatal, du renforcement musculaire doux... et laissez le processus faire son travail. Faites confiance à votre corps. Et si vous avez besoin d'aide, comme durant la grossesse, n'hésitez pas à vous faire accompagner de coachs experts en postnatal qui vous guideront dans votre post-partum avec des exercices adaptés.

MA GROSSESSE EN FORME

Que vous soyez habituellement sportive, à un niveau plus ou moins élevé, ou pas du tout, Caroline vous livre toutes les bonnes pratiques à adopter pour être en forme pendant votre grossesse. Et ce, pour chaque étape ! Car les besoins et les sensations, les risques et les bienfaits évoluent au rythme des trimestres.

Dans ce guide pratique vous trouverez toutes les bonnes raisons de bouger pendant votre grossesse, de manière ludique et progressive. Caroline Rinaudo, alias @FitMumFrance, est coach sportive à Aix-en-Provence. Elle est spécialisée en grossesse et post-partum et exerce depuis plus de 10 ans. Ses programmes et conseils sont d'autant plus légitimes qu'elle est elle-même maman de deux filles. Camille Mage (@linsellimage) est maman, illustratrice et chanteuse lyrique. Elle illustre la vie quotidienne avec douceur et humour.



DES PRODUITS DE MATERNITÉ PLUS RESPONSABLES ET SÛRS

DES PRODUITS DE MATERNITÉ PLUS RESPONSABLES ET SÛRS POUR VOTRE SANTÉ, CELLE DE VOTRE BÉBÉ ET CELLE DE LA PLANÈTE

Découvrez nos lingettes biodégradables en coton doux 100 % biologique. Spécialement conçues pour les peaux sensibles, avec leur formule douce à base de plantes et d'huiles essentielles biologiques sans danger pour la peau.

Nos lingettes sans matières plastiques sont destinées à un usage quotidien et adaptées à la peau fragile des bébés. Elles sont douces et délicates à base de coton bio pour le nettoyage au quotidien de la peau délicate des bébés.

Elles contiennent de l'huile essentielle douce de camomille, d'abricot et d'amande. Elles nettoient et rafraîchissent la peau en douceur.

NOUS NE NOUS CONTENTONS PAS DE DIRE CE QUE NOUS FAISONS, NOUS FAISONS CE QUE NOUS DISONS !

Notre certification EWG

Depuis 1993, l'Environmental Working Group met en lumière les législations obsolètes, les pratiques agricoles néfastes et les lacunes de l'industrie qui constituent un risque pour notre santé et celle de notre environnement.

Les lingettes devraient toujours uniquement contenir des ingrédients qui sont totalement inoffensifs pour vous et la santé de votre bébé. Le label EWG est une marque de confiance qui garantit que nos lingettes sont exemptes de produits chimiques et préoccupants.

Ce label signifie qu'un produit est exempt de produits chimiques controversés et qu'il peut être utilisé en toute sécurité.

Cette formule douce ne contient pas de tensioactif du type Laurylsulfate de Sodium (SLS) ou ses proches dérivés, ni de parabènes, du SHG ou autres types de conservateurs libérant du formaldéhyde.

Des produits certifiés Soils association

Nous avons obtenu la certification pour nos tampons en 1994, et pour nos lingettes en 2007. La Soil Association a été créée en 1946 dans le but d'alerter sur les conséquences sanitaires de l'agriculture intensive qui s'est développée après la Seconde Guerre mondiale. Elle a élaboré les premières normes biologiques au niveau mondial dans les années 1960.

Soil Association fait valoir certaines normes biologiques les plus exigeantes au monde, mais elle ne se contente pas de les élaborer au fur et à mesure, au gré de ses envies ! Les normes sont fixées par un processus rigoureux de développement et de supervision, mené par des comités d'experts indépendants.

Où acheter nos produits ?

Nous sommes disponibles au sein de Biocoop, Bébé au naturel, Greenweez, Mademoiselle Bio, Big Green Smile et plein d'autres points de vente !

SHOPPING MATERNITÉ

C'est le mois d'or, après l'accouchement la jeune maman doit se reposer et retrouver des forces. Voici notre sélection maternité.



COUSSIN DE MATERNITÉ MULTIRELAX AIR+ MARINE CHINÉ/ÉTOILES
Candide
99 €



SERVIETTES DE MATERNITÉ

Les serviettes de maternité Natracare sont douces et recouvertes de coton biologique certifié. Elles sont extra longues, larges et confortablement rembourrées pour offrir une protection sûre contre les pertes de sang naturelles après l'accouchement.

Natracare

LOT DE 2 BRASSIÈRES D'ALLAITEMENT EN COTON LA REDOUTE COLLECTIONS
25 €



COUSSIN D'ALLAITEMENT NOVA EN COTON PERLE MULTIFONCTION
Maisons du monde
100 €



CHEMISE DE NUIT, IMPRIMÉ FLEURS, MANCHES LONGUES
Coton bio
ANNE WEYBURN
27 €



SHOPPING MODE FUTURE MAMAN

Bientôt la belle saison, profitez du soleil autant que vous le pouvez. Le soleil est tellement bénéfique pour vous et pour votre enfant. Il vous permet de fabriquer de la vitamine D et de booster vos hormones du bonheur. Voici notre sélection mode pour les journées ensoleillées.



GILET GENOA CEDAR WOOD

Il est doux et chaud, mais ne gratte pas. Le cordon de serrage permet de mettre en avant vos formes de femme enceinte.

NOPPIES Maternity
59€

CEINTURE TRESSÉE EN CUIR DORÉ

Pour imposer son caractère et parachever un style, la ceinture joue l'effet nappé. **CYRILLUS**

39€



BALLERINE EN CUIR

Hauteur du talon: 1.5 cm. C'est l'idéal pour le confort des pieds. **TAMARIS 69€**



PULL DEVANT/DOS GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Une maille douce, une belle encolure cache-cœur à porter devant ou dos... Adeptes du double jeu, ce pull se porte facilement tout au long de la grossesse et vous accompagne aussi pour un allaitement en toute discrétion.

Vertbaudet
39€



ROBE REGULAR FIT SNOW WHITE

Lancez-vous dans la saison des nouveaux départs avec des modèles printaniers doux et magnifiques qui s'adaptent parfaitement à votre ventre en pleine croissance. **MAMA LICIOUS**

44€



PULL FIN GROSSESSE GRENADINE

En maille fine et douce, ce joli pull léger idéal pour les beaux jours vous offre un confort absolu.

Envie de Fraise
29€



ROBE DE GROSSESSE EN BRODERIE ANGLAISE

Osez la couleur et misez sur cette robe en broderie anglaise délicate inspirée des années 70, et à nouveau tendance cet été. **LA REDOUTE COLLECTIONS**

Maternité 41€



BALLERINES DIVINA TAUPE

En cuir velours, elle se démarque par son bout carré, plus moderne. Coloris kaki, elle est sublimée par un cuir velours non doublé, pour gagner en souplesse. **ERAM 59€**



ECHARPE EN MAILLE CAMIL

Dans une maille douce et légère très confortable, elle est ornée de motifs géométriques aux nuances contrastées, qui créeront un effet visuel dynamique. **LA FIANCÉE 28€**



ROBE MOM - TUNIQUE

Matière : 100% Coton. Boutonnée et à manches ¾. Idéale pour le printemps. **ONLY 44€**



Sophrologie pour la jeune et la future maman

Qu'est-ce que la sophrologie et comment peut-elle aider concrètement la future ou la jeune maman ? Suivez-nous pour en savoir plus, rencontre avec Laurence Le Henry sophrologue et formatrice.

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie a été créée en 1960 par un neuropsychiatre, le professeur Alfonso Caycedo.

C'est une discipline unique qu'il crée en s'inspirant de ses nombreux voyages en Asie. Elle repose sur un mélange harmonieux entre différentes pratiques orientales (comme le yoga, la méditation ou encore le zen) et occidentales (relaxation progressive de Jacobson, training autogène de Schultz, hypnose).

La sophrologie est une technique psycho-corporelle, c'est-à-dire qu'elle sollicite à la fois le corps et le mental.

Dans une séance de sophrologie, on retrouve toujours trois outils essentiels : la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive ou imagerie mentale.

Elle replace le corps au premier plan en favorisant l'écoute des ressentis corporels et elle permet de mettre le mental au service de soi afin de mieux prendre conscience de ses ressources et de ses forces. Elle permet ainsi de renforcer un équilibre corporel, psychique et émotionnel.

QUEL INTÉRÊT POUR LA FUTURE OU LA JEUNE MAMAN ?

La grossesse et l'accouchement sont des moments importants, très forts et bouleversants dans la



vie d'une femme. Ce sont aussi des moments qui peuvent générer de fortes appréhensions.

L'intérêt de la pratique de la sophrologie est d'aider la future maman à vivre ces moments le plus sereinement possible.

Qu'il s'agisse d'une première grossesse ou non, il est très important de préparer son corps et son esprit à cet événement, de façon à se mettre dans des conditions idéales pour l'arrivée du bébé et avoir le temps d'approprier son stress et ses éventuelles angoisses.

Pratiquer la sophrologie permet d'aborder les différentes dimensions de cet événement : avant l'accouchement, l'accouchement lui-même et après la naissance avec le retour à la maison.

Les exercices vont permettre d'avoir une meilleure conscience du corps et de ses sensations, de mieux gérer le stress et de développer des ressources nécessaires pour vivre ce moment intensément et se sentir prête le jour J.

Chaque séance est aussi un moment particulier pour établir une relation privilégiée avec son bébé.

EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE PERMET DE PRÉPARER OU DE FACILITER L'ACCOUCHEMENT ?

Il est important de préciser que la « préparation à la naissance » est réservée aux sages femmes et aux médecins. En tant que sophrologue, j'accompagne les femmes à mieux vivre leur grossesse et à anticiper positivement l'accouchement.

La sophrologie est d'une grande aide **pour apprendre à se détendre**. C'est une notion très importante car plus on est crispé, plus cela entraîne une dépense d'énergie qui va à l'encontre des contractions efficaces de l'utérus. Plus on résiste, plus on a mal, plus le corps se tend. À l'inverse, plus le corps est relâché, mieux on supporte la douleur, plus les contractions sont efficaces.

Savoir se servir de sa respiration sera primordial pour accompagner la puissance des contractions et appréhender différemment la douleur. Apprendre à relâcher son corps sera d'autant plus efficace pour mieux récupérer entre les contractions et ne pas s'épuiser physiquement. La sophrologie permet ainsi de vivre son accouchement et non de le subir, et cela change beaucoup de choses dans l'état d'esprit de la maman.

La visualisation positive aidera grandement au moment des contractions et du passage du bébé.

EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE EST UTILE APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Oui tout à fait. Pratiquer la sophrologie après l'accouchement permet de trouver un nouvel équilibre. De femme enceinte, la jeune femme devient maman. Il va falloir trouver de nouveaux repères.

Ce n'est pas chose facile de faire face à un corps nouveau, modifié par la grossesse et par la naissance, et à un corps souvent douloureux (cicatrice de la césarienne, épisiotomie, seins gonflés). La sophrologie est un bon moyen pour prendre soin de soi et se retrouver.

Le retour à la maison peut être aussi un moment assez difficile à gérer où l'on prend conscience de ses nouvelles responsabilités. De nouvelles appréhensions s'installent comme par exemple : vais-je savoir m'occuper de mon bébé seule en rentrant à la maison ? La sophrologie permet de renforcer sa confiance en soi.

La sophrologie peut aider les femmes à surmonter le baby-blues. Elles sont nombreuses à être sur-

prises et déstabilisées par l'intensité de leurs émotions. D'autant plus, qu'après l'accouchement, il faut gérer les nuits difficiles, le manque de sommeil et il n'est pas rare de se sentir épuisée. La sophrologie va permettre de favoriser un sommeil réparateur et d'apprendre à récupérer en journée.

QUAND COMMENCER ?

L'idéal est de commencer vers le 4ème mois, car on aura le temps de pouvoir développer des ressources pour le temps de la grossesse, pour l'accouchement et pour l'après naissance.

Il est conseillé de suivre un minimum de 10 séances, à raison d'une séance par semaine ou tous les quinze jours selon l'avancement de la grossesse.

POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE VOTRE NOUVEAU LIVRE ?

J'accompagne depuis de nombreuses années des parents, des enfants et des adolescents.

Mon livre « L'instant Sophrologie » s'adresse :

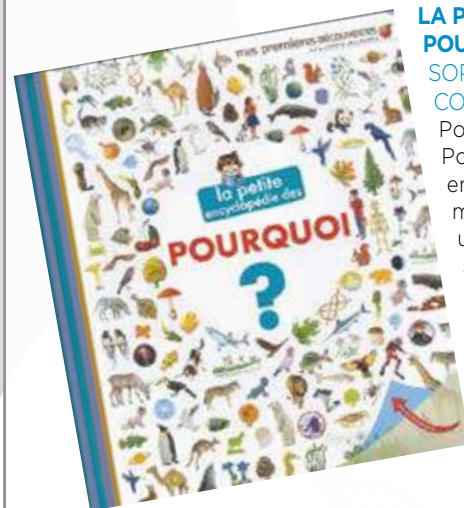
- aux **parents** qui se sentent démunis face au stress, à l'anxiété de leur enfant et/ou adolescent et qui souhaitent avoir des pistes de compréhension et des outils concrets pour les aider à s'apaiser.
- aux **enfants** et aux **ados** curieux qui se posent plein de questions et qui veulent en découvrir davantage sur le fabuleux potentiel de leur corps, comprendre les émotions qui les traversent, trouver en eux des ressources pour les défis du quotidien, avec pleins d'exercices concrets pour pratiquer.
- aux **professionnels de santé et de l'éducation** qui trouveront des pistes de discussion sur pleins de sujets intéressants (corps, stress, émotions, confiance, sommeil)
- aux **sophrologues**, qui trouveront matière à enrichir leur pratique professionnelle avec des pistes d'accompagnement.

J'y partage mon expérience de sophrologue et vous fais découvrir le fabuleux potentiel de la sophrologie.

Laurence Le Henry est sophrologue et formatrice à Paris 9ème. Formée à la Sophrologie Maternelle - Ecole des Sages femmes de l'hôpital Saint Antoine Auteure de « L'instant Sophrologie - faire face au stress et à l'anxiété de votre enfant ». Instagram : laurence_le_henry_sophrologue



Le livre doit être proposé à l'enfant dès les premières années de sa vie. Ainsi l'enfant fait connaissance avec le livre, il devient son ami... pour la vie.
Voici notre sélection.



LA PETITE ENCYCLOPÉDIE DES POURQUOI ?

SOPHIE LAMOUREUX ET UN COLLECTIF D'ILLUSTRATEURS

Pourquoi l'orage fait-il du bruit ? Pourquoi les feuilles tombent-elles en automne ? Pourquoi y a-t-il des montagnes ? Pourquoi avons-nous un nombril ? Pourquoi les flamants sont-ils roses ? Pourquoi les bateaux flottent-ils ? Des pages transparentes, des planches documentaires pour enrichir ses connaissances et de belles images réalistes à reconnaître et à nommer.

Paru en 2015 chez Gallimard Jeunesse.
12,50€

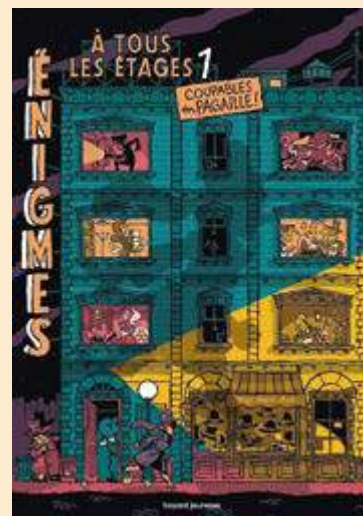
ÉNIGMES À TOUS LES ÉTAGES TOME 1 - COUPABLES EN PAGAILLE

PAUL MARTIN

Un livre-jeu au concept unique sur le marché de l'édition jeunesse : de grandes doubles-pages à plier qui se transforment à chaque enquête pour le plaisir du lecteur qui s'improvise détective.

Du vol dont a été victime le chanteur du groupe de rock Les Kafars jusqu'à la disparition d'une grande actrice au théâtre Hapnigo, en passant par le sabotage d'une base polaire ou le hold-up d'un saloon, le jeune lecteur sera amené à résoudre de bien mystérieuses énigmes. Dans ce volume, 17 enquêtes originales à mener, avec pour chacune une ambiance différente et des situations farfelues. Paru en 2021 chez Bayard

Jeunesse
12,50€



LA LÉGENDE DU COLIBRI

KORMANN COLIBRIS, POSTFACE DE PIERRE RABHI

Un jour, il y eut un immense incendie dans la forêt. Les animaux terrifiés assistaient impuissants au désastre. Tous, sauf le petit Colibri qui s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. "Je fais ma part" répétait-il aux autres animaux incroyables. Une légende amérindienne qui invite chacun à prendre sa part dans la défense de la planète.

Paru en 2016 à Actes Sud Jeunesse.
5,90€



LE PETIT PRINCE RACONTÉ AUX ENFANTS

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

"S'il vous plaît... dessine-moi un mouton !" "Le Petit Prince" adapté pour les enfants, illustré par les images sublimes et inédites du film créé par des génies de l'animation. Un album plein de tendresse, pour faire découvrir aux plus petits toute la magie du chef-d'œuvre universel de Saint-Exupéry. Texte original abrégé.

Paru en 2015 chez Gallimard Jeunesse
7,90€

esprit famille

Parents

Avoir un enfant après 40 ans

PRÉPARER LES ENFANTS
À UN MONDE QUI CHANGE

Destinations familiales

Nos conseils pour des vacances inoubliables !

*Idees de loisirs
créatifs*

Ménage de printemps

les choses essentielles
à nettoyer avec un enfant

Comment gérer
la colère de mon enfant ?

L'HYPERSENSIBILITÉ EST-ELLE UN FREIN OU UN MOTEUR ?

COMPRENDRE
NOTRE CERVEAU
pour faire la paix
avec lui

Le bricolage
permet de diminuer
l'anxiété

MAL DE VENTRE
CHEZ L'ENFANT,
SOLUTIONS
PRATIQUES

GREEN

Un potager
chez-soi
POUR MANGER BIO

Avoir un enfant après 40 ans



Est-il vraiment difficile d'avoir un enfant après 40 ans ? Y a-t-il un âge idéal pour avoir un enfant ? Voici vos témoignages.

ISABELLE, 42 ANS

« Pour moi c'était vraiment un choix. Je n'ai eu le désir d'enfant qu'après l'âge de 35 ans à peu près. J'étais très impliquée dans une carrière professionnelle dans le marketing, j'avais des déplacements de façon très fréquente et je n'avais jamais désiré avoir un enfant à ce moment-là, je voyais cela comme un frein pour ma vie professionnelle et mon épanouissement. Mais il y a trois ans j'ai eu une sorte de déclic dans la tête... j'étais dans une grande surface en train de faire les courses et j'ai vu une jeune femme avec ses deux enfants. Ils dégageaient un tel bonheur, un sentiment de joie et de partage que j'ai ressenti tout de suite le désir d'avoir un enfant. Et quand j'en ai parlé à mon compagnon il m'a dit que lui il désirait avoir un enfant depuis plusieurs années mais il n'a pas voulu aller contre mon envie personnelle. Et voilà ma fille est arrivée il y a à peine 3 ans. J'ai dû aussi faire quelques aménagements au niveau du travail pour pouvoir être présente avec ma fille. Je pense en conclusion qu'il n'y a pas d'âge idéal pour avoir un enfant, chaque personne a ses propres désirs et ses propres contraintes dans la vie. »

DAVID, 45 ANS

« Pour moi ce n'était pas vraiment un choix, je voulais vraiment avoir un enfant dès l'âge de 30 ans, c'était à ce moment-là que je suis tombé amoureux de ma femme. Après quelques années nous avons constaté, après 2 fausses couches, qu'il y avait un problème de santé. Et à partir de là c'était vraiment le parcours du combattant. On a dépensé tellement d'énergie, d'argent et de temps. On a eu plusieurs déceptions mais au moment même où on a lâché prise... la grossesse est venue de façon naturelle sans intervention médicale. Je ne pouvais pas en croire mes yeux quand je regardais les résultats du test de grossesse avec ma femme. Le médecin avait dit que c'était probablement à cause du stress que la fécondation n'a pas eu lieu. Et justement au moment même où ce stress a disparu (parce qu'on avait laissé tomber l'idée d'avoir un enfant) que la grossesse est venue naturellement. »

DALINDA, 41 ANS

« Je viens d'avoir un petit garçon et je n'ai pas encore trouvé mon équilibre. Je réalise à quel point la vie de maman implique des responsabilités immenses ! Sur le plan physique je me sens encore très fatiguée, je n'ai pas pu perdre les kilos superflus et je n'ai pas pu reprendre le sport. Je pense qu'il n'y a pas d'âge pour avoir un enfant, mais il est quand même très important de prendre en considération les conditions de santé. La grossesse et l'accouchement ce n'est pas vraiment facile. Ça vide le corps de la femme de son énergie, surtout s'il n'y a pas eu de préparation mentale et physique. »

CORALIE, 40 ANS

« Je ne suis pas la maman biologique de ma fille, c'est la fille de mon compagnon, mais je ressens vraiment que je suis sa véritable mère. Je n'ai jamais eu le désir d'enfant comme la plupart des mamans, pourtant je viens d'une famille nombreuse et j'aime beaucoup les enfants. Peut-être que j'ai un certain blocage psychologique par rapport à la grossesse, je ne sais pas. En tout cas, quand j'ai rencontré Robert je suis tombée amoureuse de lui et de sa fille également, elle avait 4 ans. J'ai eu un coup de foudre et je me suis sentie vraiment mère à ce moment-là, surtout que la maman biologique était décédée. La petite fille avait besoin d'un référent féminin dans sa vie et la communication était très facile entre nous deux. Je suis sa maman mais aussi sa meilleure amie, et c'est la plus grande source de joie dans ma vie aujourd'hui. »

CÉCILE, 39 ANS

« Personnellement j'ai eu une enfance plutôt difficile, mes parents étaient toujours en conflit, il y avait toujours des disputes et des cris à la maison jusqu'au moment du divorce. Mais après le divorce c'était pire encore parce que ma mère est tombée en dépression. Bref, je pense que tout cela m'a tellement marquée que je ne voulais pas reproduire ce schéma familial, je ne voulais ni me marier ni faire des enfants. D'ailleurs, j'ai toujours eu des relations amoureuses assez instables, je ne pouvais pas rester très longtemps avec la même personne. J'avais clairement peur de l'engagement. Depuis l'été dernier je suis en couple avec une personne vraiment différente. Je me sens réellement amoureuse, je me sens en sécurité, et je commence à avoir le désir d'être maman. Je pense que le véritable amour est capable de nous guérir de nos blessures d'enfant et de nous donner de nouvelles possibilités dans la vie. »

PRÉPARER LES ENFANTS À UN MONDE QUI CHANGE EN LEUR ACCORDANT LE TEMPS DE L'ENFANCE



C'est ce que prône la pédagogie Steiner-Waldorf, et ce qui est mis en pratique dans ces écoles alternatives représentant le plus grand réseau d'écoles indépendantes au monde, avec 1100 écoles et 2000 jardins d'enfants répartis dans le monde entier.

Offrir un espace où les enfants peuvent exercer leur droit de jouer, de vivre et d'agir, dans le respect des étapes de leur développement, et en lien avec le monde naturel. C'est, selon cette pédagogie centenaire, le meilleur moyen de favoriser la créativité et l'autonomie des enfants. Et cela passe, entre autres, par le jeu libre, « le travail le plus sérieux du petit enfant ».

JEU LIBRE OU JEU ÉDUCATIF ?

Dans le jeu libre, l'enfant invente lui-même ses jeux en suivant ses envies, sans être contraint par des objectifs ou des obligations de résultat. En ce sens, le jeu libre est à l'opposé de ce qu'on nomme ordinairement jeu éducatif. L'enfant y fait l'expérience d'une grande liberté tout en développant ce dont il a besoin pour comprendre le monde, pour se faire des représentations de ce qui l'entoure.

Le Comité sur les droits de l'enfant des Nations Unies souligne l'importance du jeu libre pour les apprentissages : « Le jeu libre est essentiel pour la santé et le bien-être des enfants ; il favorise le développement de la créativité, de l'imagination, de la confiance en soi, de l'efficacité personnelle et de nombreuses autres aptitudes physiques, sociales, cognitives et émotionnelles. Il favorise tous les aspects de l'apprentissage. »

UN AMÉNAGEMENT DES ESPACES ET DU RYTHME

Au jardin d'enfants Waldorf, tout est organisé de manière à favoriser le jeu initié par l'enfant. De grands espaces

permettront aux enfants de bouger, et de se lancer dans des constructions collaboratives d'envergure, et des petits coins où évoluer dans le calme. Le temps aussi est vécu selon un rythme, une respiration, donnant aux enfants repères, sécurité et cadre.

AU CONTACT DE LA NATURE

La plupart des activités sont en lien avec la nature, ses cycles, sa sagesse et sa poésie. Un jardin arboré et fleuri environne en général les lieux d'accueil et où les enfants peuvent jouer au grand air, découvrir plantes, arbres, insectes et vivre intensément la rythmicité des saisons ; des sorties régulières en forêt sont organisées, riches en découvertes, stimulantes aux jeux et expériences diverses. Des « tables de saison » sont aménagées par les jardinières, avec l'aide des enfants, et permettent aux enfants de prendre conscience du cycle des saisons.

Par tous ces moyens, on prépare les enfants à accueillir les apprentissages à venir, mais surtout, à acquérir autonomie, créativité et confiance en soi, des aptitudes qui leur permettront d'aborder le monde de demain.



Pédagogie
Steiner-Waldorf



Apprendre en faisant appel à la créativité :
une faculté à cultiver dès le plus jeune âge.
Préparons les jeunes à faire face
à un monde qui change

Retrouvez sur notre site la liste
de nos établissements en France
et les formations Waldorf



www.pedagogie-waldorf.fr

Leur accorder
le temps
de l'enfance

Développer
leur lien
à la nature

Libérer leurs potentialités
intellectuelles,
manuelles et artistiques

Leur permettre
d'expérimenter
pour apprendre

Les amener
à s'ouvrir
sur le monde

La pédagogie Steiner-Waldorf, un réseau d'établissements scolaires de la maternelle au lycée

Destinations familiales

Nos conseils pour des vacances inoubliables !

Les vacances, c'est l'occasion de rompre avec la routine du quotidien, s'évader et respirer. Quelle destination choisir quand on a des enfants ? Suivez-nous pour avoir des conseils pratiques.

LES ENFANTS ET LES VACANCES

Pour les enfants, les vacances représentent toujours le grand événement attendu avec impatience. Souvent, plusieurs semaines à l'avance, les enfants sont en train de discuter entre eux, pour décider du lieu de vacances, des activités qu'ils vont faire et de toutes les choses qu'ils vont découvrir. Quel que soit l'âge de vos enfants, on vous conseille de les impliquer dans le choix de la destination. Le plus simple c'est de regarder directement des photos sur internet ou de lire les commentaires des voyageurs sur les sites spécialisés. Il y a plusieurs types d'offres pour les familles, l'essentiel c'est de choisir ce qui convient à l'âge de vos enfants et à votre budget.

COMMENT S'ORGANISER ?

Boîtes de lait, couches, doudou, trousse à pharmacie, les bagages risquent de devenir encombrants quand on a des enfants et surtout un bébé. Voilà pourquoi il est très important de planifier vos vacances quelques semaines à l'avance, d'établir des listes de ce qu'il faut emporter, ainsi vous avez le temps de faire les courses nécessaires. Sur les sites spécialisés vous pouvez même trouver des listes des choses à emporter avec vous, à imprimer directement. Train ou avion ? Durée du voyage ? Tout doit se décider en fonction de l'âge des enfants (ou des contraintes de santé), ensuite en fonction de votre budget. Mais dans tous les cas

de figure, le meilleur voyage ce n'est pas celui qui coûte plus cher mais c'est celui qui est bien organisé à l'avance et où tout le monde va pouvoir profiter, rompre avec la routine du quotidien et vivre des moments qui seront gravés à jamais dans sa mémoire.

VIVEZ ET PARTAGEZ VOS VACANCES EN DIRECT !

Les souvenirs de vacances sont un trésor à partager, et quoi de mieux que de le faire en temps réel avec toute la famille, où que vous soyez dans le monde ! Les cadres photo connectés offrent cette possibilité grâce à leur connexion wifi. Disponibles dans plusieurs formats et arborant un design épuré pour s'harmoniser avec votre intérieur, ces cadres permettent de partager vos photos et vidéos en direct. Et ce n'est pas tout ! Vous pouvez même interagir avec vos proches en ajoutant des emojis ou des messages personnalisés, comme sur les réseaux sociaux.

Emportez vos souvenirs avec vous et créez des liens encore plus forts avec vos proches, grâce aux cadres photo connectés. Quelle que soit la taille de votre espace ou de vos souvenirs, il y a un cadre parfaitement adapté pour vous. Une manière moderne et conviviale de rester connecté avec ceux qui comptent, même à des milliers de kilomètres de distance !



Partagez vos souvenirs où que vous soyez

Cadre photo numérique Realiview APF1000 WIFI

Le cadre photo connecté Realiview APF1000 WIFI vous offre une expérience de partage de photos et vidéos inédite. Votre famille et vos amis peuvent vous envoyer directement sur votre cadre leurs plus beaux clichés par Wifi et ce où qu'ils soient dans le monde grâce à l'application FRAMEO (compatible iOS et Android). La qualité de son écran tactile 10" sublimerait l'ensemble de vos photos et vidéos. Avec les 32 Go de mémoire intégrée, vous avez l'assurance de pouvoir stocker sans restriction vos plus beaux moments de vie.

www.agfaphoto-gtc.com





POUR SA 3^{ÈME} SAISON, FRANCE MINIATURE MET À L'HONNEUR LE SPORT

Cécile Saboureau est une Paratriathlète française, multiple championne de France et championne d'Europe PTS2 en 2023. Elle vit à Elancourt. Elle s'entraîne sur le territoire avec son club de Triathlon de Saint-Quentin-en-Yvelines, et se prépare pour de grands projets sportifs 2024. France Miniature soutient cette sportive, en adhérant aux valeurs d'inclusion, de résilience, de dépassement de soi, et en valorisant l'ancrage local.

Toute cette année, France Miniature la suit dans sa préparation sportive : l'adaptation et les réglages de sa prothèse, ses entraînements de natation, de course à pied et de vélo, sont à retrouver en vidéos et en photos sur les réseaux sociaux du parc.

Avec toute la France comme terrain de jeu, Cécile Saboureau s'entraîne aussi au parc, et court de Marseille à Paris, ou de La Rochelle à Lyon ! Qui sait, vous la croiserez peut-être sur le parc ?



L'ÉCOLE DES LICORNES

C'est la nouvelle série NETFLIX inspirée par les ouvrages de Julie Sykes produite par SPIN MASTER:

Sophia, une ado ordinaire est invitée à l'École des licornes. Avec ses amis, elle apprend à apprivoiser les licornes pour libérer leurs pouvoirs magiques. Elle doit combattre une force obscure et protéger l'île des Licornes.

Un épisode long de 75min + 8 épisodes de 25 min avec générique entraînant. Une série au top de la plateforme, pour les 5-10ans. Saison 1 disponible depuis novembre dernier. Saison 2 au printemps 2024 (avec un format spécial de 45min).



LA FONDATION POUR L'ENFANCE ET L'ASSOCIATION E-ENFANCE/3018 LANCENT LES ATELIERS DÉCLIC

Les premiers pas des enfants sur internet ont lieu dès 5 ans et 10 mois. Par ailleurs, 72% des parents ne sont pas suffisamment informés sur les impacts du numérique sur leur développement.

Face à ce constat, la Fondation pour l'Enfance et l'Association e-Enfance/3018 lancent les Ateliers Déclic. Un dispositif conçu pour accompagner les parents dans la compréhension des enjeux des usages numériques en famille, et leur donner des solutions concrètes afin d'opérer un changement de comportement au sein du foyer. Ces ateliers ludiques de 2 heures sont fondés sur l'intelligence collective et s'adressent principalement aux futurs comme aux jeunes parents ainsi qu'à toutes les personnes concernées.

Pour les rendre le plus accessible possible, les Ateliers Déclic sont déployés directement sur le lieu de travail des parents. Les entreprises qui s'engagent dans cette démarche permettent ainsi la prévention et l'accompagnement de leurs salariés sur le numérique, véritable sujet de santé publique.

L'objectif des ateliers est d'informer les parents sur le développement et les besoins de l'enfant afin de bien comprendre les impacts de l'exposition et des usages des écrans. Également partager des astuces et définir les bonnes pratiques pour un usage sain et serein du numérique en famille.



L'Atelier interactif
qui redonne aux écrans leur juste place dans la famille.



LES MISSIONS PLANCTON

Plancton, ce sont des magazines ludo-éducatifs qui permettent de rassurer les enfants, de les aider à comprendre les changements qui arrivent et comment ils peuvent agir à leur échelle pour préserver la planète. Des missions mensuelles qui s'adaptent à l'âge de votre enfant. Un magazine personnalisé avec la photo et le prénom de votre enfant. 36 pages d'aventure, 1 mission inspirée des escape games. 1 dossier pédagogique co-créé avec des experts et enseignants. 1 planche d'autocollants pour mener à bien l'aventure.



SALON DU BIEN-ÊTRE ET DU BIO

18 et 19 mai 2024

Le salon du bien-être et du bio de Saint-Brévin regroupe des professionnels du bien-être et du bio dans divers secteurs d'activité tels que les thérapies, les produits naturels et bio, l'écologie, l'habitat sain, la gastronomie...

Le salon ré-ouvrira ses portes le 18 et 19 mai 2024 de 10h à 18h30.

L'objectif de ce salon est de permettre aux visiteurs de découvrir les clés pour trouver leur propre bien-être intérieur à travers des conférences.

La manifestation rassemblera sur deux jours une cinquantaine d'exposants et proposera des conférences, des ateliers découverte, ... mais aussi une Tombola et un service de restauration aux visiteurs. Entrée gratuite !

MAISON NEO JURA LODGE

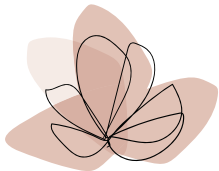
Voilà une petite cabane pour rêver et imaginer avec deux portillons pour entrer et sortir facilement, deux volets battants pour rythmer les journées, une boîte aux lettres pour jouer au facteur, une mangeoire pour observer les oiseaux. **Smoby chez KING JOUET 199,99€**



SUR UN ARBRE POSÉS

Cinq oiseaux de différentes couleurs ont besoin de votre aide pour trouver leur nid sur ce bel arbre. Chaque défi indique la position relative de certains oiseaux, avec des vues de l'arbre côté pile ou côté face. Il vous faudra donc combiner ces informations de plus en plus complexes pour trouver l'unique emplacement possible pour chaque oiseau. **SMARTGAMES Avec 60 défis de 5 à 99 ans. 25€**





PETITS GESTES ET GRANDES ACTIONS
BANDE DESSINÉE
Roxanne Bee, Samboyy, Steffi, Stomie Busy, Tacméla, Camille Van Belle, Fanny Vella

Et si les animaux avaient le droit de vote ? Et si nos grands-mères avaient été écolos

avant l'heure ? Et si l'éco-anxiété était non pas un frein, mais un moteur ? Et si on mettait le monde sur pause ? Et si l'écologie était une matière enseignée à l'école au même titre que l'histoire-géo ou le calcul mental ?

Dystopie, documentaire, uchronie, non-fiction, fable... dans ce recueil de 17 histoires, les auteurs Leduc graphic mettent tout leur talent au service de la planète, pour imaginer ce que l'on pourrait faire différemment. Autant de récits tour à tour drôles, sérieux ou poétiques, porteurs d'une énergie folle, sans jugement ni moralisation, qui donnent envie d'agir autrement une fois le livre refermé. Et si je faisais le premier pas ?

Paru le 1 mars 2024 chez Leduc. 20,90€



1001 BB 189 - ÊTRE PARENT DANS NOTRE MONDE NÉOLIBÉRAL
MICHEL VANDENBROECK

Est-ce un hasard si une industrie du soutien à la parentalité émerge précisément alors que l'accueil et l'éducation de la petite enfance se privatisent ? Comment se fait-il que malgré le discours sur l'importance des 1000 premiers jours, et l'accumulation de conseils à leur intention, les parents semblent toujours plus stressés, voire épuisés ? L'auteur puise dans différentes traditions académiques – anglosaxonnes, néerlandophones et francophones – pour cette analyse multidisciplinaire de la responsabilité parentale. En rassemblant des perspectives sociologiques, historiques et des sciences de l'éducation, il offre une vue d'ensemble sur les évolutions profondes des conceptions de la parentalité dans l'ère néolibérale.

Paru le 1 février 2024 chez Erès. 16€

ÊTRE PARENT POUR LES NULS - DEVENIR PARENT ET ACCOMPAGNER SON ENFANT À CHAQUE ÉTAPE

MARCEL RUFO

Un voyage fabuleux auquel convie le célèbre pédopsychiatre Marcel Rufo dans ce nouvel ouvrage de référence de la collection Pour les Nuls. Lorsqu'un couple prend la décision de fonder une famille, c'est la vie à deux, toute leur existence qui se prépare à être bousculée. De l'attente de cet enfant à sa naissance, puis tout au long de sa vie, apparaissent des questions, parfois des difficultés, et une parentalité différente de celle imaginée.



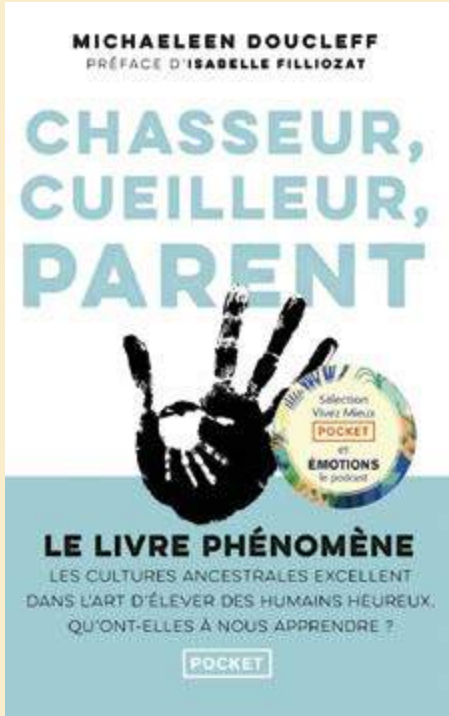
S'appuyant sur quarante ans d'expérience au contact de ses jeunes patients et de leurs parents, le pédopsychiatre Marcel Rufo lève le voile sur toutes les étapes qui font grandir en parentalité et au rythme de son enfant. Il livre, avec proximité et chaleur, des clés essentielles pour comprendre et accompagner son tout-petit, son enfant, son ado, ou même le jeune adulte en construction.

Paru le 14 septembre 2023 chez First 24,95€

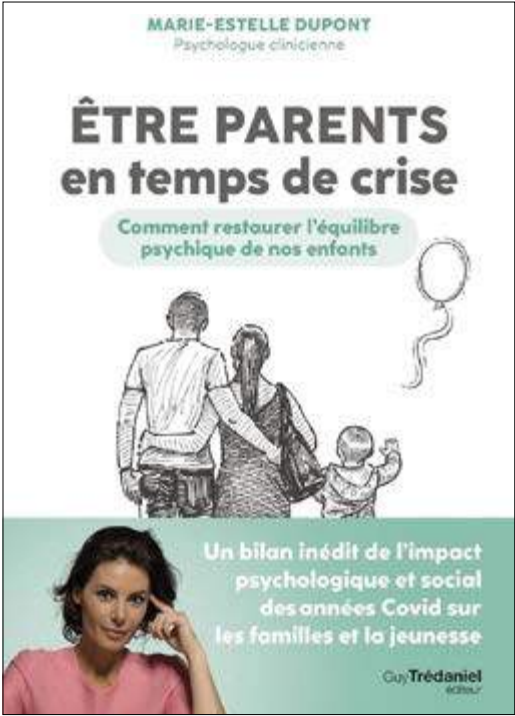
CHASSEUR, CUEILLEUR, PARENT
MICHAEELEN DOUCLEFF (AUTEUR)
ISABELLE FILLIOZAT (PRÉFACE)
ELISE PEYLET (TRADUCTION)

Chasseur, cueilleur, parent nous invite à repenser radicalement notre relation avec nos enfants. L'auteure, alors dépassée par les colères de sa fille de 3 ans, est partie chez les Mayas, les Inuits et les Hadza et a découvert une autre façon de penser la parentalité. Elle nous livre ici tous les secrets des cultures ancestrales pour élever des humains heureux. Apprenez à vos enfants à être responsables, adaptables et coopératifs, comme les Mayas ; à maîtriser leur colère, comme les Inuits ; à être autonomes et sûrs d'eux, comme les Hadza.

Paru le 15 septembre 2022 chez Pocket. 9,70€



ÊTRE PARENTS EN TEMPS DE CRISE - COMMENT RESTAURER L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE DE NOS ENFANTS
MARIE-ESTELLE DUPONT



Le covid a fait irruption dans nos vies alors que nous nous croyions hors d'atteinte et mis à l'abri de tout grâce à la technologie. Le 16 mars 2020, en quelques heures, le monde s'est arrêté. Les repères ont vacillé. Le contrôle de nos existences nous a échappé. L'urgence est devenue la norme, et l'exception, la règle. Une autre maladie est apparue. Celle de la peur. Faisant de nos enfants les variables d'ajustement des obstacles rencontrés par la société. Nous tous, parents, avons réagi avec nos propres histoires, nos systèmes de valeurs, nos croyances et nos craintes.

Comment nos enfants, petits et grands, ont-ils vécu cette période ? Quel impact sur leur santé mentale et leur construction de futurs adultes ? Comment rester des parents incarnés et debout, et leur offrir un espace pour penser, vivre et aimer ? Ce n'est que maintenant, en 2023, que la société commence à réaliser que nombre d'enfants et de jeunes adultes présentent une souffrance psychique. Marie-Estelle Dupont dresse un bilan de la santé mentale de la jeunesse et livre un éclairage sur ce qui a rendu possible la négation de leurs besoins élémentaires. Elle nous offre un ouvrage positif qui redonne du sens et du courage, et qui accompagne les parents dans l'exercice de leur responsabilité et restaure leur capacité à agir et à éduquer.

Paru le 12 octobre 2023 chez Guy Trédaniel. 17€



Comprendre notre cerveau pour faire la paix avec lui

Stress, anxiété, peur ou colère refoulée sont souvent à l'origine des problèmes de communication entre parents et enfants. Suivez-nous pour mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau et ainsi pouvoir faire la paix avec lui au quotidien.

Sebastien Cazaudehore, vous êtes psychobiologue et anthropobiologue, pouvez-vous expliquer à nos lecteurs ce que cela veut dire pour commencer...

Je suis anthropobiologue de formation (phD), c'est-à-dire que je travaillais sur des questions anthropologiques depuis la perspective biologique des fonctionnements du cerveau. Avec le temps et l'accumulation de quelques autres spécialités allant du décodage biologique, le PNL, l'hypnose ericksonienne et autres, j'ai peu à peu fait évoluer cette compétence de base pour m'intéresser plus spécifiquement à l'individu et ses problématiques personnelles.

C'est comme cela que je suis devenu psycho-bio-logue, je travaille sur les problématiques individuelles depuis ce point de vue biologique où l'on retrouve des règles de fonctionnement très spécifiques conditionnant nos comportements et nos états émotionnels.

Vous dites au début du livre que la priorité absolue pour le cerveau c'est d'assurer sa propre survie. Et... "si le cerveau n'a pas ce qu'il veut ..., il a à sa disposition tout un arsenal de choses désagréables pour bien s'assurer que nous serons rappelés à l'ordre rapidement : stress, anxiété, peur... Et il n'hésite jamais à en faire usage !". Pouvez-vous développer cette idée ?

Une des plus grandes problématiques de l'être humain est qu'il vit dans un monde abstrait alors que son cerveau continue de fonctionner sur les mêmes principes que l'on retrouve chez les autres animaux, c'est-à-dire dans d'une réalité très concrète.

Dans le monde réel, un couteau coupe, et dans un monde abstrait, un mot peut couper plus profondément encore même si le cerveau ne perçoit pas la plaie ou d'où provient le danger,



il ressent seulement la souffrance et cela représente un danger potentiel pour la survie. Nous parlons bien évidemment à un niveau inconscient, cependant, c'est cet inconscient qui va générer les réponses face à la problématique rencontrée, car c'est sa fonction, il doit trouver la bonne réponse pour réussir à solutionner un danger et que cela devienne un apprentissage pour la suite.

La difficulté tient au fait que nous avons des traumatismes anciens pour lesquels nous n'avons toujours pas réussi à trouver une réponse adéquate pouvant devenir une solution. Donc un danger potentiel existant toujours pour des situations similaires, nous allons continuer de réagir sur la base des réponses inconscientes qui ont été initialement conditionnées.

C'est ce qui va créer un décalage entre nos envies et nos besoins. Nous aurions envie de vivre notre vie d'une certaine manière, mais notre cerveau a créé des priorités qui ne vont pas forcément dans ce sens, il a besoin que les choses se fassent d'une certaine manière pour réussir à trouver la meilleure réponse possible à ce qui lui pose un problème profond. Alors il va orienter nos comportements, nos choix et nos décisions en utilisant notre émotionnel comme un compas. Si l'aiguille pointe dans la bonne direction, tout va bien, sinon, cela génèrera du stress, de la peur ou autre.

Le cerveau en mode overdrive...c'est le début du burn out ?

Lorsque l'on ressent du stress, de l'anxiété, ou une peur, c'est le cerveau qui nous rappelle qu'il perçoit quelque chose qu'il assimile à un danger. Dans la nature, l'antilope qui flaire le lion se met en mode overdrive, cette capacité accrue à réagir efficacement. Cela se traduit par une augmentation du rythme cardiaque, dilatation des pupilles, le sang va affluer vers les muscles moteurs plutôt que les organes de la digestion, on est en alerte et le sommeil est dissipé... on est prêt à l'action, c'est ce que l'on appelle un fonctionnement orthosympa-

thique. Et c'est très utile, l'antilope est prête à bondir, à 100% de ses capacités pour réussir à survivre.

Cependant, lorsque nous nous sentons menacés par une éventualité qu'il puisse y avoir un problème dans l'entreprise dans laquelle on travaille, le danger menaçant notre emploi est ressenti même s'il n'est pas forcément avéré, et parfois même pas vraiment identifié. Alors le stress va durer, on continue de mal digérer, on dort mal, la pression artérielle est plus haute que d'ordinaire,... la machine s'épuise.

Et le cerveau sait aussi se protéger, donc lorsqu'une situation devient trop problématique et que cela représente un danger de plus en plus important pour la santé et la charge mentale, alors une bonne solution est de stopper net la personne/ source de stress. On devient incapable de faire quoi que ce soit, selon les degrés d'intensité, cela va d'une dépression à un burn-out. C'est douloureux, mais au moins on a réussi à éliminer ce qui posait un problème plus grave et immédiat.

Vous dites aussi que le cerveau ne comprend pas le négatif, ne fait pas la différence entre le réel et la fiction...Et qu'il croit tout ce que nous lui disons. Comment faudrait-il " parler " avec lui pour faire la paix ?

Ces règles de fonctionnement sont présentées dans le livre pour que l'on prenne conscience de leur réalité, qu'on ne les subisse pas sans s'en rendre compte. Imaginez un instant que vous compreniez bien que : le cerveau ne comprend pas le négatif + le cerveau croit ce que vous lui dites, et que vous vous répétiez à longueur de journée que « vous ne voulez pas être malheureux »... alors vous savez que vous conditionnez votre cerveau à percevoir le malheur, à se concentrer dessus au point de le rendre important dans votre vie, de lui offrir la plus belle place.

Faire la paix avec son cerveau consiste alors à reprendre notre pleine responsabilité pour ce qui nous arrive et ce que l'on ressent, et surtout à comprendre comment il fonctionne pour tirer parti de ces mécanismes et pas les subir. Comme je le disais auparavant, il y a une grande différence entre ce que l'on a envie de vivre et ce que l'on a besoin de vivre.

C'est donc notre dialogue interne qu'il faut changer en priorité, cette manière dont nous communiquons avec nous-mêmes est ce qui peut potentiellement faire le plus de dégâts dans nos vies. Si notre communication se cale sur les réalités impliquées par ces règles, nos comportements s'adapteront naturellement, ainsi que les réalités de nos vies.

Comment dépasser le mode réaction pour pouvoir interagir efficacement et paisiblement avec les autres ? (Vous dites par exemple que les idéologies ferment les portes du cerveau...)

La clef, c'est la conscience des choses. Lorsque l'on comprend comment quelque chose fonctionne on ne subit plus les conséquences de ce fonctionnement, on peut les anticiper. Cela veut dire qu'il faut toujours prendre un pas de recul lorsque l'on s'apprête à agir, on doit remettre en question nos pensées, nos émotions et les réactions qu'elles induisent. Parfois cela sera trop brutal pour que l'on parvienne à stopper la réaction, mais ce n'est pas grave, l'important est de revenir

sur ce que l'on a fait, ne serait-ce que pour prendre le temps d'imaginer une autre manière d'agir. Avec le temps, le cerveau se conditionnera pour permettre cette intervention consciente (lorsque le danger n'est pas physique et immédiat évidemment), et peu à peu installer un processus de construction de nos comportements basé sur une approche raisonnable et pas uniquement conditionnée inconsciemment.

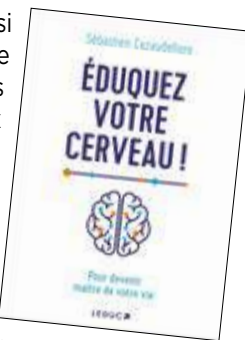
Nos croyances font partie de ces conditionnements, ce sont des conclusions pour lesquelles nous avons automatisé des réactions. Donc à chaque fois que l'on rencontre une situation spécifique, nous avons la croyance que nous savons comment agir du fait de nos expériences passées. Dans le cas d'un danger physique cela fonctionne très bien, mais lorsque l'on aborde le monde des idées et des relations interpersonnelles, cela fonctionne rarement. Et surtout cela veut dire que l'on agit sur la base d'anciens raisonnements, d'anciennes expériences, sans prendre le temps de vérifier si celle que l'on rencontre n'est pas différente ou si cela pourrait être intéressant de remettre la croyance en question.

En cela les idéologies sont les croyances absolues, éliminant efficacement des pans entiers de possibilités de pensées ou d'actions. C'est ce qui nous enferme dans nos anciens comportements, nos croyances appartenant forcément au passé, à nos mémoires, nous ne faisons que nous accrocher à la personne que l'on a été un jour sans laisser de place à celle que l'on pourrait devenir.

Dernière question : comment faire de notre cerveau un véritable allié émotionnel et ne pas être tout le temps dépassé par nos émotions ?

Cela veut dire qu'il faut reprendre le contrôle de nos vies et ne plus les subir, et cela passe par plusieurs choses à mettre en place :

- Comprendre comment on fonctionne, que cela soit les fonctionnements de notre cerveau, mais aussi nos structures inconscientes propres ;
 - Accepter que notre inconscient ne fonctionne pas forcément en accord avec nos envies, ce n'est pas une fatalité ou de la malveillance, mais juste une réalité ;
 - Remettre consciemment en question tous nos processus inconscients : croyances, émotions, réactions, et même nos pensées... cela veut dire que l'on ne cherche plus à vivre nos vies sur la base de nos mémoires ;
 - Se focaliser sur une communication interne qui va refléter la personne que l'on veut être et pas celle que l'on a été ou que l'on croit que l'on est ;
 - Toujours essayer de voir le monde comme si c'était la première fois, et pas sur la base de ce que l'on croit qu'il est, ou en fonction de nos mémoires de ce qu'il a été. Il faut être curieux à chaque instant, et pour cela il faut prendre conscience de ce monde ;
- Vous l'aurez compris, la clef est vraiment la conscience. Elle n'est qu'un outil pour le cerveau, une petite partie, mais qui recèle un potentiel énorme. C'est ce qui peut nous permettre d'avancer vers nous-mêmes, de nous réaliser, et de devenir la personne que l'on souhaite être.



SHOPPING MODE ENFANT

Le printemps c'est la saison des couleurs. Mettons alors plus de couleurs dans nos vies. Voici notre sélection mode enfant pour ce printemps.

SHORT EN COTON 30% RECYCLÉ
Okaidi 9,99 €



TEE-SHIRT EN COTON 30% RECYCLÉ
Okaidi 7,99 €



T-SHIRT MANCHES LONGUES RAYÉ TRICOLORE
Coton bio
MONOPRIX 17 €



T-SHIRT À MANCHES LONGUES
Coton bio
TAPE A L'OEIL 6 €



CHAUSSURES EN TOILES COTON
Okaidi 19,99 €



CASQUETTE EN COTON 30% RECYCLÉ
Okaidi 9,99 €



VESTE SOFTSHELL IMPRIMÉ MAGIQUE NAME IT
46 €



SWEAT À CAPUCHE COLOR BLOCK EN MOLLETON
LA REDOUTE COLLECTIONS 22 €



BASKETS GRAND COURT
Matière recyclée
ADIDAS SPORTSWEAR 38 €

PORTANT À VÊTEMENTS TIPI

Bien pensé, avec sa barre de penderie et son étagère, ce portant à vêtements est aussi très original avec ses "chaussettes" peintes en blanc.

VERTBAUDET 71 €



T-SHIRT MANCHES COURTES CONVERSE 20 €

Comment gérer la colère de mon enfant ?

Certains enfants piquent des crises de colère complètement ingérables. Que signifient réellement ces crises ? Comment réagir ? Suivez-nous pour avoir des conseils pratiques.

QUE REPRÉSENTENT LES ÉMOTIONS ?

Sur le plan biochimique, l'émotion correspond à un cocktail d'hormones qui est fabriqué par notre organisme et qui va se traduire par un ressenti de douleur ou de plaisir. Ce sont les deux grandes catégories d'émotions. Mais on peut distinguer beaucoup de types d'émotions comme la colère, la tristesse, le mépris, etc. Il y a aussi des émotions très liées au contexte social ou culturel de la personne. En tout cas, une émotion est liée à une pensée ou une idée qui émerge dans le cerveau, et notre organisme réagit à cela par des hormones qui traduisent soit du plaisir soit de la douleur. Ce mécanisme est très puissant et l'apprentissage de la gestion des émotions n'est pas toujours facile.

L'ENFANT ET LA GESTION DES ÉMOTIONS

Un jeune enfant ne sait généralement pas gérer ses émotions. La gestion des émotions représente un savoir-faire et un savoir-être qui s'acquièrent normalement en famille, dès le jeune âge. Mais il faut bien comprendre que les émotions représentent des forces parfois ingérables par l'enfant. Ainsi, cet apprentissage ne se fait pas toujours de manière optimale et souvent l'enfant est complètement dépassé par ses émotions. C'est notamment le cas lorsque la mère ou le père sont dépassés par leurs propres émotions, s'ils piquent souvent des crises de colère ou sont facilement déstabilisés par ce qui se passe dans leur environnement. Les parents sont le premier exemple que l'enfant va instinctivement suivre en matière d'intelligence émotionnelle.

POURQUOI MON ENFANT SE MET-IL EN COLÈRE ?

C'est la question essentielle que vous vous posez quand votre enfant pique une crise, se met à pleurer ou bien à agresser les gens autour de lui ou même à casser des objets. Qu'est-ce qui se passe dans la tête ou dans le corps de cet enfant ? Est-ce qu'il fait exprès ? Est-ce qu'il fait semblant ? Est-il vraiment conscient de ce qu'il fait ? Oui et non, cela dépend de l'âge de l'enfant. En général pour les enfants très jeunes, c'est-à-dire qui ont moins de 6 ans, le cocktail d'hormones qui circulent dans l'organisme est littéralement ingérable. L'enfant ressent réellement une grande



colère même pour des raisons qui ne sont pas objectives pour vous adulte. Si par exemple vous lui dites non quand il veut acheter un deuxième gâteau, l'enfant peut ressentir une très grande frustration et se

mettre facilement à crier ou à pleurer.

Certains enfants un peu plus matures peuvent développer des stratégies conscientes pour manipuler leurs parents ou leur entourage afin d'obtenir ce deuxième gâteau. Mais pour la plupart des enfants la crise de colère spectaculaire signifie que l'apprentissage de la gestion des émotions n'a pas été bien fait et il faut donc travailler là-dessus.

LA GESTION DE LA FRUSTRATION

L'incapacité à gérer la colère traduit l'incapacité à comprendre ou à gérer le sentiment de frustration. C'est très courant chez les enfants. Il faut un véritable travail de dialogue, d'écoute et de communication pour expliquer à l'enfant que dans la vie il est nécessaire parfois d'attendre ou de ne pas obtenir exactement ce que l'on veut.

Il ne faut pas oublier que l'enfant, obtient toujours ce qu'il désire dès qu'il est bébé : quand il pleure sa maman vient lui donner à boire ou à manger ou lui changer sa couche, etc. Mais à partir d'un certain âge l'enfant commence à grandir et à interagir avec d'autres individus dans la société, notamment dans la crèche ou le jardin d'enfants.

C'est là qu'il va commencer à apprendre les règles de la vie sociale et ainsi différer parfois son propre plaisir pour des raisons "supérieures". Cela peut être l'autorité d'un adulte ou les codes d'organisation dans un endroit bien particulier comme le jardin d'enfants.

Cet apprentissage doit se faire en douceur, dans le temps et avec beaucoup de communication. Il faut toujours expliquer à l'enfant les raisons de la décision du parent ou de l'adulte qui dit non ou qui cause la frustration. Il faut rester flexible, mais il ne faut pas céder à toutes les demandes de l'enfant...

FAUT-IL CÉDER À TOUTES LES DEMANDES DE L'ENFANT ?

Vous seul.e pouvez répondre à cette question, car chaque situation est particulière et chaque demande est particulière. Il ne faut pas tomber dans le laxisme et accepter toutes les demandes de l'enfant. Vous devez toujours discuter avec votre enfant pour mettre le curseur au milieu. Se mettre d'accord par exemple sur les choses qu'on peut ou pas acheter, etc.

Quand vous remarquez que votre enfant est vraiment dépassé par ses émotions il faut surtout rester calme, ne pas crier, car cela ne fera qu'empirer la situation. Il faut se mettre à la place de l'enfant et comprendre ce qui se passe dans son corps, il faut lui parler doucement et calmement.

Enfin, des exercices de respiration peuvent vous aider ainsi que votre enfant à vous recentrer et à mieux maîtriser vos émotions.

CHARLIE DANS LES ÉTOILES

L'ASTROLOGIE POUR LES ENFANTS

**BOX NAISSANCE
PYJAMAS & GIGOTEUSES
LANGES & BAVOIRS**

**JEU DE CARTES ASTROLOGIQUES
POCHETTE SURPRISE
BOX TATOO**

WWW.CHARLIEDANSLESETOILES.COM

Le printemps est là, c'est le moment de partir en randonnée ou en camping. Pas de panique si vous avez des enfants, l'essentiel c'est de s'organiser à l'avance. Voici notre sélection.



LANCE À EAU POMPIER

Pour jouer au vrai pompier et se rafraîchir ! Cette lance à incendie se porte comme un sac à dos, et permet d'arroser, tout, absolument tout, avec son réservoir de 2 litres !

KING JOUET
Dès 3 ans 19.99€



LE SAC MULTI MIX LÄSSIG

Ingénieux, il transforme tous les grands sacs cabas ou shopping en sacs à langer et s'utilise aussi comme organisateur de poussette.

Un indispensable à toujours garder sous le coude dès l'arrivée de bébé, avec son plan à langer, ses nombreuses poches de rangement, sa bandoulière et ses crochets de poussette.

Existe en Noir, Beige et Olive.

LÄSSIG 49,95 €

TASSE THERMIQUE MOUSQUETON, BATTERIE DE CUISINE ET COUVERTS DE CAMPING

Set idéal pour les déplacements et peut être utilisé de manière polyvalente grâce aux différentes tailles de récipients. Convient parfaitement aux sorties en camping, en randonnée ou en trekking ainsi qu'à d'autres utilisations en plein air.

BLACK SNAKE 46,95 €



TENTE 3 PERSONNES

Tente en forme de dôme à double peau pour 3 personnes. Rapide et facile à monter (durée du montage : 2 minutes). Espace de rangement pour les chaussures boueuses.

Birch 99€



LES MOULINÉS PACK DÉCOUVERTE - PACK DE 6

Pour le dîner ou pour le dîner, les petits bidons n'ont plus qu'à se régaler ! Le midi, on oublie pas d'ajouter un peu de protéines, viandes, poissons ou oeufs et une petite cuillère d'huile ou une noisette de beurre de temps en temps.

Popote 15,90€



TENTE ANTI UV

Cette année, BEABA® présente sa nouvelle tente anti UV bébé 2 places permettant aux parents d'abriter bébé du soleil, de la pluie, du vent, du sable et des insectes. Grâce à la nouvelle technologie breezy, l'air circule grâce à une aération à 360° modulable selon les besoins. Grâce à sa compacité, elle accompagnera de partout toutes les familles cet été !

Beaba® 39 €



TABLE DE PING-PONG SOUPLE SUN ET SPORT

Légère et facile à monter, cette table se transporte facilement, permettant de se challenger partout, à tout moment ! Dès 3 ans.

KING JOUET
34,99€



MOMMY BAG® À RAYURE

Tendance, preppy, ou minimaliste, le Mommy Bag® s'adresse à toutes les mamans à la recherche d'élégance et de praticité. Grâce à son grand format et à ces nombreux rangements, il s'emporte partout et contient tout ce dont bébé a besoin. Pratiques, les différents compartiments et les sangles élastiques à l'intérieur permettent de tout ranger et trouver facilement. Porté à l'épaule ou à la main, les déplacements sont sous contrôle. Ultra complet, il comprend un matelas à langer, une bandoulière, une poche isotherme et une glissière pour installer le sac sur une valise pour les grands voyages ! **Childhome®**

Matelas à langer et sangles de transport inclus.

Capacité : 58 litres / 5kg max
115€



RÉHAUSSEUR SAC À DOS

Idéal pour les sorties, le rehausseur permet de transporter tout le nécessaire pour bébé grâce aux nombreux rangements : 2 poches latérales, 1 compartiment étanche sous le sac et un grand compartiment à l'intérieur avec poches. S'adapte à la plupart des chaises adultes grâce aux sangles réglables. Se porte en sac à dos, en bandoulière ou bien accroché à la poussette. **dBb**

62,40€



CADRE PHOTO NUMÉRIQUE APF1000 WIFI D'AGFAPHOTO

Le cadre photo numérique qui vous permet de partager instantanément vos moments de vie ! Grâce à lui, recevez et partagez, photos et vidéos avec vos proches, où qu'ils soient dans le monde.

119,99€



Idées de loisirs créatifs pour les enfants



Les loisirs créatifs permettent d'améliorer la capacité de concentration de l'enfant, développer la créativité et la dextérité fine, mais également absorber l'agitation, diminuer l'anxiété.

Voici nos idées pour occuper les enfants utilement.

FAIRE UNE CARTE DE VŒUX EN FEUTRINE

Pour réaliser cette idée de loisirs créatifs, vous aurez besoin de...

- feuilles de feutrine
 - un carton
 - un pochoir alphabet
 - colle pour tissu
 - une paire de ciseaux
 - un cutter
- et de la ficelle.

Collez une feuille de feutrine de couleur sur le carton avec la colle tissu. Découpez l'excédent de carton avec le cutter et utilisez les ciseaux pour la feutrine.

Dans une autre feutrine de couleur, utilisez le pochoir alphabet pour écrire les mots que vous voulez : «Joyeux anniversaire» ou «Je t'aime Papy».

Collez les lettres sur la feutrine collée au carton avec la colle pour textile. Dessinez ensuite de jolies formes : cœurs, étoiles, soleils, arc-en-ciel, etc., puis collez-les sur votre création.

Découpez un bout de ficelle et accrochez-la au dos. C'est prêt !

RECYCLEZ VOS BOITES DE CONFITURE

Pour recycler une boîte de confiture vous avez besoin de quelques feutres spéciaux mais surtout de beaucoup de créativité. Chaque enfant peut noter son propre nom sur la boîte de confiture qu'il veut utiliser pour ranger ses crayons par exemple.

Une ancienne boîte de confiture peut être utilisée également comme agenda pour les jeunes enfants. Concrètement, chaque enfant peut noter sur un petit papier les devoirs qu'il a à faire ensuite mettre le papier dans la boîte, histoire de ne pas oublier.

L'enfant peut aussi noter les choses qui se sont mal passées dans sa journée, tout ce qui a causé du stress ou du chagrin...ensuite il peut mettre ces petits papiers dans une boîte appelée boîte à soucis.

Il y a une infinité d'utilisations possibles pour ces petites boîtes.

PEINTURE PROPRE POUR LES TOUT-PETITS

Pour faire de la peinture propre il faut :

- De la gouache
- Une feuille de papier blanc épaisse (format A4)
- Une pochette en plastique
- Du ruban adhésif

Étapes

En utilisant de la gouache, créez des amas de peinture sur la feuille de papier en alternant les couleurs.

Glissez délicatement la feuille dans une pochette plastique.

Refermez la pochette plastique sur toute la longueur avec du ruban adhésif (afin d'éviter les fuites de peinture).

Laissez maintenant votre enfant manipuler la peinture et exprimer sa créativité en mélangeant les couleurs à l'aide de ses doigts, de ses mains, ou même de ses pieds !

C'est une excellente activité pour les enfants de moins de trois ans. Vous pouvez trouver beaucoup plus d'idées de loisirs créatifs sur le site de la marque leader des loisirs créatifs 10 doigts. Et vous pouvez commander directement le matériel nécessaire.

LES BOUTEILLES SENSORIELLES

Inspirée de la pédagogie Montessori, la bouteille sensorielle est une bouteille remplie d'accessoires colorés qui permet de développer les sens visuel et auditif des enfants qui secouent les bouteilles pour écouter et regarder les mouvements des petits objets à l'intérieur.

Grâce à cette activité vous recyclez efficacement vos bouteilles d'eau en plastique.

Pour faire une bouteille sensorielle il faut :

- une bouteille d'eau
- de l'encre à dessiner
- des paillettes ultra-fines
- des grandes paillettes étoiles holographiques
- des sequins
- des pompons colorés
- des perles opaques
- des boutons en plastique coloré

Étapes

Pour commencer, remplir la bouteille au 3/4 d'eau. Pour colorer l'eau, il faut mettre 3 à 4 gouttes d'encre à dessiner de la couleur de votre choix. Ajoutez des paillettes ultra-fines, des sequins ou des grandes paillettes étoiles holographiques dans la bouteille.

Vous pouvez aussi ajouter des boutons ou des perles colorées ou encore des petits pompons. L'essentiel c'est de stimuler le sens de l'observation de l'enfant. C'est le but de cette activité d'éveil idéale pour votre enfant, et qui ne coûte pas cher du tout.

LE RECYCLAGE : UNE EXCELLENTE ACTIVITÉ À PRATIQUER EN FAMILLE

Nous savons tous que la pollution a atteint un seuil réellement dangereux. Nous avons tous envie de faire quelque chose pour l'équilibre des écosystèmes et pour la planète mais nous sommes souvent débordés par le rythme de vie du quotidien.

Voici un geste vert que vous pouvez pratiquer avec vos enfants pendant le week-end ou les vacances : Faites le ménage et mettez de côté les boîtes vides, tout ce dont vous n'avez plus besoin.

Allez sur internet pour chercher des tutoriels pour vous guider et commencez le travail ! Ce genre d'activités c'est toujours un moment de joie et de partage avec les enfants. En plus, ça vous permet de réduire considérablement les dépenses et les achats de choses que vous pouvez réaliser vous-même à la maison.

LOISIRS CRÉATIFS ET CONFIANCE EN SOI

Tous les spécialistes de la petite enfance sont d'accord pour dire que les activités de loisirs créatifs permettent de développer la confiance en soi. Cette qualité est essentielle pour grandir dans l'harmonie et pour avoir des relations saines avec les autres.

La confiance en soi est essentielle aussi pour réussir le parcours scolaire. À travers les loisirs créatifs, l'enfant réalise qu'il est capable de fabriquer des choses par lui-même, il peut voir le fruit de son travail et en être fier.

MASQUES ET DÉGUISEMENTS

Les enfants adorent se déguiser, et cette activité revêt une dimension psychologique profonde : En effet, le déguisement permet à l'enfant d'exprimer ce qui est caché ou refoulé à l'intérieur de lui. Et cela permet de s'apaiser et de diminuer les tensions et les conflits. Pour fabriquer des déguisements, il suffit d'avoir du papier cartonné ou de la feutrine. Voici le matériel nécessaire :

Matériel

- Du fil à coudre et une paire de ciseaux
- Un pistolet à colle ou de la colle
- 4 feuilles de feutrine ou en carton : marron, orange, blanc et noir, etc
- Un ruban

Étapes

- Vous pouvez chercher sur Internet des pdf pour des masques représentant des animaux, ou encore dessiner les formes avec vos enfants.
- Il faut maintenant découper toutes les formes dans la feutrine ou le carton.
- Posez chaque gabarit sur la couleur qui lui correspond et tracez les contours.
- Vérifiez bien le nombre de formes à découper.
- Découpez ensuite les formes et posez-les devant vous pour assembler le masque.
- Collez les formes avec un pistolet à colle, ajoutez des décorations et des coutures si vous voulez. Chaque enfant peut personnaliser son masque en ajoutant sa touche personnelle ou même un petit message.
- C'est fini. Collez un bout de ruban de chaque côté du masque pour pouvoir l'accrocher facilement.

PÂTE À SEL SANS CUISSON

La pâte à modeler est un excellent vecteur de créativité, d'éveil sensoriel et d'apprentissage pour les jeunes enfants.

Matériel

- 2 doses de farine
- 1 dose de sel
- 1 dose d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale

Déroulement

Dans un récipient, mélangez les ingrédients avec la spatule et ensuite avec les mains. Le moment où les enfants mettent les mains à la pâte est un moment très agréable pour eux, laissez-les se défouler sur la pâte ! Ils peuvent ensuite former des têtes d'animaux, ou bien des chiffres et des lettres, ou tout simplement des formes géométriques. Vous pouvez utiliser des outils que vous pouvez trouver à la maison pour améliorer la création : cuillère, fourchette, etc. Il faut laisser sécher minimum pendant 24 heures. Ensuite, vous pouvez utiliser de la peinture pour peindre les créations qui pourront ainsi décorer la chambre des enfants pendant longtemps.

ARC-EN-CIEL

Matériel nécessaire

Une grande feuille A4, deux formes de nuages découpés dans une feuille de couleur bleue de préférence, des mini-tampons éponges pour peinture, des tubes de peinture, des bandelettes de feuilles de papier couleur et de la colle. Vous pouvez aussi utiliser des bandelettes de tissus colorés.

Étapes de réalisation

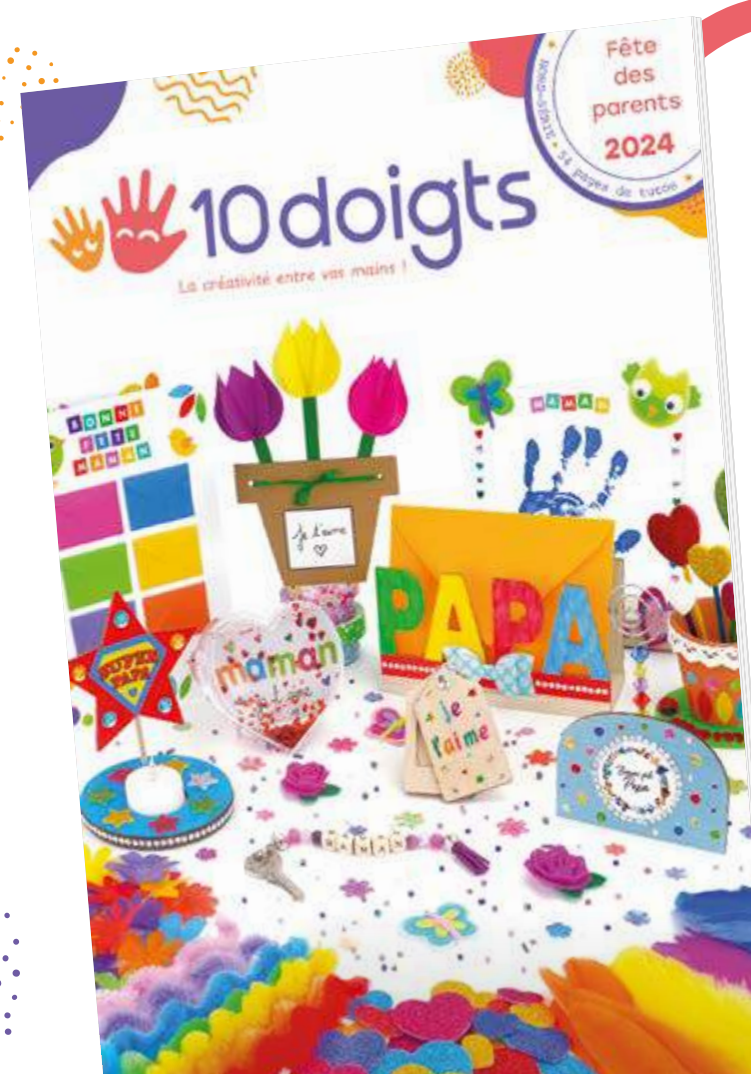
Sur la feuille de papier, collez de chaque côté les nuages. Avec vos mini-tampons en éponge, imprégnez-les de peinture et faites des points de différentes couleurs sur chaque nuage. Proposez maintenant à votre enfant de coller les bandelettes de papier couleurs sur les nuages, laissez votre enfant faire l'arc-en-ciel lui-même. Une activité ludique et qui peut être réalisée avec un minimum de matériel, pour éveiller l'enfant aux différentes couleurs.

10 doigts

La créativité entre vos mains !

Catalogue hors-série spécial Fête des Parents

100 pages de tutos, inspirations et idées à découvrir pour fabriquer des cadeaux originaux et personnalisés qui feront craquer papas et mamans !



Scanne le QR code
pour recevoir ton hors-série !



Fête des Mères : 26 mai

Fête des Pères : 16 juin



Mal de ventre chez l'enfant

solutions pratiques

Les enfants se plaignent souvent de douleurs au ventre. Qu'est-ce que cela traduit ? Quand est-ce qu'il faut consulter et quelles solutions pratiques pour remédier au mal de ventre ?

LA CONSTIPATION

La constipation représente le premier facteur qui cause le mal de ventre chez l'enfant. Le problème c'est que l'enfant ne parvient pas toujours à mettre des mots sur la douleur, ou la gêne qu'il ressent. Voilà pourquoi il faut prendre le temps de poser des questions claires à votre enfant quand il se plaint de douleurs au ventre. Vous pouvez lui demander le type de sensation que cela provoque, est-ce que ça donne plutôt froid.... Ou plutôt chaud ? Dites-lui de vous montrer avec la main l'emplacement exact de la douleur.

Concernant la constipation, il est nécessaire de surveiller (discrètement) le transit de votre enfant : s'il ne va pas à la selle au moins une fois tous les deux ou trois jours maximum, il y a un problème de constipation. Idéalement, une personne en bonne santé devrait aller à la selle tous les jours à la même heure. Ainsi, les intestins peuvent se vider et absorber les nouveaux nutriments contenus dans l'alimentation. Si le transit n'est pas régulier alors les intestins sont encombrés, la digestion est plus lente, des gaz se forment et l'enfant se plaint de ballonnements et de douleurs abdominales.

REMÈDES PRATIQUES

Le remède pratique que que la plupart des mamans connaissent, ce sont les laxatifs qui permettent d'agir dans l'immédiat afin de soulager l'enfant. C'est en effet pratique quand il faut faire vite, déposer l'enfant à l'école et partir au travail. Mais cette solution n'est pas du tout adaptée à long terme, les intestins et le rectum risquent de perdre les réflexes naturels. Pour lutter efficacement contre la constipation, il faut revoir le régime alimentaire de l'enfant dans sa globalité. Il faut lui donner un maximum de liquides et de fibres. Boire de l'eau régulièrement pendant la journée, c'est la meilleure manière de prévenir naturelle-

ment les problèmes de constipation. Si l'enfant n'aime pas beaucoup boire de l'eau plate, vous pouvez lui proposer des jus de fruits qu'il aime mais évitez surtout les sodas car ils sont bourrés de sucre. Certaines plantes sont très efficaces pour relancer le transit intestinal, le séné par exemple. Vous pouvez les donner sous forme d'infusion ou de compléments alimentaires à votre enfant. Cela doit se faire de manière ponctuelle, et l'idéal c'est de demander conseil à votre pharmacien.



Certaines plantes sont très efficaces pour relancer le transit intestinal, le séné par exemple.

QUAND EST-CE QU'IL FAUT CONSULTER ?

En général, les douleurs de ventre traduisent un problème de transit mais parfois cela peut cacher d'autres maladies, plus ou moins graves. Si vous remarquez que votre enfant est pâle, s'il est tout le temps fatigué ou s'il a de la fièvre, il est nécessaire de consulter et de faire les analyses demandées par le médecin.

LES DOULEURS PSYCHOSOMATIQUES

En plus des douleurs qui ont une origine fonctionnelle, autrement dit un problème de santé organique, il y a ce qu'on appelle les douleurs d'origine psychosomatique. En effet, le stress, l'anxiété et les différents sentiments négatifs peuvent provoquer des douleurs corporelles plus ou moins fortes. La région du ventre est particulièrement sensible, on peut dire que c'est le haut-parleur du corps. Les chercheurs ont démontré, depuis quelques années, qu'il y a des réseaux de neurones très développés au niveau du ventre, c'est ce qu'on appelle le deuxième cerveau.

Concrètement, l'enfant peut ressentir réellement des douleurs ou une gêne au niveau abdominal sans que cela traduise un problème de santé organique. Cela ne veut pas dire qu'il faut prendre les choses à la légère, bien au contraire.

Dans ce cas de figure, il faut prendre le temps de parler avec l'enfant, lui montrer que ses parents sont présents pour l'écouter et le protéger en cas de besoin. Souvent, des petits conflits entre camarades de classe provoquent un véritable stress pour l'enfant.

Voilà pourquoi il est nécessaire de travailler sur l'intelligence émotionnelle de votre enfant dès le plus jeune âge, il faut essayer de lui expliquer comment fonctionnent nos émotions et comment nous pouvons les maîtriser. Il y a beaucoup de livres ou bandes dessinées pour enfants qui permettent d'expliquer le fonctionnement des émotions de manière très didactique. Mais la présence des parents et l'écoute attentionnée représentent le meilleur rempart pour l'enfant.

Inutile d'ajouter que si le parent est stressé, s'il crie tout le temps, alors cela va systématiquement se transmettre à l'enfant.

Un enfant ne fait pas ce que disent ses parents, il imite ce qu'ils font.

LE MASSAGE DU VENTRE, UNE TECHNIQUE INFAILLIBLE

Le massage permet de détendre les muscles et de relancer le transit de façon naturelle, sans avoir recours aux laxatifs. Il est particulièrement efficace si la douleur ou le problème de constipation est lié à une tension émotionnelle. Le massage c'est aussi un geste d'amour, il vous permet de parler à votre enfant sans utiliser les mots. Il y a beaucoup d'huiles de massage qui peuvent vous aider à relancer le transit ou à diminuer les douleurs et les spasmes. Camomille, verveine, romarin, et beaucoup d'autres plantes ont des vertus antispasmodiques très intéressantes. Vous pouvez acheter un petit flacon d'huile essentielle et ajouter quelques gouttes à une base d'huile végétale d'amande douce. Ainsi vous préparez votre propre huile de massage à la maison. C'est bien pratique !

L'hypersensibilité est-elle un frein ou un moteur ?

On dit souvent que les enfants hypersensibles sont plus intelligents que la moyenne, qu'en est-il réellement ? Comment réagir au quotidien face à un enfant qui est hyper sensible et hyper réactif ? Rencontre avec Catherine Viès-Duffau qui vient de sortir le livre Je suis hypersensible et alors, aux éditions Deboeck.

CATHERINE VIÈS-DUFFAU VOUS ÊTES AUTEURE, INFIRMIÈRE, SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL DES ENFANTS ET DES FAMILLES, ET AUSSI FONDATRICE, DIRECTRICE DE L'ÉTABLISSEMENT ARBORESCENCES 31. POURQUOI CERTAINS ENFANTS SONT-ILS HYPER SENSIBLES ?

L'hypersensibilité touche environ 30 % de la population, et il semble que cette caractéristique soit pour la moitié due à la génétique ! La plupart naissent donc hypersensibles et il n'est pas rare de rencontrer des familles d'hypersensibles... D'après les études, il semblerait qu'il y ait une sensibilité génétique alliée à un environnement qui va permettre de développer cette caractéristique.

QUELLES IMPLICATIONS SUR LE QUOTIDIEN DE CES ENFANTS ? EST-CE UN HANDICAP OU UNE FORCE POUR MIEUX RÉUSSIR LEUR CARRIÈRE ET LEUR VIE ?

La haute sensibilité est un vrai cadeau du ciel si on apprend à s'en servir ! Beaucoup ont du mal à vivre avec et certains sont effectivement tentés de parler d'handicap. Pourtant, si on apprend à comprendre son propre fonctionnement sensible et à utiliser des outils efficaces, l'hypersensibilité est une grande force par rapport aux autres, car elle permet de voir



le monde différemment, avec un spectre plus large, des nuances que la personne ordinaire ne voit pas forcément... Ce sont d'immenses qualités qui font des hypersensibles des personnes hors du commun et talentueuses ! Le problème étant qu'il faut absolument « maîtriser » ce super pouvoir pour ne pas qu'il nous phagocyte, qu'il nous submerge !

COMMENT ÇA SE PASSE AU QUOTIDIEN ?

Au quotidien, les enfants ultrasensibles ont trois caractéristiques principales à gérer :

- L'hyperémotivité, c'est à dire des émotions exacerbées tant dans le vécu que dans le seuil où elles apparaissent qui est diminué par rapport aux autres. Ils vivent tout en beaucoup plus d'intensité, ce qui est épuisant !
- De la même manière, ils ressentent une empathie beaucoup plus importante c'est à dire la capacité à ressentir ce que les autres ressentent, qualité merveilleuse dans le monde mais qui peut facilement se retourner contre nous si on ne sait pas l'identifier...
- Et enfin, la sensibilité est également souvent augmentée en ce qui concerne tous les sens, ce qu'on appelle hyperesthésie : étiquettes des t-shirt, chaussettes, textures d'aliments, odeurs fortes ou encore trop de bruits... tous ces sens sont suractivés et là aussi, il faut apprendre à s'en protéger pour permettre de devenir par la suite, de grands chefs cuisiniers, des nez, des designers, des chorégraphes, etc.

VOUS PROPOSEZ DANS LE LIVRE UN JEU DE CARTES SUR LA GESTION ÉMOTIONNELLE, POUVEZ-VOUS EXPLIQUER À NOS LECTEURS ?

Ce jeu de cartes est essentiel dans la prise en charge de l'hypersensibilité (et même de l'intelligence émotionnelle de l'enfant tout court!). J'ai créé ces cartes au fur et à mesure de mes années de travail auprès

de ces enfants atypiques, parce que je me suis rendue compte qu'on demande aux enfants de « gérer » leurs émotions, mais on ne leur explique pas ce que cela implique.

Les enfants (et parfois les adultes aussi!) ne savent pas IDENTIFIER ce qu'ils ressentent, au moment où les émotions se créent en eux...c'est pourtant une étape indispensable pour comprendre ce qui se passe en nous et pouvoir fonctionner avec cela et trouver des solutions !

Ce jeu de cartes sert donc, dans un premier temps à cette identification, puisqu'elles sont recto-verso, d'un côté l'image de l'émotion (soleils: les 6 émotions principales et nuages, les émotions secondaires), et de l'autre la définition et des exemples pour savoir/reconnaître les sensations dans son corps lorsqu'on les ressent. Il y a aussi des cartes de besoins (des maisons) qui permettent d'aller plus loin dans un deuxième temps, lorsque l'enfant identifie et verbalise bien.

Ces cartes permettent aussi d'être médiateur dans la relation, aider l'enfant à « parler sans parler » : la carte communication par exemple ou la carte boule noire, qui permettent de dire « j'ai besoin d'aide » sans la parole qui est parfois difficile dans certaines situations...

Ce jeu est un outil indispensable pour la communication en famille, et je propose plein de façons de l'utiliser dans mon livre pour vivre avec en paix et pour être heureux !



POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DU CONTE AUDIO LE CHAMP DES ÉMOTIONS QUI ACCOMPAGNE LE LIVRE ?

Ahhh...ce conte est un récit imaginaire pour introduire les cartes des émotions aux enfants et leur expliquer comment les ressentis se créent à partir des 6 émotions principales.

Les 6 soleils vivent en paix et de façon équilibrée dans le champ des émotions, et soudain...un gros orage se crée... deux émotions principales prennent le « pouvoir » puis...les nuages commencent à tomber du ciel, les ressentis sont donc créés !

Cette histoire leur permet de comprendre que nous avons tout en nous, tout le temps, (émotions principales). Parfois quand une émotion augmente en intensité, les émotions secondaires arrivent et c'est à ce moment là que la communication devient la clé pour retrouver l'apaisement...



La haute sensibilité est un vrai cadeau du ciel si on apprend à s'en servir !

Il existe d'ailleurs plusieurs histoires qui font suite à ce conte, pour chaque ressenti, qui permettra de faire comprendre à l'enfant comment se crée chaque « nuage » et surtout comment s'en sortir...avis aux éditeurs jeunesse, pour l'instant ils ne sont pas sortis en livres hélas !

DES CONSEILS PRATIQUES POUR LES PARENTS ?

Votre enfant n'est pas anormal lorsqu'il est ultrasensible, il a simplement un fonctionnement particulier qui lui permet de voir et ressentir la vie différemment et il est indispensable de l'accompagner dans la découverte de cette sensibilité.

Il pourra alors doucement comprendre comment il fonctionne, comment fonctionne le monde autour de lui et pouvoir créer une force à partir de ces super pouvoirs sans se gâcher ou rentrer dans un moule qui ne lui conviendra pas !



Le bricolage permet de diminuer

l'anxiété

Si votre enfant pique souvent des crises de colère, s'il souffre de stress et d'anxiété, on vous invite à découvrir les bienfaits du bricolage sur la santé psychologique.

STRESS ET ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

Stress, conflits récurrents, crises de pleurs ou de colère inexplicables sont véritablement épuisants pour le parent. Toutes ces manifestations traduisent un certain déséquilibre dans la chimie cérébrale. Concrètement, toutes nos humeurs sont liées à des hormones qui sont produites au niveau du cerveau, également au niveau du ventre. Ce processus dépend de plusieurs facteurs, par exemple la nourriture que l'enfant consomme au quotidien, certaines prédispositions génétiques et surtout le vécu familial de tous les jours. Ainsi, pour diminuer les crises d'anxiété chez l'enfant il faut agir sur plusieurs plans, mais voici une astuce qui permet de diminuer considérablement l'anxiété : le bricolage.

LE BRICOLAGE MOBILISE TOUT LE CERVEAU...

Quand vous proposez du bricolage à votre enfant, son cerveau se mobilise entièrement pour la tâche qu'il est en train de réaliser. En apparence ce sont seulement les mains de l'enfant qui sont occupées mais en réalité l'ensemble du cerveau est mobilisé : hémisphère droit (siège de l'art) et hémisphère gauche (siège de la logique) travaillent en harmonie. Toute la concentration de l'enfant est dirigée vers la tâche qu'il est en train de faire, et vous pouvez remarquer à quel point il devient calme et il éprouve du plaisir, il aime ce qu'il fait.

COMMENT ACCOMPAGNER MON ENFANT ?

À chaque fois que l'enfant a un moment libre dans sa journée vous pouvez lui proposer du bricolage. Il y a une infinité d'idées de bricolage et des courtes vidéos sur internet pour lui montrer la marche à suivre.

L'essentiel c'est d'avoir tout le matériel nécessaire chez vous : papier, colle, ciseaux, peinture, petites perles, etc. On vous conseille d'aménager un coin dans la chambre de l'enfant avec un grand panier qui contient tout le



matériel nécessaire pour les loisirs créatifs. Les enfants aiment avoir un petit coin tranquille pour se concentrer : Une petite table, ou un tipi aménagé dans un coin de la chambre ou du salon.

Au début, votre rôle est important pour donner des idées à l'enfant, mais ensuite il n'aura plus besoin de votre accompagnement. Pour les jeunes enfants il faut par ailleurs faire attention et les surveiller de près.

VALORISEZ !

Les petites phrases de valorisation ont un impact considérable sur l'enfant. Dites-lui que c'est très joli et qu'il est très doué dans ce qu'il fait et vous verrez qu'il aura encore plus confiance en lui-même et qu'il aura moins tendance au stress et à l'anxiété. Ce processus de renforcement positif est démontré par plusieurs études en psychologie. Concrètement, quand un adulte fait des remarques négatives à l'enfant, ou s'il essaye de le comparer à ses frères et sœurs ou ses camarades de classe, alors celui-ci perd progressivement sa confiance en lui-même. Par contre, quand l'adulte valorise le travail de l'enfant, celui-ci utilise cette valorisation comme un véritable carburant pour aller de l'avant et s'améliorer encore et encore.

SHOPPING CRÉATIVITÉ

Les meilleurs moments qui vont marquer l'enfance de votre chéri ce sont ces moments où il est en train de dessiner, colorier, découper, bref développer sa créativité de mille et une façons.



6 COQUETIERS EN BOIS

Que ce soit pour ajouter une touche personnelle à votre table de fête ou pour offrir un cadeau fait-main empreint de tendresse, ces coquetiers sont le choix idéal. Ils sont le reflet d'un art de vivre où chaque détail compte et où chaque création est le fruit d'une histoire partagée. **Creavea 8 €**



ASSORTIMENT DE 6 ENCREURS

Parfait pour vos créations de scrapbooking et de carterie comme pour un anniversaire par exemple. Ces mini encreurs de 3,3 x 3,3 cm de la collection Botanica, sont non toxiques, sans acides et à base d'eau. L'encre est à séchage rapide mais le temps de séchage varie en fonction de la surface utilisée. **Artemio 12€**



CHEVALET "MODÈLE DE DESSIN" PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE, HIVER

Une collection écrite par Christina Dorner & illustrée par Bénédicte Sieffert pour sensibiliser à l'art graphique et au dessin, grâce à un CHEVALET écoconçu DE 30 DESSINS (faune, flore, fêtes...) , un accompagnement pas à pas en 5 étapes et un QR CODE pour visualiser le tracé. Les dessins ont été sélectionnés pour leur intérêt pédagogique, par saison, et proposent deux niveaux de difficulté, en quatre ou cinq étapes. Le niveau peut généralement être proposé à partir de 4 ans et le niveau 2 à partir de 5 ans. Chaque étape est clairement illustrée par un trait à la couleur bien visible. Tous les graphismes utilisés sont étudiés à l'école. Enfin, une mise en couleur est proposée pour que l'enfant puisse se projeter dans le résultat final. **Accès Éditions 15€ - de 4 à 8 ans**

TABLEAUX GOMMETTES « ANIMAUX MIGNONS »

Un joli lot de 12 tableaux à compléter avec des gommettes. Une activité idéale pour développer la dextérité des plus petits, développer l'apprentissage des formes et des couleurs ainsi que la capacité à se concentrer. **10 Doigts 5,99€**





Notre “société du tout-jetable” est marquée par des objets à usage unique et l’obsolescence programmée. Pourtant, ce n’est pas difficile de devenir écolo, il suffit d’adopter quelques gestes au quotidien. Voici nos propositions pour débiter.

LE TSUNAMI DU PLASTIQUE

Nous assistons aujourd’hui à un véritable tsunami du plastique qui constitue une masse gigantesque de déchets capable de rivaliser avec un continent tout entier. Les climatologues sont de plus en plus alarmistes, mais la cause écologique n’est pas gagnée.

Or, il faut bien comprendre une chose : La terre peut très bien survivre à la crise écologique mais c’est l’être humain qui trouvera des difficultés pour vivre dans un monde complètement bouleversé à cause de la rupture des équilibres des écosystèmes.

Nous sommes tous un peu responsables, car nous avons tous été tentés par la consommation de produits souvent inutiles et nous produisons surtout une masse de déchets parfois extraordinaire et qui ne peut pas être recyclée par la terre mère. Par ailleurs il ne sert à rien de tomber dans la culpa-

bilité ni de faire la sourde oreille. L’écologie c’est juste une question de bon Sens au quotidien...

LE ZÉRO DÉCHET

Le zéro déchet est une philosophie de vie globale, il ne s’agit pas juste d’opter pour des produits écologiques de temps en temps, c’est une démarche à intégrer au quotidien. Elle consiste à mettre en place un ensemble de pratiques pour réduire les déchets (emballages, plastiques, produits à usage unique...), et le gaspillage (éviter la surconsommation d’énergie, le gaspillage alimentaire...).

Parmi les gestes pratiques, vous pouvez remplacer vos sacs en plastique par des sacs réutilisables, un caddie ou des paniers. En allant faire les courses, vous pouvez préparer et utiliser vos propres contenants. Lorsque vous faites des pique-niques au lieu d’utiliser du plastique optez pour du carton. Le plastique est vraiment à éviter. Il est toxique pour la planète et pour votre santé et celle de vos enfants.

Achetez des produits réutilisables au lieu des produits à usage unique. Choisissez des produits simples, solides, polyvalents, réparables. Louez et empruntez ou encore achetez en seconde main. Ça réduira en plus votre budget de manière très significative.

FINI LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Évitez le gaspillage alimentaire, préparez la liste des choses à acheter quand vous allez faire les courses pour éviter d’acheter tout et n’importe quoi sous le coup de la pression publicitaire. Achetez en vrac ou moins emballé dès que c’est possible.

Le gaspillage alimentaire c’est aussi tous ces restes qui partent à la poubelle. Pour éviter cela l’idéal c’est de s’organiser à l’avance et de préparer un planning des repas pour l’ensemble de la semaine. Il faut aussi penser à recycler les restes avec des recettes créatives. Mais si vous cuisinez la quantité exacte nécessaire pour le repas, selon le nombre des personnes dans votre famille, vous pouvez éviter qu’il y ait toujours des restes qui partent à la poubelle. C’est toujours meilleur !

Le tri de la poubelle représente également un acte relativement facile à faire au quotidien, et vous pouvez en plus rassembler tous les déchets organiques pour réaliser du compost si vous avez un jardin. Ce compost maison sera extrêmement utile pour fertiliser vos plantes.

Ce sont plein de petits gestes mais qui traduisent une philosophie globale de la vie. Une philosophie du bon sens finalement.

COMMENT REMPLACER LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES ?

Les protections hygiéniques sont généralement réalisées à base de coton provenant des États-Unis ou d’Inde, très gourmand en eau mais également chargé de pesticides. Des alternatives zéro déchet existent comme la coupe menstruelle “cup”, les culottes menstruelles, et les serviettes hygiéniques lavables. C’est un choix qui est bon pour la planète mais également pour votre peau.

LES COUCHES LAVABLES POUR BÉBÉ

Les couches lavables ou réutilisables sont non seulement meilleures pour la planète mais surtout meilleures pour votre enfant. Il faut savoir en effet que la plupart des couches classiques contiennent des molécules chimiques très dangereuses pour la santé des bébés. Certaines molécules connues pour leur toxicité sont formellement interdites mais il règne quand même une grande opacité sur les ingrédients utilisés dans la fabrication des couches classiques. L’idéal c’est donc d’opter pour les couches lavables ou réutilisables. Ça coûte beaucoup moins cher en plus surtout si vous avez deux ou trois enfants.

LES 5 R

Pour tendre vers le zéro déchet, il faudrait adopter les 5 R :

- Refuser d’acheter ou de consommer ce qui n’est pas essentiel.
- Réduire la consommation des objets néfastes pour l’environnement (lorsqu’il n’est pas possible de refuser)
- Réutiliser : éviter le jetable, réparer, raccommoder.
- Rendre à la terre : composter les biodéchets.
- Recycler : penser systématiquement à recycler, utiliser autrement.

RECETTE DIY PRODUIT VAISSELLE

C’est un produit utilisé au quotidien, que ce soit pour la vaisselle ou le linge. Souvent ce genre de produits contient beaucoup de molécules chimiques toxiques pour la santé et pour l’environnement. Voici une recette facile pour réaliser votre propre produit vaisselle maison. Un produit écologique, nettoyant, dégraissant, désinfectant, anticalcaire, doux pour la peau et la planète... et économique ! Cette recette est tirée du livre Grimoire moderne de Valérie Catala, aux éditions Jouvence. Le livre contient une cinquantaine de recettes maison pour assainir votre mode de vie.

RECETTE PRODUIT VAISSELLE LIQUIDE

Temps de réalisation : 10 min + 2 h de refroidissement

Ingrédients

Pour environ 0,5 l

500 ml d’eau

30 g de savon de Marseille

20 g de savon noir liquide ménager

10 g de bicarbonate de soude

12 g de cristaux de soude

10 gouttes d’un mélange d’huiles essentielles : menthe poivrée et basilic

tropical (Ocimum basilicum var. basilicum)

Remarque

Si l’eau de votre robinet est particulièrement calcaire (eau dure), ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc à la recette.

Préparation

Râpez le savon de Marseille (ou utilisez le savon acheté en paillettes ou en morceaux) dans un grand saladier et pesez à l’avance tous les ingrédients. Faites chauffer 500 ml d’eau, versez l’eau chaude sur les copeaux de savon de Marseille et remuez pour aider le savon à fondre. Ajoutez ensuite dans le saladier le bicarbonate, les cristaux de soude et le savon noir. Remuez jusqu’à dissolution des ingrédients et n’hésitez pas à utiliser un mixeur plongeant pour cette étape ! Laissez refroidir à l’air ambiant plusieurs heures puis versez les huiles essentielles. Mixez à nouveau le mélange qui a pris la texture d’une pâte visqueuse et utilisez un entonnoir pour transvaser le produit vaisselle dans une bouteille de récup étiquetée. C’est prêt !

Un potager chez-soi pour manger *bio*

Quelle importance de consommer des produits bio ? Est-il difficile d'aménager un petit coin potager chez-soi ? Comment démarrer ? Suivez-nous !

QUELLE IMPORTANCE DE CONSOMMER DES PRODUITS BIO ?

Le secteur du bio a connu une croissance exponentielle ces dernières années. Certaines voix s'élèvent pour crier à l'arnaque, dire que c'est juste un effet de mode, une ruse marketing pour créer un nouveau marché. Rappelons donc les différences fondamentales entre l'agriculture conventionnelle et l'agriculture biologique.

L'agriculture conventionnelle est intensive, basée sur l'utilisation de pesticides synthétiques et engrais minéraux permettant d'obtenir des rendements très intéressants. Mais en contre partie le sol est fatigué, et les légumes connaissent un véritable appauvrissement en minéraux.

En revanche, l'agriculture biologique est conforme à des normes d'utilisation d'engrais organiques. On y voit une prédominance des écosystèmes naturels et les mesures prises pour améliorer le rendement sont non chimiques. Voilà pourquoi la plupart du temps les produits issus de l'agriculture biologique sont un peu plus chers que ceux issus de l'agriculture traditionnelle.

QUEL IMPACT DES INTRANTS CHIMIQUES ?

La trace des pesticides et autres intrants chimiques utilisés dans l'agriculture conventionnelle prédominante aujourd'hui n'est pas anodine. L'impact sur la santé est réel. Même s'il est concrètement difficile d'isoler l'impact d'un type de pesticides bien déterminé sur la santé humaine,

nous savons aujourd'hui avec certitude que ces produits chimiques perturbent le système immunitaire et ceci fait le lit de toutes sortes de maladies, à commencer par le boom du cancer que nous avons connu ces dernières années.

PRINTEMPS SILENCIEUX

Les lecteurs qui veulent aller plus loin, peuvent consulter le célèbre livre "Le printemps silencieux" (Silent Spring). Ce livre écrit par la biologiste Rachel Carson et publié aux États-Unis par Houghton Mifflin en septembre 1962 a marqué le début du mouvement écologiste, la véritable prise de conscience collective par rapport à l'impact énorme des pesticides sur notre santé. L'auteur explique que les printemps sont devenus silencieux, c'est-à-dire que les oiseaux ne sont plus là pour chanter dans les zones où il y a une utilisation intensive des pesticides, qui tuent la vie. Il a été notamment démontré que ces pesticides nuisent grandement au développement cognitif de l'enfant, ils sont donc particulièrement dangereux pour les jeunes enfants et les mères enceintes.

UN PETIT COIN POTAGER CHEZ-SOI, C'EST POSSIBLE

Vous êtes certainement tenté par l'idée mais comment mettre cela en pratique ? Avez-vous de la place et avez-vous du temps ?

Pour commencer, il faut vérifier l'espace que vous pouvez dédier à un petit potager. Même si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez parfaitement démarrer un petit coin potager pour la consommation familiale. Il suffit d'avoir un petit espace au balcon avec un peu de lumière, mais pas trop, un espace qui soit également protégé de la pluie en hiver si vous habitez dans une zone où il pleut beaucoup ou où il neige pendant plusieurs mois. Mais en tout cas tout dépend de ce que vous désirez planter.

COMMENT DÉMARRER ?

Démarrer un petit coin potager sur un balcon est une excellente idée. Voici quelques étapes pour vous aider :

1. Choisissez un bon emplacement : Assurez-vous de choisir un endroit ensoleillé sur votre balcon où vos plantes recevront au moins 6 à 8 heures de soleil par jour. Assurez-vous également que l'endroit est facilement accessible pour l'arrosage et l'entretien.

2. Choisissez les plantes à cultiver : Optez pour des plantes adaptées à la culture en pot, comme les herbes aromatiques (basilic, ciboulette, menthe), les légumes à croissance verticale (tomates cerises, poivrons, haricots), les fraises, les salades, etc. Assurez-vous de

choisir des variétés qui conviennent à la taille de vos pots et à l'environnement de votre balcon.

3. Choisissez des contenants appropriés : Utilisez des pots ou des jardinières de taille adéquate pour les plantes que vous souhaitez cultiver. Assurez-vous qu'ils ont des trous de drainage pour éviter la stagnation de l'eau.

4. Choisissez un bon terreau : Utilisez un terreau de qualité adapté à la culture en pot, de préférence avec un bon drainage. Vous pouvez également ajouter du compost ou de l'engrais organique pour enrichir le sol.

5. Plantez vos graines ou plants : Suivez les instructions de plantation spécifiques à chaque plante. Veillez à respecter les distances de plantation recommandées pour éviter que les plantes ne se concurrencent pour les nutriments.

6. Arrosez régulièrement : Surveillez l'humidité du sol et arrosez vos plantes régulièrement, en évitant toutefois l'excès d'eau qui pourrait provoquer la pourriture des racines.

7. Fertilisez au besoin : Si vos plantes montrent des signes de carence en nutriments, vous pouvez fertiliser avec un engrais adapté, organique.

8. Surveillez les ravageurs et les maladies : Inspectez régulièrement vos plantes. On peut dire qu'elles font partie de la famille maintenant !

PLANTEZ DU BASILIC

Le basilic est une excellente herbe aromatique très utilisée dans la cuisine méditerranéenne.

Elle regorge de bienfaits santé, elle est notamment riche en bêta-carotène, en acide folique et en différentes vitamines. Le basilic est un excellent digestif, c'est donc très utile pour les personnes qui ont des troubles de la digestion. Il accélère le métabolisme et stimule ainsi la perte des kilos superflus. Vous pouvez l'ajouter à pratiquement toutes vos recettes.

Sachez enfin que l'objectif de la culture du basilic, c'est de récolter un maximum de feuilles ! Pour cela, ne le laissez pas fleurir, ça épuise beaucoup trop le plant. Récoltez les feuilles dès qu'elles sont là et pensez à les sécher pour une meilleure conservation.

Ménage de printemps

Les choses essentielles à nettoyer avec un enfant



Les enfants sont de véritables explorateurs : ils aiment découvrir le monde avec leurs yeux, leurs mains mais aussi leur bouche ! Malgré leur côté aventureux, ils ne restent pas infailibles face aux microbes qui les entourent. Il est donc important de maintenir un environnement propre et sain.

Mais le ménage reste une corvée : il faut choisir des produits efficaces avec un bon rapport qualité/prix pour rendre cette tâche plus agréable ! Les vinaigres ménagers LE DROGUISTE peuvent être un véritable allié pour votre bonne routine ménage. Efficaces, d'origine naturelle et à prix malin, vous pouvez nettoyer l'ensemble de vos surfaces. LE DROGUISTE, c'est sans compromis sur la qualité et la composition !

5 CHOSES ESSENTIELLES À NETTOYER AVEC LES VINAIGRES MÉNAGERS LE DROGUISTE

Les jouets

Les enfants partagent leurs jouets et les mettent souvent dans la bouche, ce qui augmente les risques de propagation des infections. Pour nettoyer les jouets facilement et en toute sécurité, nettoyez-les simplement avec un chiffon propre et du vinaigre ménager. En ce qui concerne les jouets pour le bain, remplissez une baignoire de 50% d'eau chaude et 50% de vinaigre ménager 14° LE DROGUISTE. Laissez tremper les jouets dans le mélange pendant 1h. Rincez-les à l'eau claire et séchez-les avec un chiffon pour éviter la moisissure.

Les vêtements

Les bébés ont une peau délicate et sensible, sujette aux irritations et aux réactions allergiques. Le choix des produits de lavage est donc très important ! Exit l'assouplissant traditionnel qui peut représenter un risque d'allergie, le vinaigre ménager LE DROGUISTE peut totalement le remplacer ! Il suffit de verser un petit verre de vinaigre dans votre bac d'adoucissant avant de lancer la machine. Promis, l'odeur du vinaigre ne reste pas sur le linge ! Le vinaigre permettra également de préserver les couleurs des vêtements.

Les sols

Votre enfant passe beaucoup de temps sur le sol, que ce soit en rampant, en jouant ou en marchant à quatre pattes. Il est donc plus susceptible d'être exposé à la saleté qui s'y trouve. Il est important de nettoyer les sols au moins 1 fois par semaine pour assurer un environnement sain à votre enfant. Pour cela, il suffit de verser 50cl de vinaigre ménager LE DROGUISTE dans 5L d'eau. Vos sols seront propres et brillants !

Le lit

On n'y pense pas toujours mais il est important de nettoyer les barreaux du lit ! Bébé aime toucher à tout, alors pour protéger son organisme fragile, nettoyez les barreaux à l'aide d'un vinaigre ménager LE DROGUISTE et d'un chiffon.

Pour le matelas, s'il n'est pas déhoussable, nous avons une astuce : passez d'abord un coup d'aspirateur, puis frottez le tissu à l'aide d'une éponge imbibée d'eau et de vinaigre. Rincez à l'eau claire et faites sécher le matelas à l'air libre. Vous pouvez également utiliser du bicarbonate de soude LE DROGUISTE pour lutter contre les mauvaises odeurs.

Le chauffe-biberon

Pour détartrer votre chauffe-biberon, versez 1/3 de vinaigre ménager 14° LE DROGUISTE et 2/3 d'eau dans le réservoir. Allumez l'appareil et faites-le fonctionner pendant une dizaine de minutes. Laissez agir et rincez le chauffe-biberon à l'eau claire. Le détartrage du chauffe-biberon est à faire tous les mois, afin d'éviter que les dépôts de minéraux s'accumulent et nuisent à votre appareil.

LES VINAIGRES MÉNAGERS LE DROGUISTE : L'ALLIÉ INCONTOURNABLE POUR LES FAMILLES

Les vinaigres ménagers LE DROGUISTE sont de véritables multi-usages ! Ils peuvent être utilisés sur une grande variété de surfaces et contre de nombreuses taches. Un seul produit suffit à nettoyer son intérieur.

Proposés à des prix malins et disponibles en spray, en bouteille ou même en bidon de 5L : LE DROGUISTE s'adapte au mieux à votre quotidien. La marque propose une gamme de vinaigres ménagers parfumés (arômes d'origine naturelle) : citron, pomme, framboise ou bien orange. Pour une puissance de détartrage, optez pour le vinaigre ménager 14°.

Leur vinaigre ménager 20° à diluer est idéal pour faire des économies et limiter ses déchets : en diluant 1L de vinaigre 20° et 1L d'eau, vous obtenez 2L de produit multi-usages !

D'origine naturelle et certifiés Ecocert, LE DROGUISTE propose une solution parfaite pour tous les parents soucieux de la santé de leurs enfants !

Détergent certifié par ECOCERT greenlife selon le référentiel ECOCERT « ecodétergent ».



Le guide phyto pour réussir le changement de saison

Suivez-nous pour découvrir des remèdes naturels pour faciliter le changement de saison et pour installer durablement un état de santé optimale pour vous et vos enfants.

CHANGEMENT DE SAISON

L'arrivée du printemps est souvent marquée par des poussées d'allergie et de la fatigue inexplicée. En effet, l'organisme doit prendre un certain temps pour s'adapter aux changements de saison. Pour beaucoup de personnes, il y a eu une accumulation de kilos superflus pendant la période hivernale. La nature est bienfaite, l'organisme essaie naturellement de se débarrasser des graisses accumulées et surtout des toxines accumulées à cause d'une alimentation pas très saine pendant l'hiver. Ainsi, la fatigue traduit une surcharge : notre organisme est occupé par un travail intérieur, il n'a pas assez d'énergie pour les tâches extérieures.

De même, les allergies cutanées ou respiratoires traduisent une fragilité du système immunitaire. C'est pour cela qu'il est très important de savoir gérer le changement de saison en proposant une alimentation allégée et saine, également en faisant de l'exercice.

LA PHYTOTHÉRAPIE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

La phytothérapie est probablement la médecine la plus ancienne au monde. En effet, l'être humain a toujours observé la nature pour comprendre les effets de chaque plante sur sa santé. Et c'est ainsi que s'est constituée une connaissance ancestrale à propos des plantes, et ce dans toutes les civilisations au monde.

Aujourd'hui, la science moderne démontre toutes les vertus thérapeutiques associées aux plantes. Et l'avantage dans la phytothérapie c'est qu'il n'y a pas d'effets secondaires comme c'est le cas pour les médicaments de synthèse. Par exemple, une personne allergique qui doit prendre des anti inflammatoires et des antihistaminiques fragilise en même temps son système immunitaire sur le long terme. C'est pour cela qu'il est toujours conseillé d'essayer les remèdes thérapeutiques à base de plantes. En tout cas, on vous invite à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien. Et voici quelques exemples de remèdes pratiques pour toute la famille.

DES REMÈDES NATURELS

Parmi les plantes de référence pour réussir le changement de saison, le cassis, il est très efficace pour diminuer la sensibilité aux allergènes. Le plantain et la nigelle sont recommandés aussi.

Pour les problèmes respiratoires, le thym et le romarin sont des plantes de référence. Vous pouvez réaliser une infusion avec ces plantes, inhaler la vapeur d'eau pour libérer les voix respiratoires et ensuite boire l'infusion. Le thym est un expectorant naturel et le romarin est connu pour diminuer les symptômes d'allergies saisonnières. N'oubliez pas d'ajouter du citron et du miel si vous désirez avoir un goût sucré.

Contre les allergies au pollen, essayez l'estragon, ou encore l'ortie, un antihistaminique avéré.

On vous rappelle que vous pouvez consommer ces plantes de différentes manières que ce soit en prenant une infusion ou des comprimés ou encore un macérât. Demandez conseil à votre pharmacien avant d'acheter.

NATUROPATHIE : UNE APPROCHE DURABLE DE LA SANTÉ

La phytothérapie est une médecine douce qui s'intègre dans un plus grand ensemble appelé naturopathie.

La naturopathie est une approche globale pour équilibrer le système de notre organisme. En effet, notre organisme représente un système fait de plusieurs organes, toujours en interaction, que ce soit à l'intérieur ou avec le monde extérieur.

En cas de bobos, nous voulons faire disparaître les symptômes : le mal de tête, le mal de ventre, la fatigue, les démangeaisons, les boutons, etc. Nous voulons installer un état asymptomatique en avalant des petits cachets, mais cela ne rime pas forcément avec le mot « santé ». Les symptômes qui apparaissent ne sont pas là par hasard, ce sont des indicateurs sur ce qui se passe à l'intérieur de notre organisme. Il ne faut pas chercher à les faire disparaître, il faut chercher à comprendre l'origine du dysfonctionnement et proposer des solutions profondes et durables. C'est cela l'essence des médecines holistiques de façon générale et de la naturopathie en particulier.

FOCUS SUR LA FLORE INTESTINALE

La flore intestinale désigne des milliards de micro organismes qui vivent à l'intérieur de nous, précisément à l'intérieur de nos intestins. Certains de ces micro organismes sont bénéfiques pour notre santé, ils nous aident à digérer les aliments et à réaliser des millions de réactions chimiques, et d'autres ne sont pas vraiment bénéfiques.

L'essentiel c'est de préserver un certain équilibre entre toutes ces populations de micro organismes. Et c'est pour cela qu'il ne faut pas abuser des médicaments chimiques, ou de synthèse, car ils perturbent fortement l'équilibre de la flore intestinale. Il est donc toujours préférable de recourir à des solutions naturelles pour les petits bobos du quotidien.

Quels légumes pour commencer la diversification ?

Jusqu'à 4 mois environ le bébé se nourrit exclusivement de lait, mais à partir de cet âge il faut commencer à introduire les fruits et les légumes. Par quoi commencer exactement ? Comment réagir si l'enfant refuse un fruit ou un légume en particulier ? Suivez-nous pour avoir des conseils pratiques.

PAR QUELS LÉGUMES COMMENCER ?

Il faut savoir que le système digestif de l'enfant est relativement immature à la naissance. Il continue de se développer petit à petit et à partir de 4 mois il sera prêt à recevoir des aliments variés. En même temps, c'est à partir de cet âge que les besoins physiologiques de l'enfant deviennent plus complexes et qu'il aura alors besoin de vitamines, de minéraux et d'acides gras présents dans les végétaux, et ensuite dans le poisson, le poulet ou la viande. La diversification commence toujours par les légumes et il faut introduire un légume à la fois. La maman doit tester petit à petit ce légume avec l'enfant qui peut parfaitement refuser la première fois. Ce n'est pas grave, c'est même tout à fait normal, il faut juste vous armer de patience et essayer un autre légume. Pendant les premières semaines de la diversification, le lait continue de constituer l'aliment principal pour votre enfant, il ne faut pas l'oublier.

Commencez donc avec des purées de carottes, haricots verts, épinards, courgettes, brocolis, artichauts, potirons, poireaux, pomme de terre. Il ne faut pas ajouter de sel ni autres épices. L'ajout d'une huile végétale ou d'une noisette de beurre est utile mais pas lors des premières semaines. Vous pouvez rajouter de l'eau afin de diluer la préparation selon le désir de bébé. Il faut vraiment être à l'écoute de votre enfant et de ses réactions.

Commencez à donner des purées de 30 grammes environ à votre bébé en complément de son biberon de midi, et selon son appétit. Progressivement, augmentez la dose de purée et diminuez celle de lait.

Pour les fruits, démarrez avec des compotes de pommes, poires, bananes, abricots, pêches, ou nectarines. Vous pouvez donner juste une petite cuillère à votre enfant, après le biberon ou la tétée de l'après-midi. Ne soyez pas déçue si l'enfant refuse, il ne faut pas forcer. Vous pourrez essayer le lendemain avec un autre fruit. D'ailleurs, vous pouvez toujours utiliser cette compote pour le dessert,

en ajoutant du yaourt nature ou des biscuits par exemple. Attention, si l'enfant refuse un fruit en particulier il ne faut surtout pas ajouter du sucre. L'ajout de sucre est une astuce bien pratique pour beaucoup de mamans, mais il faut savoir qu'elle est très néfaste à long terme car elle conditionne l'apprentissage du goût chez l'enfant.

CONSEILS PRATIQUES

D'abord, on vous conseille de vous organiser pour faire la cuisine afin de préparer une bonne quantité de purées pour bébé. Il faut avoir des petits pots en verre de préférence, sur lesquels vous allez placer des étiquettes avec la date de préparation et le contenu exact afin de proposer à votre enfant à chaque fois une purée différente. En effet, la variété alimentaire est importante : il ne faut pas consommer toujours le même fruit ou le même légume. Cette étape de la diversification alimentaire va probablement impacter votre enfant pendant toute sa vie. S'il fait un apprentissage correct du goût d'un grand nombre de légumes et de fruits alors il est pratiquement certain que quand il sera adulte il aura une alimentation variée et équilibrée.

Un autre conseil très important c'est de choisir des fruits et légumes de qualité biologique. Il faut savoir également que le surgelé est une solution pratique et aussi nutritive que le frais. D'ailleurs, il est plus intéressant de consommer un légume qui a été rapidement surgelé plutôt qu'un légume qui a passé plusieurs jours sur un linéaire de supermarché et qui a ainsi perdu une bonne partie de ses vitamines à cause du phénomène d'oxydation au contact de l'air frais.

Enfin, notez que tous les aliments présentés à bébé devront être mixés et présentés sans morceaux. Et pour cela il est bien utile d'investir dans un mixeur-cuiseur ou un robot multifonctions qui va vous faciliter la vie.



NOUVEAUX PACKAGINGS

Les fruits et légumes surgelés **BIOREGARD** sont à la vente dans les magasins **BIO** spécialisés.

Découvrez toutes nos gammes de fruits et légumes surgelés sur

www.frdp.bio

SOCIÉTÉ FRDP
329 Chemin des Neuf Peyres 84000 Avignon
T. 33 (0)4 32 73 06 60 F. 33 (0)4 32 73 06 69
contact@frdp.fr

SHOPPING NUTRITION

La belle saison arrive, c'est le moment idéal pour apporter plus de variété à votre alimentation avec la multitude de fruits et légumes de saison qui arrivent. Il faut aussi veiller à s'hydrater convenablement pour aider notre organisme à gérer le changement de saison. Voici notre sélection.

VELOUTÉ DE BUTTERNUT ET PATATE DOUCE

Réalisé avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique. **Priméal Brique d'1L, 3,68€**



GASPACHO

Impossible de résister à sa recette qui respecte en tous points la version traditionnelle espagnole, la vraie, l'unique : tomates (françaises), concombres, poivrons, oignons, une pointe d'huile d'olive vierge extra, un soupçon de vinaigre de vin, d'ail, de piment de Cayenne et de sel... rien que des ingrédients certifiés bio pour une recette engagée comme on les aime. **Jardin Bio étic® Brique 1L, 3€89**



ON DIRAIT LE SUD

Un mélange thym, romarin et origan qui, subtilement twisté par la graine d'anis vert et la sauge, nous met en émoi dès la première gorgée. Il suffit de fermer les yeux et de siroter une petite gorgée pour sentir le soleil envelopper notre corps de ses réconfortants rayons. **Les 2 Marmottes 30 sachets, 5€60**



TABLETTE DE CHOCOLAT NOIR NOISETTES SANS SUCRES AJOUTÉS

Une teneur en sucre très réduite : - 97% en moins que les tablettes de chocolat noir aux noisettes classiques - et aucun édulcorant artificiel. Sa douceur tient de la présence de maltitol, édulcorant d'origine naturelle et alternative choisie par la marque aux sucres blanc/roux, un substitut apportant une saveur sucrée mais 40% de calories en moins que le sucre tout en ayant un indice glycémique bas. **KARÉLÉA - 150g, 2€79**



MONTCALM, L'EAU MINÉRALE NATURELLE DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Très faiblement minéralisée, convient pour l'alimentation des nourrissons. La bouteille Montcalm est éco-conçue : bouchon solidaire, matériau PET* 100% recyclé et recyclable.

MONTCALM

*PolyÉthylène Téréphtalate

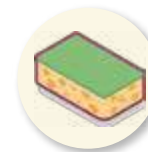


LE DROGUISTE
DEPUIS 1924

Pendant et après la grossesse, le ménage est souvent synonyme de galère... Et selon l'ADEME, l'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur, il est donc important de choisir des produits ménagers moins dangereux pour la santé de toute la famille.

Les vinaigres ménagers Le Droguiste seront votre allié n°1 pour votre routine ménage !

LE DROGUISTE : RIEN NE LUI RÉSISTE !



Efficaces et multi-usages : idéal pour détartre, nettoyer, dégraisser, faire briller et assouplir le linge.



Proposés à des prix* accessibles à tous. Un seul produit pour toute la maison !



Des vinaigres ménagers d'origine naturelle et certifiés Ecocert**.



Différents formats (spray, 1L ou 5L), parfumés ou surpuissants.

*Prix public conseillé : 1L (1.55€) / spray (2.70€) / 5L (6.5€)

**Détergent certifié par ECOCERT greenlife selon le référentiel ECOCERT « ecodétergent » disponible sur <http://detergents.ecocert.com>

ASTUCES

DÉTARTRE UN CHAUFFE-BIBERON

Versez 1/4 de vinaigre ménager et 3/4 d'eau dans le réservoir. Allumez l'appareil et faites-le fonctionner pendant 10 min. Videz le mélange et rincez à l'eau claire.

NETTOYER LA BAIGNOIRE DE BÉBÉ

Vaporisez la baignoire de vinaigre ménager, laissez agir quelques minutes, puis frottez à l'aide d'une éponge non-abrasive. Rincez à l'eau claire.

RETIRER UNE TACHE DE LAIT MATERNEL

Tamponnez la tache avec un chiffon imbibé de vinaigre ménager. Frottez la tache, puis laissez agir quelques minutes avant de rincer et mettre en machine sur un lavage à froid.



Retrouvez toutes nos astuces pour faciliter votre quotidien de parent

WWW.LEDROGUISTE.COM



Velouté aux petits pois

Les petits pois sont une mine de minéraux et de vitamines. Voici une recette simple et rapide pour un velouté à proposer au dîner. Un dîner léger et en même temps très nutritif pour les grands et les petits.

Ingrédients

- 1 kg de petits pois frais écosés
- 1 bouquet de basilic
- 2 petites gousses d'ail
- 50 g de cerneaux de noix
- 75 g de bleu de Bresse
- 8 cl d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- Sel
- Poivre

Préparation

• Faites cuire les petits pois à feu moyen pendant 15 min. Renversez le tout dans un blender, salez et poivrez et mixez fortement de façon à obtenir un mélange velouté.

- Préparez le pesto en faisant griller les noix 2

min dans une poêle à sec. Effeuiliez le basilic. Placez-les dans le bol d'un mixer, avec les gousses d'ail épluchées, les noix et l'huile. Salez poivrez et mixez.

- Versez la soupe chaude dans des petites tasses et déposez au centre une cuillerée de pesto et un peu de bleu de Bresse émietté. Un délice !

BIENFAITS SANTÉ DES PETITS POIS

Fer, vitamine C, antioxydants et également protéines, les petits pois sont un véritable trésor pour la forme et la vitalité. Essayez de varier les recettes pour proposer des petits pois plus souvent à vos enfants et les aider à préserver leur santé.

Gâteau aux pommes

Tous les enfants aiment les gâteaux.

L'idéal c'est de réaliser vos gâteaux à la maison car les gâteaux industriels sont souvent trop riches en sucre. Voici une recette facile et délicieuse pour préparer un gâteau avec un maximum de pommes, à essayer avec les enfants sans attendre !

Ingrédients

- 2 œufs
- 50 g de miel
- 100 g de lait
- 20 g d'huile végétale
- 110 g de farine
- 1 cac de vanille en poudre
- 6 pommes à chair ferme
- 1 cac de bicarbonate alimentaire

Préparation

Dans un saladier, versez les œufs, le miel, l'huile, la vanille, le lait, le sel et mélangez bien au fouet. Incorporez ensuite la farine et le bicarbonate. Épluchez et coupez les pommes en tranches fines à l'aide d'une mandoline et versez-les directement dans la préparation. Mélanger très délicatement à l'aide d'une maryse pour ne pas risquer de casser les tranches de pomme. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et enfournez pendant 40 min à 200 °C. Vous pouvez saupoudrer du sucre roux ou ajouter du miel à la cannelle pour le nappage.

ASTUCE

Les amandes se marient parfaitement bien avec les pommes, vous pouvez intégrer de la farine d'amande pour remplacer la farine de blé ainsi vous obtenez un petit déjeuner avec un apport nutritionnel élevé. En effet, les amandes sont très riches en minéraux, notamment en fer et en calcium qui sont nécessaires à la croissance des petits.

LES POMMES FACILITENT LE TRANSIT INTESTINAL

Si vous ou votre enfant avez des problèmes de constipation on vous conseille de manger des pommes régulièrement. Une pomme par jour permet de stimuler le transit intestinal grâce à la grande quantité de fibres qu'elle contient. La pomme est également très riche en antioxydants. Un fruit exceptionnel.



- FRDP**
www.frdp.bio
- BERCEAU MAGIQUE**
www.berceumagique.com
- LAESSIG FASHION**
www.laessig-fashion.fr
- GT COMPANY**
www.gtcompany.fr
- GSK**
https://fr.gsk.com/fr-fr/
- LABORATOIRE BOIRON**
www.boiron.fr
- 10 DOIGTS**
www.10doigts.fr
- LE DROGUISTE**
www.ledroguiste.com
- OKAIDI**
www.okaidi.fr
- MONTCALM**
www.montcalm.fr
- DIAPER GENIE**
www.diapergenie.com
- AGENCE DE LA BIOMEDECINE**
www.agence-biomedecine.fr
- NATRACARE**
www.natracare.com
- PÉDAGOGIE STEINER- WALDORF**
www.dagogie-waldorf.fr
- PLAYMOBIL**
www.playmobil.com
- MUNCHKINS**
https://fr.munchkin.com/
- KING JOUET**
www.king-jouet.com
- THERMOBABY**
www.thermobaby.com
- IKEA**
www.ikea.com/fr/fr/
- CHARLIE DANS LES ÉTOILES**
www.charliedanslestoiles.com
- LOVE RADIUS**
www.love-radius.com
- MAISON LAGET**
www.maisonlaget.fr
- OXYBUL**
www.idkids.fr/oxybul-eveil-jeux

Nous recrutons des chefs de publicité !

Nous recherchons **des chefs de publicité** (commerciaux) pour vendre de la publicité dans nos magazines. Vous avez la fibre commerciale, aisance au téléphone et une passion pour la décoration, la maison, le jardin, Bio, la normandie..., envoyez nous votre CV et votre lettre de motivation par email à **job@adventiss.com** Nous recrutons indépendants ou en CDI, à plein temps, 3/4 ou à mi-temps.

esprit bébé
Le magazine parental : conseils & lifestyle

Rédaction
ESPRIT BEBE
Manoir du Plain Gruchet,
le Plain Gruchet, Hameau St Clair,
14430 GOUSTRANVILLE

Gestion des abonnements
Strictement par email :
abo@adventiss.com

**Directeur de la Publication
et de la Rédaction**
Sébastien Cazals de Fabel

Adjointe de direction
Intidhar Mejri

Rédaction
Sondès Khalifa
Justine Ketter
Jill Andrew
Nawress Mzoughi

Maquette
Odix / Adventiss

Chef de publicité
Senda Ben Mustapha
senda2@adventiss.com

**Siège social / Direction générale :
ADVENTISS**
Le Plain Gruchet, Hameau St Clair,
14430 GOUSTRANVILLE

CPPAP : 1222 K 90624

Crédits photos : AdobeStock

Distribution France : MLP

Dépôt légal : à parution

Mois de parution
Avril - Mai 2024

Impression
SPEKTAR
7 rue Heidelberg, complexe
résidentiel Druzhba,
Sofia 1582

Couverture : AdobeStock

Offre 10 numéros, 45,10 € au lieu de 49 €.

Offre 15 numéros, 63,20 € au lieu de 73,50 €.

☐ Je profite de votre offre d'abonnement.

Je ne paie que 45,10 euros et recevrai les 10 prochains numéros d'Esprit bébé.
(Offre valable jusqu'au 31/12/2024 et limitée à la France métropolitaine)

☐ Je profite de votre offre d'abonnement.

Je ne paie que 63,20 euros et je recevrai les 15 prochains numéros d'Esprit bébé.
(Offre valable jusqu'au 31/12/2024 et limitée à la France métropolitaine)

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE : PAYS

E-MAIL : TÉL.

Je vous règle par :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de « Adventiss / CAZA »

Offre valable jusqu'au 31/12/2024, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

DATE & SIGNATURE OBLIGATOIRES

RENOYER CE FORMULAIRE À :

ADVENTISS - SERVICE ABONNEMENT - LE PLAIN GRUCHET - 25 CHEMIN DU LIEU AU BLANC - 14430 GOUSTRANVILLE



découvrez
La collection

Splash & Fun
de LÄSSIG!



LAESSIG-FASHION.FR



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

