

esprit bébé

LE MAGAZINE PARENTAL HYBRIDE : CONSEIL & LIFESTYLE

#72

FUTURE ET JEUNE MAMAN

- Comment renforcer votre immunité naturellement ?
- La sophrologie pour préparer l'accouchement
- Le sommeil de la femme enceinte : nos conseils pratiques
- Votre alimentation est la clé de votre vitalité
- Comment prendre soin de votre peau pendant la grossesse ?
- Problèmes de fertilité et solutions naturelles : rencontre avec Laurence Sala
- Fatigue mentale et émotionnelle chez la jeune maman

LA DIVERSIFICATION
ALIMENTAIRE
PAS À PAS

Allaitement
ou biberon ?

ECZÉMA DU
NOURRISSON
LES BONNES
PRATIQUES



Sorties avec bébé

les secrets des parents zen et organisés

Quelle est la meilleure eau
pour bébé ?

La sensation pieds nus
pour un bon développement

Préparer sa maison et son nid
avant l'arrivée du bébé

Avril-Septembre
Octobre 2020

L 11611 - 72 - F : 4,90 € - RD



LA SÉCURITÉ AU NATUREL



Des soins adaptés à tous les bébés :

- Dès la naissance
- Très haute tolérance
- Tous types de peaux
- Hypoallergéniques
- Sans ingrédients controversés
- Sans OGM ni pesticides

Jusqu'à
100% d'origine
naturelle



**20% DE REMISE SUR
LES PRODUITS BÉBÉ
AVEC LE CODE PROMO**

bebenova

**UNIQUEMENT VALABLE
SUR ALPHANOVA.FR**

FABRIQUÉ EN FRANCE

PROVENCE

Produits disponibles en pharmacies, magasins BIO et sur alphanova.fr
Plus d'infos sur alphanova.fr

Édito

C'est la fin de l'été, mais avec le changement climatique, les températures peuvent grimper ou descendre sans prévenir. Voilà pourquoi il faut faire attention à cette période de changement de saison pour réussir la rentrée et le passage à un autre rythme.

Il suffit d'observer mère nature et d'adapter notre rythme à celui de la nature. Cela passe par des choix quotidiens simples pour l'alimentation, le sommeil, les activités, notamment avec les enfants. La future maman doit faire spécialement attention afin de mener sa grossesse de manière la plus sereine possible. Si vous accouchez bientôt, cette période est très favorable pour des journées cocooning afin de renforcer l'ancrage antérieur et préparer le nid de bébé en toute sérénité.

Bonne lecture.

LA RÉDACTION



22



30



44



54

SOMMAIRE

TENDANCES

- 8 La famille de demain : Quand l'intelligence artificielle réinvente l'éducation et le quotidien
- 10 Grandir en imaginant : quand la créativité ouvre le chemin de l'autonomie
- 12 news santé
- 14 Courrier des mamans
- 16 Abracadabra

BÉBÉ

- 18 La diversification alimentaire pas à pas
- 20 Eczéma du nourrisson : les bonnes pratiques
- 22 Allaitement ou biberon ?
- 24 Quelle est la meilleure eau pour bébé ?
- 26 La sensation pieds nus pour un bon développement
- 28 Sorties avec bébé : les secrets des parents zen et organisés
- 30 Préparer sa maison et son nid avant l'arrivée du bébé

JEUNE ET FUTURE MAMAN

- 34 Comment renforcer votre immunité

naturellement ?

- 38 La sophrologie pour préparer l'accouchement
- 40 Le sommeil de la femme enceinte : nos conseils pratiques
- 42 Votre alimentation est la clé de votre vitalité
- 44 Comment prendre soin de votre peau pendant la grossesse ?
- 46 Problèmes de fertilité et solutions naturelles : rencontre avec Laurence Sala
- 50 Fatigue mentale et émotionnelle de la jeune maman

PARENTS

- 52 Loisirs culturels
- 54 Qui gère les finances à la maison ?
- 56 Prendre de vraies vacances !
- 58 Voyager léger, voyager malin
- 60 Comment définir le projet parental ? Rencontre avec Anne-Gaëlle Frouin Marien
- 62 Le couple après bébé : traverser la tempête pour se retrouver
- 64 Sorties livres

cybex
GOLD



IRIS BACK TO SCHOOL*



CYBEX-ONLINE.COM



SOMMAIRE

ENFANTS

- 66 Retour à l'école sans stress : préparer les enfants et les parents
- 68 Un autre regard sur le TDAH : rencontre avec Eva Bonandrini et Adrien Lepage
- 70 Pourquoi les photos imprimées comptent autant pour l'éveil de l'enfant
- 72 Jouer, c'est créer du lien
- 74 Les bienfaits des jeux de tri et d'association pour développer la logique des jeunes enfants
- 76 Loisirs créatifs pour les enfants
- 80 Au secours mon enfant ne veut pas dormir : rencontre avec Candice Turjman
- 82 Jeu et développement cérébral chez l'enfant

GREEN

- 84 Alimentation anti-fatigue pour la rentrée
- 86 Préparer la trousse à pharmacie naturelle familiale pour l'automne

- 88 Nouvelle déco pour la rentrée : recyclez avant d'acheter !

NUTRITION

- 90 Fruits rouges : comment prolonger leurs bienfaits au-delà de l'été

RECETTES

- 94 Salade tiède de quinoa, maquereau mariné et figues rôties
- 95 Crumble aux mirabelles, avoine et amandes
- 96 Coloriage
- 97 Carnet d'adresses
- 98 Abonnements

SHOPPINGS

- 21 Soins bébé
- 32 Puériculture
- 36 Beauté et forme maman
- 48 Mode maman
- 67 Rentrée
- 92 Nutrition



A-qui-S, 1er fabricant français d'étiquettes et d'objets personnalisés pour La Rentrée

A-qui-S.fr



La famille de demain

Quand l'intelligence artificielle réinvente l'éducation et le quotidien

Un matin comme un autre : l'application de la crèche propose un créneau de sortie selon la météo, l'enceinte connectée raconte une histoire calibrée sur l'âge du petit dernier, et le professeur particulier virtuel signale que la table de multiplication de 7 mérite un peu plus d'entraînement. Rien de spectaculaire, rien de futuriste au sens hollywoodien du terme. C'est simplement le quotidien qui, discrètement, est en train de changer.

L'intelligence artificielle ne fait pas une entrée fracassante dans les foyers : elle s'y installe, mine de rien, entre le café du matin et le cartable à préparer.

UN OUTIL, NI BON NI MAUVAIS EN SOI

Face à cette présence grandissante, deux réflexes opposés se dessinent souvent : l'enthousiasme sans recul, qui délègue tout à la machine parce qu'elle sait mieux, plus vite, plus précisément ; ou la méfiance instinctive, qui redoute une déshumanisation progressive de la vie. Ces deux postures se trompent pour la même raison : elles prêtent à l'outil une volonté qu'il n'a pas.

Une intelligence artificielle n'a pas de projet éducatif. Elle optimise ce qu'on lui demande d'optimiser. Utilisée pour repérer qu'un enfant bute toujours sur le même type d'exercice, elle rend service. Utilisée pour occuper un silence gênant ou éviter une explication qui demande du temps, elle appauvrit. La différence ne se joue jamais dans la technologie elle-même, mais dans l'intention de celui qui la met entre les mains de l'enfant, ou entre les siennes.

DIRE OUI AUX ALGORITHMES, SANS LEUR LAISSER LE DERNIER MOT

Refuser en bloc ces outils serait aussi illusoire que naïf : ils font déjà partie du paysage scolaire et familial, et leur apport est réel. Un algorithme peut ajuster la difficulté d'un exercice à la seconde près, repérer une lacune avant qu'elle ne se transforme en blocage, ou libérer aux parents une heure qu'ils pourront consacrer à autre chose qu'une corvée logistique. Dire oui à ces bénéfices n'a rien de suspect.

Ce qui mérite vigilance, en revanche, c'est la tentation de transformer un outil d'appoint en pilote automatique. Un algorithme peut indiquer qu'un enfant progresse ; il ne peut pas dire s'il est fier de lui, s'il a eu peur de se tromper devant les autres, ou s'il a simplement besoin qu'on le regarde faire. Ce sont des informations que seule une présence humaine attentive peut capter.

PRÉSERVER L'ASPECT HUMAIN LE LIEN AVANT LA PERFORMANCE

Les recherches en psychologie de l'attachement le rappellent régulièrement : ce qui sécurise un enfant et lui permet d'apprendre sereinement, ce n'est pas la sophistication des outils qui l'entourent, mais la qualité du lien qu'il vit au quotidien. Les travaux du Gottman Institute sur les relations parent-enfant, par exemple, insistent sur l'importance des micro-moments de connexion, un regard, une question posée avec une vraie curiosité, un temps d'écoute sans écran interposé. Rien de tout cela ne s'automatise.

Cette dimension humaine n'est pas un supplément d'âme que l'on ajouterait par nostalgie. Elle est structurante : un enfant apprend mieux ce qu'on lui transmet avec plaisir, dans une relation où il se sent vu, que ce qu'une interface, aussi bien conçue soit-elle, lui délivre avec constance mais sans chaleur.

VERS UN COACHING ÉDUCATIF L'IA COMME COPILOTE

Une piste intéressante se dessine pour les familles de demain : penser l'IA non comme un substitut du parent ou

de l'enseignant, mais comme un copilote qui éclaire, sans jamais tenir le manche. Un peu à la manière d'un coach sportif qui s'appuie sur des données précises, fréquence cardiaque, temps de récupération, sans oublier que sa vraie valeur ajoutée est ailleurs : encourager au bon moment, ajuster le discours à la personne qu'il a en face de lui, croire en elle quand elle doute d'elle-même.

Transposée à l'éducation, cette posture change tout. L'algorithme signale ; le parent ou l'éducateur interprète, contextualise, et surtout accompagne. Il ne s'agit plus de savoir qui, de la machine ou de l'humain, détient la vérité sur l'enfant, mais de faire coopérer deux formes d'attention complémentaires, l'une précise et constante, l'autre sensible et incarnée.

LES VALEURS, VÉRITABLE GARDE-FOU

Face à une avancée technologique dont le rythme dépasse largement celui des générations précédentes, la vraie question n'est peut-être pas de savoir jusqu'où ira l'intelligence artificielle, mais quelles valeurs on choisit de transmettre en chemin. La curiosité pour continuer à se poser des questions plutôt qu'à accepter la première réponse venue. L'esprit critique pour distinguer une suggestion pertinente d'une facilité. La patience, aussi, dans un monde qui promet l'instantané, car apprendre à lire, à compter ou à faire du vélo demande encore du temps, quel que soit le siècle.

Ces repères ne s'enseignent pas dans un manuel ni ne se programment dans une application. Ils se transmettent par l'exemple, dans la manière dont un parent lui-même utilise ses outils numériques, pose son téléphone pour écouter, ou reconnaît ses propres limites. L'éducation numérique des enfants commence, très concrètement, par celle des adultes qui les entourent.

3 RÉFLEXES POUR UNE ÉDUCATION NUMÉRIQUE ÉQUILBRÉE

- Fixer des temps sans écran en famille, non par interdiction, mais comme un espace de disponibilité mutuelle.
- Accompagner plutôt que surveiller : s'intéresser à ce que l'enfant fait avec l'outil, pas seulement au temps qu'il y passe.
- Nommer les valeurs qui comptent, curiosité, patience, entraide, et les incarner soi-même, avant de les exiger.

La famille de demain ne sera sans doute ni celle, effrayée, qui aurait tourné le dos aux algorithmes, ni celle qui leur aurait tout confié. Elle sera probablement celle qui aura appris à s'en servir sans s'y perdre, en gardant, au cœur de chaque journée, ce supplément d'humanité qu'aucune machine ne saura jamais reproduire.

Grandir en imaginant

quand la créativité ouvre le chemin de l'autonomie

À l'heure où les écrans occupent une place croissante dans le quotidien des enfants, de nombreux parents s'interrogent : comment aider leur enfant à développer sa créativité, sa confiance en lui et sa capacité à penser par lui-même ? Les écoles Waldorf proposent une réponse originale en plaçant l'imagination au cœur de l'éducation.



APPRENDRE AUTREMENT, AVEC LA TÊTE, LES MAINS ET LE CŒUR

Les activités artistiques sont présentes au quotidien : peinture, dessin, musique, chant, modelage, théâtre ou travaux manuels. Elles ne sont pas envisagées comme des activités annexes, mais comme une manière d'apprendre et de découvrir le monde.

En créant, en expérimentant et en observant, l'enfant développe sa concentration, sa persévérance et sa capacité à trouver ses propres solutions. Cette approche lui permet de mobiliser à la fois sa réflexion, sa sensibilité et son habileté pratique.

COMMENT L'IMAGINATION CONSTRUIT LA CONFIANCE EN SOI

L'imagination aide l'enfant à envisager plusieurs possibilités, à prendre des initiatives et à faire confiance à ses idées. Chaque projet mené à son terme, chaque création personnelle et chaque découverte renforcent progressivement l'estime de soi.

L'objectif n'est pas de lui apporter toutes les réponses, mais de lui donner le goût de chercher, d'explorer et de comprendre par lui-même. Cette démarche favorise le développement d'une véritable autonomie intérieure.

L'AUTONOMIE : LE FRUIT D'UNE ENFANCE RICHE EN EXPÉRIENCES

Dans un monde où les réponses sont souvent immédiates et les images omniprésentes, les écoles Waldorf invitent à préserver un espace où l'enfant peut encore imaginer, explorer et créer par lui-même.

Dans un monde en constante évolution, l'imagination apparaît comme une compétence essentielle. En la cultivant dès l'enfance, les écoles Waldorf cherchent à former des adultes confiants, autonomes et capables d'inventer les solutions de demain.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND UN ENFANT EST LIBRE DE CRÉER ?

Contrairement à une idée reçue, l'imagination n'est pas seulement un espace de rêve. Elle constitue une véritable force de développement. Lorsqu'un enfant invente une histoire ou transforme un bout de bois en bateau, il exerce sa pensée, sa capacité de représentation et son aptitude à trouver des solutions nouvelles. Autrement dit, il construit les bases de son autonomie future.

Dans les jardins d'enfants Waldorf, le jeu libre est donc privilégié, les jouets simples, souvent fabriqués à partir de matériaux naturels, laissent volontairement de la place à l'invention. Une couverture peut devenir une cabane, un lac ou une cape de chevalier. L'enfant n'est pas consommateur d'un univers déjà créé : il devient créateur de son propre monde.

POURQUOI LES HISTOIRES SONT-ELLES SI IMPORTANTES ?

Les récits, contes et légendes occupent également une place importante. En écoutant une histoire, l'enfant crée ses propres images intérieures. Cette activité nourrit son imagination, sa concentration et sa capacité de représentation.

À l'école Waldorf, les apprentissages sont souvent introduits à travers des récits, des images parlantes ou des expériences concrètes. Les connaissances prennent ainsi sens pour l'enfant et deviennent plus faciles à comprendre et à mémoriser. L'émotion, la curiosité et l'émerveillement sont considérés comme de puissants moteurs d'apprentissage.



Pédagogie
Steiner-Waldorf

**Autonomie et créativité :
donnons aux enfants les clefs
pour qu'ils deviennent
les auteurs de leur vie**

Découvrez notre
librairie en ligne !

Nouveautés
Ouvrages jeunesse
Titres sur la parentalité



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 mondial d'établissements scolaires de la maternelle au lycée



**ECO-RECHARGE
DENTI'FREEZE
ADULTES ET ENFANTS
MENTHE BIO**

Pour toute la famille dès 7 ans.
Sans sulfate, ni silice, ni fluor.
Meilleur produit bio 2023 -
Prix innovation de l'année.

**Coslys
350g
11,17 €**

**STICK SOLAIRE BÉBÉ SPF 50+
VISAGE & CORPS TRÈS HAUTE PROTECTION**

Une très haute protection visage & corps,
adaptée aux peaux sensibles. Protection
UVA renforcée, au beurre de mangue BIO,
hypoallergénique et sans parfum. Avec 74%
d'ingrédients d'origine naturelle.

Appliquer avant l'exposition au
soleil et renouveler fréquemment
l'application.

**Alphanova
13.90 €**



**FOTOPROTECTOR LOTION SPRAY
PEDIATRICS SPF 50**

Crème solaire corps hydratante en spray qui
pénètre immédiatement la peau, formulée
spécialement pour les enfants. Très
hydratante et qui sèche immédiatement.
Offre une protection très élevée contre
les UVB/UVA SPF50. Convient à tous les
types de peaux.

**200 ml
ISDIN**

**SOIN LAVANT
BÉBÉS & GRANDS**

Un savon tout doux pour les petits bouts
de chou (et leurs parents !). Testée
sous contrôle pédiatrique, sa formule
sans savon mousse onctueusement et
respecte la peau sensible des bébés et
nourrissons. **Unbottled. 9,90 €**



**BAUME RÉPARATEUR AUX CIRES
ET HUILES VÉGÉTALES**

S'utilise dès la naissance, sur le visage comme
sur le corps. Il mise sur une formule 100%
d'origine naturelle, à la fois nourrissante,
apaisante et réparatrice, dans une texture
fondante facile à appliquer.

**Dès la naissance.
À appliquer quotidiennement.
Biolane - Pot de 45 ml : 10.90 €**

**EAU
DE SENTEUR
BÉBÉ BIO CERTIFIÉE**

Laissez-vous séduire par les
notes subtiles de fleurs d'orange
et d'amandes qui envelopperont
votre bébé d'un voile parfumé.
Une formule légère qui ne dessèche
pas la peau et peut être utilisée en
toute sécurité après le bain, avant
le coucher ou simplement pour
apporter une touche de fraîcheur
à tout moment de la journée.

**50ml ACORELLE
17,50 €**



**CALMOSINE BÉBÉ DIG+
GEL ORAL. CONCENTRÉ DE PLANTES. GOMME
D'ACACIA + CITRON + FLEUR D'ORANGER.
SOUCHE L. HELVETICUS HA122 TYNDALLISÉE**



Véritable innovation,
développée par des
professionnels de la
petite enfance, Calmosine
BÉBÉ DIG+ est le premier
gel oral à têter pour les
inconforts digestifs et les
pleurs du nourrisson. Sa
formule naturelle associe
un concentré de 3 plantes
à une souche postbiotique
tyndallisée, qui contribue
à préserver l'équilibre
du microbiote, pour une
action digestive complète,
immédiate et durable.

**Calmosine
34ml - 10 jours de cure.
Adapté aux nourrissons
qu'ils soient allaités
ou non.
15.90 €**



Splash Carrier Gris

Transformez chaque moment dans
l'eau en un instant de complicité avec
le Dooky Splash. Ce porte-bébé
aquatique offre un maintien sûr et
confortable sous la douche, à la
piscine ou en vacances. Facile à
enfiler grâce à ses boucles à clip, il est
fabriqué dans un tissu extensible à
séchage rapide.



**Une protection auditive
pour tous les âges.**



**Protection Auditive 2-en-1
pour Bébés et Enfants**

Utilisable de la naissance à 12 ans
grâce à son concept 2-en-1 :
bébé et junior.



Bandeau Protège Oreille Pour Bébé

Disponible en deux tailles (0-6 mois et 6-12
mois), en gris ou en beige.



**Protection Auditive 2-en-1
pour Bébés et Enfants**

Utilisable de la naissance à 3 ans.
Disponible en trois coloris :
bleu, rose et blanc.

**Découvrez un aperçu de
notre collection Miffy.**



**Miffy Cadre Empreintes
3 Volets Large**



Miffy Pare Soleil



**Miffy Back Tablette Arrière
de Voyage**

CAMILLE, 31 ANS

" DEPUIS QUE L'AUTOMNE EST ARRIVÉ, J'AI DAVANTAGE ENVIE DE DORMIR. EST-CE NORMAL PENDANT LA GROSSESSE ? "

Oui, c'est assez fréquent. En automne, les journées raccourcissent et notre rythme biologique s'adapte progressivement à la baisse de luminosité. Pendant la grossesse, cette transition peut accentuer la sensation de fatigue. Essayez de profiter de la lumière naturelle dès le matin, maintenez des horaires de sommeil réguliers et privilégiez des repas riches en protéines et en aliments de saison. Écoutez aussi votre corps : certains jours, ralentir est déjà une bonne manière de prendre soin de soi.



SARAH, 28 ANS

" AVEC LES CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE, J'AI PEUR QUE MON NOUVEAU-NÉ ATTRAPE FROID À LA MAISON. COMMENT FAIRE ? "

Les bébés ont encore du mal à réguler leur température, mais il n'est pas nécessaire de trop les couvrir. L'idéal est de maintenir une température agréable dans la pièce et de privilégier plusieurs couches légères plutôt qu'un vêtement très épais. Vérifiez régulièrement sa nuque : si elle est chaude sans être humide, c'est généralement un bon repère. Une ambiance confortable suffit souvent davantage qu'un excès de couvertures.



NOUR, 26 ANS

" J'AI SOUVENT FAIM LA NUIT DEPUIS QUELQUES SEMAINES. EST-CE NORMAL PENDANT LA GROSSESSE ? "

Les changements de saison influencent parfois l'appétit, et la grossesse peut accentuer ce phénomène. Plutôt que de manger davantage sans repère, essayez de répartir vos repas et d'ajouter des collations nourrissantes : fruits, céréales complètes, oléagineux ou produits riches en protéines selon vos habitudes alimentaires. L'objectif n'est pas de manger plus, mais de manger de façon plus régulière et satisfaisante.



LINA, 34 ANS

" JE VIENS D'ACCOUCHER ET JE ME SENS PLUS ÉMOTIVE DEPUIS QUELQUES SEMAINES. EST-CE LIÉ À LA SAISON ? "

Le post-partum est déjà une période de grands bouleversements physiques et émotionnels. En automne, le manque de lumière et le changement de rythme peuvent parfois renforcer cette sensibilité. Essayez de sortir un peu chaque jour, même pour une courte promenade, et gardez des moments de lien avec vos proches. Si cette tristesse devient persistante ou envahissante, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.



JULIE, 33 ANS

" MON BÉBÉ A LES JOUES PLUS SÈCHES DEPUIS QUELQUES JOURS. QUE FAIRE ? "

Oui, l'air plus frais et parfois sec peut rendre la peau des bébés plus sensible. Privilégiez des soins simples, des vêtements doux et évitez les bains trop chauds ou trop longs. Après le bain, séchez délicatement la peau sans frotter et observez son évolution. Si des rougeurs importantes apparaissent, demandez conseil à votre professionnel de santé.



ÉMILIE, 30 ANS

" MON BÉBÉ SEMBLE MOINS VOULOIR SORTIR. DOIS-JE LIMITER LES PROMENADES ? "

Pas du tout : l'air extérieur reste bénéfique. Il suffit d'adapter la tenue et de choisir les heures les plus douces de la journée. Une sortie quotidienne, même courte, aide souvent bébé à découvrir son environnement et peut aussi favoriser son sommeil. Pensez simplement à protéger les extrémités si le temps est plus frais.



MANEL, 29 ANS

" JE SUIS ENCEINTE ACTUELLEMENT ET JE TOMBE FACILEMENT MALADE EN AUTOMNE. COMMENT MIEUX TRAVERSER LE CHANGEMENT DE SAISON ? "

L'automne correspond souvent au retour des rythmes chargés et à une circulation plus importante des infections saisonnières. Accordez une place au repos, hydratez-vous suffisamment et veillez à garder des repas variés. Se laver régulièrement les mains, aérer les pièces et préserver son sommeil restent des gestes simples mais utiles au quotidien.



CLARA, 35 ANS

" MON BÉBÉ SE RÉVEILLE PLUS TÔT DEPUIS QUELQUES JOURS. EST-CE TEMPORAIRE ? "

Les variations de lumière et les changements de routine à la fin de l'été peuvent influencer le sommeil des tout-petits. Essayez de conserver des horaires réguliers, de créer un rituel calme avant le coucher et de différencier clairement le jour et la nuit grâce à la lumière naturelle. Les bébés retrouvent progressivement leur rythme après quelques semaines d'adaptation.





ODYSSEY - ALICE & CO

Odyssey - Alice & co, est un jeu d'énigmes pour enfants, axé sur l'observation, la déduction et la logique. Il se décline en plusieurs scénarios indépendants. Le jeu est accessible dès 4 ans et se joue à partir de 2 joueurs.

Inspiré de contes célèbres vous pourrez découvrir ou redécouvrir, Aladin, Alice au pays des merveilles, le livre de la jungle, l'île au trésor et Boucle d'or

Contenu de la boîte:
97 tuiles
Boucle d'or 9pcs
Le chat botté 12pcs (+ 1pcs fausse direction)
Aladin 12pcs (+ 2pcs fausses direction)
Le livre de la jungle 16pcs (+ 2pcs fausses direction)
Alice au pays des merveilles 16pcs (+ 3pcs fausses direction)
L'île au trésor 20pcs (+ 4pcs fausses direction)
15,90 € - Dès 5 ans - Kiwizoo



PARURE DE LIT EN PERCALE DE COTON

Plaisir des yeux et repos de l'esprit sont au programme, mais le toucher est aussi mis en émoi puisque, confectionnée en percale de coton bio labellisé GOTS, cette parure offre un toucher frais, doux et délicatement craquant. Une matière respirante qui s'adoucit au fil des lavages et que l'on retrouve chaque soir avec le même plaisir, parfois même avant d'avoir vraiment sommeil.
Édition limitée. À partir de 159 €
Dès le 15 septembre chez Wopilo



KIT DE NETTOYAGE ECO

Difrax LOVI lance un kit de nettoyage ECO pour les biberons, les sucettes et la vaisselle de bébé. Ce liquide vaisselle et ces tablettes lave-vaisselle sont à la fois hypoallergéniques et dotés d'un PH neutre sans produits chimiques, pour le bien-être des enfants et la santé de la planète.

Difrax LOVI
Prix conseillé pour un kit ECO : 16,98 €



DESTRUCTEUR D'ODEURS

Sa formule concentrée, sans gaz propulseur et enrichie d'un complexe destructeur d'odeurs, garantit une action efficace avec seulement une à deux pulvérisations. S'affranchissant de tout allergène étiquetable, il a été conçu pour un usage polyvalent, pouvant aussi bien être vaporisé dans l'air ambiant que directement sur les textiles (canapés, voilages, manteaux).

Etamine du lys
Flacon 125ml, 6€20



**BRUME PARFUMÉE
HYDRATANTE LATTÉ**

Les premières notes d'orange apportent une fraîcheur lumineuse avant de laisser place à la gourmandise subtile de l'amande, tandis que le santal enveloppe la composition d'une chaleur lactée, délicatement réconfortante.

BERDOUES
Flacon 200ml, 14€90



**EN ROUTE POUR UNE AVENTURE ARTISTIQUE !
DANS LE JARDIN DE CLAUDE MONET**

Ce jeu de plateau invite les artistes en herbe à plonger dans l'univers poétique du peintre impressionniste Claude Monet, en parcourant son merveilleux Jardin de Giverny. Tout au long de la célèbre spirale du jeu de l'oie, les enfants cheminent dans l'univers du peintre, découvrant ses inspirations, sa vie et son jardin, jusqu'aux célèbres nymphéas en case 63. Deux niveaux de jeu pour s'adapter à tous les explorateurs :
• Une version simplifiée, dès 4 ans, avec les règles revisitées du jeu de l'Oie.
• Une version quiz, à partir de 6 ans, pour tester ses connaissances et relever des défis amusants !

24,90 € Dès 4 ans. Pirouette cacahouete



BANDEAU PROTÈGE-OREILLES

Ce bandeau ultra-fin, doux et confortable est spécialement conçu pour protéger les oreilles sensibles des bébés contre les sons forts ou gênants. Grâce à son design breveté et ingénieux, le bandeau offre une excellente réduction du bruit, sans ajouter de volume ni exercer de pression.
Tailles : 0/6 mois et 6/12 mois. DOOKY 18,99 €
En vente dans les magasins de puériculture.

IPSO : GRAND PRIX DU JOUET DE L'ANNÉE 2026

Dans IPSO chaque personne construit devant soi une pyramide de cartes faces cachées, qui va se révéler progressivement au fil de la partie. À chaque tour, on choisit une carte pour en remplacer une de son jeu, permettant d'améliorer peu à peu sa pyramide. Rapide à apprendre et accessible dès les premières parties, IPSO repose sur des choix tactiques et une part d'anticipation. L'objectif est de former des lignes de valeurs croissantes. Les couleurs et les étoiles enrichissent le décompte final et ouvrent différentes possibilités de scoring. Un jeu fluide et malin, où l'on optimise sa pyramide tour après tour...
pour viser le meilleur score !



**LA LUDOTHÈQUE
ACCESSIJEUX OUVRE
EN SEPTEMBRE À PARIS**

C'est la plus grande d'Ile de France et la plus accessible, adaptée à tous types de handicaps pour accueillir tous les enfants et jouer ! Espace petite enfance, plus de 6000 jeux de société, salle de retour au calme et espace gaming.
AccessiJeux - 9 Boulevard Carnot à Paris.



La diversification alimentaire pas à pas

À partir de l'âge de quatre mois, bébé aura besoin de bien plus que du lait pour réaliser sa croissance de manière optimale. Voici un guide pratique pour vous accompagner lors de la diversification alimentaire.

LES GRANDES ÉTAPES PAR ÂGE

Âge	Texture	Aliments	Rythme
4-6 mois	Purées lisses	Légumes doux, fruits cuits	1 repas/jour
6-8 mois	Écrasé grossier	Protéines, féculents, légumineuses	2 repas/jour
8-12 mois	Petits morceaux fondants	Quasi tout, hors aliments à risque	3 repas/jour
12 mois +	Texture familiale adaptée	Repas de la famille, peu salé	3 repas + goûter

LES PRINCIPES DE BASE

La diversification alimentaire commence vers 4 à 6 mois. Elle marque le passage du lait exclusif à une alimentation variée. L'objectif : éveiller les papilles, découvrir des textures, et couvrir les besoins nutritionnels croissants du bébé. Chaque étape doit respecter le rythme de l'enfant, sans précipitation. Le lait reste l'aliment principal jusqu'à 1 an. Les nouveaux aliments viennent en complément, pas en remplacement. Aucune diversification ne doit être lancée avant 4 mois révolus, ni retardée au-delà de 6 mois.

PAR QUOI COMMENCER ?

Privilégiez les légumes doux : carotte, courgette, potiron, haricot vert. Côté fruits : pomme, poire, banane. Ces aliments sont faciles à digérer et peu allergisants. Introduisez un nouvel aliment à la fois. Attendez 2 à

3 jours avant d'en proposer un autre. Cette règle aide à repérer une éventuelle réaction allergique : rougeur, vomissement, troubles digestifs. Commencez par de petites quantités, une cuillère à café suffit au début. Augmentez progressivement selon l'appétit de l'enfant.

LES ALLERGÈNES : COMMENT PROCÉDER

Les recommandations actuelles encouragent une introduction précoce des aliments allergènes : œuf, arachide, poisson, fruits à coque, gluten, lait de vache, soja, sésame. En tout cas, il ne faut pas retarder leur introduction au-delà de 6 mois. Proposez-les un par un, en petite quantité, le matin de préférence, pour pouvoir surveiller la journée. Observez l'enfant dans les heures qui suivent : peau, digestion, comportement. En cas de doute, terrain familial allergique ou eczéma sévère, demandez l'avis d'un pédiatre avant l'introduction. Une fois l'aliment toléré, continuez à le proposer régulièrement. Cela aide à maintenir la tolérance dans le temps.

EXEMPLES DE MENUS TYPES

Menu type vers 6 mois

MOMENT	PROPOSITION
Matin	Lait (maternel ou infantile)
Midi	Purée de carotte + lait
Goûter	Compote de pomme + lait
Soir	Lait (maternel ou infantile)

Menu type vers 9-10 mois

MOMENT	PROPOSITION
Matin	Lait + morceaux de pain
Midi	Légumes écrasés + poisson émietté + féculent
Goûter	Yaourt nature + fruit écrasé
Soir	Soupe de légumes + céréales + lait

LES TEXTURES : DU LISSE AU MORCEAU

La progression suit un ordre logique : purée lisse, puis écrasé grossier, puis petits morceaux fondants, enfin morceaux normaux vers 12 mois. Chaque changement de texture stimule la mastication et prépare l'enfant à l'alimentation familiale. Ne restez pas trop longtemps sur les purées lisses : passé 8-9 mois, des morceaux trop fins peuvent freiner l'acceptation de textures plus complexes. Adaptez les repas selon la réaction de l'enfant, sans rigidité excessive.

ZOOM SUR LA DME DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT

La DME propose, dès le début, des morceaux entiers que le bébé porte lui-même à sa bouche. Elle favorise l'autonomie, la coordination main-bouche et l'apprentissage de la mastication. Si vous décidez d'adopter cette méthode, choisissez des aliments mous, faciles à attraper : bâtonnets de légumes cuits, quartiers de fruits mûrs, morceaux de pain. Évitez les aliments durs ou friables qui se cassent en petits fragments. Restez toujours présent et attentif pendant le repas, assis face à l'enfant. Cette approche peut être combinée avec les purées classiques, selon les préférences de la famille et le confort de chacun.

POURQUOI PRIVILÉGIER LE BIO

Lors de la diversification alimentaire, les parents se posent également cette question : Faut-il choisir des aliments biologiques ? Le système de détoxification du nourrisson est immature. Il élimine moins bien les résidus de pesticides que celui d'un adulte. Des études de l'Anses et de l'Inserm signalent une exposition accrue aux contaminants chez les jeunes enfants, à poids égal, du fait d'une consommation proportionnellement plus importante par kilo de poids corporel. Les produits bio limitent ces résidus, sans toutefois garantir un risque zéro. Ils apportent aussi souvent une meilleure densité en nutriments, notamment en antioxydants. Pour les fruits et légumes à peau fine (pomme, poire, raisin, fraise), le choix du bio est particulièrement pertinent. Pour les légumes à éplucher (carotte, courge, pomme de terre), l'écart est moins déterminant.

CONSEILS PRATIQUES

Pas de sel ni de sucre ajouté avant 1 an. Pas de miel avant 1 an, en raison du risque de botulisme infantile. Évitez les aliments durs, ronds ou collants (risque de fausse route) : noix entières, bonbons, raisins entiers. Respectez l'appétit de l'enfant : ne forcez jamais, même si l'assiette n'est pas terminée. Variez les saveurs sans répéter les mêmes plats trop souvent, pour élargir le palais. Privilégiez également les ustensiles adaptés : petite cuillère souple, verre à bec, assiette avec rebord.

PATIENCE...

La diversification est un apprentissage progressif, fait d'essais, de refus parfois, et de découvertes répétées. Patience, observation et plaisir partagé restent les meilleurs guides. Chaque enfant avance à son rythme : ces repères sont des indications générales, à ajuster avec l'avis du pédiatre.



Eczéma du nourrisson

Les bonnes pratiques

Beaucoup de parents sont désemparés face à l'eczéma, une affection bénigne mais très gênante pour bébé. Suivez-nous pour mieux comprendre et avoir des conseils pratiques

BÉBÉ A LA PEAU FRAGILE

L'eczéma atopique est l'une des affections cutanées les plus répandues chez le tout-petit : en France, il touche environ un nourrisson sur cinq. Derrière ce chiffre, des nuits agitées, des démangeaisons intenses et des parents désemparés face à une peau rouge et irritée qu'ils ne savent pas toujours comment soulager. Bonne nouvelle : bien qu'inconfortable, l'eczéma du nourrisson est une pathologie bénigne, qui s'atténue souvent spontanément avec l'âge. Et surtout, elle se gère, avec les bons gestes au quotidien.

RECONNAÎTRE L'ECZÉMA DU NOURRISSON

L'eczéma atopique se manifeste par des plaques rouges, sèches, parfois suintantes, accompagnées de démangeaisons qui peuvent être intenses. Chez le nourrisson, les zones préférentiellement touchées sont les joues, le front et le cuir chevelu, puis les plis du coude et des genoux à mesure que bébé grandit. Il ne faut pas le confondre avec la croûte de lait, purement séborrhéique et sans démangeaison, ni avec une simple irritation de contact. En cas de doute, une consultation pédiatrique permet d'établir un diagnostic précis et d'adapter la prise en charge. Un suivi régulier est recommandé lorsque les poussées sont fréquentes ou sévères.

LE BAIN : ENNEMI OU ALLIÉ ?

Contrairement à une idée reçue tenace, le bain quotidien est recommandé pour les nourrissons atopiques, à condition de respecter quelques règles simples. L'eau doit être tiède (autour de 34°C), le bain court (cinq à dix minutes maximum) et la toilette réalisée avec un produit lavant spécifique peaux atopiques, sans savon classique ni parfum. On évite de frotter : le séchage se fait en tamponnant doucement avec une serviette douce. C'est immédiatement après le bain, sur une peau encore légèrement humide, que l'application de l'émollient est la plus efficace.

L'ÉMOLLIENT : LE GESTE CLÉ

C'est le pilier du traitement de fond. L'eczéma atopique est avant tout une altération de la barrière cutanée : une peau sèche est une peau perméable, davantage exposée

aux allergènes et aux irritants. L'émollient restaure cette barrière en apportant lipides et hydratation. Quelques principes essentiels :

- L'appliquer tous les jours, y compris en dehors des poussées : c'est la règle d'or.
- Choisir une crème pour une peau modérément sèche, un baume plus riche pour les peaux très sèches ou lors des poussées hivernales.
- Appliquer en mouvements doux, sans frotter, sur l'ensemble du corps, pas seulement sur les zones lésées.
- Préférer des formules sans parfum, sans conservateur agressif et testées sous contrôle dermatologique.

L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ LES AJUSTEMENTS INDISPENSABLES

La peau du nourrisson atopique réagit à son environnement. Quelques ajustements simples réduisent significativement la fréquence et l'intensité des poussées :

- Maintenir la chambre à 18-19°C : la chaleur aggrave les démangeaisons.
- Privilégier les vêtements en coton doux ; éviter la laine et les matières synthétiques au contact direct de la peau.
- Laver le linge avec une lessive sans parfum ni adoucissant, en double rinçage si possible.
- Réduire l'exposition aux acariens : housses anti-acariens sur le matelas, aération quotidienne de la chambre.
- Éliminer complètement la fumée de tabac dans l'environnement du bébé, facteur aggravant reconnu.

LES CORTICOÏDES, POUR OU CONTRE ?

Lorsqu'une poussée survient, le médecin peut prescrire des dermocorticoïdes locaux. Ces crèmes, souvent perçues avec méfiance par les parents, sont sans danger lorsqu'elles sont utilisées de façon encadrée : durée courte, dosage adapté à l'âge, application strictement sur les zones lésées.

Le vrai risque, c'est de les éviter par crainte et de laisser l'inflammation s'installer. Pendant la poussée, couper les ongles courts limite les lésions de grattage, et un body manches longues la nuit protège les zones sensibles. Si les plaques deviennent jaunâtres ou suintent de manière inhabituelle, une surinfection bactérienne est à éliminer : consultez sans attendre.

Angelcare®

aux côtés des parents.

Chaque bain est un moment de complicité.

Avec Angelcare, profitez d'un bain plus sûr, plus confortable et plus pratique.



Transats ergonomiques



Panier égouttoir extensible



Réducteur de baignoire



Angelcare® accompagne aussi le moment du change.

La poubelle à couches Classic XL neutralise efficacement les odeurs pour une maison toujours fraîche.

CLASSIC XL

Angelcarebaby.com

Allaitement ou biberon ?



« Je ne peux pas allaiter tout le temps » : cette phrase, beaucoup de jeunes mamans la prononcent presque en s'excusant. Reprise du travail, tire-lait, fatigue, besoin de partager le relais avec le papa... Alternier sein et biberon reste pourtant trop souvent vécu comme un renoncement...

POURQUOI LA TRANSITION PEUT ÊTRE DÉLICATE

Ce qui inquiète le plus, c'est le fameux risque de confusion sein-tétine : bébé, habitué au geste précis de la succion au sein, peut se montrer déstabilisé face à un biberon classique. Le rythme n'est plus le même, la texture non plus, et certains nourrissons refusent tout simplement de téter autrement. D'où l'appréhension de nombreuses mamans à l'idée d'introduire un biberon, de peur de perturber un allaitement encore fragile.

CE QUI CHANGE LA DONNE

Tout dépend en réalité de la tétine choisie. Une tétine dont la forme, la texture et la dynamique se rapprochent de celles du sein permet à bébé de conserver le même geste de succion, sans avoir à réapprendre un mouvement différent. Certaines tétines récentes intègrent ainsi plusieurs couches de silicone qui s'étirent et se contractent au rythme naturel de la succion, offrant une base large et ferme qui favorise une bonne prise en bouche. Bébé retrouve alors des repères familiers,

et la transition se fait en douceur plutôt que dans la contrainte.

LE LIEN PRÉSERVÉ, MÊME AU BIBERON

Car au-delà du geste technique, c'est bien la dimension affective qui préoccupe les mamans. Allaiter, c'est aussi un regard échangé, une proximité, un moment suspendu. Rien n'empêche de recréer cette intimité au biberon : peau à peau, contact visuel, portage proche du corps. Le biberon n'a pas vocation à remplacer ce lien, mais à le prolonger, dans les moments où le sein n'est pas possible.

UNE LIBERTÉ CHOISIE, PAS UN ÉCHEC

Alternier allaitement et biberon n'est donc pas un aveu d'impuissance, mais une adaptation intelligente au quotidien réel des jeunes mamans. Cela permet de continuer à nourrir son bébé avec la même tendresse, tout en s'accordant davantage de flexibilité. Il n'existe pas une seule bonne façon de mater. Et il faut surtout éviter le piège de la culpabilité. L'essentiel, c'est de trouver les bonnes solutions qui conviennent à maman et à bébé également.



Biberon Mammafeel

Préserve naturellement le réflexe de succion

difrax
lovi

Mama Comfort

Pour vivre pleinement chaque premier instant du postpartum

L'arrivée de votre bébé marque le début d'une merveilleuse aventure, mais aussi d'une période de grands changements pour votre corps. Si les premiers instants sont naturellement tournés vers votre bébé et ses besoins, votre bien-être est tout aussi précieux.

Développée avec une expertise médicale, Mama Comfort vous accompagne pendant le postpartum avec une gamme de soins pensée pour vous apporter confort, douceur et sérénité, afin que vous puissiez vivre pleinement ces premiers moments avec votre bébé.



Quelle est la meilleure eau pour bébé ?

Dès la naissance, l'eau accompagne le quotidien du nourrisson, le plus souvent pour préparer ses biberons. Tous les bébés naissent avec un organisme encore immature, et l'eau qu'ils consomment chaque jour joue un rôle bien plus important qu'on ne l'imagine. Bien choisir cette eau, dès les premiers jours, c'est offrir à son enfant une base saine pour tout ce qui suivra.

LES CRITÈRES D'UNE EAU ADAPTÉE AUX BÉBÉ

Une eau convenant aux nourrissons doit, avant tout, présenter un faible résidu sec, c'est-à-dire une faible concentration globale en minéraux. Elle doit également afficher une teneur en sodium et en nitrates très basse, deux éléments que l'organisme du bébé filtre difficilement. Certaines eaux portent d'ailleurs la mention « convient pour l'alimentation des nourrissons », un repère réglementaire précieux pour les parents, qui simplifie le choix au moment de l'achat.

Enfin, la pureté microbiologique d'origine est essentielle : une eau de source naturellement protégée, sans traitement de désinfection, garantit une qualité stable, biberon après biberon, du premier jour aux premiers mois.

POURQUOI LA COMPOSITION COMPTE AUTANT

Les reins d'un nourrisson sont encore immatures et peinent à éliminer un excès de minéraux. Une eau trop riche en sodium ou en sulfates peut ainsi représenter une charge inutile pour son organisme, sans bénéfice particulier à cet âge. À l'inverse, une eau douce, faiblement minéralisée et constante dans sa composition, accompagne en toute sécurité les premiers mois de vie, sans surcharger un système encore en construction. Cette régularité de composition, mois après mois, est d'ailleurs l'un des grands avantages d'une eau de source bien identifiée.

EAU DU ROBINET OU EAU EN BOUTEILLE ?

La réponse dépend souvent de la région et de la qualité de l'eau du réseau local, parfois trop riche en nitrates ou en calcaire. Une eau dont la composition est constante, contrôlée et connue dès l'étiquette permet, dans tous les cas, de préparer les biberons avec une tranquillité d'esprit non négligeable, sans avoir à se poser la question à chaque fois.

UNE VIGILANCE PARTICULIÈRE EN ÉTÉ

L'été demande une attention supplémentaire : la chaleur augmente les besoins en eau du bébé, qui se déshydrate plus rapidement qu'un adulte. Il devient alors essentiel de proposer de l'eau plus régulièrement, en plus des biberons habituels, surtout dès l'introduction de l'eau seule dans son alimentation. Une bouteille bien refermée, conservée à l'abri de la chaleur et consommée dans les délais recommandés une fois ouverte, garantit une eau toujours fraîche et sûre, même lors des sorties ou des trajets en voiture. Choisir une eau pensée pour les tout-petits est un geste simple, mais qui s'inscrit durablement dans le quotidien des premiers mois. Une habitude discrète, et pourtant fondatrice, pour accompagner en douceur les tout premiers pas de la vie.

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 1110 mètres d'altitude au coeur du Parc Régional Naturel des Pyrénées Ariégeoises.



Montcalm en étant très **faiblement minéralisée** 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.



La bouteille d'eau Montcalm est conçue de manière **éco responsable**. Elle est en plastique **100% recyclé**, et toujours **entièrement recyclable**.

L'usine d'embouteillage de Montcalm est couverte par des certificats d'électricité verte : 100% de l'électricité consommée à l'usine est couverte par des garanties d'origine **électricité verte française**, produite à proximité



LA SENSATION PIEDS NUS

pour un bon développement

Bien avant de savoir marcher, l'enfant explore déjà le monde par la plante des pieds. Chaque texture, chaque variation de température, chaque relief du sol lui envoie une information précieuse. Le pied n'est pas seulement l'organe qui portera bientôt ses premiers pas : c'est d'abord un capteur sensoriel, aussi riche en terminaisons nerveuses que la main.

LA PROPRIOCEPTION, BOUSSOLE INVISIBLE DE L'ÉQUILIBRE

Cette capacité à ressentir la position de son corps dans l'espace porte un nom : la proprioception. Elle se construit en grande partie grâce aux informations captées par la plante des pieds. Un sol irrégulier, un carrelage frais, un tapis moelleux : autant de stimulations qui apprennent au cerveau de l'enfant à ajuster en permanence son équilibre. En effet, plus les récepteurs sensoriels du pied sont sollicités tôt, plus l'enfant affine sa posture et sa coordination, des acquis qui lui serviront bien au-delà des premiers pas, jusque dans sa motricité globale future.

UN PIED QUI SE CONSTRUIT, MUSCLE APRÈS MUSCLE

Le pied d'un tout-petit compte plus de vingt os encore en pleine formation, reliés par des ligaments souples et des muscles qui ne demandent qu'à travailler. Ainsi, laisser le pied se déplier librement, sans contrainte rigide, favorise le renforcement naturel de sa voûte plantaire et de sa musculature. À l'inverse, une semelle épaisse ou trop rigide, en limitant les appuis et les micro-ajustements, peut freiner ce développement et retarder l'acquisition d'une démarche assurée.

CE QUE RECOMMANDENT LES SPÉCIALISTES

De nombreux pédiatres et podologues s'accordent aujourd'hui sur un point : plus l'enfant marche pieds nus ou dans une chaussure qui s'en approche, plus il développe une posture naturelle. Une semelle rigide, imposée trop tôt, peut au contraire perturber ce processus en limitant la perception du sol et en modifiant la façon dont le pied se pose.

AU QUOTIDIEN

LIBERTÉ SENSORIELLE ET PROTECTION RAISONNÉE

Dans l'idéal, l'enfant marcherait pieds nus le plus souvent possible. Mais entre le carrelage froid de l'hiver, les graviers du jardin ou les sols parfois peu engageants d'une crèche, la protection reste nécessaire. L'enjeu consiste alors à trouver des solutions qui préservent la sensation du sol tout en évitant les aspérités et les variations de température : une semelle fine et souple, plutôt qu'une chaussure rigide, permet de concilier les deux besoins sans jamais couper l'enfant de ses appuis naturels.

UNE ÉTAPE SENSORIELLE AVANT TOUT

Ainsi, bien avant d'être une question d'équipement, la marche est d'abord une aventure sensorielle. Respecter le rythme du pied, c'est donner à l'enfant les moyens de construire, jour après jour, un équilibre et une confiance qui l'accompagneront bien après ses premiers pas.

CHAUSSENS SOUPLES MADE IN FRANCE

LES PAS PETITS

- ✓ SOUPLES, FINS ET LÉGERS
- ✓ SENSATION PIEDS NUS
- ✓ MULTITAILLÉS
- ✓ LIMITENT LES GLISSADES
- ✓ LAVABLES EN MACHINE

WWW.LESPASPETITS.COM



Sorties avec bébé

Les secrets des parents zen et organisés

Sortir avec bébé, l'idée est séduisante, et pourtant, combien de parents ont vécu ce moment fatidique où, arrivés au café du coin, ils réalisent qu'ils ont oublié les couches ? La sortie avec un nourrisson peut vite ressembler à une expédition logistique. Mais certains parents semblent y arriver avec une sérénité déconcertante, bébé souriant au creux de la poussette, sac à peine gonflé. Leur secret ? Une organisation millimétrée... et le bon équipement.

ANTICIPER PLUTÔT QUE SUBIR L'ART DU BON TIMING

Les parents expérimentés partagent tous un même réflexe : ils observent le rythme de leur bébé avant de planifier quoi que ce soit. Partir juste après une tétée complète et un change, dans la fenêtre calme qui précède la sieste,

c'est déjà gagner la moitié de la bataille. Ni trop tôt, bébé affamé rime rarement avec bébé serein, ni trop tard sous peine d'un endormissement agité en route. Cette lecture des cycles du nourrisson est le premier pilier d'une sortie réussie. À cela s'ajoute une règle d'or : la check-list mentale préparée la veille, et non cinq minutes avant de franchir la porte.

LA POUSSETTE, BIEN PLUS QU'UN ACCESSOIRE UNE ALLIÉE DU QUOTIDIEN

C'est souvent l'achat sur lequel les parents passent le plus de temps. Une poussette bien choisie transforme littéralement l'expérience de la sortie. Les parents aguerris ne se contentent plus des critères esthétiques : ils privilégient la maniabilité en milieu urbain, la stabilité sur les terrains variés, et la facilité de pliage, en particulier dans les transports en commun ou face au coffre d'une voiture. Un châssis léger, des roues absorbant les chocs du trottoir, une position inclinable adaptée à l'âge de l'enfant : chaque détail compte.

Le confort de bébé, bien sûr, mais aussi celui du parent qui pousse, qui plie, qui charge et décharge plusieurs fois par jour. Une poussette pensée pour le mouvement, c'est une sortie pensée pour la liberté.

LE SAC À LANGER IDÉAL NI TROP, NI TROP PEU

Autre constante chez les parents zen : ils ont appris à alléger. Le sac à langer surchargé est l'apanage des premières sorties. Avec l'expérience vient la sélection : deux à trois couches, une lingette humide, un change complet, un doudou, une protection solaire légère ou une couverture fine selon la saison. Pour les bébés en phase de diversification, un goûter nomade glissé dans un petit contenant isotherme complète le kit. L'essentiel, pas le superflu. Car un sac trop lourd, c'est une sortie trop pesante, au propre comme au figuré.

ACCUEILLIR L'IMPRÉVU AVEC SÉRÉNITÉ

La vraie marque des parents zen, ce n'est pas l'absence d'imprévu, c'est leur façon de les traverser. Bébé qui pleure en plein restaurant, couche catastrophique sur le chemin du retour, sieste sabotée par un klaxon : tout cela arrive. Mais quand l'équipement est fiable, une poussette stable, un sac bien pensé, un bébé repu et confortablement installé, la marge d'imprévu se réduit. Et pour le reste, l'improvisation bienveillante prend le relais. Être un parent zen, ce n'est pas tout maîtriser. C'est avoir confiance dans ses préparatifs pour mieux lâcher prise sur ce qu'on ne contrôle pas.

LA LIBERTÉ, ÇA S'ORGANISE

Il y a quelque chose de profondément libérateur dans une sortie bien préparée. Cette liberté de pouvoir s'arrêter devant une vitrine, s'asseoir sur un banc en plein soleil, ou prolonger un café sans panique. C'est cette liberté-là que les parents organisés ont trouvée : celle de partager le monde avec leur enfant, simplement, joyeusement, pas à pas.



Sac à dos
à langer design
et fonctionnel



Confortable
Pratique
(18 poches)
Multi-fonctions



RUVALINO

PRÉPARER SA MAISON ET SON NID

avant l'arrivée du bébé

L'arrivée d'un bébé transforme tout. On imagine souvent qu'il faut préparer une liste d'achats, monter un lit, ranger quelques vêtements miniatures et cocher des cases avant le grand jour. En réalité, accueillir un enfant commence souvent bien avant cela : dans l'atmosphère du foyer, dans l'organisation du quotidien, dans le rythme de vie que l'on crée autour de lui. Alors comment préparer son foyer sans tomber dans la surconsommation ni dans la recherche impossible de perfection ? Suivez-nous.



ZOOM SUR LE NESTING

Dans de nombreuses cultures, on parle du « nid ». Ce mot est intéressant, parce qu'il ne désigne pas seulement un lieu physique. Un nid est un espace qui protège, qui rassure, qui soutient le repos et le développement. Et lorsqu'un bébé arrive, ce nid concerne autant la maison que les parents eux-mêmes.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT QUI APAISE

Un nouveau-né découvre le monde avec une sensibilité particulière. Les lumières, les sons, les odeurs, les mouvements : tout est nouveau.

Cela ne signifie pas qu'il faille transformer sa maison en cocon silencieux ou aseptisé. Mais il peut être utile de réfléchir à une ambiance plus douce.

Avant l'arrivée du bébé, certaines familles ressentent naturellement le besoin de ranger, trier, faire de la place. Ce phénomène, parfois appelé instinct de nidification, n'est pas seulement symbolique. Le désencombrement réduit souvent la sensation de surcharge mentale et facilite le quotidien après la naissance.

On peut commencer simplement :

- alléger les surfaces encombrées ;
- créer des espaces de circulation plus fluides ;
- privilégier une lumière naturelle quand c'est possible ;
- éviter l'accumulation d'objets dans la chambre.

Un espace calme visuellement aide parfois les parents eux-mêmes à se sentir plus disponibles.

PENSER SANTÉ NATURELLE AVANT ESTHÉTIQUE

Les réseaux sociaux montrent parfois des chambres parfaitement décorées, harmonieuses jusque dans les moindres détails. Pourtant, un bébé a surtout besoin d'un environnement sain et fonctionnel.

Avant l'arrivée, certaines familles profitent de cette période pour faire attention aux éléments du quotidien : par exemple aérer régulièrement les pièces ; éviter les parfums d'ambiance trop présents ; laisser le temps aux peintures ou nouveaux meubles de s'aérer ; choisir des textiles simples et faciles à laver.

Il ne s'agit pas de rechercher le contrôle absolu. La maison idéale n'existe pas. En revanche, quelques ajustements peuvent contribuer à créer une sensation de confort plus naturelle.

Une autre idée utile : préparer une petite zone de repos pour les parents. On pense souvent au lit du bébé, beaucoup moins au fauteuil où l'on passera parfois de longues minutes à nourrir, porter ou simplement regarder son enfant dormir.

ORGANISER SANS SURCHARGER

L'un des pièges fréquents avant une naissance est de vouloir tout anticiper.

En réalité, les premières semaines demandent surtout de la simplicité.

Plutôt que de multiplier les équipements, il peut être plus utile de réfléchir au déroulement concret d'une journée :

Où changera-t-on le bébé ?

Où seront rangés les vêtements ?

Que faudra-t-il avoir à portée de main la nuit ?

Comment limiter les déplacements inutiles lorsqu'on est fatigué ?

Certaines familles préparent quelques « stations pratiques » : un panier avec l'essentiel dans la chambre, quelques affaires au salon, une bouteille d'eau pour le parent qui allaite, un espace facile d'accès.

Ces petits détails paraissent modestes avant la naissance mais prennent souvent toute leur importance ensuite.

PRÉPARER AUSSI LE NID INVISIBLE

Il existe une préparation dont on parle moins : celle de l'équilibre émotionnel.

L'arrivée d'un bébé est souvent décrite comme un moment heureux et elle peut l'être profondément, mais elle s'accompagne aussi de fatigue, de réorganisation et parfois d'émotions contradictoires.

Préparer l'arrivée de bébé, c'est aussi se poser quelques questions :

- Qui pourra aider après la naissance ?
- Comment préserver des moments de repos ?
- Comment communiquer lorsqu'on est fatigué ?
- Quelles tâches peuvent être simplifiées ?

Certaines personnes préparent des repas à congeler, d'autres organisent des visites plus espacées ou demandent de l'aide pour certaines courses.

Recevoir du soutien n'est pas un manque d'organisation. C'est souvent une manière de protéger son énergie.

LA MAISON INFLUENCE AUSSI LES ADULTES

On parle beaucoup du bébé, mais les parents traversent eux aussi une période d'adaptation intense.

Notre environnement quotidien influence notre niveau de tension, notre concentration et notre sensation de récupération. Une pièce encombrée, un bruit constant ou une organisation compliquée augmentent la fatigue.

Parfois, préparer la maison avant une naissance revient surtout à se faciliter la vie future.

Un panier de linge mieux placé, moins d'objets inutiles ou une routine simplifiée peuvent avoir plus d'impact qu'un grand changement décoratif.

10 CONSEILS PRATIQUES

1. Faire un tri progressif plutôt qu'un grand chantier.
2. Préparer une chambre simple et évolutive.
3. Vérifier l'aération et la qualité générale du confort intérieur.
4. Créer un coin repos pour les parents.
5. Prévoir quelques repas faciles pour les premiers jours.
6. En parler avec les vrais amis.
7. Limiter les achats impulsifs des affaires pour bébé.
8. Acheter un bon livre pour se détendre.
9. Acheter une bonne crème hydratante ou un rouge à lèvres pour la bonne mine.
10. Accepter que tout ne soit pas prêt.

Au fond, préparer sa maison avant l'arrivée d'un bébé n'est pas une question de perfection ni de décoration.

Le vrai nid n'est pas celui qui ressemble à une photo figée dans le temps. C'est celui où l'on peut respirer, se reposer, improviser parfois, et accueillir ce nouveau rythme qui s'installe.

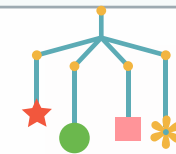
Un bébé ne se souviendra pas de la couleur des murs ni du modèle du berceau. Mais il se souviendra de l'atmosphère générale de la maison.



SAC A DOS A LANGER MULTI FONCTIONS AVEC POCHETTE DE CHANGE

Pensé pour suivre le rythme des jeunes parents, le sac à dos à langer Ruvalino allie style et praticité. Avec ses multiples compartiments et ses poches isothermes, il garde tous les essentiels de bébé à portée de main. L'allié idéal du quotidien comme des escapades en famille, à prix très doux.

Ruvalino
47.90 €



GIGOTEUSES À PIEDS AVEC CHAUSSENS ANTIDÉRAPANTS

Cette nouvelle marque textile barcelonaise arrive en France, avec une ligne de gigoteuses coton, pour habiller les nuits des bébés et des enfants tout au long de l'année. Leur particularité : des gigoteuses à pieds avec chaussons antidérapants intégrés pour les plus grands, en complément des modèles classiques. Le tout, décliné dans une palette de motifs tendres et tendance... à prix très doux.

Molis&Co Prix conseillé pour une giboyeuse à pieds Hiver TOG 2,5 : 36,95 €



CHAUSSENS SOUPLES

Tricot, bouclette ou velours. Différents coloris possibles. Taille enfant : du 18 au 35. Multitailles (couvre 3 pointures)

Les Pas Petits
45 €



SAC À DOS JUNIOR TINY TRAILS

Son large compartiment permet de ranger cahiers, lunch box et autres indispensables, tandis que ses poches latérales et sa partie avant exible accueillent gourde, veste ou petit trésor à emporter. Avec ses détails réfléchissants pour rester visible et son étiquette nominative intérieure, il devient l'inséparable des écoliers. Done by Deer. Existe également en marron.

59.95 €.

Trousse 19.95 €



PETIT POT OURSON

Ce petit pot Ourson Bo Jungle est conçu pour aider les enfants à franchir en douceur l'étape de la propreté : son design amusant rend son utilisation plus attractive et motivante. Il est équipé d'un dossier haut pour un maintien très confortable. Doté d'un couvercle et d'un pot intérieur amovible pour un nettoyage facile au quotidien. Sans BPA, avec des pieds anti-dérapants. Existe en coloris pastels.

BOJUNGLE 34,99 €



CHAISE HAUTE BÉBÉ

Super compacte et peut être pliée en un clin d'œil grâce à sa poignée de pliage. Elle est facilement nettoyable et offre un confort optimal grâce à son siège rembourré. Convient aux enfants de 6 mois à 3 ans et jusqu'à 15 kg. Couleur principale : Vert.

BEBECONFORT LILY 44 €

RÉDUCTEUR DE BAIN

Angelcare lance son réducteur de baignoire pour profiter pleinement du moment du bain. Cette solution pratique rend l'expérience du bain plus confortable et rassurante pour les enfants jusqu'à 2 ans. Avec une économie d'eau pouvant aller jusqu'à 56L, le réducteur de bain est un véritable allié pour un bain en toute tranquillité. Léger et pratique, il est facile à repositionner, nettoyer et ranger sans prendre de place.

ANGELCARE. 39,90 €
Disponible en magasin de puériculture et en ligne



STICK SOLAIRE EXPERT EN FORMAT NOMADE

Il a été pensé pour protéger les zones les plus exposées des bébés.

Son format solide, pratique et compact, se glisse facilement dans un sac ou une poche pour des retouches express à tout moment de la journée. Grâce à son application en un seul geste, il s'utilise facilement, sans couler et sans en mettre partout. Sa texture non grasse laisse la peau confortable, douce et protégée, sans effet collant ni film blanc. Dès la naissance. En vente en pharmacie. Bébé - Visage et corps - Résistant à l'eau. Biolane Stick 20ml.12,50€.

Crème solaire 50ml biolane expert 15,90 €
Spray solaire 200ml biolane expert 21,90 €



Future maman

Comment renforcer votre immunité naturellement ?



Lorsque l'automne s'installe et que les journées raccourcissent doucement, le corps d'une future maman traverse une période où, en effet, tout semble se réorganiser en silence, comme si la nature elle-même invitait à ralentir et à mieux s'écouter. La grossesse modifie profondément le fonctionnement du système immunitaire, qui doit, d'une part, continuer à protéger l'organisme des agents pathogènes saisonniers et, d'autre part, accueillir avec tolérance ce petit être en formation. C'est précisément cet équilibre délicat, à la fois biologique et presque poétique, qui rend la saison automnale propice à quelques attentions particulières pour soutenir naturellement les défenses de l'organisme.

COMPRENDRE L'IMMUNITÉ DE LA FUTURE MAMAN

Pendant la grossesse, le système immunitaire ne s'affaiblit pas à proprement parler, mais il se réoriente. Il devient, en quelque sorte, plus tolérant envers le fœtus tout en restant vigilant face aux infections, ce qui explique pourquoi certaines femmes enceintes se sentent effectivement plus sensibles aux petits maux de l'automne, comme les rhumes ou les états de fatigue passagère. Cette transition immunitaire, documentée par plusieurs équipes de recherche en immunologie de la reproduction, notamment à l'Inserm, illustre à quel point le corps fait preuve d'une intelligence remarquable pour concilier deux objectifs a priori contradictoires.

Il convient donc, avant toute chose, de rappeler que l'automne, avec son cortège de virus saisonniers et sa baisse naturelle de luminosité, demande une attention particulière, mais sans pour autant céder à l'inquiétude : il s'agit avant tout d'adopter, jour après jour, quelques habitudes simples et bienveillantes envers soi-même.

L'ALIMENTATION, PREMIER REMPART NATUREL

L'assiette devient, en cette saison, une véritable alliée du quotidien, et il est ainsi tout à fait possible de renforcer ses apports en vitamine C grâce aux agrumes, aux kiwis ou encore aux poivrons, qui restent disponibles même lorsque les températures commencent à baisser. La vitamine D, quant à elle, mérite une attention toute particulière puisque l'ensoleillement diminue progressivement. Certains aliments comme les poissons gras, les œufs ou les produits laitiers enrichis peuvent ainsi contribuer, de façon naturelle et accessible, à compenser ce déficit saisonnier, bien qu'une supplémentation reste parfois nécessaire après avis médical. Le zinc et le fer, présents notamment dans les légumineuses, les noix et

les céréales complètes, jouent également un rôle non négligeable dans le maintien d'une immunité efficace, tout comme les légumes racines de saison, courges, carottes, panais, qui apportent à la fois réconfort et nutriments essentiels.

Par ailleurs, il ne faudrait surtout pas négliger le rôle du microbiote intestinal, qui constitue, comme le confirment de nombreuses études récentes en gastro-entérologie, une véritable interface entre l'alimentation et l'immunité ; ainsi, intégrer progressivement des aliments fermentés comme le yaourt nature, le kéfir ou la choucroute douce peut, petit à petit, favoriser un équilibre microbien propice à de meilleures défenses naturelles. Enfin, et ce point est souvent sous-estimé, une hydratation suffisante tout au long de la journée demeure essentielle, car elle participe activement à l'élimination des toxines et au bon fonctionnement de l'ensemble des systèmes de l'organisme, y compris immunitaire.

SOMMEIL ET GESTION DU STRESS DES PILIERS TROP SOUVENT OUBLIÉS

Le lien entre le stress chronique, le sommeil et l'immunité est aujourd'hui largement documenté, notamment à travers les travaux portant sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, qui montrent en effet qu'un excès de cortisol peut, à terme, fragiliser les réponses immunitaires naturelles de l'organisme.

Pour une future maman, déjà soumise à de nombreux bouleversements hormonaux et émotionnels, instaurer une routine du soir apaisante peut donc faire une réelle différence : tamiser les lumières, éviter les écrans avant le coucher, ou encore privilégier une tisane chaude peuvent, de manière simple et naturelle, favoriser un endormissement plus serein.

De même, intégrer quelques minutes de respiration consciente ou de relaxation guidée au cours de la journée permet, non seulement de mieux gérer les tensions accumulées, mais également d'offrir au corps un véritable espace de récupération, ce qui, à long terme, soutient indirectement mais sûrement le système immunitaire. Le repos, loin d'être un luxe ou une perte de temps, devient ainsi, pendant la grossesse, un véritable acte de soin, à la fois pour la future maman et pour le petit être qu'elle porte.

BOUGER EN DOUCEUR ET PROFITER DE LA LUMIÈRE EXTÉRIEURE

Même lorsque l'automne invite plutôt à se réfugier sous une couverture, il demeure essentiel de continuer à bouger, ne serait-ce que par de courtes marches quotidiennes ou par quelques séances de yoga prénatal, qui permettent à la fois d'entretenir la souplesse, de favoriser une bonne circulation sanguine et de soutenir, de façon douce mais réelle, les défenses naturelles de l'organisme.

Sortir à l'extérieur, même par temps gris, présente également l'avantage de bénéficier d'une exposition à la lumière naturelle, laquelle joue un rôle non négligeable dans la synthèse de la vitamine D, mais aussi dans la

régulation de l'humeur, souvent mise à l'épreuve par la baisse de luminosité automnale.

PETITS GESTES DU QUOTIDIEN ET HYGIÈNE NATURELLE

Au-delà de l'alimentation et du repos, certains gestes simples du quotidien participent, eux aussi, à créer un environnement propice à une bonne immunité : se laver régulièrement les mains, aérer son intérieur chaque jour, même quelques minutes, ou encore éviter les lieux trop confinés lorsque cela est possible, sont autant de précautions de bon sens qui prennent tout leur sens à l'approche des virus hivernaux. Certaines huiles essentielles, comme le ravintsara ou l'eucalyptus radié, sont parfois évoquées pour leurs propriétés assainissantes, mais il convient, bien évidemment, de faire preuve d'une grande prudence pendant la grossesse et de toujours demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute utilisation, même en diffusion. Une tisane chaude au thym, au gingembre ou à l'échinacée douce peut, en revanche, constituer un rituel réconfortant et naturellement apaisant, à condition là encore de vérifier sa compatibilité avec la grossesse.

QUELQUES PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES

Il est important de rappeler que toute démarche, même naturelle, mérite d'être discutée avec une sage-femme ou un médecin, notamment en ce qui concerne la supplémentation en vitamines, l'usage de plantes ou d'huiles essentielles, car certaines substances, pourtant courantes, peuvent ne pas être adaptées à la grossesse. Cette précaution, loin d'être une contrainte, s'inscrit au contraire dans une démarche globale de bienveillance envers soi-même et envers le bébé à venir.

ÉCOUTER LA SAGESSE DE L'AUTOMNE

Finalement, prendre soin de son immunité pendant la grossesse, et plus particulièrement à l'automne, revient un peu à suivre l'exemple de la nature elle-même : celle-ci ne lutte pas contre le ralentissement de la saison, mais l'accueille, se prépare, se nourrit en profondeur avant de traverser une période plus calme. De la même manière, la future maman est invitée, non pas à redoubler d'efforts ou à multiplier les gestes, mais plutôt à cultiver une attention douce et continue envers son corps, son alimentation, son sommeil et ses émotions. Ainsi, entre science et intuition, entre gestes concrets et écoute intérieure, l'automne devient bien plus qu'une saison à traverser : il se révèle être une véritable invitation à ralentir, à se recentrer, et à accueillir avec confiance et sérénité les changements profonds que la vie est en train d'accomplir.

Les quelques minutes que vous prenez chaque jour, pour hydrater votre peau, la nourrir et en prendre soin, sont très importantes. C'est un rituel bien-être pour le corps et l'esprit aussi. Car corps et esprit ne font qu'un. Voici notre sélection.



CONCENTRE INTENSE THERMO-ACTIF

Ce sérum intègre une technologie autochauffante intense alliée à un actif breveté associant caféine et extraits végétaux prolipolyse. Rien de tel pour favoriser la réduction des amas graisseux diffus ou localisés, combattre le relâchement cutané et stimuler le drainage du corps.

Ericson Laboratoire
Tube 200ml, 76€



SHAMPOOING SEC COLORE BLOND

Avec ce nouveau mix de pigments, le shampooing sec Batiste satisfera toutes les nuances de blond, du nordique au californien en passant par le vénitien. Parce qu'un blond parfait ne s'entretient pas seul, avoir la routine capillaire est crucial.

Batiste Spray 200ml, 5€95

SÉRUM BI-PHASE APAISANT BIOM+ SENSITIVE

Sa formule bi-phase marie la légèreté d'une essence aqueuse et la richesse protectrice d'une phase huileuse, à agiter avant usage comme un shaker. Infusé d'un filtrat de riz fermenté par Lactobacillus, extrait de plante ayurvédique condensé en sucres et céramides aux propriétés calmantes et antioxydantes, et d'un complexe biolipidique lamellaire mimant l'architecture de la barrière cutanée, ce sérum offre une action ultra-apaisante et renforce la barrière cutanée dès la première étape de la routine.

ERICSON LABORATOIRE
Flacon-pipette 30ml, 73€50



HUILE SÈCHE SUBLIMATRICE EXPERT ARGAN - CHEVEUX, CORPS & VISAGE

Sans le moindre effet gras, elle pénètre en un éclair, et la seule chose qu'elle laisse derrière elle, c'est un fini incroyablement doux et satiné, une hydratation qui perdure tout au long de la journée, ainsi qu'un enivrant parfum aux notes fleuries et boisées.

Le Petit Olivier Flacon 100ml, 12€90



SHAMPOING SOLIDE TOUT NU

Lavage après lavage, les cheveux retrouvent force et brillance, sans jamais que ce shampooing respectueux du cuir chevelu ne vienne alourdir les longueurs.

ÉDITION LIMITÉE Unbottled
Réparateur et Nourrissant
75g, 12€90



EAU MICELLAIRE DÉMAQUILLANTE

Cette eau micellaire s'impose comme un soin à part entière puisque sa formule - composée à 99% d'ingrédients d'origine naturelle - est également enrichie en acide hyaluronique aux propriétés hydratantes, apaisantes et adoucissantes.

Coup d'Éclat Flacon
250ml, 10€25

EAU DE PARFUM BIO BE POSITIVE

Inspirée des principes de l'olfactothérapie, sa composition a été imaginée pour favoriser l'harmonie émotionnelle et accompagner les moments de recentrage.

Les notes florales apaisantes contribuent à instaurer une sensation de sérénité, tandis que le palmarosa et le bois de Hô apportent une dimension réconfortante et rassurante.

Acorelle Flacon rechargeable 50ml, 16€95



SOIN HYDRATANT REPARATEUR CONTOUR DES YEUX

Au cœur de sa formule, on retrouve la signature de la marque du groupe Kao : la Technologie des Céramides Biomimétiques, qui imite les céramides naturellement présents dans la peau afin de préserver, reconstituer et renforcer la fonction barrière, limitant ainsi la perte en eau.

Curel Pot 25g, 22€90

HUILE DE DOUCHE ENVELOPPANTE ENSORCELANTE ANTI-PEAU DE CROCO

On apprécie sa grande polyvalence, puisqu'elle accompagne aussi bien la toilette du visage que celle du corps, un atout toujours appréciable lorsqu'il s'agit de simplifier sa routine sans avoir à multiplier les produits.

Garancia Flacon
400ml, 12€90



La sophrologie

pour préparer l'accouchement

corps et mental en harmonie



Toutes les futures mamans redoutent le jour J, l'accouchement. Suivez-nous pour découvrir cette méthode naturelle et tellement efficace pour vous préparer mentalement et physiquement.

LA PRÉPARATION

QUI VA AU-DELÀ DU PHYSIQUE...

Les cours de préparation à la naissance abordent souvent l'aspect physique : la physiologie, les étapes du travail, les positions d'accouchement. Mais la dimension émotionnelle, l'anxiété de l'inconnu, la peur de la douleur, le rapport au corps qui se transforme, tout ça reste souvent moins accompagné.

C'est précisément là qu'intervient la sophrologie : en travaillant simultanément le souffle, la détente musculaire profonde et la visualisation positive, elle prépare la future maman à vivre l'accouchement avec davantage de sérénité et de confiance en elle.

CE QUE LA SOPHROLOGIE

APPORTE CONCRÈTEMENT

Les bénéfices sont à la fois psychologiques et physiologiques. La pratique régulière réduit l'anxiété anténatale, améliore la qualité du sommeil et renforce la conscience corporelle, trois paramètres essentiels en fin de grossesse. Des travaux publiés dans le Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology ont mis en évidence qu'une intervention de relaxation structurée, pratiquée dès le deuxième trimestre, contribuait à diminuer significativement les niveaux de cortisol salivaire chez les femmes enceintes, avec un effet positif mesurable sur leur bien-être général. En sophrologie périnatale, cet ancrage dans le moment présent devient un véritable outil de résilience.

LES TECHNIQUES CLÉS

DE LA SOPHROLOGIE OBSTÉTRICALE

La séance type en sophrologie périnatale combine plusieurs approches complémentaires :

- La relaxation dynamique : des mouvements doux et conscients, associés à la respiration, pour libérer les tensions musculaires sans effort.
- La visualisation positive : se représenter mentalement le déroulement de l'accouchement de manière sereine et maîtrisée, pour déprogrammer les scénarios catastrophistes.
- La sophronisation de base : une induction à l'état sophro-

liminal, entre veille et sommeil, propice au lâcher-prise profond.

- Le travail sur la douleur : dissociation cognitive, ancrage sensoriel et respiration abdominale lente permettent de modifier la perception des contractions et d'en réduire le vécu douloureux.

QUAND COMMENCER

ET COMMENT S'Y METTRE ?

Idéalement, les premières séances débutent entre le 4^e et le 5^e mois de grossesse, pour laisser le temps d'intégrer les techniques avant le terme. Les séances se déroulent en individuel ou en petit groupe, avec un sophrologue certifié, parfois en maternité. Certaines mutuelles prennent en charge une partie des frais : n'hésitez pas à interroger la vôtre. Entre les séances, la pratique autonome à la maison est essentielle : de nombreux sophrologues remettent des enregistrements audio guidés, et plusieurs applications mobiles proposent des parcours spécifiques à la grossesse.

LE JOUR J

LA SOPHROLOGIE EN SALLE DE NAISSANCE

C'est dans la salle de naissance que les techniques prennent tout leur sens. Les femmes formées à la sophrologie témoignent d'un sentiment de contrôle accru face aux contractions, d'une capacité à « souffler » entre deux vagues et d'une récupération plus sereine dans les heures suivant la naissance. Lorsque le partenaire a été associé aux séances, il peut guider les exercices de respiration et d'ancrage, devenant un véritable soutien actif plutôt qu'un spectateur impuissant.

UN OUTIL POUR TOUTE LA MATERNITÉ

La sophrologie ne s'arrête pas au seuil de la salle de naissance. En post-partum, les mêmes techniques aident à traverser la période de bouleversement émotionnel qui suit l'accouchement : retrouver un sommeil réparateur malgré les nuits fragmentées, apaiser les angoisses du baby blues, et renouer avec son corps de jeune maman. Apprendre à souffler, à lâcher prise, à se faire confiance, des aptitudes précieuses bien au-delà du jour J. Alors informez-vous et réservez une séance de sophrologie dès maintenant !



Nouvelle Thule Charm

Pensée pour les parents. Conçue pour le bien-être de bébé.

Proximité, confort et liberté de mouvement : Thule Charm est pensée pour accompagner votre bébé à chaque étape et faciliter votre quotidien.

Disponible dès septembre partout en France.

Retrouvez-la au Thule Store Paris et sur [thule.com](https://www.thule.com).

Le sommeil de la femme enceinte

Nos conseils pratiques



Avec l'automne, le sommeil de la future maman peut traverser une période particulièrement chahutée : le changement d'heure perturbe les repères internes, les soirées s'assombrissent plus tôt, et la fatigue accumulée se fait souvent davantage sentir. Conjuguées aux transformations propres à la grossesse, ces variations saisonnières peuvent fragiliser des nuits déjà mises à l'épreuve. Voici donc quelques conseils concrets pour retrouver, autant que possible, un sommeil réparateur durant cette saison.

POURQUOI LE SOMMEIL CHANGE PENDANT LA GROSSESSE

Chaque trimestre apporte ses propres défis : au premier, la fatigue et les nausées peuvent perturber l'endormissement ; au deuxième, le sommeil tend à s'améliorer, bien que les besoins fréquents d'uriner restent présents ; au troisième, l'inconfort lié au volume du ventre, les crampes et les mouvements du bébé rendent les nuits plus fragmentées. La progestérone, dont le taux augmente fortement, favorise la somnolence en journée mais peut aussi rendre le sommeil nocturne plus léger et plus facilement interrompu. La relaxine, quant à elle, assouplit les articulations, ce qui explique en partie l'inconfort ressenti dans certaines positions, notamment sur le dos.

AMÉNAGER SA CHAMBRE POUR L'AUTOMNE

Avec l'arrivée du froid, la tentation est grande de surchauffer la chambre, mais une température légèrement fraîche, autour de 18-19°C, favorise un endormissement plus profond. Le changement d'heure modifie également la luminosité du soir et du matin : des rideaux occultants aident à préserver un rythme de sommeil stable, malgré la nuit qui tombe plus tôt. Une literie respirante, adaptée aux variations de température corporelle propres à la grossesse, ainsi qu'un coussin de grossesse bien positionné, contribuent à limiter les réveils liés à l'inconfort. Enfin, instaurer un petit rituel du soir, lumière tamisée, tisane chaude, quelques pages de lecture, signale au corps qu'il est temps de ralentir.

ROUTINE ET HABITUDES FAVORABLES AU SOMMEIL

Se coucher et se lever à des horaires réguliers, même le week-end, aide l'organisme à mieux anticiper les phases de sommeil. Côté alimentation, un dîner léger, pris suffisamment tôt, limite les reflux nocturnes, tandis qu'il est préférable d'éviter la caféine dès le milieu de l'après-midi. Une activité physique douce en journée, marche, natation, yoga prénatal, favorise un sommeil de meilleure qualité, à condition de ne pas la pratiquer trop près du coucher. Enfin, réduire l'exposition aux écrans en soirée, en particulier lorsque les journées raccourcissent, aide à préserver la sécrétion naturelle de mélatonine.

CAUCHEMARS ET ANXIÉTÉ NOCTURNE : UN PHÉNOMÈNE FRÉQUENT

De nombreuses femmes enceintes rapportent des rêves plus intenses, plus vifs, parfois même de véritables cauchemars, notamment au troisième trimestre. Ce phénomène, en effet, est largement documenté et s'explique en partie par les bouleversements hormonaux, mais aussi par les sommeils plus fragmentés, qui favorisent le souvenir des rêves au réveil. Les préoccupations liées à l'accouchement, au rôle de mère, ou à la santé du bébé, trouvent souvent un écho direct dans ces rêves chargés d'émotion. Il est important de rappeler que ces cauchemars témoignent simplement d'un esprit qui traite, la nuit, ce qu'il n'a pas le temps de digérer le jour. Pour apaiser ces tensions avant le coucher, quelques minutes d'écriture libre dans un carnet, où l'on dépose ses pensées et ses inquiétudes, peuvent alléger l'esprit. La respiration lente et profonde, ou encore le fait de partager ses peurs à voix haute avec son partenaire, contribuent également à désamorcer l'anxiété avant de s'endormir.

POSITIONS DE SOMMEIL ET CONFORT PHYSIQUE

À partir du deuxième trimestre, la position recommandée est le côté gauche, qui favorise une meilleure circulation sanguine vers le placenta et limite la pression sur certains organes. Un coussin placé entre les genoux, un autre sous le ventre, et éventuellement un troisième dans le bas du dos, permettent de répartir le poids et de soulager les points de tension.

En cas de reflux gastriques, surélever légèrement le buste avec un coussin peut apporter un réel confort. Les crampes nocturnes aux jambes, fréquentes en fin de grossesse, sont parfois atténuées par des étirements doux avant le coucher et une bonne hydratation tout au long de la journée.



La progestérone, dont le taux augmente fortement, favorise la somnolence en journée...

COMMENT CHOISIR SON COUSSIN DE GROSSESSE

Le choix du coussin dépend avant tout de la morphologie et des besoins de chacune. Les coussins en forme de U ou de C offrent un soutien complet, à la fois pour le ventre, le dos et les genoux, et conviennent particulièrement aux femmes qui changent souvent de position pendant la nuit. Les coussins en forme de banane ou de croissant, plus compacts, sont plus faciles à manipuler et suffisent souvent dès le début de la grossesse, pour caler le ventre ou le dos selon le besoin du moment. La fermeté du remplissage mérite également attention : un coussin trop ferme peut devenir inconfortable sur la durée, tandis qu'un remplissage trop souple s'affaisse rapidement et perd son effet de soutien. Enfin, une housse en matière respirante, lavable facilement, est un critère pratique non négligeable, notamment à l'approche de l'hiver où la transpiration nocturne peut varier.

QUAND CONSULTER ?

Si les troubles du sommeil deviennent persistants, si des signes d'apnée du sommeil apparaissent (ronflements importants, pauses respiratoires, somnolence diurne marquée), ou si l'anxiété nocturne devient envahissante au point d'affecter le quotidien, il est important d'en parler à sa sage-femme ou à son médecin. Un accompagnement adapté permet de retrouver des nuits plus paisibles. Ne vous inquiétez pas, la grossesse est une courte aventure dans votre vie. Il faut juste la vivre pleinement et sereinement, en attendant l'arrivée de bébé.

Jeune maman

Votre alimentation est la clé de votre vitalité

Les semaines qui suivent l'accouchement bouleversent tout : le sommeil, les hormones, les repères du quotidien, et bien souvent, les habitudes alimentaires passent au second plan. Entre les tétées, les nuits fragmentées et l'adaptation à ce nouveau rythme, prendre le temps de cuisiner ou même de s'asseoir pour manger devient un défi. Pourtant, c'est là que le corps et l'esprit ont le plus besoin d'un carburant de qualité.

LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET CHIMIE CÉRÉBRALE

Le cerveau et l'intestin communiquent en permanence, via ce que les chercheurs appellent l'axe intestin-cerveau, un dialogue constant qui influence directement l'humeur, le stress et la motivation. Une grande partie de la sérotonine, ce neurotransmetteur souvent associé au bien-être et à l'apaisement, est produite à partir du tryptophane, un acide aminé apporté uniquement par l'alimentation, ce qui souligne l'importance des apports protéiques quotidiens. De même, la dopamine, liée à la motivation et à l'énergie, dépend de précurseurs présents dans certains aliments protéinés et dans les fruits et légumes riches en vitamine C. Les oméga-3, quant à eux, entrent dans la composition même des membranes neuronales et participent à la régulation de l'inflammation, un facteur de plus en plus étudié dans les troubles de l'humeur du post-partum, notamment par des équipes de recherche en nutrition et psychiatrie.

Enfin, la stabilité de la glycémie tout au long de la journée influence directement les niveaux d'énergie et la capacité à gérer les émotions : les pics et chutes de sucre dans le sang, souvent provoqués par des collations très sucrées prises sur le pouce, peuvent accentuer irritabilité, coups de fatigue et sensation de vide émotionnel.



La stabilité de la glycémie tout au long de la journée influence directement votre niveau d'énergie

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Certains aliments, par leur composition, soutiennent particulièrement l'équilibre émotionnel et l'énergie au quotidien :

ALIMENT	NUTRIMENT CLÉ	BÉNÉFICE SUR L'HUMEUR
Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)	Oméga-3 (EPA, DHA)	Soutien de la structure neuronale, réduction de l'inflammation
Œufs, légumineuses	Tryptophane, vitamines B	Précurseurs de la sérotonine, régulation de l'humeur
Fruits à coque, graines (amandes, noix, graines de courge)	Magnésium, zinc	Détente nerveuse, gestion du stress
Légumes verts à feuilles (épinards, brocolis)	Folates (vitamine B9)	Synthèse des neurotransmetteurs
Aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute)	Probiotiques	Équilibre du microbiote, axe intestin-cerveau

ORGANISER SES REPAS AVEC UN NOUVEAU-NÉ

La praticité doit primer. Préparer en amont, dès que possible, des portions de soupes, de plats mijotés, de céréales cuites ou de légumineuses, puis les congeler en petites quantités, permet d'avoir toujours une base nutritive prête en quelques minutes, sans effort au moment du repas.

Avoir sous la main des encas sains, déjà préparés et faciles à attraper d'une seule main, évite le réflexe du grignotage de produits ultra-transformés lors des coups de fatigue ou de faim soudaine, fréquents avec un nouveau-né.

Demander de l'aide à l'entourage pour les courses ou la préparation de quelques repas peut également faire une réelle différence dans les premières semaines. L'objectif n'est pas de cuisiner des plats élaborés, mais d'avoir toujours une option simple, nutritive et rapide à portée de main, pour ne pas sauter de repas malgré la fatigue.

Prendre soin de son alimentation pendant cette période est un acte de soin, envers soi-même autant qu'envers son bébé. Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain, mais d'ajouter, petit à petit, quelques aliments simples et nourrissants à son quotidien. Sans culpabilité, sans perfectionnisme, chaque petit geste compte, et chaque repas est une occasion de se reconnecter à soi, même au milieu du tourbillon des premières semaines.

RECETTE : ENERGY BALLS DATTES, AMANDES ET CACAO

Cet encas gourmand se prépare en dix minutes, sans cuisson, et se conserve plusieurs jours au réfrigérateur ou plusieurs semaines au congélateur, idéal pour anticiper les besoins de la semaine.

Ingrédients pour une vingtaine de boules : 150 g de dattes dénoyautées, 100 g d'amandes, 2 cuillères à soupe de cacao non sucré, 1 cuillère à soupe de graines de chia, 1 cuillère à café d'huile de coco, et éventuellement un peu de noix de coco râpée pour l'enrobage. Préparation : mixer les amandes jusqu'à obtenir une texture grossière, ajouter les dattes, le cacao, les graines de chia et l'huile de coco, puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène et collante. Former des petites boules avec les mains légèrement humides, les rouler éventuellement dans la noix de coco râpée, puis les placer au réfrigérateur pendant au moins trente minutes avant dégustation.

Cette recette combine magnésium, fibres, bons lipides et énergie rapidement disponible, idéale pour un encas réconfortant entre deux tétées, à glisser dans son sac ou à garder près du canapé d'allaitement.

Comment prendre soin de votre peau pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, on parle beaucoup du ventre qui s'arrondit, des rendez-vous médicaux ou de la préparation de l'arrivée du bébé. Pourtant, un autre changement accompagne souvent cette période : celui de la peau. Comment prendre soin de votre peau pendant cette période délicate ? Suivez-nous pour en savoir plus.

AVEC LA GROSSESSE, LA PEAU CHANGE...

Certaines femmes découvrent un teint lumineux qu'on appelle parfois « l'éclat de grossesse ». D'autres remarquent au contraire davantage de sensibilité, des tiraillements, une peau plus sèche, plus réactive ou encore l'apparition de petites imperfections. Il peut aussi y avoir des démangeaisons, des zones plus pigmentées ou des vergetures.

Ces transformations sont normales : la peau est un organe vivant qui s'adapte en permanence aux changements du corps. Pendant la grossesse, elle accompagne une véritable réorganisation intérieure.

Prendre soin de sa peau à ce moment-là n'a donc pas seulement une dimension esthétique. C'est parfois une manière de mieux vivre ces changements, de ralentir un peu et de créer un moment d'attention pour soi.

QUELLES SONT LES CAUSES DE CE CHANGEMENT ?

Dès les premières semaines, les hormones modifient le fonctionnement de nombreux tissus du corps, y compris celui de la peau.

La circulation sanguine augmente progressivement, ce qui peut donner au visage un aspect plus lumineux. Chez certaines femmes, les glandes sébacées produisent davantage de sébum ; chez d'autres, la peau devient au contraire plus sèche.

La production de mélanine, le pigment responsable de la coloration de la peau, peut également évoluer.



Cela explique pourquoi certaines futures mamans remarquent l'apparition de taches plus foncées sur le visage, les joues ou le front.

Enfin, au fil des mois, la peau s'étire pour accompagner les transformations du ventre, de la poitrine et parfois d'autres zones du corps. Il n'existe pas une seule peau de grossesse. Chaque expérience est différente.

HYDRATER, SANS SURCHARGER

Face à ces changements, le premier réflexe est souvent d'acheter plusieurs produits. Pourtant, la peau de la femme enceinte apprécie généralement davantage la simplicité. Une routine douce suffit souvent :

- nettoyer sans décaper ;
- hydrater matin et soir ;
- éviter les soins trop agressifs ;
- observer ce que la peau semble demander.

On confond parfois hydratation et nutrition. Hydrater consiste à aider la peau à conserver son eau ; nourrir consiste plutôt à renforcer son confort grâce aux lipides.

Le plus important reste la régularité plutôt que la multiplication des produits.

Appliquer une crème ou une huile avec un massage léger peut aussi devenir un moment agréable de connexion avec son corps qui évolue.

VERGETURES : EST-CE UNE FATALITÉ ?

Les vergetures font souvent partie des grandes préoccupations de la grossesse. Elles apparaissent lorsque les fibres de soutien de la peau sont fortement sollicitées. Les hormones, l'élasticité naturelle de la peau, la génétique et la vitesse des transformations corporelles jouent un rôle important. Aucune crème ne peut garantir leur prévention complète. En revanche, certains gestes peuvent contribuer au confort cutané :

- hydrater régulièrement ;
- masser doucement les zones qui s'étirent ;
- éviter les variations brutales de poids ;

Le massage n'a pas seulement une action sur la peau : il permet aussi de prendre conscience du corps qui change au lieu de le subir.

GROSSESSE ET SOLEIL

Pendant la grossesse, la peau peut devenir plus sensible au soleil.

Sous l'effet des hormones, certaines femmes développent une hyperpigmentation plus marquée, parfois appelée « masque de grossesse ». Des zones plus foncées apparaissent surtout sur le visage.

Cela ne signifie pas qu'il faut éviter totalement le soleil. La lumière naturelle reste importante pour le rythme biologique et le bien-être. En revanche, quelques précautions peuvent être utiles : rechercher l'ombre aux heures les plus chaudes ; porter un chapeau ou des vêtements légers couvrants ; appliquer une protection solaire adaptée.

COMMENT CHOISIR UNE CRÈME SOLAIRE PENDANT LA GROSSESSE ?

Il n'existe pas de crème solaire parfaite, mais certaines habitudes peuvent aider à faire un choix plus serein.

On vous conseille de privilégier :

- une protection à large spectre (UVA et UVB) ;
- un indice élevé en cas d'exposition prolongée ;
- des textures bien tolérées par les peaux sensibles ;
- des formules simples lorsque cela est possible.

Les écrans minéraux sont souvent appréciés lorsqu'on recherche une approche plus douce pour les peaux réactives.

L'essentiel reste surtout d'utiliser une protection que l'on applique réellement et régulièrement, plutôt qu'un produit idéal qui reste au fond du placard.

RALENTIR, C'EST AUSSI UNE MANIÈRE DE PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Pendant la grossesse, le corps change vite. Et parfois, on continue à vivre au même rythme qu'avant, comme si rien ne bougeait.

Prendre soin de sa peau peut devenir votre petit rituel pour ralentir.

Quelques minutes le soir pour appliquer une crème, respirer calmement, observer son ventre qui évolue ou simplement s'offrir un moment sans écran : cela paraît anodin, mais ces pauses créent réellement une sensation d'ancrage. La peau est aussi un lieu de contact avec soi-même.

Prendre soin d'elle n'est pas seulement entretenir son apparence ; c'est parfois reconnaître que le corps travaille intensément et mérite un peu plus de douceur.

5 HABITUDES SIMPLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

1. Boire suffisamment au cours de la journée.
2. Nettoyer la peau avec douceur.
3. Hydrater régulièrement plutôt que ponctuellement.
4. Éviter les produits trop nombreux ou trop parfumés.
5. Se protéger du soleil sans le craindre.

VOTRE PEAU ACCOMPAGNE VOTRE TRANSFORMATION

La grossesse est une période où le corps écrit une nouvelle histoire.

La peau change, s'adapte, se tend parfois, marque parfois aussi. Et ces transformations ne sont pas forcément des défauts à corriger.

Prendre soin de sa peau pendant la grossesse ne consiste pas à empêcher le corps de changer. Il s'agit plutôt de l'accompagner avec attention, de préserver son confort et de créer des espaces de douceur dans une période de grands mouvements. Parce qu'au fond, le soin commence souvent dans la manière dont on choisit d'habiter son corps pendant qu'il accueille une nouvelle vie.

PROBLÈMES DE FERTILITÉ ET SOLUTIONS NATURELLES

Rencontre avec Laurence Sala

Les problèmes de fertilité touchent beaucoup de personnes. Un couple sur quatre consulte en clinique de fertilité à l'âge de 30 ans en France. Rencontre avec Laurence Sala qui vient de publier le livre « Vaincre mon infertilité » aux éditions Le courrier du livre pour mieux comprendre.



VOUS DITES QU'IL Y A PLUS DE 3 MILLIONS DE CAS D'INFERTILITÉ EN FRANCE. QUELLES SONT LES RAISONS, À VOTRE AVIS ?

En effet, 1 couple sur 4 consulte en clinique de fertilité à l'âge de 30 ans en France, ainsi que plus d'un couple sur 2 à 40 ans. Pour cela, il existe plusieurs raisons :

1. La parentalité est plus tardive (29 ans en moyenne en 2023, contre 24 ans en 1974) alors que l'âge est un facteur clé dans la qualité des ovocytes et des spermatozoïdes ;

2. Les perturbateurs endocriniens, le tabac, la pollution, les métaux lourds et les pesticides sont aujourd'hui reconnus comme des facteurs aggravants la reproduction féminine et masculine ;

3. Les causes médicales sont aussi nombreuses, comme par exemple l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques, les maladies auto-immunes, la fertilité masculine qui ne cesse de décroître et la mutation génétique MTHFR impliquée dans les fausses couches à répétition.

Malgré cela, 20 à 30% des couples restent sans réponse même si la recherche continue d'évoluer.

COMMENT LA NATUROPATHIE PEUT-ELLE AIDER À VAINCRE CE PROBLÈME ?

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé comme une médecine traditionnelle et complémentaire (au même titre que l'Ayurvêda et la médecine chinoise), la naturopathie soutient la fertilité avec différentes techniques : l'alimentation saine, la nutrithérapie ciblée, les plantes médicinales, les huiles essentielles, la gestion du stress, l'activité physique, le sommeil, etc. L'intention est de soutenir les 5 piliers de la fertilité, à savoir :

- Optimiser la qualité des ovocytes et des spermatozoïdes
- Favoriser l'implantation de l'embryon
- Soutenir la danse hormonale
- Aider le métabolisme du fer
- Renforcer la réplication cellulaire pour assurer la bonne évolution de la grossesse

Mais il est important de rappeler que le naturopathe n'est pas là pour diagnostiquer. Il travaille main dans la main avec le corps médical. Il a une approche complémentaire à la médecine traditionnelle. Il s'agit de construire une stratégie sur-mesure, en tenant compte du terrain, du mode de vie, de l'historique de santé et du parcours personnel.

Cette discipline demande au thérapeute un parcours d'études supérieures, pouvant aller jusqu'à un doctorat professionnel. Chaque pays a sa propre réglementation et son propre cursus d'enseignements. De 18 mois de formation en France à 8 ans d'études aux États-Unis, j'ai choisi pour ma part de faire les miennes au Québec pendant 5 ans.

VOUS DITES QUE LES ÉMOTIONS ONT ÉGALEMENT UN RÔLE À JOUER. POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER ?

La douleur d'un parcours de fertilité compliqué est incommensurable, et le stress est une réaction naturelle face à l'imprévisible. Cependant, la biologie des émotions est bien plus vaste que cette injonction qu'on entend trop souvent : « Arrête d'y penser, tu es trop stressée et c'est pour cela que tu n'y arrives pas ! »

L'objectif naturopathique est de soutenir la régulation du système nerveux, c'est-à-dire :

- Favoriser la synthèse des neurotransmetteurs inhibiteurs (GABA, sérotonine, etc.)
- Soutenir la dégradation des neurotransmetteurs excitateurs (dont la dopamine)

Cela va contribuer à une meilleure gestion des émotions au travers du parcours (de Procréation Médicale Assistée ou pas) ; diminuer le stress oxydatif (qui lui est délétère pour la santé reproductive) ; et in fine soutenir la libido !

VOUS PROPOSEZ ÉGALEMENT DANS LE LIVRE UN REGARD OU UN CHEMINEMENT SPIRITUEL. COMMENT METTRE CELA EN PRATIQUE POUR LES FEMMES QUI NOUS LISENT ?

La spiritualité permet de mettre du sens sur un parcours de fertilité compliqué pour mieux comprendre les enjeux du passé et libérer le moment présent. Les neurosciences et la physique quantique apportent d'ailleurs un éclairage fascinant : il a été démontré que le chamanisme soutient la régulation émotionnelle et peut être utilisée comme un outil thérapeutique complémentaire pour les pathologies liées au stress et aux traumatismes.

Pour essayer, je donne Rdv tous les 20 du mois afin de vivre une Cérémonie de l'Utérus ensemble. Il s'agit d'une méditation chamanique - en ligne - pour (re)mettre de l'or dans la matrice, quel que soit le vécu, l'histoire, le désir.

Que tu sois en fertilité ou pas, que tu aies un diagnostic ou pas, ce sera un moment de douceur, de reconnexion, d'expérience et d'apaisement. La cérémonie est gratuite, sur inscription ici : <https://laurencesala.com/evenements>

Pour aller plus loin, je propose aussi de nombreux rituels et approches coup de cœur dans mon livre VAINCRE MON INFERTILITÉ. Il s'agit du fruit de mon parcours de vie ainsi que de mon expertise depuis plus de 10 ans.



Cette période de changement de saison peut-être critique pour la future maman. Il faut adopter la technique de l'oignon ! C'est-à-dire mettre des couches de vêtements que vous pouvez facilement enlever selon la température. Voici notre sélection.



PULL FENDU CÔTÉ GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Fantaisie tressée à l'encolure, volume fendu côté, coloris facile à assortir. Pour vous accompagner durant la grossesse, le pull associe finitions féminines et détails pratiques.

Vertbaudet
30€



CARDIGAN DE GROSSESSE EN MAILLE ABELHA

Portez-le ouvert pour mettre en valeur votre joli haut ou profitez de ses boutons en bois d'olivier pour le fermer en cas de froid.

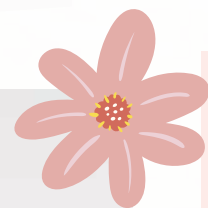
Cache Cœur
53€



T-SHIRT D'ALLAITEMENT MANCHES LONGUES CIAO MAMA

Rayures intemporelles. Coupe loose et confortable au quotidien, compatible grossesse et post partum. Ouvertures invisibles sur le devant.

Coton biologique très doux.
You&Milk
65€



ROBE D'ALLAITEMENT

Ajoutez confort et couleur à votre garde-robe avec cette magnifique robe 2 en 1 conçue pour la grossesse et l'allaitement. Fonction d'allaitement avec une couche d'allaitement discrètement cachée.

Mama Licious
39€



PULL EN MAILLE DE NOËL MATERNITÉ

Une pièce qui sera utile pendant toute la grossesse et même après. Lavage en machine très délicat à 40°C.

Next
57€



SOUTIEN-GORGE D'ALLAITEMENT DENTELLE ET MICROFIBRE

Conçu pour s'adapter à la grossesse et l'allaitement. Il présente un clip pour l'allaitement au niveau des bretelles et un agrafage à six positions pour s'adapter à l'évolution de votre poitrine et vous procurer un maintien sans faille. Une pièce indispensable dans votre dressing maternité.

La Redoute
25€



ETOILE IMPRIMÉE EN SOIE

Foulard imprimé en soie. Matière fine et légère. Le détail qui ajoute style et glamour, et qui vous permet de protéger la gorge quand il fait frais.

Azalee
Monoprix
37€



BOLA DE GROSSESSE "POUR TOUJOURS"

Ce modèle luxueux en plaqué or est sublimé par une magnifique gravure "Pour Toujours" et un pendentif orné d'une pierre précieuse. À chaque mouvement, il émet une douce mélodie qui apaise et rassure bébé dès la 20^e semaine de grossesse.

Bola
42€

ROBE LONGUE GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Confort, praticité et féminité avec ses bretelles réglables et sa découpe sous le ventre, idéale aussi pour allaiter en toute discrétion grâce à son ouverture facile. Il suffit d'ajouter un gilet quand il fait frais.

Envie De Fraise
23€



Fatigue mentale et émotionnelle de la jeune maman

Le rythme du quotidien a beau se stabiliser après les premiers mois, une fatigue plus sourde s'installe souvent chez la jeune maman : celle qui ne se dissipe pas avec une bonne nuit de sommeil, parce qu'elle est autant mentale qu'émotionnelle. Faisons le point.

UNE CHARGE QUI S'ADDITIONNE

Le manque de sommeil et les bouleversements hormonaux du post-partum expliquent une partie de cet épuisement. Mais bien souvent, c'est surtout la multiplication des casquettes qui pèse : être mère, professionnelle, conjointe, gestionnaire du foyer, tout en même temps et sans réelle pause. Cette charge mentale, faite de mille petites choses à anticiper, finit par occuper l'esprit en continu, même dans les moments de repos apparent.

LA REPRISE DU TRAVAIL, UN TOURNANT

Pour beaucoup de jeunes mamans, la reprise professionnelle marque un vrai basculement. Il faut désormais jongler entre les impératifs du bureau et ceux de la maison, sans les temps de récupération qu'offrait le congé maternité. S'ajoute souvent une culpabilité diffuse : celle de ne jamais être totalement présente, ni au travail ni à la maison. Cette pression à être performante partout, sans relâche, use en profondeur les ressources mentales.

LES RÉSEAUX SOCIAUX, UNE FATIGUE SILENCIEUSE

Moins visible, mais tout aussi épuisante : l'attention captée en continu par les écrans. Le scroll compulsif, censé offrir une pause, grignote en réalité le peu de temps libre disponible sans jamais vraiment reposer l'esprit. La comparaison permanente aux autres mamans, à leurs organisations apparemment sans faille, alimente un sentiment d'insuffisance. Les notifications, elles, fragmentent l'attention et empêchent l'esprit de se poser durablement sur autre chose.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chocolat noir de haute qualité est bien plus qu'une gourmandise. Riche en magnésium, en fer, en cuivre, en manganèse et en puissants antioxydants, il contribue au bon fonctionnement du système nerveux et aide l'organisme à mieux faire face au stress. Consommé avec modération, il peut soutenir la gestion de la fatigue mentale et émotionnelle, favoriser une sensation de bien-être et offrir un petit moment de réconfort, tout en apportant des nutriments précieux à l'organisme.



DES LEVIERS CONCRETS POUR SOUFFLER

Apprendre à déléguer, à la maison comme au travail, sans culpabiliser, constitue un premier pas essentiel. Poser des limites numériques simples, désactiver certaines notifications, s'accorder des plages sans écran, permet de redonner de l'espace mental. Les micro-pauses, même brèves, sans sollicitation extérieure, aident à faire retomber la pression. Enfin, accepter l'imperfection, renoncer à tout faire parfaitement partout, allège considérablement la charge invisible.

SE RÉAPPROPRIER SON ATTENTION

Retrouver un peu d'équilibre passe avant tout par un geste simple : se réapproprier son attention et son temps. Ce n'est pas un luxe, mais un véritable acte de préservation de soi, indispensable pour continuer à mater avec justesse et douceur.



**CHAQUE
PARENT MÉRITE
SON MOMENT
DE DOUCEUR**

Les journées sont bien remplies et les nuits parfois plus courtes ? *Accordez-vous une parenthèse gourmande avec notre chocolat bio équitable origine São Tomé.*



DISPONIBLE DANS VOTRE
MAGASIN BIO

**OFFRE EXCLUSIVE
LECTEURS ESPRIT BÉBÉ**

-15% sur l'ensemble de la
boutique en ligne Kaoka⁽¹⁾
Code promo : **ESPRITBEBE**

⁽¹⁾ hors promotions et offres en cours



Livraison en points
de retrait OFFERTE
dès 50€ d'achat⁽²⁾

⁽²⁾ sous réserve des conditions météorologiques



Un service client
à votre écoute

WWW.KAOKA.FR

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

SAS KAOKA - 340 RUE EUGÈNE GUÉRIN - 84200 CARPENTRAS

Tenir un livre entre ses mains est un geste qu'on apprend très tôt.
Voici notre collection pour les tout-petits, pour des moments précieux de découverte
et d'émerveillement, à partager avec les parents.

C'EST NOIR & BLANC !
MON LIVRE TOUT DOUX
ET QUI FAIT DU BRUIT
Emiri Hayashi
Petit livre en tissu doux et
fluffy - Dès 3 mois.
- 1 page crissante pour
stimuler les sens du bébé
- Coton bio sans BPA, doux
au toucher et à mâcher /
100% sains et sûrs
- Moelleux et facile à laver
- 1 thème essentiel autour
des contrastes : C'est noir
et blanc
Paru chez Nathan en 2026.
9€



BONSOIR LES BÉBÉS ANIMAUX
Emiri Hayashi

C'est l'heure d'aller au lit dans la forêt. Papa ours lave son ourson de la tête aux pieds. On va se coucher ! Maman renard prépare une place bien au chaud pour son renardeau. Au dodo ! Maman chat fredonne une chanson pour son chaton. Fais de beaux rêves !

Papa rouge-gorge berce son petit dans le nid. Chut, plus de bruit... Maman et papa lapin font à leur bébé un gros câlin. À demain ! Maintenant, tout est calme dans la forêt. Bonne nuit les bébés animaux !

Accompagnez votre bébé vers le pays des rêves avec cette tendre histoire du soir où les animaux de la forêt préparent leurs petits au dodo.

Collection Petit Nathan, 2025.
13,99€



GENTIL PTIT LAPIN
Eleonore Thuillier



Trop mignon ce p'tit lapin qui mange une carotte. Mais hélas cette carotte était un piège du grand méchant loup ! Attrapé, ce qui devait être la fin d'un petit « léporidé » aux grandes oreilles sera le début d'une étrange histoire où nous découvrons que le monde des contes a décidément bien changé. Au lieu d'être mangé tout cru par un « canis lupus » si familier à tous depuis au moins le petit chaperon rouge, celui-ci embarque le p'tit lapin pour l'obliger à travailler dans son usine où il fabrique et exporte des pièges à lapin que l'on a pu constater si performants.

Paru en 2009 chez Kaleidoscope.
13€



MA MINI-RADIO DES VACANCES

20 PUCES SONORES : COMPTINES, MUSIQUES, HISTOIRES, SONS
Marie Leghima

Appuyez sur les puces pour chanter, rêver et découvrir une sélection qui sent bon les vacances !

Une mini radio à emporter partout avec soi pour écouter : - 5 comptines (Maman les petits bateaux, Un petit poisson, un petit oiseau, Au fond de la mer, À la pêche aux moules et Un jour dans sa cabane) - 5 musiques classiques (Pastorale de Beethoven, L'aquarium de Saint-Saëns, L'abeille de Schubert, La Valse des fleurs de Tchaïkovski et L'été de Vivaldi), - 3 histoires mystères à reconnaître ! (La Petite Sirène, Robin des Bois et Boucle d'or). Et même des sons

Paru en 2026 chez Gallimard Jeunesse. 14,95€

l'esprit famille

**Jeu et développement
cérébral chez l'enfant**

**Le couple après bébé
traverser la tempête
pour se retrouver**

**PRENDRE
DE VRAIES
VACANCES !**

**Loisirs créatifs
pour les enfants**

*Voyager léger,
voyager malin*

**Alimentation anti-fatigue
pour la rentrée**

JOUER, C'EST CRÉER DU LIEN

**Nouvelle déco pour la rentrée
recyclez avant d'acheter !**

**COMMENT
DÉFINIR
LE PROJET
PARENTAL ?
Rencontre avec
Anne-Gaëlle
Frouin Marien**

**Qui gère les
finances
À LA MAISON ?**

**Préparer la trousse à pharmacie
naturelle familiale
pour l'automne**

Qui gère les finances à la maison ?



Quand l'argent devient une affaire de famille

Dans beaucoup de foyers, la gestion de l'argent est un sujet qu'on aborde peu, parfois avec gêne. Pourtant, dès lors qu'on vit à deux, et encore plus avec l'arrivée d'un enfant, la question devient centrale. Qui suit les comptes ? Qui paie quoi ? Comment éviter les malentendus et les tensions ? Il n'existe pas de modèle universel, et c'est peut-être là toute la liberté des couples d'aujourd'hui. Voici des témoignages de parents qui ont trouvé, chacun à leur manière, leur propre équilibre financier.

« ON A TOUT MIS EN COMMUN DÈS LE PREMIER ENFANT » - SARA ET MARC

« Avant, on avait chacun notre compte et on se partageait les dépenses du loyer. Ça marchait bien à deux. Mais quand Sara est tombée enceinte et qu'elle a réduit son temps de travail, ça n'avait plus de sens. On a ouvert un compte joint pour tout : courses, loyer, bébé, sorties. Au début, j'ai eu peur de perdre mon autonomie. En réalité, c'est le contraire : on est beaucoup plus transparents, on se dispute moins. Et on sait exactement où on en est. »

« CHACUN SON COMPTE, UN POT COMMUN POUR LE FOYER » - NADINE ET JULIEN

« On n'a jamais voulu tout mélanger. Chacun garde son indépendance, et on alimente chaque mois un compte commun pour les charges du foyer et les dépenses de notre fille. On a fixé le montant ensemble en fonction de nos revenus respectifs. Ce qui reste sur nos comptes personnels, c'est notre affaire. Ça peut paraître froid dit comme ça, mais ça évite beaucoup de frictions. Chacun sait ce qu'il apporte, et on n'a pas à justifier chaque achat. »

« C'EST MOI QUI GÈRE, ET J'AIME ÇA » - AMEL ET YANN

« Yann est complètement déconnecté des finances. Ce n'est pas qu'il s'en désintéresse, c'est juste qu'il n'aime pas ça. Moi, c'est l'inverse : j'aime avoir une vision claire de ce qu'on dépense, de ce qu'on épargne. Je gère tout, avec son accord complet. On fait un point ensemble une fois par mois, et je lui présente les grandes lignes. Le reste du temps, il me fait confiance. Ce qui compte, c'est qu'on ait les mêmes objectifs. Et sur ça, on est alignés. »

« ON A APPRIS À PARLER D'ARGENT » - JULIE ET THOMAS

« Dans nos familles respectives, l'argent était un sujet tabou. On a reproduit ça au début de notre vie ensemble, et ça a créé des tensions. Quand notre deuxième enfant est né, on était vraiment à l'étroit. On a décidé de changer. On a commencé par dresser une liste de toutes nos dépenses et c'était un choc. Depuis, on a un budget mensuel, et on en parle sans stress. Mettre des mots sur les chiffres, ça a vraiment changé notre relation. »

« L'ARRÊT DU TRAVAIL A TOUT BOUSCULÉ » - INÈS ET WILLIAM

« Quand j'ai arrêté de travailler pour garder les enfants, j'ai senti un changement dans la dynamique du couple. William gagnait tout, et moi je gérais tout à la maison. Pendant un moment, je me suis sentie dépendante, et ça me pesait. On en a parlé franchement. Désormais, je reçois un virement mensuel sur mon compte personnel, comme un « salaire ». C'est symbolique, mais ça compte énormément pour moi. Je me sens à égalité, même si nos contributions sont différentes. »

« ON A ARRÊTÉ DE CULPABILISER POUR LES PETITS PLAISIRS » - LÉA ET SAMUEL

« Avec deux enfants, le budget est serré. Longtemps, on s'est interdit le moindre extra en se disant qu'on n'en avait pas les moyens. Mais ça créait une frustration permanente. Aujourd'hui, on a une enveloppe « plaisir » dans notre budget : resto, sortie en famille, petite folie occasionnelle. Ce n'est pas grand-chose, mais le fait de l'avoir prévu change tout. On ne culpabilise plus. Et finalement, on dépense même moins qu'avant, parce qu'on est plus lucides. »

« ON PLANIFIE À LONG TERME DEPUIS LA NAISSANCE » - MARIA ET ALEX

« La naissance de notre fils nous a obligés à penser différemment. Plus seulement le mois suivant, mais dans deux ans, dans cinq ans. On a ouvert un livret d'épargne à son nom dès sa naissance, même avec de petites sommes. On anticipe la scolarité, les activités, les vacances. Ça peut sembler trop sérieux pour un bébé de huit mois, mais ça nous donne une certaine sérénité. On ne subit plus les dépenses, on les prévoit. »

CE QUE COÛTE RÉELLEMENT UN ENFANT : LES CHIFFRES

Il n'existe pas une seule façon de gérer. Derrière les témoignages, il y a des réalités financières concrètes. L'arrivée d'un premier enfant représente, selon l'INSEE, une hausse moyenne de 20 % du budget du ménage dès les mois précédant la naissance. Avant même que bébé soit là, les achats de puériculture (poussette, lit, siège auto, linge...) représentent un premier choc : comptez entre 2 000 et 3 000 euros pour un équipement neuf, davantage si on part sur des marques haut de gamme. Une fois né, le budget mensuel d'un bébé (hors garde) oscille entre 490 et 750 euros, selon une analyse récente. Le poste le plus lourd reste la garde : en crèche, les familles françaises dépensent en moyenne 600 euros par mois, soit près de 6 600 euros par an. Sur toute l'enfance, le coût global d'un enfant jusqu'à ses 20 ans est estimé à 180 000 euros environ par le ministère de la Santé et des Solidarités, soit près de 750 euros par mois en moyenne. Des chiffres qui donnent le vertige, mais qui rappellent à quel point anticiper, planifier et se parler à deux est une nécessité, pas un luxe. Sans compter que 73 % des jeunes parents réduisent leurs sorties après l'arrivée du bébé, et 62 % considèrent que la naissance a eu des conséquences importantes sur leurs finances, selon une étude Ipsos. L'enjeu n'est donc pas seulement pratique : il est émotionnel, et touche à l'équilibre même du couple.

RÉINVENTER L'ORGANISATION FINANCIÈRE EN FAMILLE

Il n'existe pas une seule bonne façon de gérer les finances à la maison. Compte joint, pot commun, gestion séparée, chaque modèle peut fonctionner, à condition qu'il ait été choisi ensemble et qu'il évolue avec la vie du couple. Ce qui ressort de tous ces témoignages, c'est avant tout une chose : la nécessité de parler, d'aborder les chiffres sans honte, d'ajuster sans culpabilité, d'accepter que l'équilibre n'est pas toujours 50/50 mais peut se construire autrement. Avec des enfants, les priorités changent, les revenus fluctuent, les charges s'alourdissent. Le budget familial n'est pas un tableau Excel : c'est un projet commun, qui demande autant de confiance que de transparence. Et c'est peut-être dans ces conversations, parfois inconfortables, que se construit la solidité la plus précieuse.

Prendre de vraies vacances !

On rentre parfois de vacances plus fatigué qu'on n'en est parti. Trop de kilomètres, trop de visites, trop de notifications consultées entre deux activités : le repos promis s'est dilué dans un agenda presque aussi chargé que celui du quotidien. Comment se reposer, vraiment ?

LES FAUX REPOS

Beaucoup de vacances actuelles ressemblent à une performance de plus. Il faut tout voir, tout faire, ramener les bonnes photos, répondre encore aux messages professionnels « juste pour ne pas prendre de retard ». L'hyperconnexion ne s'arrête pas aux portes de l'hôtel, et l'agenda social, visites, restaurants, sorties enchaînées, laisse finalement peu de place au vide. Résultat : le corps change de décor, mais l'esprit, lui, reste en état d'alerte.

CE QUE SIGNIFIE DE VRAIMENT SE REPOSER...

Se reposer, ce n'est pas seulement dormir plus longtemps. C'est ralentir le rythme intérieur, retrouver des sensations simples trop souvent oubliées : le silence, l'air qu'on respire pleinement, la lumière du matin sans écran allumé à côté. C'est aussi accepter de lâcher le contrôle, de ne rien avoir à accomplir, ne serait-ce que pour quelques jours. Ce relâchement profond, loin d'être un luxe superflu, joue un rôle essentiel dans la récupération physique et émotionnelle : il permet au système nerveux de sortir enfin du mode « alerte » dans lequel le quotidien le maintient en permanence.

CRÉER LES CONDITIONS DU VRAI REPOS

Encore faut-il s'offrir un cadre qui le permette réellement. La nature environnante, loin du bruit urbain, agit comme un premier apaisement pour les sens. L'absence de sollicitations, pas d'écran imposé, pas d'urgence à combler chaque heure, laisse enfin de la place à l'ennui fécond, celui qui régénère. S'y ajoutent des rituels simples : une eau thermale qui détend les muscles, un massage qui dénoue les tensions accumulées, une alimentation légère qui allège le corps autant que l'esprit. Ce sont ces conditions réunies, plus que le nombre de jours pris, qui déterminent la qualité réelle du repos.

REVENIR VRAIMENT CHANGÉ

De vraies vacances ne se mesurent pas au teint hâlé qu'on en rapporte, mais à cette sensation, plus rare, d'être revenu apaisé, disponible, un peu différent. C'est cela, finalement, la promesse d'un repos réussi : non pas fuir le quotidien, mais y revenir avec des ressources renouvelées.



Tout Confort Tout Inclus



BY WYNDHAM
ALL-INCLUSIVE RESORTS

MEXIQUE
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
BAHAMAS

WWW.VIVARESORTSBYWYNDHAM.COM

d @ f X VIVARESORTS

VENTAS@VIVARESORTS.COM

Voyager léger, **voyager malin**

Doudou de secours, troisième change « au cas où », crème pour chaque éventualité climatique : le réflexe du parent est souvent d'anticiper l'imprévu en multipliant le matériel. Et si, à l'inverse, voyager léger avec bébé était justement la clé d'un départ plus serein ? L'organisation maligne transforme le voyage en un moment plus fluide, où l'on pense plus à l'enfant qu'à la logistique.




Voyager léger
c'est surtout un état
d'esprit de lâcher-prise...

LE POIDS RÉEL DE L'EXCÈS

En effet, un sac trop chargé n'est pas seulement lourd à porter : il complique chaque étape du trajet, du contrôle de sécurité à la recherche d'un objet précis au fond d'une poche mal identifiée. Ajouter à cela la charge mentale d'un inventaire trop long, et voyager devient un exercice d'anticipation permanente plutôt qu'un moment partagé avec l'enfant. D'ailleurs, la plupart des professionnels de la petite enfance s'accordent sur un point : mieux vaut peu d'objets bien choisis qu'une accumulation de « au cas où ». Un sac pensé et organisé permet ainsi de retrouver chaque chose en quelques secondes, même dans l'agitation d'un aéroport ou d'une aire d'autoroute.

LES INDISPENSABLES À NE PAS NÉGLIGER

Certains éléments méritent pourtant qu'on leur accorde une vraie place, à condition qu'ils soient pensés pour la mobilité. Un nécessaire de change compact, qui se glisse dans une poche isolée du sac, évite de tout vider pour retrouver une couche propre. Pour les temps de sommeil hors du domicile, une gigoteuse ou une turbulette légère et facilement pliable rassure l'enfant en recréant un repère familier, où qu'il se trouve. Enfin, organiser les vêtements par petites pochettes dédiées à chaque tenue permet de

gagner un temps précieux et d'éviter le fouillis en cours de route. Ainsi équipé, le parent garde l'esprit disponible pour ce qui compte vraiment : observer bébé découvrir un nouvel environnement et profiter, vraiment.

3 RÉFLEXES POUR PRÉPARER SON SAC EN 10 MINUTES

- Prévoir une pochette dédiée au change, refermée et accessible en une main.
- Glisser une tenue de rechange complète dans un sac isolé, plutôt que des vêtements dispersés.
- Emporter un seul élément de confort pour le sommeil, léger et facile à ranger.

VOYAGER PLUS PRÉSENT

Voyager léger, ce n'est pas renoncer au confort de bébé : c'est tout simplement choisir l'essentiel pour se libérer du superflu. Concrètement, moins de matériel à surveiller signifie plus d'attention disponible pour l'enfant, pour ses réactions face à la nouveauté, pour ce sourire face à un paysage inconnu. L'organisation maligne c'est surtout un état d'esprit de lâcher-prise : c'est ce qui permet de vivre le voyage avec plus de légèreté et de présence.

Bo Jungle

Lit De Voyage Pure White

Avec le lit de voyage Pure White, vous créez partout un environnement de sommeil sûr et confortable pour votre bébé. Son design léger et compact : une fois plié, ses deux hauteurs réglables, ses parois latérales en maille respirante et son cadre robuste en aluminium garantissent une facilité d'utilisation optimale. Livré avec un matelas lavable et un sac de transport pratique : idéal à la maison, chez des amis ou en voyage.



PSE : 88 x 24 x 24 cm
partie supérieure : 55 x 85 cm
partie inférieure : 78 x 107 cm
Hauteur : 107 cm
Hauteur jusqu'au matelas bébé : 35 cm



Poids : 6,45 kg



Matelas : 60cm x 75cm



Matelas : 100cm x 75cm



Caractéristiques

Deux hauteurs réglables (nouveau-né & tout-petit)
Design pliable, léger et compact
Facile à transporter avec le sac de voyage inclus
Cadre en aluminium robuste avec côtés en maille respirante
Ouverture latérale zippée pour un accès pratique
Matelas confortable et lavable inclus

Comment définir le projet parental ?

Rencontre avec Anne-Gaëlle Frouin Marien



Devenir parent est une aventure qui nous transforme, radicalement parfois. Comment s'y préparer, que faut-il apprendre ou faire ? Suivez-nous à la rencontre du Dr Anne-Gaëlle Frouin Marien qui vient de publier le livre « Joie d'être parent » chez Trédaniel.

ANNE-GAËLLE FROUIN MARIEN POUEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER POUR COMMENCER ET NOUS DIRE CE QUE SIGNIFIE "PÉDIATRIE INTÉGRATIVE" ?

Je suis pédiatre, maman de 4 enfants et j'ai toujours voulu offrir à mes patients ce que j'aurai aimé recevoir comme accompagnement de santé en tant que maman. La relation humaine est pour moi au centre et c'est important que chaque personne puisse être acteur de son processus de santé en étant accompagné au mieux vers sa pleine vitalité. La pédiatrie intégrative c'est une médecine de l'enfant qui associe le meilleur de la médecine scientifique moderne avec des approches complémentaires (méditation, hypnose, sophrologie, cohérence cardiaque...etc.) pour prendre soin de l'enfant dans sa globalité : son corps, ses émotions, son mode de vie et son environnement familial par exemple. La pédiatrie intégrative ne remplace pas la médecine classique : elle l'enrichit. Le terme est récent mais en réalité il redéfinit simplement des principes existants depuis les fondements de la médecine.

QU'EST-CE QUE VOUS APPELEZ UN PROJET PARENTAL ET À QUEL POINT C'EST IMPORTANT, SELON VOUS ?

Ce livre avec sa proposition de réfléchir au projet parental a été écrit avec une intention d'universalité. Nous sommes tous concernés de près ou de loin par l'accompagnement des enfants qui sont les générations de demain. Tous les parents et futurs parents devraient être accompagnés avec un professionnel à réfléchir en conscience à la responsabilité parentale.

Plus spécifiquement, le projet parental est une démarche consciente par laquelle des adultes réfléchissent à la manière dont ils souhaitent accueillir, accompagner un enfant à grandir, en prenant soin de sa santé physique, émotionnelle, relationnelle et environnementale par exemple, mais aussi de leur propre équilibre intérieur et familial.

ON AIME BEAUCOUP TOUS LES EXERCICES PRATIQUES LE LONG DU LIVRE. QUEL EXERCICE VOUDRIEZ-VOUS PARTAGER AVEC NOS LECTEURS ?

Dans le livre il existe de nombreux « exercices » ou « pratiques » concrets et faciles à mettre en application. C'est mon expérience de clinicienne qui m'a permis de voir à quel point les parents sont parfois perdus ou éprouvés et ont besoin de récupérer leur propre boussole intérieure pour mieux accompagner leurs enfants. Ces pratiques ne sont pas une nouvelle injonction qu'il faudrait qu'un parent « fasse » encore quelque chose.

C'est l'opposé que je prône. Les parents d'aujourd'hui ont des quotidiens surchargés et ce qui importe et qui me semble bien plus important c'est la Présence, la qualité « d'être » avec leur enfant plutôt que de « faire » tout ce qu'exige constamment le quotidien de parent. Le livre amène progressivement à cette présence consciente à soi en tant que parent.

Je n'ai pas une pratique à recommander car chaque personne est différente et peut s'approprier ce qui est proposé selon ses besoins.

Ce qui m'importe c'est d'accompagner les parents à retrouver leur vitalité et cela passe par leur propre élan de vie. Je trouve que la pratique « comme si c'était la première fois » permet de retrouver son âme d'enfant et permet d'être dans cette pleine présence à son corps, son cœur, sa sensorialité en appréhendant le monde avec l'émerveillement. C'est une base saine qui illumine le quotidien.

Regarder son enfant (même un ado qui serait nonchalant) ou câliner son enfant chaque matin « comme si c'était la première fois » offre un cadeau inestimable pour commencer sa journée.

EST-IL NÉCESSAIRE DE S'INTÉRESSER À LA PSYCHOLOGIE TRANSGÉNÉRATIONNELLE QUAND ON DEVIENT PARENT ?

Il n'y a rien d'obligatoire. Certains parents n'auront pas ce besoin. Il est important de suivre ce qui vient dans son propre cheminement intérieur de parent. Cependant c'est très fréquent qu'à certains moments des dynamiques relationnelles se jouent qui viennent de schémas familiaux transgénérationnels.

Un accompagnement psychologique peut dans ce cas

permettre de revisiter l'histoire de la famille avec des intentions d'avancer vers l'apaisement dans les liens et les lignées.

C'est un beau cadeau à offrir à ses enfants que d'être un parent en paix avec l'histoire de la famille.

VOUS DITES "EN DEVENANT PARENT VOUS REVISITEZ VOTRE PROPRE ENFANCE INCONSCIEMMENT".

COMMENT GÉRER TOUTES LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES QUI ACCOMPAGNENT CELA ?

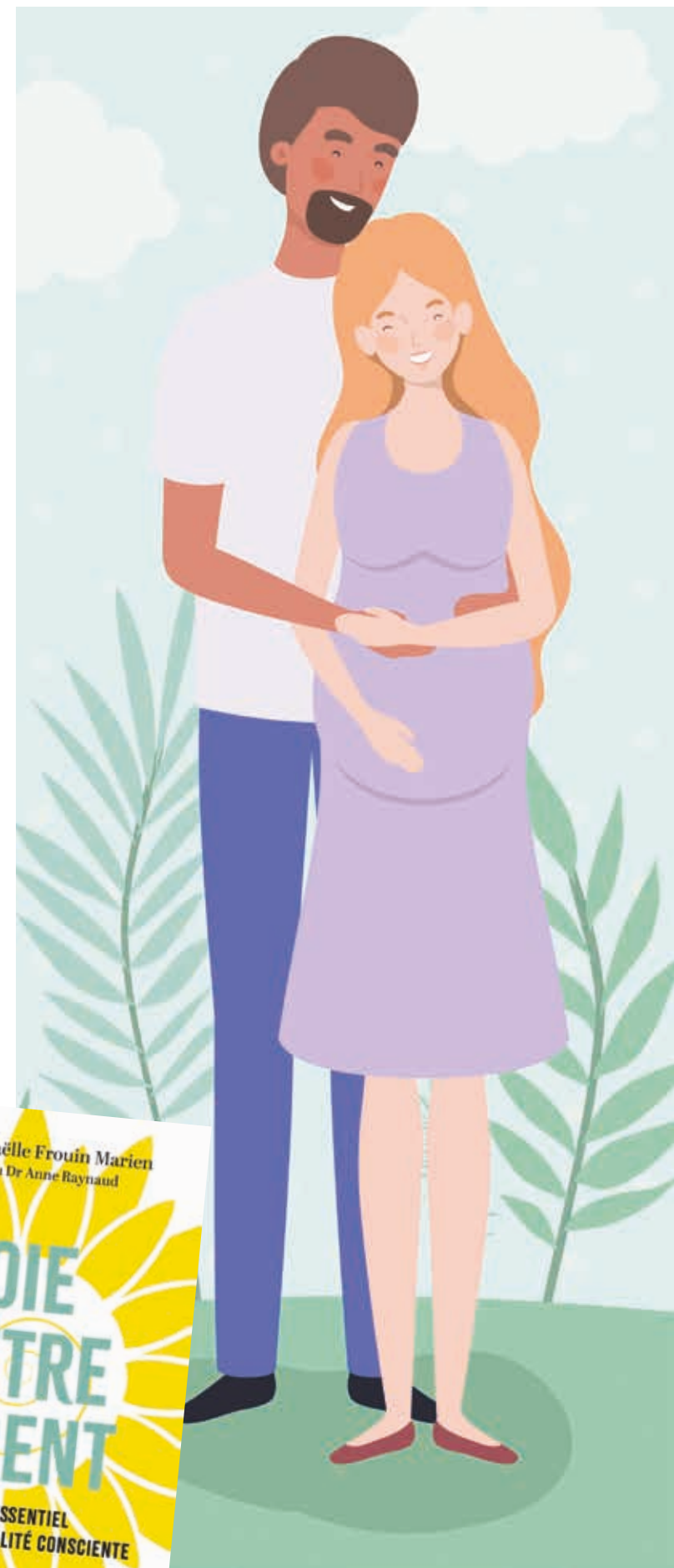
Oui, en effet être parent est éprouvant et c'est justement pour cela que j'ai écrit ce livre afin que chaque parent puisse sentir qu'il n'est pas seul à vivre cela. En parler peut permettre d'avancer vers plus de soutien les uns envers les autres. Les tempêtes émotionnelles intérieures sont réelles, comme la météo extérieure. Nous ne pouvons pas lutter contre mais nous pouvons être engagés en conscience pour appréhender les dérèglements climatiques autant intérieurs qu'extérieurs. Il s'agit de s'offrir un regard bienveillant d'acceptation qui va permettre d'avoir une sensation de surfer sur la vague émotionnelle plutôt que la subir. Les vagues seront toujours là avec les remous émotionnels du quotidien mais mieux les vivre ou les surfer avec grâce est un cadeau que chaque parent peut s'offrir.

COMMENT INSPIRER SON ENFANT EN DÉVELOPPANT SON ÉNERGIE DE VIE ?

Être parent c'est aussi devenir conscient qu'on est un modèle. L'enfant apprend par imitation en grande partie. Développer son énergie de vie c'est avoir envie et rechercher cette vitalité qui rayonne et permet de développer son élan d'enthousiasme dans n'importe quel domaine du quotidien. C'est ce que tout parent souhaite pour son enfant : « qu'il soit en pleine forme, rayonnant et en pleine santé et vitalité ».

Avoir conscience de l'importance de montrer le chemin c'est déjà avoir commencé le chemin d'être un guide pour son enfant. À chaque parent ensuite de découvrir ce qui lui permet au quotidien « de s'allumer » et de vibrer cette énergie intérieure. Il est important de faire

ce travail d'introspection pour mieux se connaître (ses valeurs, ses loisirs, son corps, ses besoins intimes etc...). Cela permet ensuite d'inspirer son ou ses enfants. Cela n'a rien « d'égoïste ». C'est au contraire une démarche collective qui permet de mieux contribuer au monde. Pour certains parents les priorités vont être de se ressourcer en nature, en faisant du sport. Pour d'autres leur bien-être passe par des activités comme la cuisine ou une activité artistique de musique ou de danse... etc... Mieux se connaître c'est mieux offrir au monde sa plus belle énergie lumineuse. C'est être un beau phare qui sait rester allumé malgré les tempêtes de la vie. C'est aussi cela la fierté et la joie d'être parent.



Le couple après bébé



Traverser la tempête pour se retrouver

Pourquoi beaucoup de couples sombrent dans le conflit et les incompréhensions après l'arrivée d'un bébé ? Quels sont les secrets de la réussite dans les couples qui traversent les crises, et qui durent ? Suivez-nous pour en savoir plus.

BÉBÉ TRANSFORME LE COUPLE

L'arrivée d'un enfant est l'une des plus grandes épreuves qu'un couple puisse traverser. Le bébé révèle, en effet, amplifie et bouscule tout ce qui existait avant lui. Les nuits sans sommeil, la réorganisation totale du quotidien, la redistribution des rôles, tout cela agit comme un révélateur des fragilités cachées dans le couple. On peut dire que c'est une transformation profonde, ça demande du temps, de la lucidité et une bonne dose de tendresse envers soi-même et envers l'autre.

LE CHOC PHYSIOLOGIQUE CHEZ LA FEMME

Ce que vit le corps féminin après l'accouchement est une révolution hormonale d'une ampleur souvent sous-estimée. En quelques heures, les taux d'œstrogènes et de progestérone, qui atteignaient des sommets pen-

dant la grossesse, s'effondrent brutalement. En parallèle, la prolactine, hormone de la lactation, prend le relais. Or cette même hormone est un puissant inhibiteur du désir sexuel : elle abaisse les œstrogènes, entraîne une sécheresse vaginale et réduit la libido de façon souvent déroutante pour les deux partenaires.

À cela s'ajoutent la fatigue chronique liée aux nuits fragmentées, les douleurs physiques persistantes, cicatrices, épisiotomie, tensions musculaires, et un rapport au corps profondément transformé.

La femme habite un corps qu'elle ne reconnaît pas toujours, un corps qui allaite, qui saigne encore, qui a accouché. Ce remaniement physique a des répercussions directes sur l'humeur, la disponibilité émotionnelle et la relation au partenaire. Comprendre cette réalité physiologique, c'est déjà éviter bien des malentendus.

ENTRE AMOUR ET ÉPUISEMENT LE PAYSAGE ÉMOTIONNEL DU POST-PARTUM

Le baby blues touche entre 50 et 80 % des accouchées. Il survient généralement dans les trois à cinq jours suivant la naissance, porté par la chute hormonale, et se traduit par des pleurs inexplicables, une irritabilité, une hypersensibilité. Il est transitoire, il disparaît en général en deux semaines. La dépression post-partum, elle, est d'une autre nature : plus profonde, plus durable, elle concerne environ 10 à 20 % des mères et nécessite un accompagnement médical. Mais au-delà de ces états cliniques, de nombreuses femmes traversent une crise d'identité silencieuse. Qui suis-je, maintenant que je suis mère ? Le sentiment de se dissoudre dans la maternité, de perdre ses propres contours, est réel et légitime. La charge mentale, asymétrique dans la très grande majorité des foyers, ajoute à cet épuisement une dimension d'injustice diffuse. Ce n'est pas de la mauvaise volonté : c'est souvent l'héritage de schémas profondément ancrés, que la naissance d'un enfant remet soudainement en lumière.

ET LUI DANS TOUT ÇA ? LE PÈRE, SOUVENT INVISIBLE

L'homme aussi traverse un remaniement identitaire, mais il le fait souvent dans l'ombre. Exclu de la dyade mère-enfant, relégué au second plan dans les soins et dans l'attention médicale, il peut ressentir une forme de jalousie inconsciente, vis-à-vis du bébé, qui absorbe toute l'énergie de sa partenaire, et une profonde solitude. La peur de mal faire, de ne pas être à la hauteur, de ne pas savoir comment entrer dans ce nouveau triangle familial, est une réalité masculine souvent ignorée. Reconnaître ces émotions sans les hiérarchiser est une condition essentielle au rééquilibrage du couple.

REPRENDRE CONTACT SANS PRESSION LA SEXUALITÉ APRÈS BÉBÉ

La reprise de la sexualité après l'accouchement est l'un des sujets les plus chargés de non-dits dans la vie d'un couple. Médicalement, un délai de six semaines est recommandé après un accouchement voie basse sans complication. Mais la réalité est souvent plus nuancée : douleurs persistantes, sécheresse liée à la prolactine, épisiotomie mal cicatrisée, et surtout un désir asymétrique, l'un prêt, l'autre pas, peuvent créer des tensions sourdes.

Il est essentiel de distinguer le désir de retrouver l'intimité physique du désir sexuel au sens strict. Recommencer par le toucher, une main posée sur l'épaule, un massage, une présence corporelle bienveillante, permet de recréer un lien de peau avant de recréer un lien érotique. La communication explicite des besoins et des limites, sans culpabilisation, est ici plus précieuse que n'importe quel conseil de magazine.

CE QUI SAUVE LE COUPLE ALLIANCE, COMMUNICATION, PATIENCE

Les couples qui traversent le mieux la période post-natale ont souvent un point commun : ils ont su, même maladroitement, continuer à se parler en tant que partenaires, et pas seulement en tant que co-parents. Des rituels simples font une différence réelle : un café partagé le matin avant le réveil du bébé, un moment d'écoute active le soir, une sortie à deux par mois dès que cela est possible.

La communication non-violente des besoins, exprimer ce que l'on ressent sans accuser l'autre, est un outil concret. Dire « je me sens seule depuis quelques semaines et j'aurais besoin qu'on se retrouve » n'est pas la même chose que « tu ne fais jamais rien ».

Accepter de l'aide extérieure, sans culpabilité, famille, crèche, garde ponctuelle, n'est pas un aveu d'échec mais une décision de couple intelligente.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En France, le risque de séparation augmente significativement dans les deux à trois ans suivant la naissance du premier enfant.
- Selon plusieurs études européennes, environ 25 à 30 % des couples connaissent une dégradation notable de leur satisfaction conjugale dans l'année qui suit l'arrivée d'un enfant.
- Une étude américaine conduite par le Gottman Institute sur plus de 130 couples a montré que 67 % d'entre eux rapportaient une baisse de la qualité relationnelle après la naissance du premier enfant, contre 33 % n'ayant pas eu d'enfants.
- La bonne nouvelle : les couples qui bénéficient d'un accompagnement ou qui suivent des ateliers de communication prénataux présentent des scores de satisfaction conjugale significativement plus élevés deux ans après la naissance.

DEUX INDIVIDUS, UNE NOUVELLE ÉQUIPE

Le couple d'après bébé n'est pas le couple d'avant en moins bien. Il est différent, plus complexe, parfois plus fragile, mais souvent capable d'une profondeur nouvelle, si l'on accepte de le traverser ensemble plutôt que chacun de son côté.

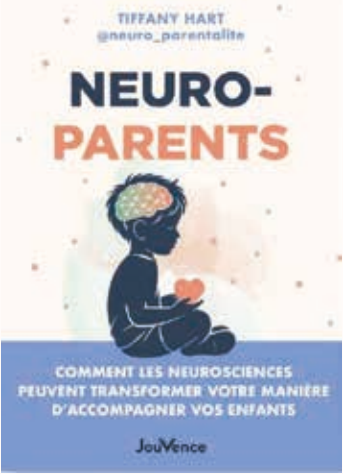
Ce chemin demande de la douceur : envers l'autre, certes, mais aussi et surtout envers soi-même. Être parent ne signifie pas cesser d'être un partenaire, ni cesser d'être soi. C'est dans cet espace entre la maternité et le couple, entre l'individu et la famille, que se réinvente une nouvelle forme d'amour.

NEUROPARENTS
COMMENT LES NEUROSCIENCES
PEUVENT TRANSFORMER VOTRE
MANIÈRE D'ACCOMPAGNER VOS
ENFANTS

Tiffany HART
5 ans sans lire tous les derniers articles neuroscientifiques ? Pas de panique, Tiffany Hart l'a fait pour vous. Ce livre vous offrira des clés de compréhension pour soutenir le développement de vos enfants, construire une relation fondée sur la sécurité, la confiance et la préservation du lien, et avancer vers une parentalité plus consciente et alignée. Il vous invitera même à mieux vous comprendre vous-même et à vous aligner avec le parent que vous souhaitez être. Alliant études récentes en neurosciences, parentalité consciente et discipline positive, ce guide révèle la formidable plasticité du cerveau humain sans chichi ni jargons. Un guide spécialement conçu pour les parents d'aujourd'hui, qui ont peu de temps mais envie d'éduquer leurs enfants autrement.

Tiffany Hart est maître praticienne en Hypnose Ericksonienne et maman d'un petit garçon de trois ans. En 2025, elle a créé le compte @neuro_parentalite sur Instagram grâce auquel elle rassemble aujourd'hui une communauté de 125 000 parents. À travers ses contenus, elle vulgarise les recherches sur le cerveau de l'enfant, notamment les neurosciences affectives et la théorie de l'attachement et les met en lien avec les principes de la parentalité consciente. Elle développe également des ressources en ligne destinées aux parents, dont sa Méthode Neuro, combinant audios d'hypnose et outils de réflexion pour les accompagner vers une parentalité plus consciente et alignée.

À paraître en août 2026 aux éditions Jouvence. 16,95€



ENFANT DIFFICILE... OU PARENTS ÉPUISÉS ?
LES 5 DÉCLICS POUR RETROUVER DU TEMPS
ET DE L'ÉNERGIE.

Sam Dit Bien

Et si le problème, ce n'était ni votre enfant, ni vous ? Sam dit Bien renverse les idées reçues sur la parentalité et propose des outils concrets pour que toute la famille se sente mieux. Parce que non, vous n'avez pas besoin de devenir un meilleur parent, vous avez simplement besoin de retrouver du temps et de l'énergie.

Dans ce livre, vous découvrirez des exemples concrets, mais aussi des astuces et des outils immédiatement applicables pour retrouver du temps, de l'énergie et le plaisir d'être parent. Vous vous familiariserez notamment avec deux concepts développés par Sam : la méthode du Double Qu'est-ce que , pour arrêter de dépenser votre énergie sur ce que vous ne contrôlez pas, et la théorie des Petits Pas , pour avancer durablement, sans vous décourager. Organisée autour de cinq piliers essentiels - sommeil, alimentation, mouvement, charge mentale et collaboration - cette méthode vous aidera à transformer votre quotidien... et celui de vos enfants.

Disponible fin août 2026 aux éditions Solar. 19,90€



LE GUIDE DES REMÈDES D'AUTREFOIS
+ DE 600 SAVOIRS ANCIENS POUR SE
SOIGNER AU QUOTIDIEN
Catherine Fructus

Dans les familles et les campagnes, on s'échangeait autrefois des gestes simples, des remèdes de bon sens et des petits secrets à voix basse : une plante, une tisane, une compresse, un réflexe rassurant en attendant le médecin.

Depuis plus de trente ans, Catherine Fructus recueille avec passion ces savoirs, conseils et pratiques issus de la tradition populaire et toujours vivants dans nos campagnes.

Ce guide rassemble plus de 600 conseils et remèdes ancestraux pour soulager les petits maux du quotidien : arthrose, problèmes de peau, rhume, troubles digestifs... Il propose aussi des recettes faciles à réaliser soi-même, comme un shampoing sec ou un dentifrice naturel.

Transmises oralement depuis des siècles, souvent oubliées aujourd'hui, ces pratiques simples et accessibles ont largement fait leurs preuves. Héritées de la médecine populaire, elles réconfortent, apaisent et apportent des solutions concrètes au quotidien. Un bon livre pour une rentrée au naturel.

Vient de paraître aux éditions Medis. 16,90€



Mon petit cartable



www.cartable-enfant.com

Cartables et accessoires de maternelle fabriqués en France

Retour à l'école sans stress

Préparer les enfants... et les parents



Chaque année, le retour à l'école arrive avec son mélange d'émotions. Certains enfants retrouvent leur classe avec enthousiasme, d'autres ressentent une boule au ventre plusieurs jours avant la rentrée. Et du côté des parents, cette période ressemble parfois à une course discrète : fournitures, horaires, organisation familiale, reprise du travail...

ANTICIPER SANS TRANSFORMER LA RENTRÉE EN COMPTE À REBOURS

Quelques jours avant la reprise, il peut être utile de réintroduire progressivement certains repères. Retrouver des horaires de coucher plus réguliers, remettre en place les temps de repas ou reparler du rythme scolaire permet au corps et au cerveau de se réadapter. L'idée n'est pas de recréer immédiatement un emploi du temps strict, mais d'éviter le passage brutal des vacances à la reprise. Du côté pratique, préparer certaines choses à l'avance réduit aussi la tension familiale : vérifier les affaires, organiser les trajets, anticiper les repas des premiers jours ou préparer un espace calme pour les devoirs. Plus l'organisation est simplifiée, moins elle occupe de place dans l'esprit.

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ DES ENFANTS PLUTÔT QUE LA CORRIGER

Un enfant anxieux avant la rentrée n'est pas forcément un enfant qui n'aime pas l'école. Parfois, il craint simplement l'inconnu : « Est-ce que mon enseignant sera gentil ? » « Et si je ne retrouve pas mes amis ? » « Est-ce que ce sera difficile ? » Chez les plus petits, l'inquiétude peut apparaître autrement : irritabilité, difficultés à dormir, besoin accru de proximité ou refus d'en parler. Plutôt que de répondre immédiatement : « Ne t'inquiète pas », on peut essayer d'ouvrir l'échange : « Qu'est-ce qui te fait le plus réfléchir ? » « Qu'est-ce qui te semble difficile ? » Nommer une émotion aide souvent davantage que chercher à la faire disparaître.

ATTENTION AU STRESS QUI CIRCULE DANS LA MAISON

Les enfants observent beaucoup plus qu'on ne l'imagine. Si les adultes parlent constamment de retard, d'organisation compliquée ou de pression scolaire, ils peuvent percevoir la rentrée comme un événement menaçant. Cela ne signifie pas qu'il faut cacher ses préoccupations. Mais parfois, simplifier le discours aide : La rentrée n'est pas un examen de réussite familiale. C'est une transition qui demande quelques ajustements. Créer des moments calmes les jours précédents, promenade, repas tranquille, lecture du soir, peut avoir autant d'impact qu'une préparation matérielle parfaite.

LES PETITS RITUELS QUI SÉCURISENT

Quelques habitudes simples peuvent faire la différence :

- préparer les vêtements la veille ;
- créer un petit rituel du coucher ;
- prévoir un temps calme après l'école ;
- éviter de surcharger les activités les premiers jours ;
- laisser du temps pour raconter sa journée.

Un enfant n'a pas besoin d'une rentrée parfaite. Il a surtout besoin de sentir qu'il a le droit de s'adapter à son rythme.

LA RENTRÉE, C'EST RETROUVER DES REPÈRES

La rentrée est souvent présentée comme une accélération. Pourtant, elle peut devenir un moment pour remettre de l'ordre dans le quotidien, retrouver des habitudes plus stables et réinstaller des temps de présence.

Préparer le retour à l'école sans stress, ce n'est pas tout contrôler.

C'est construire suffisamment de repères pour que chacun, enfant comme parent, puisse entrer dans cette nouvelle période avec un peu plus de calme et un peu moins de pression.

SHOPPING RENTRÉE

Les enfants ont parfois du mal à retrouver le rythme et le chemin de l'école. Voici notre sélection rentrée pour faire de ce moment une fête !



**CARTABLE TANN'S
38 CM - MULTICOLORES -
LES FANTAISIES HÉLOÏSES**
Avec ses motifs fleuris délicats, ce cartable multicolore attire le regard tout en offrant un confort optimal. Léger et bien pensé, il facilite le transport des fournitures scolaires au quotidien.
**Cultura
84€**



TROUSSE SILICONE 2 EN 1 GIRAFFE

Elle peut se transformer en pot à crayons de table rien qu'en tournant sur elle-même ! Mais comment ? C'est grâce à sa capacité rétractable qui lui permet de trôner fièrement sur votre bureau.

**Bureau Vallée
11€**



TABLE MULTI-ACTIVITÉS CREATIV

Le terrain de jeu idéal pour éveiller la créativité ! Parfaitement adaptée aux tout-petits, elle leur permet de manipuler, peindre et créer en toute liberté. Un indispensable de la rentrée pour apprendre en s'amusant.

Wesco



SAC MATERNELLE À ROULETTES CARS

Grâce à son système double canne à roulettes, le sac peut être tiré ou porté avec ses bretelles matelassées.

**Bagtrotter
24€**



SAC À DOS ENFANT PERSONNALISÉ AVEC PRÉNOM - MATERNELLE ET CRÈCHE

Personnalisez-le avec son prénom pour faciliter l'identification de son cartable et éviter les pertes. Adapté à la morphologie des tout-petits, ce sac à dos pour enfant combine légèreté et robustesse !

**Ludilabel
34€**



Un autre regard sur LE TDAH

Rencontre avec Eva Bonandrini et Adrien Lepage

Les troubles de l'attention deviennent un véritable problème de société. Beaucoup de parents sont débordés, ne savent plus quoi faire. Si c'est le cas pour vous, suivez-nous à la rencontre de Eva Bonandrini et Adrien Lepage.

Eva Bonandrini est praticienne et formatrice en herboristerie spécialisée périnatalité/pédiatrie et intervenante à l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales et DFM formations.



Adrien Lepage est psychologue spécialisé en neuropsychologie. Il réalise des bilans et des accompagnements pour les enfants et adultes présentant des troubles neurodéveloppementaux ou des fonctionnements atypiques. Ils viennent de publier le livre « L'enfant TDA/H : un accompagnement naturel est possible », aux éditions Terre Vivante.



PENDANT LONGTEMPS, LE TDA/H A ÉTÉ ABORDÉ SOUS L'ANGLE COMPORTEMENTAL. POURQUOI AVEZ-VOUS RESENTI LE BESOIN D'ÉCRIRE UN LIVRE QUI ÉLARGIT LE REGARD VERS L'ENVIRONNEMENT, L'ALIMENTATION ET LE TERRAIN GLOBAL DE L'ENFANT ?

Ces dernières années de nombreuses découvertes sont venues enrichir notre compréhension du TDA/H. Les recherches mettent en évidence :

-L'influence de certains facteurs environnementaux pendant la grossesse et la petite enfance sur le risque et l'expression du TDA/H (exposition aux perturbateurs endocriniens, au tabac, carences micronutritionnelles, stress etc.) notamment à travers les mécanismes épigénétiques.

Les dysfonctions physiologiques pouvant être associées au TDA/H (troubles thyroïdiens, de la sécrétion de mélatonine, intolérance à l'histamine etc.).

Pourtant ces connaissances restent peu accessibles aux parents et souvent aux professionnels qui accompagnent ces enfants.

Par ailleurs, en consultation, de nombreuses familles sont en

recherche d'alternatives au traitement médicamenteux, ou bien souhaitent l'arrêter sur les temps non scolaires ou en limiter les effets secondaires (principalement l'anxiété et le manque d'appétit).

De plus, il n'existait pas d'ouvrage réunissant les principaux outils permettant d'accompagner le terrain global des enfants suspectés ou diagnostiqués TDA/H. Nous avons à cœur de partager les résultats très encourageants observés au cabinet, notamment avec les plantes médicinales, et aider les familles à s'y retrouver face à la masse d'informations souvent contradictoire et à des promesses excessives (ex : les gummies miraculeux au safran).

Vous dites que deux enfants ayant un même diagnostic peuvent avoir des trajectoires très différentes...

En effet, chaque enfant TDA/H possède un profil physiopathologique unique, nécessitant une prise en charge personnalisée. De plus, son environnement familial, scolaire, son alimentation, son sommeil ou l'exposition à certains polluants influencent l'expression des symptômes et leur évolution.

Par exemple chez un enfant adressé pour suspicion de TDA/H, la découverte d'une respiration buccale chronique

peut conduire après prise en charge à une amélioration voire une disparition quasi complète des symptômes.

DANS LE LIVRE, VOUS ÉVOQUEZ DES LIENS ENTRE CERVEAU, SOMMEIL, RESPIRATION, MICROBIOTE, MICRONUTRITION ET ÉMOTIONS. QUEL EST L'ÉLÉMENT QUE LES FAMILLES SOUS-ESTIMENT LE PLUS ?

Dans notre pratique l'un des éléments les plus sous-estimés par les familles est l'impact de l'alimentation sur les fonctions cognitives et le comportement des enfants. Beaucoup de parents ne s'attendent pas à observer des changements après quelques ajustements alimentaires, comme le passage d'un petit déjeuner sucré vers un petit déjeuner riche en protéines et bonnes graisses. Nous encourageons d'ailleurs toute la famille à adopter ces habitudes, car lorsque chacun en ressent les bénéfices il devient plus facile de les maintenir dans le temps et l'enfant concerné se sent moins stigmatisé. Un autre aspect encore largement méconnu concerne le lien entre les Troubles Respiratoires obstructifs du Sommeil (TROS), notamment la respiration buccale, et certains symptômes du TDA/H. Les recherches de ces dernières années ont mis en évidence l'importance de dépister ces troubles chez tous les enfants suspectés ou diagnostiqués, qui restent pourtant insuffisamment recherchés en pratique. En France peu de professionnels sont formés au dépistage de la respiration buccale et des dysfonctions oro-myofaciales (il existe un annuaire : <https://www.auseinendouceur.com/annuaire-des-professionnels/>).

QUELLES SONT LES MEILLEURES PLANTES ET LES PLUS EFFICACES POUR AIDER LES ENFANTS (ET LES ADULTES) ?

Il n'existe pas de meilleures plantes pour toutes les personnes TDA/H puisqu'elles sont choisies en fonction du profil de chaque individu ! Ainsi, la Passiflore peut être utile chez les enfants très anxieux et hypersensibles, mais aura peu d'effet sur l'hyperactivité.

Le safran est souvent présenté comme LA plante du TDA/H, alors qu'il convient surtout aux profils hyperactifs, notamment en cas de difficultés d'endormissement et/ou de terrain inflammatoire. Il peut par ailleurs optimiser le méthylphénidate et prendre le relais sur les jours non scolaires.

Rappelons que les plantes n'auront qu'un effet très limité si les piliers de la santé ne sont pas pris en compte en particulier l'alimentation, la respiration et le sommeil (abordés dans la première partie du livre). Le safran n'est pas une plante miracle ; si l'alimentation de l'enfant est essentiellement composée de produits ultra transformés et riches en sucres ajoutés, il aura très peu d'effet sur l'agitation.

DERNIER MOT POUR LES PARENTS QUI SE SENTENT INCOMPRIS..., QUI SONT FATIGUÉS, PARFOIS DÉSESPÉRÉS ?

Tout d'abord nous voudrions dire à ces parents qu'ils ne sont pas seuls et que nous les comprenons. Elever un enfant TDA/H, diagnostiqué ou non, demande une énergie considérable, on a parfois le sentiment d'être jugé concernant

notre éducation, de ne pas être compris. Il est normal de traverser des périodes de fatigue ou de découragement. Le premier pas est souvent de comprendre et d'accueillir le fonctionnement particulier de son enfant : reconnaître son atypie, identifier ce qui favorise son équilibre et son bien-être, les facteurs qui déclenchent des difficultés, puis intégrer progressivement ces éléments dans le fonctionnement familial.

Cela nécessite très souvent de redéfinir certaines attentes parentales :

- Revoir, parfois temporairement, certaines exigences éducatives pour limiter les conflits et focaliser son énergie sur ce qui est réellement prioritaire à court et moyen terme. Cela peut conduire à repenser certaines habitudes familiales pour qu'elles soient plus adaptées aux besoins de chacun.

- Accepter que son enfant ne corresponde peut-être pas à celui qu'on avait imaginé, afin de lui permettre d'être pleinement lui-même, tout en lui offrant un cadre sécurisant, des repères éducatifs et beaucoup de réconfort.

Parfois ce parcours peut amener les parents à se questionner sur leur propre enfance, le modèle éducatif qu'ils ont reçu, leurs traumatismes, etc.

Ces changements prennent du temps ! Ils demandent des ajustements, des essais et parfois des retours en arrière. Il s'agit d'un processus progressif, comme tout cheminement vers une parentalité plus consciente et adaptée à son/ses enfant(s).

C'est pourquoi un accompagnement auprès d'un neuropsychologue nous semble précieux. Il offre aux parents un regard extérieur, bienveillant et neutre, qui les aidera à définir des priorités, afin de ne pas s'éparpiller. Mais aussi à mesurer les progrès accomplis et à ne pas perdre de vue certaines avancées, parfois noyées dans les impératifs de la vie quotidienne. En complément, un accompagnement auprès d'un professionnel formé à la phytothérapie, nutrition et micronutrition permettra une prise en charge holistique et des résultats pérennes, parfois rapides (par exemple avec le safran pour l'hyperactivité). Avec notre collègue Nathalie Faggianelli nous avons créé une formation pour les professionnels de santé et thérapeutes et sommes en train de mettre en place un annuaire afin d'aider les parents qui souhaitent un accompagnement en présentiel en France et autres pays francophones. Il sera partagé sur la plateforme de formation d'Eva : <https://savoirherbe.podia.com/>

Enfin nous les encourageons vivement à ne pas rester seuls. Se rapprocher de groupes de parents, que ce soit au sein d'associations, de groupes de paroles ou de communautés en ligne, permet souvent de se sentir compris, de partager des expériences, des outils (matériels ou comportementaux), de relativiser certaines difficultés ressenties et de retrouver de l'espoir.

Le TDA/H de votre enfant ne définit ni votre valeur en tant que parent, ni son avenir. Rappelez-vous que chaque progrès compte, mais aussi que le TDA/H ne se résume pas à des difficultés. Chez beaucoup d'enfants on retrouve également une grande créativité, une curiosité débordante lorsqu'un sujet les passionne, une capacité à penser différemment... Bien accompagnées, ces qualités peuvent devenir des forces pour leur avenir.

Pourquoi les photos imprimées comptent autant pour l'éveil de l'enfant



Nos téléphones débordent de photos de nos enfants : des milliers de clichés, engloutis dans une pellicule numérique sans fin. Paradoxalement, plus on photographie, moins on regarde vraiment. Mais savez-vous que l'image imprimée, celle qu'on peut tenir, coller, ranger dans une boîte, a un grand rôle à jouer dans l'éveil de nos enfants ?

CE QUE L'OBJET IMPRIMÉ APPORTE AU DÉVELOPPEMENT

Contrairement à l'image qui défile sur un écran, la photo imprimée s'ancre dans le réel. L'enfant peut la toucher, la manipuler, la ranger sous son oreiller ou l'accrocher au mur de sa chambre. Ce contact physique renforce la mémoire de façon durable, bien plus qu'un souvenir noyé dans une galerie numérique. La photo devient aussi un repère temporel concret : elle marque un avant et un après, un anniversaire, une sortie, un moment précis que l'enfant peut revisiter à volonté. Peu à peu, ces images accumulées participent à la construction de son identité et de son histoire personnelle.

UN OUTIL D'ÉVEIL ET DE CRÉATIVITÉ

Au-delà du souvenir, c'est tout le geste photographique qui nourrit l'éveil. Cadrer, choisir son sujet, appuyer sur le déclencheur, puis voir l'image sortir instantanément : pour un enfant, cette mécanique a quelque chose de magique. Elle prolonge naturellement le dessin, autre activité créative qu'il pratique dès le plus jeune âge.

Les appareils pensés pour les petites mains, robustes et simples d'utilisation, permettent aujourd'hui à des enfants dès trois ans de vivre cette expérience en toute

autonomie, jusqu'à l'impression immédiate sur papier. Contrairement au numérique qui s'arrête à l'écran, l'impression referme la boucle créative : l'enfant voit le fruit concret de son geste, ce qui renforce sa confiance et son envie de recommencer.

UN RITUEL FAMILIAL, UN LIEN RENFORCÉ

Regarder ensemble une photo fraîchement imprimée, la commenter, la coller dans un carnet ou un cahier de vacances : ce petit rituel devient une occasion de dialogue entre parent et enfant. On raconte l'histoire derrière l'image, on rit du cadrage imparfait, on se souvient à voix haute. Ces échanges, ancrés dans un objet tangible, tissent une mémoire familiale partagée que les fichiers numériques, invisibles et dispersés, peinent à recréer.

REDONNER DE LA MATÉRIALITÉ AUX SOUVENIRS

Il ne s'agit pas d'opposer numérique et papier, mais de retrouver un équilibre. Offrir à son enfant la possibilité de tenir ses souvenirs entre ses mains, c'est lui offrir un ancrage précieux dans un monde de plus en plus dématérialisé, et cultiver, dès le plus jeune âge, le plaisir simple de regarder, montrer et raconter.



Les premiers souvenirs de bébé méritent le plus bel album.

Les premiers sourires au soleil. Les petites mains pleines de sable. Les siestes d'été, les éclats de rire et tous ces moments simples qui deviennent précieux avec le temps. Créer un livre photo, c'est conserver les souvenirs des premiers instants et leur donner une place dans le temps. Un objet que l'on feuillette en famille, que l'on garde précieusement et que l'on transmet plus tard. Avec AgfaPhoto Print, immortalisez les plus beaux souvenirs de son tout premier été dans un livre photo pensé pour durer.

Offre valable jusqu'au 31/12/2026 dans la limite des 3000 commandes par offre. Les frais de port sont à la charge du client.

"Print the real"

print.agfaphoto-gtc.com/fr

-20%
sur les livres photo
avec le code :
LIVRE20



**AGFAPHOTO
PRINT**

Jouer, c'est créer du lien



Il y a quelque chose de magique dans le fait de s'asseoir par terre pour construire une tour de cubes avec son enfant. Le temps ralentit, les préoccupations s'effacent un instant, et il ne reste que ce jeu, apparemment anodin. Pourtant, loin d'être un simple passe-temps ou une parenthèse futile dans l'agenda familial, le jeu partagé est un véritable espace de repos pour le cerveau, celui de l'enfant comme celui du parent, et l'un des socles les plus solides du lien qui les unit.

CE QUE LE JEU CONSTRUIT CHEZ L'ENFANT

Quand un parent se rend disponible pour jouer, sans consigne ni objectif de performance, l'enfant reçoit un message simple mais fondamental : il compte, on s'intéresse à lui pour ce qu'il est. Cette disponibilité répétée nourrit ce que les chercheurs en psychologie du développement appellent la sécurité d'attachement, théorisée dès les travaux du psychiatre John Bowlby. Un enfant qui grandit avec ce sentiment de sécurité développe généralement une meilleure régulation émotionnelle et une moindre propension aux comportements dits « externalisés », c'est-à-dire l'agressivité, l'opposition ou les crises à répétition. À l'inverse, un lien plus incertain peut favoriser l'anxiété ou des difficultés relationnelles qui se manifestent parfois bien plus tard, à l'âge adulte.

Le jeu joue aussi un rôle très concret dans le développement moteur : manipuler, grimper, lancer, construire chaque geste ludique affine la motricité fine et globale. Mais il agit également comme un exutoire psychique : à travers une scène de dinette ou de figurines, l'enfant rejoue et digère ce qu'il vit, ses peurs comme ses joies, sans avoir besoin de le formuler avec des mots qu'il ne maîtrise pas encore.

CE QUE MONTRE LA RECHERCHE

- Les interactions sociales chaleureuses, dont le jeu fait partie, favoriseraient la production d'ocytocine, une hormone associée au sentiment de sécurité, qui contribuerait à réguler le cortisol, hormone du stress (travaux en neuroendocrinologie s'appuyant sur la théorie de l'attachement).
- Des chercheurs de l'Université de Genève soulignent que le temps consacré au jeu libre a diminué ces dernières décennies, au profit des écrans et des activités encadrées, une évolution dont les effets sur le développement global de l'enfant restent encore à mesurer précisément.
- Des travaux cliniques associent un attachement sécurisé à une meilleure capacité narrative chez l'enfant et à une moindre tendance aux troubles du comportement de type externalisé (Inserm, expertise collective sur l'attachement).

CE QUE LE JEU OFFRE AUX PARENTS

Ce bénéfice n'est pas à sens unique. Pour le parent, se poser quinze minutes pour jouer sans autre finalité que le plaisir partagé constitue une forme de pause mentale rare dans une journée saturée de tâches et de sollicitations.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, ce temps n'est pas du temps perdu : c'est un temps où le cerveau parental, lui aussi, se déconnecte du mode « gestion » pour revenir à l'instant présent. On y retrouve une forme de légèreté, un plaisir sans enjeu, qui agit comme un véritable espace de décompression émotionnelle.

Beaucoup de parents témoignent d'ailleurs d'un paradoxe : c'est souvent après avoir joué, et non après avoir « réglé » une liste de tâches, qu'ils se sentent le plus apaisés en fin de journée. Ce constat, loin d'être anecdotique, rappelle que la santé mentale familiale ne se construit pas uniquement dans la performance éducative, mais aussi, et peut-être surtout, dans ces moments simples de connexion.

LE LIEN COMME SOCLE FAMILIAL

Faire du jeu un rituel régulier, plutôt qu'une exception réservée aux jours de pluie ou de vacances, change profondément la dynamique familiale. Ce temps dédié, même bref, envoie à chaque membre de la famille le signal d'une présence fiable et prévisible, un facteur reconnu comme protecteur contre l'anxiété chez l'enfant. Il n'est pas anodin non plus que les couples qui préservent des moments de complicité et de jeu, y compris à travers celui partagé avec leurs enfants, rapportent souvent une meilleure qualité relationnelle : le jeu crée une bulle commune, un terrain neutre où la charge mentale et les tensions du quotidien s'estompent temporairement.

À l'inverse, l'absence chronique de ces temps partagés peut nourrir un sentiment de distance, chez l'enfant comme entre les parents. Beaucoup de tensions familiales naissent moins d'un désaccord ponctuel que d'un manque cumulé de moments de reconnexion simple.

Le jeu, en ce sens, agit comme un espace vivant : il ne résout pas tout, mais il maintient vivant ce fil du lien qui, une fois trop distendu, devient bien plus difficile à retisser.

UN ACTE SIMPLE MAIS FONDATEUR

Jouer avec son enfant n'exige ni matériel sophistiqué, ni temps illimité. Quinze minutes de présence pleine, sans téléphone ni pensée pour la liste de courses, suffisent souvent à nourrir ce lien essentiel. Dans un quotidien où tout pousse à la productivité, accepter que le jeu soit une priorité, et non une variable d'ajustement, c'est peut-être l'un des gestes les plus simples et les plus profonds que l'on puisse offrir à sa famille. Non pas du temps perdu, mais du temps qui, précisément, permet à tout le reste de mieux tenir.

Les bienfaits des jeux de tri et d'association pour développer la logique des jeunes enfants

Bien avant de savoir compter, l'enfant classe déjà son monde. Il range ses chaussettes par couleur, aligne ses petites voitures par taille, regroupe ses figurines par famille. Ce réflexe spontané n'a rien d'anodin : il est la première manifestation d'une pensée en train de se structurer. Les jeux de tri et d'association ne font qu'accompagner ce mouvement naturel, en lui offrant un cadre ludique pour s'exercer et se complexifier. Suivez-nous pour en savoir plus.

TRIER : LA PREMIÈRE GRAMMAIRE DU RAISONNEMENT

Trier, c'est apprendre à regarder avant d'agir. Pour réussir un jeu de tri, l'enfant doit identifier un critère, par exemple une couleur, une forme, une taille, puis l'appliquer avec constance à chaque objet qu'il manipule.

Cette démarche mobilise sa discrimination visuelle, sa capacité d'attention et sa mémoire de travail : il doit garder la règle en tête tout en observant les détails.

Une étude américaine menée par les chercheurs Seo et Ginsberg, portant sur 90 enfants âgés de 4 à 5 ans filmés pendant quinze minutes de jeu libre, a permis d'identifier six catégories de raisonnement mathématique spontané. La classification, le tri par attribut, y figure parmi les activités les plus fréquemment observées, aux côtés de la comparaison de grandeurs et du repérage dans l'espace.

Ce constat est révélateur : les enfants n'attendent pas qu'on leur enseigne le tri, ils le pratiquent déjà spontanément dans leurs jeux quotidiens. Leur proposer du matériel pensé pour cela, par exemple des pièces aux formes franches, aux couleurs contrastées, aux tailles bien différenciées, ne fait que rendre ce raisonnement plus visible et progressivement plus exigeant.

ASSOCIER : UNE LOGIQUE DE MISE EN RELATION

Là où le tri regroupe le semblable, l'association relie l'un à l'autre : une ombre à son objet, un animal à son petit, une pièce à l'emplacement qui lui correspond. Cette gymnastique mentale est plus exigeante qu'il n'y paraît. Elle demande à l'enfant d'anticiper, de mémoriser plusieurs

éléments simultanément et de raisonner par déduction lorsque la réponse n'est pas immédiate. Certains jeux poussent même cette logique plus loin, en présentant volontairement des associations trompeuses que l'enfant doit apprendre à écarter : il exerce alors sa flexibilité cognitive, cette capacité à ne pas se fier au premier réflexe visuel pour raisonner avec justesse.

DES REPÈRES POUR LES PARENTS

18 mois - 2 ans : tri simple à deux catégories (gros/petit, une seule couleur à la fois).

3 - 4 ans : tri à plusieurs critères combinés, premières associations logiques (qui va avec quoi).

5 ans et plus : associations à indices multiples, raisonnement par élimination et anticipation.

ACCOMPAGNER SANS DEVANCER

Le rôle du parent n'est pas de fournir la bonne réponse, mais de laisser le temps au raisonnement de se déployer. Une erreur de tri n'est pas un échec : c'est une hypothèse que l'enfant vérifie en la manipulant. En résistant à l'envie de corriger trop vite, on valorise le cheminement plutôt que le résultat et c'est précisément ce cheminement qui construit la logique.

Ainsi, un jeu partagé, sans enjeu de performance, reste avant tout un moment de complicité où l'enfant apprend en confiance, à son rythme.



wesco®

Pour que les enfants éveillent le monde

Jouer, s'éveiller, grandir !

Des jeux et des jouets pour apprendre en s'amusant.

-10%
avec le code
WESCO26
VOIR CONDITIONS *



wesco.fr

éveil - motricité - jeux - apprentissages - loisirs créatifs - puériculture - mobilier & déco

* 10% de réduction des 59€ d'achat sur le site www.wesco.fr. Offre valable une seule fois jusqu'au 31/10/2026, non cumulable avec tout autre code promotionnel. Cette promotion n'est pas valable pour les livres, les poussettes, les sièges auto, les articles de la gamme loisirs créatifs et fournitures scolaires. Offre visible dans le panier après connexion au compte client. Offre réservée aux particuliers et visible dans le panier après connexion ou création d'un compte client. Non valable après demande d'un devis.

Loisirs créatifs pour les enfants

Entre les derniers pique-niques et la reprise du rythme scolaire, il reste souvent quelques semaines suspendues, ni tout à fait vacances ni encore rentrée, propices à ralentir et à profiter autrement du temps en famille. C'est aussi une période où l'on commence, presque malgré soi, à faire les comptes de l'été et à anticiper les dépenses de septembre. Et si, plutôt que de multiplier les sorties coûteuses ou les écrans pour occuper les petits durant ces derniers jours de liberté, on ressortait la boîte à couture, les chutes de tissu et les vieux vêtements oubliés au fond d'un placard ? Le bricolage et en particulier le recyclage textile, offre une occupation à la fois ludique, économique et porteuse de sens, pile au moment où l'on cherche à préparer sereinement la rentrée, sans céder à la surconsommation ambiante.

LE BRICOLAGE, UN FORMIDABLE TERRAIN DE JEU POUR GRANDIR

Loin d'être un simple passe-temps, le bricolage sollicite chez l'enfant des compétences précieuses. Découper, plier, coller ou coudre affine la motricité fine, cette dextérité de la main qui sera ensuite si utile pour tenir un crayon et bien écrire. Choisir un motif, assembler des couleurs, suivre des étapes dans l'ordre : autant de petits exercices de concentration et de logique qui préparent en douceur au cadre plus structuré de l'école.

Il y a aussi tout ce qui se joue autour de l'objet fini. Un enfant qui a fabriqué lui-même son jouet en éprouve une fierté particulière, différente de celle ressentie face à un cadeau acheté. Cette fierté nourrit la confiance en soi et l'envie de recommencer, d'oser, de se tromper aussi, puisque le bricolage laisse toute sa place à l'essai-erreur sans enjeu ni jugement. Se tromper de découpe, recommencer une couture, ajuster un motif : autant de petites frustrations surmontées qui construisent, pas à pas, la persévérance.

Enfin, et ce n'est pas le moindre des bienfaits, ces activités offrent un temps de qualité, loin des écrans, où parent et enfant partagent un moment de complicité, de patience et d'écoute mutuelle. Le bricolage impose naturellement de ralentir, de faire les choses dans l'ordre, d'attendre son tour pour utiliser les ciseaux ou la machine à coudre. Beaucoup de familles racontent que ces séances de bricolage, en apparence anodines, deviennent des moments précieux, où l'on discute autant que l'on crée, et où les enfants, valorisés dans leur rôle de petit artisan, se montrent souvent bien plus concentrés qu'on ne l'imagine.

LE RECYCLAGE TEXTILE : TRANSMETTRE UN GESTE, PAS SEULEMENT UNE ACTIVITÉ

Utiliser des chutes de tissu, un vieux tee-shirt trop petit ou un coussin défraîchi pour créer quelque chose de nouveau, c'est aussi une manière très concrète d'initier les enfants à une consommation plus réfléchie.

Avant même de comprendre les grands enjeux environnementaux, un enfant peut saisir, en manipulant la matière, qu'un objet abîmé ou délaissé n'est pas forcément bon à jeter. Il apprend à observer ce qui peut être transformé, à imaginer une seconde vie plutôt qu'une fin de vie. C'est une graine semée tôt, qui infuse durablement les habitudes futures.

Cette pédagogie par le geste prend tout son sens quand on connaît l'ampleur du gaspillage textile en France. Chaque année, plusieurs centaines de milliers de tonnes de vêtements, linge de maison et chaussures sont mises sur le marché, et une large part finit encore aujourd'hui dans les ordures ménagères plutôt que dans une filière de recyclage. Réapprendre à voir dans une chute de tissu ou un vêtement usé une ressource plutôt qu'un déchet, c'est participer, à son échelle et en famille, à un mouvement bien plus large de sobriété et de réemploi.

Et cette prise de conscience commence souvent tout simplement dans le placard familial. Avant de racheter systématiquement du neuf pour la rentrée, un petit tri s'impose parfois : ce tee-shirt trop court peut devenir une pochette, ce vieux drap fera une jolie doublure, ce jean usé aux genoux se transformera en trousse increvable. En impliquant les enfants dans ce tri, on en fait de véritables acteurs du geste écologique, et non de simples spectateurs de discours sur l'environnement, parfois abstraits à leur âge.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon les données de l'éco-organisme Refashion, plus de 800 000 tonnes de vêtements, linge de maison et chaussures sont mises sur le marché chaque année en France, mais moins d'un tiers seulement sont collectées séparément pour être triées, réemployées ou recyclées. Le reste finit le plus souvent incinéré ou enfoui avec les déchets ménagers. Réutiliser à la maison ses propres chutes de tissu, même pour un simple jouet, contribue donc, modestement mais concrètement, à limiter ce gaspillage.

QUATRE IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LES ENFANTS AVANT LA RENTRÉE

Le jeu de mémoire en tissu

Rien de tel pour occuper un après-midi de fin d'été qu'un memory fait main. À partir de chutes de coton et d'un peu de feutrine pour rigidifier les cartes, on découpe des paires de carrés identiques, on les assemble (à la machine, au point zigzag, ou tout simplement à la colle textile pour les plus jeunes couturiers) et le tour est joué. Les enfants adorent choisir eux-mêmes les motifs et les associations de couleurs, et le jeu terminé devient un compagnon de longues parties en famille, tout en travaillant mémoire et concentration. Pour aller plus loin, on peut même leur confectionner une petite pochette assortie afin de ranger et transporter facilement leurs cartes, un joli projet en soi pour prolonger l'activité.

Une trousse ou une pochette recyclée

Un vieux jean, une chemise trop petite ou une chute de toile suffisent à confectionner une pochette pour ranger crayons, petites voitures ou barrettes. C'est un projet parfait pour une rentrée en douceur : l'enfant repart avec un objet unique, personnalisé, qui n'a rien coûté ou presque, et qui aura une vraie utilité dès la reprise de l'école.

Un tapis de jeu ou un coussin patchwork

En rassemblant plusieurs chutes de tissus dépareillés, on peut coudre un patchwork simple qui deviendra tapis d'éveil pour les tout-petits ou housse de coussin pour la chambre des plus grands. C'est l'occasion de raconter une histoire à chaque carré : ce tissu vient de la première robe d'été, celui-ci d'un doudou usé... Un bel objet-souvenir qui traverse les âges de l'enfant.

Une activité sans couture pour les plus petits

Pas besoin de machine à coudre pour bricoler avec de jeunes enfants. Colle textile, ciseaux à bouts ronds et chutes de feutrine suffisent à créer des petites marionnettes de doigts, des guirlandes de fanions ou des cartes à motifs. C'est une manière accessible d'inclure même les plus jeunes dans le projet de bricolage en toute sécurité.



BRICOLER POUR PRÉPARER UNE RENTRÉE PLUS LÉGÈRE CÔTÉ BUDGET

La rentrée scolaire pèse chaque année lourdement sur le budget des familles, entre fournitures, vêtements et activités extrascolaires. Miser sur le fait maison permet de réduire sensiblement ces dépenses : un jouet fabriqué à partir de chutes ne coûte quasiment rien, si ce n'est un peu de temps et de patience. Nul besoin non plus d'un matériel sophistiqué : des ciseaux, une aiguille ou une machine à coudre basique, un peu de fil et des chutes accumulées au fil des précédents projets suffisent amplement pour se lancer.

C'est aussi une excellente façon d'apprendre aux enfants la valeur des choses, en leur montrant qu'un objet n'a pas besoin d'être neuf ou acheté pour avoir de la valeur à leurs yeux.

Une trousse de rentrée cousue main, par exemple, remplace avantageusement un modèle acheté en magasin, pour une fraction du prix et avec, en prime, la fierté de l'avoir fabriquée soi-même. De quoi aborder la rentrée avec un peu plus de légèreté, côté porte-monnaie comme côté organisation.

Un dernier fil à tirer

Il y a quelque chose de profondément apaisant dans le geste de transformer, de donner une seconde vie à ce qui semblait fini. En tendant une aiguille à son enfant, en l'aidant à choisir un tissu parmi les chutes, on lui transmet bien plus qu'un savoir-faire : on lui apprend à regarder le monde autrement, à y voir des ressources plutôt que des déchets, du temps partagé plutôt que de la consommation. Ce sont des gestes simples, presque désuets, qui retrouvent aujourd'hui tout leur sens face à l'urgence de consommer différemment.

buttinette

« Des idées de loisirs créatifs à butiner »



Au secours mon enfant ne veut pas dormir !



Rencontre avec Candice Turjman



**Votre enfant a du mal à dormir ?
Vous êtes fatiguée et vous manquez
terriblement de sommeil ?
Suivez-nous à la rencontre de Candice
Turjman qui vient de publier le livre
« La fête du Sleep » chez Le Courrier du Livre.**

CANDICE, POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER POUR COMMENCER ET NOUS PARLER DE VOTRE PARCOURS ET DE CE LIVRE ?

Je suis Candice, maman d'une petite fille de 5 ans, et c'est précisément son arrivée qui a été le point de départ de toute cette aventure. Avant de plonger dans le monde de la maternité, j'étais une femme active, indépendante avec un fort besoin de tout contrôler. Mais la réalité des premiers mois de maman m'a percutée. Entre les difficultés d'une césarienne non prévue, d'un allaitement tumultueux, le tout saupoudré d'une dépression post-partum, j'ai littéralement été mise KO.

Face aux réveils incessants de ma fille, je me suis retrouvée totalement perdue, noyée sous un océan

d'injonctions et de conseils contradictoires glanés sur internet. D'un côté, on me disait de la laisser pleurer pour « lui apprendre » l'autonomie, de l'autre, que la prendre trop souvent dans mes bras allait en faire un bébé capricieux. Rien ne résonnait en moi.

J'ai alors décidé de me former de manière approfondie et professionnelle sur les mécanismes physiologiques du sommeil de l'enfant. C'est à ce moment qu'est née La Fête Du Sleep, d'abord sur Instagram, puis en consultations et à travers un programme en ligne, et enfin avec ce livre La Fête du Sleep. Ma méthode propose une approche douce où je ne demanderai JAMAIS aux parents de laisser pleurer leur bébé, en opposition à tout ce qu'on peut encore entendre sur le sujet. J'ai pensé ce livre comme le guide bienveillant et concret que j'aurais aimé avoir quand j'étais en difficulté. Je l'ai écrit comme une experte et aussi comme une maman qui partage ses connaissances simplement. Mon objectif principal (à part de faire dormir les bébés), c'est aussi que les mamans se sentent entendues, écoutées, le tout avec une bonne dose d'humour pour aider à dédramatiser et arrêter de culpabiliser.

QU'EST-CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE MÉCANISME DU SOMMEIL CHEZ LE BÉBÉ ? IL Y A DES CHRONOTYPES DIFFÉRENTS ?

La clé, c'est de comprendre que le sommeil d'un tout-petit n'est pas une question de mauvaise volonté ou de caprice, mais de physiologie. Et le grand secret pour des couchers sereins réside notamment dans la connaissance et la maîtrise des temps d'éveil. Le temps d'éveil, c'est la durée maximale pendant laquelle le bébé peut rester éveillé entre deux dodos sans accumuler de fatigue excessive. Un peu comme une petite batterie d'énergie qui régule ses hormones. Sa durée évolue très vite avec l'âge : il est très court chez le nouveau-né et s'allonge progressivement. Si on rate le bon timing, ça peut mener à des endormissements loupés, très longs, ou des siestes très courtes. Il va donc falloir observer son bébé pour proposer le dodo au bon moment, toujours dans la douceur et sans le laisser pleurer.

Concernant les chronotypes, ils existent aussi chez les enfants, même s'ils se révèlent vraiment de manière pérenne plutôt à l'âge adulte ! Mais il est vrai que nous ne sommes pas tous égaux face aux besoins de sommeil. Dans mon livre, je décris les 4 profils : l'ours (routinier), le lion (lève-tôt couche-tôt), le loup (lève-tard couche-tard) et le dauphin (petit dormeur). Mais rassurez-vous, le profil de petit dormeur est plutôt très rare (10% de la population) donc si votre bébé dort très peu, c'est quasi certain que vous pouvez agir pour l'aider !

COMMENT FAUT-IL RÉAGIR QUAND LE BÉBÉ PLEURE ? Y A-T-IL DIFFÉRENTS TYPES DE PLEURS ?

C'est une question cruciale. Il faut partir du postulat absolu qu'un bébé qui pleure est un bébé qui s'exprime. C'est son unique canal de communication pour exprimer un inconfort, de la faim, une couche mouillée,

une douleur ou tout simplement une immense fatigue accumulée. Il peut y avoir différents types de pleurs mais les premiers qu'on découvre sont ceux de faim et les pleurs de décharge (chez les nouveau-nés entre 0 et 3 mois). Plus le bébé grandit, plus on arrive à faire fonctionner notre décodeur pour savoir comment réagir au mieux.

Face à ces pleurs, l'objectif est de se transformer en détective pour trouver la source du problème et y répondre. Parfois, c'est facile avec un sein ou un biberon. Mais parfois, et surtout en pleine nuit, on peut vite se retrouver à tâtonner et tout tester au hasard. En tout cas, ce qui est sûr, c'est que je recommanderai toujours d'accompagner ces pleurs, quelle qu'en soit la cause ou l'âge du bébé. S'il appelle, c'est qu'il a besoin d'aide. Je suis en totale opposition concernant les méthodes traditionnelles de dressage au sommeil qui recommandent de laisser pleurer le bébé seul dans sa chambre pendant un temps défini ou jusqu'à ce qu'il « comprenne » et s'endorme d'épuisement. Je prône plutôt l'accompagnement en douceur et rester à l'écoute de ce petit bébé pour résoudre son problème du mieux qu'on peut.

UN CONSEIL À DONNER AUX PARENTS QUI SONT ÉPUISÉS EN ATTENDANT DE DÉCOUVRIR LE LIVRE ?

Le tout premier conseil de survie que je peux donner aux parents à bout de souffle, c'est de soigner le timing et de fuir la surstimulation. Par pur désespoir, beaucoup de parents tombent dans le piège de se dire : « Si je le couche plus tard ce soir, il sera plus fatigué et il dormira mieux ». C'est très souvent tout l'inverse qui se produit. Plus il est fatigué, plus il va être fatigant et va présenter des difficultés à l'endormissement.

Et comme je suis sympa, j'ajoute un deuxième conseil : à partir de 3-4 mois, vous pouvez proposer le dodo à votre bébé dans le noir complet pour les siestes et pour la nuit. Dès lors que le rythme circadien (jour-nuit) est en place, votre bébé est capable de différencier les deux et sera beaucoup plus apaisé pour des moments de repos dans l'obscurité totale plutôt qu'avec des veilleuses lumineuses ou la lumière du jour.



Jeu et développement cérébral chez l'enfant



Bien avant de savoir lire ou écrire, l'enfant apprend en jouant. Chaque partie, chaque manipulation d'un objet, chaque tentative pour résoudre un petit défi participe à la construction de son cerveau. Le jeu n'est pas une simple parenthèse de détente : c'est un véritable terrain d'expérimentation, où se forgent, sans effort apparent, des compétences essentielles pour toute la vie. Voyons tout cela plus en détail...



À chaque âge correspondent des jeux qui accompagnent, presque sur mesure, les étapes du développement.

CE QUE LE JEU DÉVELOPPE CONCRÈTEMENT

Les jeux de réflexion sollicitent ce que les chercheurs appellent les fonctions exécutives : la mémoire de travail, la capacité d'attention, et l'aptitude à planifier plusieurs étapes à l'avance. En cherchant à résoudre une énigme, à anticiper le coup d'un adversaire ou à organiser des pièces selon une logique donnée, l'enfant exerce son cerveau comme on muscle un geste sportif : par la répétition et le plaisir.

Les jeux de manipulation, eux, affinent la motricité fine, cette précision du geste qui prépare également l'écriture et les gestes du quotidien.

Enfin, les jeux de logique stimulent la pensée stratégique, la capacité à envisager plusieurs solutions avant d'agir, et la persévérance face à un problème qui ne se résout pas du premier coup.

Cette répétition d'essais, loin d'être un échec, est précisément ce qui permet au cerveau de créer de nouvelles connexions et d'ajuster ses stratégies.

LE RÔLE DU JEU EN FAMILLE

Jouer ensemble, c'est aussi apprendre à attendre son tour, à respecter une règle commune, et à gérer la déception d'une partie perdue. Ces moments partagés, loin des écrans, créent un espace où l'enfant se sent à la fois stimulé et en sécurité, libre d'essayer, de se tromper, et de recommencer. C'est souvent dans ces instants simples, autour d'une table, que se transmettent des repères durables : la patience, l'écoute, et le goût de l'effort joyeux.

Le regard bienveillant d'un adulte, qui joue vraiment et ne se contente pas de superviser, donne à ces échanges toute leur valeur.

FOCUS SUR LE JEU DE SOCIÉTÉ

Le jeu de société occupe une place à part dans cet apprentissage. Autour d'un plateau, l'enfant doit suivre une règle partagée, observer le jeu des autres, et adapter sa propre stratégie en conséquence : un exercice complet pour la mémoire, l'attention et la flexibilité mentale. Contrairement à un jeu individuel, il introduit la dimension sociale du tour de jeu, du dialogue, et parfois de la négociation. Il offre aussi un cadre rassurant : les règles, claires et stables, donnent à l'enfant des repères dans lesquels il peut évoluer en confiance. Choisi avec soin, un bon jeu de société devient ainsi un compagnon de croissance, redécouvert différemment à chaque âge.

CHOISIR LE BON JEU SELON L'ÂGE

Pour les plus petits, les jeux courts, visuels et aux règles simples permettent de maintenir l'attention et d'obtenir une satisfaction rapide. À mesure que l'enfant grandit, des jeux demandant davantage de stratégie et de patience viennent enrichir progressivement ses capacités de réflexion. L'essentiel est de proposer un défi à la portée de l'enfant : ni trop facile, pour qu'il reste motivé, ni trop difficile, pour qu'il ne se décourage pas.

Émilie & Jérôme Soleil

Michel Verdu

CARTÉTOILE



Créez votre tableau de personnages en reconstituant des étoiles complètes pour marquer des points.

Certains personnages combinés avec leurs créatures vous en font gagner, et certaines cartes déclenchent des actions spéciales pour vous aider à remporter la victoire !



6+ 2-4 15 min



Alimentation anti-fatigue pour la rentrée

Pour réussir la rentrée, il est essentiel de choisir une alimentation ciblée et intelligente, une alimentation antifatigue. Suivez-nous pour avoir des idées pratiques.

POURQUOI ON SE SENT FATIGUÉ EN FIN D'ÉTÉ ?

On sort de l'été, censé être une période de repos et de ressourcement, et pourtant, dès les premiers jours de rentrée, beaucoup ressentent un épuisement profond, difficile à expliquer.

Le passage de l'été à l'automne représente pour l'organisme un véritable effort d'adaptation. Les journées raccourcissent, la lumière naturelle diminue progressivement, les températures commencent à chuter le matin et le soir.

En réponse à ces signaux environnementaux, le corps modifie sa production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et de sérotonine, qui régule l'humeur et le niveau d'énergie. Le rythme circadien se recalibre, parfois laborieusement. Les nuits peuvent devenir plus agitées, les réveils plus difficiles, la concentration en journée moins vive. Ajoutez à cela la reprise d'un rythme soutenu, école, travail, activités, après la liberté estivale, et vous obtenez le cocktail parfait du coup de pompe de rentrée. La bonne nouvelle ? L'alimentation est l'un des leviers les plus puissants pour accompagner cette transition en douceur.

CE QUE LE CORPS RÉCLAME VRAIMENT

Face à cette adaptation saisonnière, l'organisme puise dans ses réserves. Certains micronutriments sont particulièrement sollicités. Le magnésium, d'abord,

dont les niveaux chutent rapidement en période de stress et de fatigue : il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, dont la production d'énergie cellulaire. Le fer joue un rôle central dans le transport de l'oxygène vers les cellules, un déficit, même léger, suffit à plomber la vitalité. Les vitamines du groupe B, notamment B6 et B12, soutiennent le système nerveux et participent à la synthèse des neurotransmetteurs qui régulent humeur et concentration. Enfin, la vitamine C, souvent associée à la prévention des infections, est aussi un puissant antioxydant qui combat la fatigue oxydative.

Bonne nouvelle : tous ces nutriments se trouvent en abondance dans des aliments simples, de saison, accessibles et peu coûteux. L'alimentation anti-fatigue n'est pas une affaire de superaliments exotiques, c'est avant tout une question de diversité et de régularité.

LES ALIMENTS STARS DE L'AUTOMNE À METTRE DANS SON PANIER

L'automne est une saison généreuse. Les étals regorgent d'aliments particulièrement riches en nutriments anti-fatigue, souvent locaux et économiques. Parmi les incontournables à privilégier :

- Les lentilles et légumineuses (pois chiches, haricots rouges) : fer, protéines végétales, fibres.
- Les œufs : protéines complètes, vitamine B12, choline pour le cerveau.

- Les oléagineux (noix, amandes, noisettes) : magnésium, acides gras essentiels, énergie durable.
- La patate douce et les courges : bêta-carotène, potassium, glucides complexes à index glycémique modéré.
- Les épinards et légumes verts foncés : fer non héminique, folates, vitamine C.
- Les céréales complètes (riz complet, avoine, épeautre) : vitamines B, fibres, énergie longue durée. L'avantage de ces aliments c'est qu'ils sont parfaitement adaptés au batch cooking, la méthode qui va changer la rentrée des mamans débordées.

LE BATCH COOKING : CUISINER UNE FOIS, NOURRIR TOUTE LA SEMAINE

Le principe est simple : consacrer deux heures le dimanche après-midi à préparer les bases de la semaine. Non pas des plats entiers, cela deviendrait fastidieux, mais des éléments modulables que l'on assemble chaque soir en moins de quinze minutes.

Une grande quantité de riz complet ou d'épeautre cuit, une journée de légumes de saison rôtis au four (courge, carottes, courgettes), une casserole de lentilles cuites, des œufs durs, quelques dés de tofu revenus à l'huile d'olive et aux épices : voilà le stock de la semaine.

Le soir, on assemble, on assaisonne, on réchauffe en quelques minutes. Le batch cooking est aussi une démarche écologique : cuisiner en grande quantité réduit la consommation d'énergie, limite les emballages individuels et permet de gérer les restes intelligemment, sans gaspillage. Un geste bon pour le corps et pour la planète.

5 DÎNERS ANTI-FATIGUE POUR UNE SEMAINE SANS STRESS

À partir du batch cooking du dimanche, voici cinq dîners rapides, équilibrés et appréciés par les enfants comme par les adultes :

- Lundi : Bowl lentilles, patate douce rôtie, sauce tahini-citron et graines de courge. Prêt en 10 minutes.
- Mardi : Soupe veloutée de courge au gingembre frais,



Prendre soin de soi passe d'abord par ce que l'on met dans son assiette

tartines de pain complet et fromage. Réconfortante et riche en bêta-carotène.

- Mercredi : Omelette aux épinards et feta, salade verte et noix. Dîner express riche en fer et en protéines.
- Jeudi : Pasta complète au pesto maison, noix concassées et parmesan. Populaire auprès des enfants, nourrissante et pleine de magnésium.
- Vendredi : Bowl riz complet, légumes rôtis, œuf poché et sauce soja-sésame. Le repas zéro déchet de fin de semaine, avec les restes du batch.

ASTUCES ZÉRO STRESS POUR TENIR DANS LA DURÉE

La meilleure organisation du monde ne résiste pas à un frigo mal rangé. Quelques réflexes simples font toute la différence : stocker les préparations du batch cooking dans des bocaux en verre étiquetés avec le contenu et la date, placer les aliments à utiliser en priorité à hauteur des yeux, et garder toujours à portée de main quelques incontournables du placard anti-panique, boîtes de légumineuses, conserves de tomates, pâtes complètes, sardines à l'huile d'olive, fruits secs.

La liste de courses de la semaine se prépare idéalement en dix minutes le samedi matin, en identifiant les bases manquantes. Côté enfants, impliquer les plus grands dans le tri des bocaux ou l'assemblage des bowls du soir est une façon ludique de leur transmettre le goût des aliments sains sans que cela ressemble à une leçon.

MANGER MIEUX, C'EST TRANSMETTRE MIEUX

L'alimentation saine ne demande ni perfection ni contrainte. Elle demande simplement l'intention de choisir, autant que possible, des aliments vrais, de saison et préparés avec soin. En adoptant le batch cooking et quelques réflexes simples dès la rentrée, la famille entière gagne en énergie, en sérénité et en plaisir à table.

Et au-delà du quotidien, c'est aussi un message fort que l'on transmet aux enfants : prendre soin de soi passe d'abord par ce que l'on met dans son assiette. Une leçon qui ne s'oublie jamais.



Préparer la trousse à pharmacie naturelle familiale pour l'automne

Avec l'automne reviennent les nez qui coulent, les gorges irritées et les premières fatigues de saison. Avant que ces petits maux ne s'installent, beaucoup de familles choisissent de se préparer, un peu à la manière d'autrefois, en réunissant à la maison quelques remèdes naturels simples et efficaces. Voici comment composer une trousse à pharmacie naturelle adaptée à toute la famille.

LES PLANTES, ALLIÉES DE L'HUMANITÉ DEPUIS L'ANTIQUITÉ

Bien avant l'apparition des médicaments tels que nous les connaissons, les civilisations se tournaient déjà vers les plantes pour soigner et apaiser. En Égypte ancienne, des papyrus médicaux décrivaient déjà l'usage du thym et du miel pour les affections respiratoires. La Grèce antique, avec Hippocrate, posait les bases d'une médecine fondée sur l'observation de la nature et de ses remèdes. De son côté, la médecine traditionnelle chinoise développait depuis des millénaires un savoir minutieux sur les plantes et leurs usages saisonniers. Ce lien entre l'humain et le végétal, transmis de génération en génération, raconte une histoire commune : celle d'une humanité qui a toujours cherché, dans la nature qui l'entoure, des réponses simples à ses maux quotidiens.

CE QUE DIT LA SCIENCE AUJOURD'HUI

La phytothérapie, longtemps cantonnée à la tradition populaire, fait aujourd'hui l'objet de nombreuses études scientifiques. Plusieurs essais cliniques se sont penchés sur l'échinacée et son rôle potentiel dans la réduction de la durée et de l'intensité des rhumes, avec des résultats encourageants bien que parfois variables selon les préparations utilisées. Le thym, riche en thymol, a montré des propriétés antimicrobiennes et apaisantes pour les voies respiratoires dans plusieurs travaux de pharmacologie. La propolis, quant à elle, fait l'objet de recherches sur ses propriétés antibactériennes et son intérêt pour les muqueuses de la gorge. Ces avancées scientifiques permettent de mieux comprendre les mécanismes derrière des usages parfois ancestraux, tout en invitant à la prudence : la qualité des extraits, les dosages et les conditions d'utilisation varient considérablement, et toute allégation de santé doit être considérée avec discernement.



L'humanité a toujours cherché, dans la nature qui l'entoure, des réponses simples à ses maux quotidiens.

LES INDISPENSABLES DE LA TROUSSE D'AUTOMNE

Voici une sélection de remèdes naturels couramment utilisés en automne, avec leurs usages et précautions principales :

Plante / remède	Usage principal	Forme	Précautions
Échinacée	Soutien des défenses naturelles, début de rhume	Tisane, extrait liquide, comprimés	Cures courtes, déconseillée en cas de maladie auto-immune
Thym	Gorge irritée, toux, digestion	Tisane, sirop	Adapter les doses pour les enfants
Propolis	Gorge, immunité	Spray, pastilles, teinture	Allergies aux produits de la ruche
Ravintsara	Voies respiratoires, virus saisonniers	Huile essentielle	Déconseillée femme enceinte, enfant < 6 ans, voie cutanée diluée
Gingembre	Nausées, digestion, réchauffant	Tisane, frais	Modérer en cas de reflux
Miel	Toux, gorge irritée, apaisant	Pur, dans tisane	Jamais avant 1 an
Eucalyptus radié	Dégagement respiratoire	Huile essentielle (diffusion)	Précaution chez l'enfant et la femme enceinte

COMMENT ORGANISER SA TROUSSE À LA MAISON

Choisissez un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière directe, loin de la portée des jeunes enfants. Étiquetez chaque produit avec son nom, sa date d'achat et, si possible, sa date de péremption : les huiles essentielles et les tisanes perdent en efficacité avec le temps. Séparez clairement les produits destinés aux enfants de ceux réservés aux adultes, en particulier pour les huiles essentielles, dont les dosages diffèrent fortement selon l'âge. Une petite boîte dédiée, transparente et compartimentée, facilite le repérage rapide en cas de besoin, notamment lors des premiers symptômes du soir.

PRÉCAUTIONS ET LIMITES

La phytothérapie s'inscrit en complément, jamais en remplacement, d'un avis médical en cas de symptômes persistants, de fièvre élevée ou de doute. Chez la femme enceinte, l'enfant en bas âge ou les personnes suivant un traitement médicamenteux, de nombreuses plantes et huiles essentielles sont contre-indiquées ou nécessitent un avis professionnel préalable. Préparer sa trousse à pharmacie naturelle, c'est renouer avec un geste ancien : celui de se tourner vers la nature avant que l'hiver n'arrive, de cueillir, de sécher, de ranger, comme le faisaient les générations précédentes.

L'HOMÉOPATHIE POUR LES JEUNES ENFANTS

L'homéopathie suscite un intérêt particulier chez de nombreux parents qui recherchent des approches dites douces pour accompagner certains bobos du quotidien chez les nourrissons et les jeunes enfants. Son principe repose sur l'utilisation de substances fortement diluées, choisies selon les symptômes observés. Elle est parfois utilisée, en complément du suivi médical habituel, lors de périodes comme les poussées dentaires, certains troubles digestifs bénins, les petits désagréments liés aux changements de saison, les épisodes d'agitation passagère ou encore pour accompagner le confort global de l'enfant. Son format, facile à administrer, contribue aussi à son attrait auprès des familles. Chez les nourrissons et les enfants en bas âge, il est essentiel de ne pas retarder une consultation médicale lorsque des symptômes persistent, s'intensifient ou s'accompagnent de signes d'alerte comme une forte fièvre, une difficulté respiratoire ou une altération de l'état général. Utilisée dans un cadre éclairé, l'homéopathie peut être envisagée par certaines familles comme une approche complémentaire du bien-être, sans remplacer les soins pédiatriques recommandés.

Nouvelle déco pour la rentrée

Recyclez avant d'acheter !

Il y a dans l'air de septembre quelque chose d'unique. Une légèreté mêlée d'élan, une envie profonde de tourner la page et de repartir sur de nouvelles bases. Suivez-nous pour préparer votre rentrée sereinement sans vider votre portefeuille.



LA RENTRÉE, L'HEURE DU RENOUVEAU

La rentrée n'est pas qu'une question d'agenda chargé ou de cartables neufs : c'est aussi le moment où l'on regarde son intérieur avec des yeux différents, où l'on ressent ce besoin presque instinctif de changer l'énergie de la maison.

Renouveler sa déco, on en tous envie oui, mais pas nécessairement en vidant son portefeuille. Avant de foncer en magasin, voici une autre approche, plus créative, plus responsable, et souvent bien plus satisfaisante : recycler ce qu'on possède déjà. Le mobilier que l'on croyait fatigué, les objets relégués au fond d'un placard, les textiles oubliés depuis l'hiver dernier, tout cela n'attend qu'un regard neuf pour se transformer.

CHANGER DE REGARD

L'ART DE VOIR AUTREMENT SES MEUBLES

La première transformation ne coûte rien : elle se passe dans la tête. Avant d'envisager un quelconque achat, il s'agit de parcourir son intérieur comme si on le voyait pour la première fois. Cette commode héritée, posée au même endroit depuis des années, et si elle trouvait sa place dans l'entrée plutôt que dans la chambre ? Cette bibliothèque au bois vieillissant, et si une simple couche de peinture mate, dans un vert sauge ou un bleu canard, lui offrait une toute nouvelle identité ?

Repeindre, retourner, déplacer : trois gestes simples qui modifient radicalement la perception d'une pièce.

La peinture sur bois, sur métal ou sur osier est aujourd'hui d'une facilité déconcertante grâce aux formules sans ponçage. Un week-end, un pinceau, une couleur bien choisie, et c'est une nouvelle énergie qui s'installe, sans que l'on ait dépensé autre chose que du temps et de l'enthousiasme.

LE RELOOKING TEXTILE CHANGER L'ÂME D'UNE PIÈCE

Si les meubles constituent l'ossature d'un intérieur, les textiles en sont l'âme. Et c'est précisément là que la magie opère le plus vite. Changer les coussins d'un canapé, glisser un plaid en laine sur un fauteuil, poser de nouveaux rideaux en lin brut devant une fenêtre : ces gestes simples suffisent à faire basculer l'atmosphère d'une pièce entière. La rentrée se prête particulièrement bien aux matières chaudes, velours, flanelle, coton épais, qui annoncent la saison à venir. Mieux encore : avant d'acheter, pensez à teindre. Les teintures textiles pour machine à laver permettent de redonner une seconde jeunesse à un rideau délavé ou à une housse de coussin défraîchie. Un bain de couleur terracotta ou vert kaki, et le voilà transformé en pièce tendance. La customisation textile est l'une des formes les plus accessibles et les plus satisfaisantes du recyclage déco.

UPCYCLING CRÉATIF DONNER UNE SECONDE VIE AUX OBJETS

L'upcycling, ou surcyclage, consiste à transformer un objet existant en quelque chose de plus beau ou de plus utile, sans le dégrader. Et les possibilités sont infiniment plus larges qu'on ne l'imagine.

Des bocal en verre récupérés deviennent des vases minimalistes ou des photophores posés sur une étagère. Une vieille échelle en bois, nettoyée et légèrement poncée, se mue en porte-serviettes original dans la salle de bain ou en support pour plantes grimpantes dans le salon. Des palettes de bois récupérées se transforment en table basse avec quelques heures de bricolage et quelques roues de récupération. Une valise ancienne oubliée dans un grenier devient une table de chevet pleine de charme.

L'idée centrale est toujours la même : regarder un objet non pas pour ce qu'il est devenu, mais pour ce qu'il pourrait être. Cette démarche créative porte en elle quelque chose de profondément énergisant, comme un départ sur de nouvelles bases, juste en réinventant ce qui existe déjà. C'est vraiment l'esprit de la rentrée.

SOURCER MALIN LES BONS PLANS POUR TROUVER À TRANSFORMER

Recycler ses propres affaires est une première étape. Mais le vrai terrain de jeu des amateurs de déco responsable s'étend bien au-delà des murs de la maison. Les vide-

greniers de rentrée regorgent de pièces à transformer : cadres, miroirs, luminaires, petits meubles patinés par le temps. Les plateformes en ligne comme Leboncoin ou les sections déco de Vinted permettent de dénicher des objets de qualité à prix dérisoire. Les ressourceries et recycleries, présentes dans la plupart des grandes villes, constituent des mines d'or pour qui sait chercher. Même les brocantes de quartier, souvent délaissées au profit des grandes enseignes, réservent parfois de belles surprises. L'idée est simple : avant d'acheter neuf, chercher ce qui existe déjà. Une démarche qui sollicite la curiosité, récompense la patience, et s'avère bien plus stimulante qu'un dimanche en grande surface.



L'enjeu n'est pas de ne rien acheter, mais d'acheter moins et mieux.

QUAND ACHETER RESTE PERTINENT

Recycler ne signifie pas se priver. Quelques achats ciblés, bien pensés, peuvent venir compléter une déco entièrement retravaillée et lui apporter ce petit supplément d'âme.

Une plante verte tombant en cascade depuis une étagère haute, un luminaire design qui change tout à l'ambiance lumineuse d'une pièce, un accessoire en céramique artisanale posé sur un meuble relooké : ces touches ponctuelles font toute la différence.

L'enjeu n'est pas de ne rien acheter, mais d'acheter moins et mieux. Chaque acquisition devient alors une décision réfléchie, chargée de sens, et non un réflexe consumériste de rentrée.

UNE RENTRÉE QUI RESSEMBLE VRAIMENT À SOI

Il y a une satisfaction particulière à transformer soi-même son intérieur. Celle de ne pas avoir suivi une tendance de catalogue, mais d'avoir créé quelque chose d'unique, d'ancré dans son histoire et ses goûts.

La rentrée, avec son élan naturel vers le renouveau, est le moment idéal pour cette démarche. Pas besoin de tout changer pour tout ressentir différemment.

Parfois, un meuble repeint, un coussin teint, un objet récupéré et sublimé suffisent à modifier profondément l'énergie d'un espace, et par ricochet, celle de ses habitants. Recycler avant d'acheter, c'est finalement la façon la plus authentique d'accueillir cette nouvelle saison : avec créativité, avec sens, et avec la fierté d'un intérieur qui nous ressemble vraiment.



Fruits rouges

Comment prolonger leurs bienfaits au-delà de l'été

Myrtilles, cassis, framboises : leur saison ne dure qu'un souffle. À peine a-t-on pris l'habitude de les glisser dans un bol ou une salade que les étals se dégarnissent déjà, laissant place aux fruits d'automne. Pourtant, rien n'oblige à leur dire au revoir aussi vite. Il existe des façons simples de continuer à en profiter, bien après la fin des beaux jours.

UNE MINE DE BIENFAITS SANTÉ

Sous leur allure discrète, les fruits rouges comptent parmi les végétaux les plus concentrés en composés protecteurs. Les anthocyanes, ces pigments qui leur donnent leur couleur intense, exercent une action antioxydante reconnue, tandis que le cassis figure parmi les fruits les plus riches en vitamine C, loin devant l'orange. Les fibres qu'ils contiennent participent par ailleurs à l'équilibre digestif et à la sensation de satiété. Plusieurs travaux, dont ceux relayés par l'Anses, soulignent l'intérêt d'une consommation régulière de fruits colorés dans le cadre d'une alimentation diversifiée, sans qu'aucun aliment isolé ne puisse à lui seul revendiquer un effet miracle.

L'AUTOMNE, UNE SAISON QUI SOLLICITE D'AVANTAGE L'ORGANISME

Le changement de rythme, la baisse de luminosité et les premiers écarts de température pèsent discrètement sur l'organisme. C'est souvent à cette période que la fatigue s'installe et que le système immunitaire est davantage mis à contribution. Continuer à consommer des fruits rouges à ce moment précis prend donc tout son sens.



Les fruits rouges peuvent s'inviter à table sans effort ni contrainte de temps, toute l'année.

SORTIR LA CONSOMMATION DU CALENDRIER DES SAISONS

La bonne nouvelle, c'est que la fraîcheur du fruit n'est pas la seule option pour préserver ses qualités nutritionnelles. Conservés à basse température juste après cueillette, les fruits rouges gardent l'essentiel de leurs vitamines et antioxydants, et permettent ainsi de s'affranchir des aléas du calendrier ou de la météo. Plus besoin d'attendre le retour des beaux jours, ni de guetter les étals : il suffit de puiser dans une réserve toujours disponible, au rythme de ses envies.

2 FAÇONS EXPRESS DE CONSOMMER SES FRUITS ROUGES

Pas besoin de préparation savante : les fruits rouges s'intègrent au quotidien en quelques secondes, sans lavage ni découpe.

- Smoothie minute : on mixe, on boit — zéro cuisson, zéro vaisselle compliquée.
- Ajout direct dans un yaourt ou un porridge du matin, sans aucune transformation nécessaire. Toujours prêts à l'emploi pour une envie spontanée, sans attendre la saison ni le marché.

bio REGARD
la nature a un sens

MYRTILLES SAUVAGES BIO

MÉLANGE DE FRUITS ROUGES BIO

MÔRES BIO

NUTRI-SCORE A B C D E

300g e SURGELÉ

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

Découvrez toutes nos gammes de fruits et légumes surgelés sur www.frdp.bio

FRDP
Votre solution BIO surgelée

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

AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les repas de famille sont des moments de partage et de convivialité, ils permettent surtout de renforcer les liens et la communication. Voici notre sélection estivale.



PÂTE À TARTINER BIO CHOCOLAT ET NOISETTE

Un délicieux goût de chocolat et de noisette à la texture onctueuse et fondante pour 100% de gourmandise. Bio et équitable, sans huile de palme et sans lécithine de soja. **Jardin Bio étic Pot de 750g 8,70 €**



HARICOTS VERTS EXTRA- FINS

Les haricots verts extra- fins Bioregard sont récoltés et surgelés en France ! Ces haricots verts bio vous assurent un gain de temps en cuisine tout en valorisant vos menus.

Vous pouvez les déguster entiers mais aussi les préparer en purées. À découvrir dans vos magasins bio spécialisés. **FRDP**



MÉLANGE DE LÉGUMES TROIS POIVRONS

Le mélange de légumes trois poivrons Bioregard éclaire le rayon surgelé ! Après la gamme complète de mono-légume, la marque Bioregard, commercialisée par la société Avignonnaise FRDP, vous propose de déguster son mélange de trois poivrons lanières bio. Solution prête à l'emploi après remise en température, ce mélange de poivrons bio en trois couleurs assurera un gain de temps en cuisine tout en valorisant vos menus. À découvrir dans vos magasins bio spécialisés, et à déguster sans attendre. **FRDP**



EAU MINÉRALE NATURELLE

Montcalm, l'eau minérale naturelle est puisée à 1 100 m d'altitude dans les Pyrénées ariégeoises. Très faiblement minéralisée, elle convient à toute la famille, y compris aux femmes enceintes et aux nourrissons.

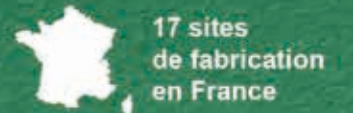
La bouteille Montcalm 1,5 l est en plastique 100 % recyclé et entièrement recyclable. Montcalm



LA TOUCHE DÉCO DE VOTRE CUISINE

Avec ses lignes épurées et son verre raffiné, cette fontaine de 7 litres s'invite sur votre plan de travail pour allier beauté et usage au quotidien.

Prix : 305.00 € Fontaine Eva



Jardin Bio est une marque de l'entreprise familiale LÉA NATURE engagée de nature

*Source : Worldpanel by Numerator France – Panel Prométhée | CAM P3 2026 | Marques nationales de produits alimentaires biologiques

POUR VOTRE SANTÉ ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
WWW.MANGER-BOUGER.FR



Salade Tiède de quinoa, maquereau mariné et figes rôties

Le corps doit s'adapter au changement de saison et cela implique fatigue et lourdeur, surtout pour la future maman. Voici une recette gourmande et très nutritive pour faire le plein de vitalité.

Ingrédients pour 4 personnes

- 200g quinoa,
- 4 filets de maquereau (ou sardines),
- 6 figes fraîches,
- 40g amandes effilées,
- 80g roquette,
- 3 c. à s. huile d'olive,
- 1 citron (jus),
- 2 c. à s. persil ciselé.

Préparation

Rincer et cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau jusqu'à absorption complète (15 min). Couper les figes en deux, arroser d'un filet d'huile, enfourner à 200°C (10 min). Faire mariner le maquereau avec le jus de citron et un peu d'huile 10 min, puis saisir 2 min de chaque côté. Mélanger le quinoa tiède avec la roquette, ajouter les figes, le maquereau émietté, les amandes et le persil. Assaisonner et servir tiède.

BIENFAITS

Le quinoa apporte une protéine végétale complète et du fer, précieux en post-partum. Le maquereau est une excellente source d'oméga-3 et de vitamine D. Les figes offrent fibres et potassium, les amandes du magnésium anti-fatigue, et le persil de la vitamine C qui favorise l'absorption du fer. Un repas idéal pour la jeune ou la future maman qui a besoin de prendre des forces.

Crumble aux mirabelles, avoine et amandes

Envie d'une douceur sucrée et pas très compliquée ? Voici un crumble intemporel, à réaliser avec les enfants.



BIENFAITS

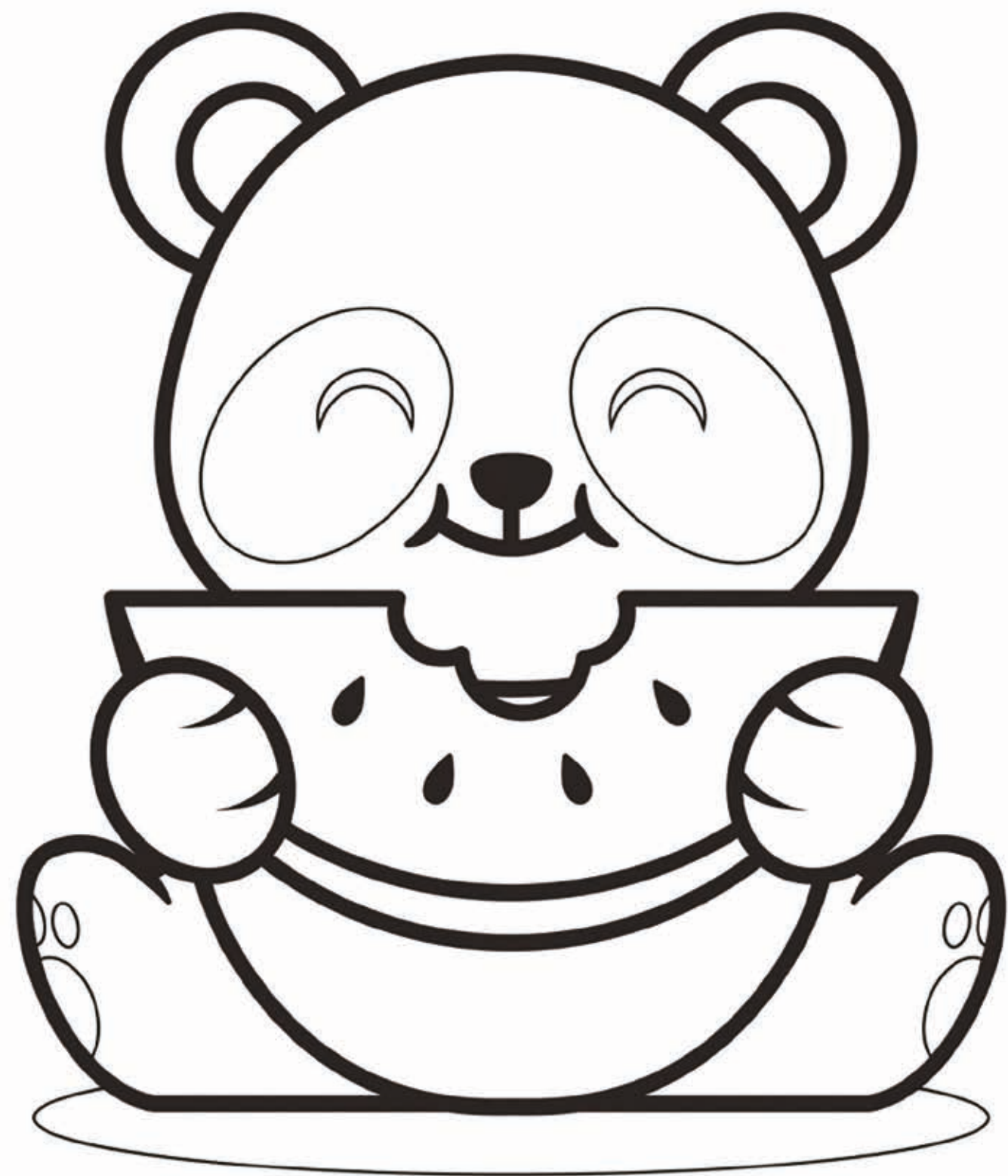
les mirabelles apportent vitamine C et fibres douces. L'avoine, riche en fer et en bêta-glucanes, offre une énergie diffuse dans la durée, utile en cas de fatigue post-partum. La poudre d'amandes fournit calcium et bons lipides, le miel une touche sucrante naturelle et digeste.

Ingrédients pour 4 personnes

- 600g mirabelles ou prunes dénoyautées,
- 80g flocons d'avoine,
- 60g poudre d'amandes,
- 60g farine complète,
- 60g beurre froid en morceaux,
- 2 c. à s. miel, • 1 c. à c. cannelle.

Préparation

Disposer les fruits dans un plat à gratin, arroser de miel et saupoudrer de cannelle. Mélanger du bout des doigts l'avoine, la poudre d'amandes, la farine et le beurre jusqu'à texture sableuse. Répartir sur les fruits et enfourner à 180°C 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



ALPHANOVA
<https://alphanova.fr/>

CYBEX
<https://www.cybex-online.com/>

A-QUI-S
<https://www.a-qui-s.fr/>

PÉDAGOGIE STEINER WALDORF FRANCE
<https://pedagogie-waldorf.fr/>

DOOKY
<https://www.dooky.com/>

ANGELCARE
<https://angelcarebaby.com/fr-fr>

DIFRAX
<https://difrax.com/fr/pages/lovi>

MONTCALM
<https://www.montcalm.fr/>

LES PAS PETITS
<https://lespaspetits.com/>

BABIREVA
<https://www.babireva.com/>

THULE
<https://www.thule.com/fr>

KAOKA
<https://www.kaoka.fr/>

VIVA RESORTS BY WYNDHAM
<https://vivaresortsbywyndham.com/fr/>

BO JUNGLE
<https://www.bojungle.eu/fr/>

MON PETIT CARTABLE
<https://www.cartable-enfant.com/>

AGFA PHOTO
<https://www.agfaphoto-gtc.com/fr>

WESCO FAMILY
<https://www.wesco-group.com/>

BUTTINETTE FRANCE
<https://loisir-creatif-fr.buttinette.com/>

GIGAMIC
<https://www.gigamic.com/>

FRDP
<https://www.frdp.bio/>

JARDIN BIO
https://www.leanature.com/fr_fr/nos-marques/jardin-bio-etic.html

ORTOPAD
<https://www.ortopad.fr/index.htm>

MAPED
<https://fr.maped.com/>

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
et résiliations**
Uniquement 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

Maquette
Odix / Adventiss

Publicité
contact@adventiss.com

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

CPPAP : 1227 K 90624

Crédits photos :
Depositphotos

Distribution France : MLP

Dépôt légal : à parution

Mois de parution
Août-Septembre-Octobre 2026

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

Abonnement

Offre 12 numéros
au prix de 58,80 €.

OFFRE D'ABONNEMENT

☐ Je profite de votre offre d'abonnement.

Je ne paie que 58,80 euros et recevrai les 12 prochains numéros d'Esprit bébé. (Offre valable jusqu'au 31/12/2026 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 31/12/2026, 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

RENNVOYER CE FORMULAIRE À :

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

TRUSETAL
medical

Découvrez nos caches oculaires
et demandez gratuitement notre
catalogue sur **ortopad.fr**



ORTOPAD®
www.ortopad.fr · info@ortopad.fr

AG3175/AUG3 - 2026

COLOR'peps

= infinity =

LE CRAYON
DE COULEUR
TAILLÉ POUR
L'AVENTURE

COM25024 © Maped - Création et crédits photos : we are bandits



INNOVATION

SANS TAILLAGE,
SOLIDE ET PROPRE

RECOMMANDÉ
PAR LES ENSEIGNANTS*

Tomorrow is
in your hands:

Maped

*89% des 119 enseignants interrogés recommandent les crayons de couleur Infinity Jumbo (Institut Made In Surveys - juin 2025).

*Demain est entre vos mains