

# Baby & Cie

2,90€

## FAMILLE

Césarienne,  
on fait le point !

## PARENTS

Nos astuces pour  
une maison saine

## KIDS

Premiers pas  
vers la lecture

## SANTÉ

Au dodo !

## MODE

Un hiver **trendy**

## RECETTES

Gourmandises  
à croquer



# Diversification alimentaire : un grand cap !

L 14823 - 29 - F: 2,90 € - RD



NOUVELLE FORMULE !

TAHITI - LOS ANGELES - PARIS - TOKYO - AUCKLAND

# L'âme des grands voyageurs



PHOTOGRAPHIE : JONATHAN MCKEE



Le dépaysement commence avec nous / [www.airtahitinui.com](http://www.airtahitinui.com)



AIR TAHITI NUI



La césarienne à la loupe  
Page 18



Fais dodo... ou pas !  
Page 48



Retour vers le futur  
Page 72

# Une nouvelle année pleine d'espoirs...

**D**e tous temps confondus, jamais le passage à la nouvelle année n'aura été tant attendu. Parce que 2020 nous laisse un goût affreusement amer, l'idée d'entamer un nouveau cycle nous permet de retrouver un brin d'espoir.

L'espoir de retrouver un semblant de normalité, celui de pouvoir serrer fort nos proches dans nos bras sans culpabiliser, d'à nouveau respirer et d'enfin matraquer la chape de plomb qui pèse sur nos enfants dont l'innocence a été mise à mal. Oui, l'espoir est encore un droit que l'on peut tous s'offrir et qui nous permet de rêver à des lendemains meilleurs plus sereins.

Plus que jamais, nos bambins, nos proches, notre famille, sont une priorité. La seule et unique raison valable de ne pas baisser les bras. D'avancer, encore et toujours. De vivre, tout simplement.

Ciao 2020, on ne te regrettera pas !

**Shirley Gagliardini, rédactrice en chef**

Couverture : © Aurélie Martineau Photographe

## Baby & Cie

N°29

**Editeur et régie publicitaire :**  
MANHATTAN COMMUNICATION  
Centre d'affaires Scribes - 45 rue d'Alma -  
69400 Villefranche-sur-Saône  
Tél. 04 69 37 48 13  
Fax 09 72 38 26 31  
RCS Villefranche sur Saône-Tarare B 750  
351 652

**Directeur de la publication :**  
Shirley Gagliardini

**Service abonnements :**  
direction@manhattan-communication.com

**Rédaction :** MANHATTAN  
COMMUNICATION  
**Rédactrice en chef :** Shirley Gagliardini  
**Direction Artistique :** Olivier Beuscart  
**Responsable Web et Médias Sociaux :**  
Sébastien Moschetta  
**Directrice de la publicité :**  
Raphaëlle Masini  
**Credit Photo :** FOTOLIA  
**Secrétaire de rédaction :** Monique Roux

**Ont contribué à ce numéro :** Clem',  
Romain Arnaud, Olivier Bouchonnet.

**Dépôt légal :** à parution.

**Distribution :** MLP.

**Impression :** Imprimé en UE

**Commission paritaire :** en cours.

**N°ISSN :** en cours.

Baby & Cie c'est aussi sur Internet :  
[www.facebook.com/babyandcompagnie](http://www.facebook.com/babyandcompagnie)  
[www.instagram.com/babyandcie](http://www.instagram.com/babyandcie)  
[www.babyandcie.com](http://www.babyandcie.com)

# Sommaire



20

56



30



- |    |   |    |                                     |
|----|---|----|-------------------------------------|
| 08 | Actus   | 30 | Au menu des petits gloutons         |
| 10 | Top 5 des poubelles trop belles   | 36 | Le nettoyage du bib'                |
| 12 | Tribus trendy   | 38 | Lovely Puéri'                       |
|    |   | 40 | Musique Maestro !                   |
| 16 | <b>GROSSESSE</b><br>La grossesse, it's agacing !                        | 42 | Des joujoux par milliers            |
| 18 | La césarienne à la loupe  | 44 | Zoom sur les tendances Petit Béguin |
| 20 | Cadeaux de naissance, les règles d'or                                   |    |                                     |
|    |   |    |                                     |
| 24 | <b>BABY</b><br>Prévenir les méningites à méningocoque, c'est possible ! | 48 | Fais dodo... ou pas !               |
| 26 | Hiver : on prend soin de la peau de Bébé                                | 52 | Une chambre à son image             |
| 28 | Vrai ou Faux : spécial propreté   | 56 | Mes premiers pas vers la lecture    |
|    |   | 62 | Kids en folie                       |



LOBODIS, TORRÉFACTEUR DE CAFÉ PURE ORIGINE DEPUIS 1988

## OPTEZ POUR UN CAFÉ PURE ORIGINE ENGAGÉ ET RESPONSABLE

PLUS QU'UN CAFÉ D'EXCEPTION,  
UN CAFÉ PURE ORIGINE

Goût typé, arôme singulier  
et authentique, caractère unique...  
c'est tout ce qui caractérise  
un café Lobodis.

UN ENGAGEMENT AUPRÈS  
DE NOS PRODUCTEURS

pour une rémunération à prix juste  
et l'accompagnement dans  
la mise en place de projets sociaux  
et agricoles.

DES PRODUITS 100% TRACÉS ISSUS  
D'UNE AGRICULTURE DURABLE

respectant notre engagement pour  
la pratique d'une consommation  
et d'une production  
responsables.

UNE GAMME COMPLÈTE À DÉCOUVRIR DANS NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE



CAFÉ MOULU



CAFÉ GRAINS



CAPSULES  
BIODÉGRADABLES  
compatibles Nespresso®\*



DOSETTES  
compatibles Senseo®\*

OFFRE  
DÉCOUVERTE\*  
**20%**  
DE REMISE  
pour toute commande  
avec le code promo  
**OPOF20BC**

[boutique.lobodis.com](http://boutique.lobodis.com)

\*Offre valable du 1er novembre au 31 décembre 2020 sur tous les produits exceptés les lots de 2+1 dosettes, lots de 2+1 moulu, les boîtes à composer 60, 180 et 250 capsules et les produits à marque La cafetière. Hors frais de port. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours.



- PARENTS**
- 66 Crèche ou assistante maternelle ?
  - 68 Ménage... et vous !
  - 72 Retour vers le futur
  - 76 Recettes autour du café avec Lobodis
- EN FAMILLE**
- 80 Un livre photo CEWE, quelle bonne idée !
  - 82 Quelle fête vous colle à la peau ?
  - 86 Les Orres ? J'adore !
  - 88 Renne de Noël en toile de jute
  - 90 Le style ? une affaire de famille !
  - 92 Recettes gourmandes avec Ker Cadélac
  - 96 Jeux Vidéo : les indispensables de la saison



IRRÉSISTIBLES  
ET MAINTENANT  
RECYCLABLES !



EMBALLAGE  
RECYCLABLE\*

73%  
DE PLASTIQUE  
EN MOINS



SANS  
HUILE DE PALME  
NI CONSERVATEUR

FARINE DE BLÉ  
ET ŒUFS  
FRANÇAIS

[www.kercadeLac.fr](http://www.kercadeLac.fr)

Rejoignez-nous sur





## La bonne idée !

Bigben, c'est le partenaire privilégié qui assurent de douces nuits à votre enfant. A la fois veilleuse à l'intensité lumineuse réglable pour s'adapter aux préférences de chacun, mais aussi enceinte Bluetooth, la CBLNEONOSTARM Colorlight est un véritable petit bijou de technologie. Que ce soit pour apaiser votre enfant ou bien diffuser ses berceuses préférées, cet adorable ourson (disponible également en forme d'étoile ou de nuage), sera parfait pour habiller la chambre de votre tout petit. On salue également le mode Avion intégré, qui, une fois activé, protège votre enfant des ondes pendant son sommeil. Pilotable à distance via une application dédiée, elle propose également jusqu'à 8 heures d'autonomie.

On adore ! [www.bigben.fr](http://www.bigben.fr)



## Enfin du temps d'écran intelligent !

Coco by Dynseo, c'est tout un programme ! Disponible sur tablette et smartphones, cette application de jeux éducatifs validée par les professeurs des écoles destinée aux enfants de 5 à 10 ans, booste l'éveil et les capacités de concentration et de mémorisation de votre bambin. Grâce à des outils ludiques et pédagogiques qui lui permettront de compléter, l'air de rien, les apprentissages scolaires, votre loulou profitera de 26 jeux disponibles et des nouveautés chaque mois. Mémoire, motricité fine, calcul mental, français ou encore fables de La Fontaine : tout a été pensé dans les moindres détails pour stimuler les plus jeunes. Pour aller plus loin, notez qu'il existe la tablette Coco, spécifiquement étudiée pour les enfants (1 an d'abonnement aux jeux Coco offert pour tout achat de la tablette). Pour en savoir plus et souscrire votre abonnement, rendez-vous vite sur [www.dynseo.fr](http://www.dynseo.fr)



## Capricare®+ DHA : Norbert Tarayre passe derrière les fourneaux

A l'occasion du lancement de Capricare®+ DHA, une formulation infantile à base de lait de chèvre développé par le laboratoire PediAct, le chef Norbert Tarayre, jeune papa, a imaginé plusieurs recettes gourmandes à base de Capricare® pour partager de délicieux moments en famille. Véritable caresse en goût, Capricare® n'a de cesse de surprendre par son onctuosité et l'absence d'odeurs fortes associées au lait de chèvre natif. Nutritionnellement complets, conformément à la réglementation, les laits en poudre Capricare® sont une alternative de choix en nutrition infantile, qui répond à tous les besoins des nourrissons. Mais pas seulement, et Norbert nous le prouve ! Ainsi, le jeune chef a imaginé deux recettes inédites à base de lait infantile Capricare® 2ème et 3ème âge qui plairont à toute la famille. Pour un atelier pâtisserie tout en gourmandise, pour le petit-déjeuner, le goûter ou en dessert ! On adore l'idée ! [www.pediact.com](http://www.pediact.com)

## De doux rêves

Bien plus qu'une montre connectée, la KiwipWatch 5 est un véritable concentré d'innovation. Dotée d'un nouveau design et de nouvelles fonctionnalités, cette montre destinée aux enfants de 6 à 11 ans, propose dorénavant, en plus des options de base comme la géolocalisation de votre bambin via l'application parentale, l'émission et la réception d'appels et de messages vocaux selon un carnet d'adresses que vous aurez prédefini ou encore le fameux bouton SOS qui offre la possibilité à votre bout'chou de vous alerter à tous moments en cas de pépin. En effet, votre enfant pourra dorénavant interagir d'un simple mouvement de la main avec les autres objets connectés de la maison (enceinte musicale, contrôle de la lumière...). Autre plus, la KiwipWatch 5 devient également un véritable assistant personnel. Votre bambin peut alors interférer avec sa montre. « Kiwip, raconte-moi une blague ! » Un must en toutes circonstances. A découvrir sur [www.kiwipwatch.com](http://www.kiwipwatch.com)





Petit Béguin®  
RÉVEILLE LA MODE !

Pyjama velours  
"Forever"  
Du préma au 6 mois  
14€99



Photographe inconnu

Petit Béguin habille les enfants de la naissance à 16 ans

[www.petit-beguin.fr](http://www.petit-beguin.fr)



TOP



Pop

Poubelles à couches, Luma, **19 €**



Choupi

Bac à couches Twist and Click,  
Tommee Tippee, **32.99 €**

TOP 5

## des poubelles trop belles



Design

Poubelle à couches, Chicco,  
**79.90 €**



Nomade

Poubelle à couches portative, Munchkin,  
**20.95 €**

Incontournable

Poubelle à couches Essential,  
Angelcare, **34.90 €**

# Domaine La Yole

# Wine Resort & Spa

Plus qu'un camping !



CAMPING LODGE



CAVEAU WINERY



LA FERME



PARC AVENTURE



500 m DE LA MER



SPA



300 JOURS SOLEIL/AN ENVIRON



Valras Plage - Hérault - France + 33 (0)4 67 37 33 87  
infocamping@layolewineresort.com - [www.campinglayole.fr](http://www.campinglayole.fr)

Short en velours Sous mon baobab, Moulin Roty, 39 €



Bonnet Baby Alpaga, Oeuf NYC, 65 €



Doudoune enfants en duvet véritable, Taion, 65 €

# Tribus trendy

Chaise haute Tripp  
Trapp, Stokke, 199 €



Réveil rétro, Rex, 20 €



Le spécialiste des vacances en mobil-home



Découvrez nos campings-villages haut de gamme pour des vacances en famille telles que vous les rêvez ! Et grâce à la Garantie Zen & Flex, gratuite et automatique pour tous les séjours, réservez en toute sérénité !



### COVID-19

Cette année, plus que les précédentes, vous méritez un moment d'évasion et de calme. En lien avec un cabinet de médecins spécialistes, nous avons conçu un **Plan de Prévention Covid-19** regroupant des règles adaptées à chacun de nos espaces communs et votre mobil-home.

Réservez et partez sereinement en vacances avec Homair.

- 140 campings-villages dans les plus belles destinations d'Europe
- Des **campings 4 et 5 étoiles haut de gamme** avec des activités et animations pour tous
- Des **mobil-homes entièrement équipés, sécurisés** et prêts à vous accueillir
- De véritables **paradis aquatiques** pour les tout-petits
- Des services de **villages-clubs** : clubs enfants, restaurants, snack, épicerie, espaces bien-être, Wifi, kits bébé...

et bien d'autres surprises



DÉTAIL DE L'OFFRE ET RÉSERVATION sur [WWW.HOMAIR.COM](http://WWW.HOMAIR.COM)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :



/homair



/campinghomair



/homairvacances



/homairvacances

Inscrivez-vous à notre newsletter sur [homair.com](http://homair.com) et soyez informés des bons plans toute l'année !

Spécialiste de l'allaitement maternel depuis 2003,  
**Grandir Nature vous aide à concrétiser votre projet d'allaitement.**



**GRANDIR NATURE**  
aider les mamans



Les indispensables pour réussir votre allaitement



Une équipe à votre disposition pour vous conseiller



Des produits respectueux de la famille et de l'environnement

Les produits disponibles sur le site [www.grandir-nature.com](http://www.grandir-nature.com) respectent le code de l'OMS.



Grandir Nature est un prestataire conventionné par la Sécurité sociale n° Finess 67265030. Nos tire-lait sont des dispositifs médicaux de classe IIa qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Le tire-lait permet de pallier aux pathologies liées à l'allaitement et contribue à l'alimentation du nouveau-né en cas de difficultés.

Il est recommandé de se faire accompagner par un professionnel de santé et de lire attentivement la notice avant toute utilisation.

**-15%**  
Avec le code  
**BBGN15**

Valable sur le site jusqu'au 31 mai 2021  
hors tire-lait et set de pompage  
et hors promotion pour les clientes ayant  
un compte actif sur le site

Notre équipe de conseillères en allaitement et nos deux consultantes en lactation IBCLC sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

N° GRATUIT **0800 622 833**

Plus d'infos : [www.grandir-nature.com](http://www.grandir-nature.com)  
[leblogallaitement.com](http://leblogallaitement.com)



« Le plus difficile dans la grossesse, c'est cette inquiétude intérieure que l'on ne doit pas montrer ».

Lady Diana

## La bonne idée !

Ludivine Lacourt, alias Ludy sur les réseaux sociaux, est la fondatrice de WoMum Studio, le premier studio sportif digital exclusivement dédié aux futures et jeunes mamans. C'est pendant sa première grossesse que cette passionnée de fitness et de nutrition a le déclic de se former au sport pré & post partum. Ludy imagine alors une plateforme pour donner aux femmes l'ensemble des outils leur permettant d'être en forme à chacune des étapes de leur vie. Une jolie manière de démocratiser le sport pendant la grossesse à découvrir sur [www.womumstudio.com](http://www.womumstudio.com)



# GROSSESSE

# La grossesse ? It's agacing !

Loin d'être un long fleuve **TRANQUILLE** pour la plupart des *futures mamans*, la **GROSSESSE** réserve quelques *surprises* plus ou moins sympathiques, qui viennent **PIMENTER** les looooongs mois qui précèdent l'arrivée de Bébé. Alors les *Mum's*, qu'est-ce qui vous a le plus agacées ?

« Personne ne m'a laissée passer en caisse prioritaire ! Moi qui espérais pouvoir éviter de faire la queue en étant enceinte... Pas de chance ! »

Marjo

« Quand on te dit qu'un bébé ce n'est que du bonheur ! Oui ce sont des bons moments mais un bébé, c'est surtout difficile à comprendre, un rythme à prendre, de gros moments de doutes et d'impuissance... »

Delphine

« Les nausées, le diabète gestationnel et les remontées acides... Tout ça m'a gâchée ces neuf mois qui auraient pu être magnifiques... »

Claire

« Les récits de toutes les femmes nostalgiques autour de toi qui pensent que ça t'aide de connaître tous les détails croustillants de leurs accouchements... »

Laulau

« Les petits coups de pieds dans les côtes... »

Maïté

« Que tout le monde nous lance un «encore un garçon? Mais vous ne savez pas faire de filles dans la famille ? Vous allez tenter le 3ème du coup? « Grrrr, que ça m'a énervée ! »

Nouchekette

« Tous ces gens qui savent tout, mieux que toi... »

Marina

« Mon mari... »

Céline

« Des soi-disant amies qui se font tout à coup très discrètes... Elles disparaissent même ! »

Elisa

« Les réveils pipi, en plein milieu de la nuit... »

Hélène

« Ce qui m'agace par dessus tout, c'est le fait d'être considérée comme une personne handicapée... On ne nous laisse plus rien faire, porter... Avec la petite phrase qui va bien «il faut que tu te reposes...». Je trouve cela très dégradant. »

Julie

« La chose qui m'a le plus énervée lorsque j'attendais mes jumeaux, ce sont les réflexions des gens. «Ma pauvre », « je vous plains » ou « bon courage »... On m'a même dit une fois dans la rue : « Oh quelle horreur ! » »

Bénédicte

« Pas grand chose mais je détestais ne pas pouvoir dormir sur le ventre... »

Sophie

« Les nanas qui ont vécu des grossesses super en pleine forme, c'était géniaaaaaallll ! Et que toi, pendant ta grossesse tu es crevée et tu trouves pas ça si génial. «Mais tu n'es pas malade hein ?» Non, mais moi j'ai mal aux seins, j'ai pas de libido, je suis crevée, j'ai mal au ventre... Non, c'est pas GENIAL ! »

Céline

« Les gens qui ne sont pas d'accord avec le prénom que tu as choisi et qui se permettent mille réflexions à la minute. Sérieusement... Ils sont bêtes ou quoi ? »

Myriam

« Pour ma deuxième grossesse, on ne connaissait pas encore le sexe, j'étais agacée par tous ces gens me souhaitant d'avoir un garçon car nous avions déjà une fille. Alors que nous, nous voulions juste un bébé en bonne santé, peu importe le sexe. Et pour preuve, nous avons eu une petite princesse qui nous comble de bonheur avec sa grande sœur ! »

Caroline





# La césarienne à la loupe...

Il arrive quelque fois que **l'ACCOUCHEMENT** ne se déroule pas comme prévu. *En cas de risques pour la maman ou pour le bébé, le recours à la **CESARIENNE** est parfois incontournable. Pour vous, Baby & Cie fait le tour de la question.*

## Qu'est-ce qu'une césarienne ?

Que veut dire accouchement par césarienne... La césarienne permet la naissance d'un bébé en le dégagant de l'utérus de sa maman grâce à une petite coupure effectuée par un chirurgien. La future maman sera anesthésiée au bloc opératoire le plus souvent avec une épidurale et dans certains cas avec une anesthésie générale. Après avoir fait une ouverture à l'horizontale d'environ 10 cm dans le bas du ventre, le médecin écartera les muscles et dégagera votre petit ange. Généralement, cette petite chirurgie dure moins d'une heure. Après la sortie de Bébé, le médecin retirera le placenta et recoudra les tissus avec des

fil ou agrafes. Cette intervention rapide où votre enfant ne naît pas par les voies naturelles est peu risquée et représentent de nos jours environ 20 % des naissances. Bien qu'elle effraie au premier abord, la césarienne est très courante...

## Dans quels cas ?

Lorsque l'accouchement par voies naturelles paraît très difficile ou même impossible, ce qui apparaît dans les examens que l'on doit faire au cours du 8ème mois de grossesse, la césarienne se dessine peu à peu. La future maman fera alors une radiographie ou une échographie qui permettra de mesurer et détecter les problèmes

qui vont interdire un accouchement par voie naturelle. Pour la sécurité de maman et son bébé, le médecin décidera alors de réaliser une césarienne, ce que l'on appellera une césarienne programmée.

## Pour quels problèmes ?

Quand le bassin de la future maman est trop étroit ou bien que le passage d'un bébé trop volumineux semble impossible ou très difficile, on envisage une césarienne. Idem lorsque l'enfant a une mauvaise position dans le ventre de sa maman. Il peut se présenter en position assise ou mettre ses épaules, ses pieds ou ses fesses en avant, il aura donc le risque d'être bloqué au cours de

l'accouchement.

Si l'enfant a un poids très faible et que l'accouchement par voies naturelles le ferait souffrir ou si la maman a des contractions qui s'intensifient mais que le col de l'utérus ne se dilate plus ou insuffisamment, ce recours est aussi probable.

On envisagera également une césarienne après 40 ans, car les contractions peuvent avoir un effet moins efficace sur l'ouverture du col et dans le cas de naissances multiples.

On fera alors appel au chirurgien pour faire une césarienne d'urgence, si le bébé commence à souffrir, si la mère est trop fatiguée, ou simplement pour mettre fin à un accouchement qui se prolonge de trop.

Une césarienne peut être aussi nécessaire lorsque l'on décide de stopper la grossesse avant la date prévue pour protéger l'enfant ou la maman pour des raisons de santé, comme un diabète décelé chez le nourrisson, une hémorragie...

### Une césarienne en entraîne-t-elle une autre ?

Il faut là aussi rassurer les futures mamans, ce n'est pas obligatoire. Tout dépend de la cause, chaque cas est différent. Par exemple, le premier bébé né par césarienne pouvait être volumineux et le bassin de la mère trop étroit, le bébé suivant pourra avoir un poids inférieur et l'accouchement se fera par voies naturelles. Si le bassin est d'une taille anormalement étroite, il faudra alors avoir recours à la césarienne pour chaque accouchement. Par contre, lorsqu'il s'agit d'un problème « accidentel » comme la souffrance de l'enfant, on comprendra que les accouchements suivants pourront être différents et n'entraîneront pas obligatoirement une césarienne. La césarienne n'est pas une fatalité !

Cependant, les contractions de l'utérus peuvent fragiliser la cicatrice de la première césarienne et face au risque de rupture, on optera souvent pour un accouchement identique.

### Puis-je choisir l'anesthésie ?

Le médecin a le choix entre trois types d'anesthésie mais ce qui est appelé rachianesthésie sera utilisé dans environ 95 % des cas. Ce mot un peu

## Les césariennes en France

On a vu le nombre de césariennes augmenter d'environ 5 % à 20 % en une trentaine d'années... est-ce exagéré ? Pourquoi cette augmentation ?

L'augmentation des couples qui ont recours à la fécondation in vitro ou à l'insémination artificielle, les femmes qui ont un enfant après 40 ans, ce qui est courant de nos jours, ou pour les plus jeunes, tout simplement le désir de programmer l'accouchement : tout cela fait que le nombre de césariennes ne cesse d'augmenter, même si l'Organisation Mondiale de la Santé a conclu que les pays qui ont le moins de décès périnataux (fœtus nés sans vie ou bébés de moins d'une semaine) pratiquent moins de 10 % de césariennes...

A prendre en compte, de toute évidence.

compliqué veut dire que l'on injecte un liquide anesthésique dans l'espace entre 2 vertèbres lombaires (dans le bas du dos) et cela en une seule fois. Son action est très rapide, supprime toute sensation de douleur dans le bas du corps, et permet à la maman de rester consciente. L'avantage est que les risques et les complications de cette anesthésie sont très rares et la réduction des douleurs après l'opération est très appréciée par la maman. On pourra aussi faire appel à une péridurale qui est une anesthésie moins profonde. Une aiguille est alors placée entre les vertèbres lombaires et un cathéter (un petit tube) permettra de faire passer le produit anesthésique en continu ou par moment en fonction de la douleur ressentie par la maman. Son action est plus lente et le soulagement que l'on sentira dans la vingtaine de minutes qui suivent sera parfois accompagné de faibles tremblements. Un engourdissement des jambes peut être ressenti, mais pas de crainte, tout cela est normal et ces petits effets secondaires disparaîtront rapidement.

Enfin, l'anesthésie générale en cas d'urgence, elle, est immédiate mais avec l'inconvénient de faire « dormir » la maman et la privant de voir son bébé dès la naissance.

### Des avantages et des inconvénients

Sur le plan pratique, réaliser une césarienne permet à la future maman de programmer la date de son accouchement et d'organiser son séjour à la maternité et de la famille si ce n'est pas son premier enfant, ce qui sera toujours agréable. Plus de crainte d'être surprise à n'importe quel endroit ou heure de la

nuit, plus de précipitation pour aller à la maternité. En ce qui concerne l'accouchement, il sera moins long et les douleurs souvent moins fortes.

Par contre, le séjour à la maternité sera plus long que pour un accouchement par voies basses, même si ce séjour est passé d'une semaine à environ trois jours maintenant. Maman devra attendre quelques jours pour se lever et donner le bain à son bébé.

Des avantages... mais aussi quelques risques. Le risque d'hémorragies est plus important, un risque d'infection de la cicatrice ou, comme toute opération, un risque d'infection liée à une chirurgie existent. Les deux premiers jours sont les plus difficiles mais après, tout revient à la normale petit à petit. Pour le bébé, peu de risques, parfois quelques complications respiratoires. Dans certains cas, le chirurgien doit utiliser des instruments pour le dégager comme dans un accouchement par voies naturelles.

### Un gros souci... ma cicatrice !

Les premiers jours, on sentira de petits tiraillements désagréables dans la zone de la cicatrice et cette sensation peut durer jusqu'à deux mois, mais fait partie du processus normal de cicatrisation des tissus. On peut alors masser cette zone et si l'on voit un petit bourrelet se former, pas d'inquiétude, il disparaîtra petit à petit comme la couleur de la cicatrice qui passera du rouge, au rose puis enfin au blanc. Après un ou deux ans, on n'y pensera plus ! Quelques mamans peuvent avoir un problème de cicatrisation mais il existe des traitements pour cela et avec le temps, la marque deviendra plus discrète. ■



# Cadeaux de naissance : les règles d'or

La naissance d'un enfant est toujours un moment unique et magique, que ce soit pour la maman et le papa qui viennent d'accomplir leur prodigieuse destinée, que pour l'entourage et la famille attendris par ce petit être tout fragile. Quelques conseils, côté cadeaux, pour célébrer de la plus belle des manières qui soient, le miracle de la vie.

**U**ne naissance. Un nouveau souffle de vie qui vient, comme par miracle, bouleverser nos existences. De la joie immense et des émotions par milliers : voilà ce que nous promettent ces petites boules

d'amour toutes roses, qui nous captivent littéralement par leur innocence et leur fragilité.

Si cet être aux mous irrésistibles nous fait fondre de bonheur et d'espoir, c'est parce qu'en lui se trouve le reflet d'une vie nouvelle, de responsabilités,

d'une mission... Celle de protéger quoi qu'il arrive ce petit ange que l'on soit sa maman ou son papa, ses grands-parents, son parrain ou sa marraine, sa tata de sang ou de cœur... Et comme pour saluer l'arrivée divine de ce poupon à la candeur déconcertante,

on se plaît, par tradition et par plaisir, à graver à jamais dans nos mémoires cet instant unique, d'un petit cadeau bien trouvé.

Oui mais voilà, un cadeau de naissance ne se choisit pas à la légère. Selon les envies et possibilités de chacun, il peut être grandiose, plein de tendresse, drôle ou tout simplement pratique. Mais bien souvent, que l'on soit du côté de la future maman ou de l'offrant, on peut très vite se sentir dépassé par les événements et ne pas savoir quoi demander ou donner, et parfois, on a peur du faux pas. Bien sûr, si un cadeau qui vient du fond du cœur a bien plus de valeur que toute autre chose, voici tout de même quelques pistes pour être sûr de ne pas vous tromper...

### Du côté des mamans...

Vous voilà confortablement lovée dans votre canapé, le bidou arrondi par votre futur baby, un Kinder à la main. La grossesse, vous connaissez déjà, et passé le stress de la première fois, vous profitez de celle-ci d'une toute nouvelle façon. Attendrie, vous observez votre petite fripouille vous asséner quelques petits coups de pieds, et là, vous profitez tout simplement de chaque seconde de cet état de grâce que vous aimez tant. Jusqu'au moment où votre téléphone portable vous tire de votre douce réverie (Dieu, qu'il est horrible ce bip!), hurlant que vous venez de recevoir un SMS. C'est la tante Ondine, qui du haut de sa montagne perchée, vous demande très gentiment ce dont vous avez besoin pour préparer l'arrivée de Bébé.

Et zut, vous n'en êtes pas à votre coup d'essai et vous avez déjà tout ce qu'il vous faut dans vos placards. Enfin à peu près. Car à y regarder de plus près, ce joli dada bleu repéré l'autre jour au centre commercial irait parfaitement avec la déco de la chambre de votre pioupiou. Et c'est vrai qu'une nouvelle poussette n'est pas une mauvaise idée... Mince, il vous faut aussi un chauffe-bibi et illico ! Au final, l'adorable tante Ondine malgré toute sa bonne volonté vous a poussé dans vos retranchements : en restant zen vous en avez presque oublié l'essentiel, préparer l'après-naissance.

Votre solution ? Opter pour la fameuse liste de naissance que vous pourrez facilement déposer dans de grandes enseignes spécialisées ou encore sur Internet avec des partenaires tout trouvés comme Ookoodoo, dont on adore le concept. Ici, plutôt que de vous cantonner à une seule et même boutique, vous pourrez regrouper gratuitement tous les produits qui vous plaisent, peu importe le site d'où ils proviennent. Une chouette idée pour garnir votre panier et permettre à votre famille ou à vos amis, d'être certains de faire le bon choix en vous offrant (ou en participant selon leur budget pour un cadeau onéreux) pile poil ce dont vous rêviez. Au top !

Banco pour la liste de naissance ? Pensez à mettre différentes sortes d'objets (jouets, puériculture, petits habits...) et à tous les prix pour que chacun puisse mettre la main à la pâte selon ses possibilités. Communiquez largement le lien (où l'adresse de la boutique) sur lequel vous avez déposé votre liste autour de vous et hop, le tour est joué !

### De l'autre côté du miroir...

Vous voilà confortablement lovée dans votre canapé, le bidou gonflé par la tartiflette que vous venez d'engouffrer, un Kinder à la main. Les petits sont couchés et vous vous adonnez à votre petit plaisir caché, regarder cette émission de télé-réalité que vous aimez tant. Jusqu'au moment où votre téléphone portable vous tire de votre douce réverie (Non vraiment, changez de bip s'il vous plaît...), hurlant que vous venez de recevoir un SMS. C'est la tante Ondine, qui du haut de sa montagne toujours perchée, vous demande un peu paniquée ce que vous avez prévu d'offrir à votre gentille sœur qui est sur le point d'accoucher.

Et zut, vous n'y aviez pas vraiment pensé, d'autant plus que la semaine passée, elle est venue la bouche en cœur vous dévaliser de la baignoire rose bonbon dont vous vous étiez servie pour votre petit dernier et de la crème anti-vergetures que vous utilisez toujours (on ne sait jamais). Passé ce petit frisson d'affolement, vous reprenez vos esprits, sautez sur votre

ordi, et tentez de dénicher l'idée qui plaira à coup sûr à Mignonette, qui n'a pas eu la délicatesse, quant à elle, de dresser une liste de naissance.

### Moi, super tata !

A vous de voir ici sur quel rythme vous souhaitez swinguer. Vous pouvez devenir la tata « Qui-pense-à-tout » et faire le plein de petits objets de puériculture comme des accessoires d'hygiène ou de soins (nécessaire pour la toilette, thermomètre, petite trousse médicale...), un coffret de naissance bien pensé avec tout le nécessaire pour les premiers jours de maternité (liniment, sérum phy, sucette et biberon, mouche bébé et bien d'autres petites trouvailles ultra pratiques très joliment emballées comme chez Luc et Léa) ou un trousseau de layette avec tout le nécessaire en taille trois mois, histoire d'être certaine que cela lui serve un jour.

Vous pouvez aussi prendre le pli de devenir la tata « trop-fun » qui pense à un set de petits bodys personnalisés à messages rigolos, au gâteau de couches qui peut faire fureur à la mater', à la tétine décalée ou encore au siège-bébé pour vélo (que c'est original ! Sauf si votre sœur a une sainte horreur de pédaler...).

La tata « mieux-vaut-penser-à-l'avenir » aura quant à elle le réflexe d'ouvrir un petit compte en banque au baby, de lui offrir un beau bijou de valeur qu'il gardera (ou tout du moins tentera) très longtemps comme un véritable trésor ou à des petits habits taille un an, pour ne pas se laisser prendre de court. A vous de choisir votre camp bien que vous puissiez toujours prendre votre téléphone pour demander son avis à la principale intéressée...

### Attention aux faux-pas !

Côté cadeaux, il y a les valeurs sûres mais aussi... les catas ! En général, on évite tout ce qui est tricoté old school, comme un petit pull ou des petits chaussons (trop!) vintage, qui risquent de glacer le sang à votre sœur. Les échantillons gratuits (si, si, certains osent !) sont aussi de mauvais goût, tout comme les doudous, que les parents préfèrent généralement choisir eux-mêmes ! Bonne pioche ? ■

# LILLYDOO

• WHAT BABIES REALLY CRY FOR •



## L'abonnement aux couches qui vous ressemble

Découvrez l'abonnement LILLYDOO 100 % flexible, personnalisable et sans engagement. Choisissez vos designs préférés, sélectionnez vos soins, ajustez la livraison... et ce à tout moment.

### Nos couches LILLYDOOuves pour la peau

Douces et ultra absorbantes, nos couches hypoallergéniques assurent confort et protection à votre petit aventurier, le tout avec style !

OEKO-TEX®  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
**MADE IN GREEN**   
CNBZBAAAAM Centebel  
Contrôle des substances nocives et production durable selon les directives OEKO-TEX®.  
[www.madeingreen.com](http://www.madeingreen.com)

À découvrir dès maintenant sur  
**WWW.LILLYDOO.COM**



« Aimer un bébé est un cercle sans fin. Plus on l'aime, plus on reçoit et plus on a l'envie de l'aimer ».

---

Penelope Leach



## Le bon geste

WaterWipes, les lingettes pour bébés les plus pures au monde, lance de nouvelles lingettes à l'extrait de savon naturel. La marque irlandaise se développe sur le marché de la grande distribution, en proposant un nouveau produit à destination des bébés, toujours aussi pur, composé de seulement trois ingrédients (99.9% d'eau purifiée, une goutte d'extrait de fruit d'origine naturelle de pépin de pamplemousse et un extrait de Sapindus, savon naturel). Ce nouveau produit convient également aux peaux sensibles des plus petits aux plus grands. Particularité de la lingette : la texture en relief, épaisse et solide, WaterWipes promet un produit de qualité, pratique, naturel pour un usage au quotidien (change, visage, mains et corps) et quel que soit le lieu et le moment. Pour en savoir plus : [www.waterwipes.com](http://www.waterwipes.com)

BÉBÉ



# Prévenir les méningites à méningocoque, c'est possible !

## Etat des lieux

Si 1 Français sur 3 n'a jamais entendu parler de méningite à méningocoque<sup>(1)</sup>, il n'en reste pas moins que cette pathologie, rare et imprévisible, continue de faire de nouvelles victimes, notamment chez les enfants et les adolescents.

## Méningites à méningocoque, de quoi s'agit-il ?

Ces maladies font partie d'un groupe de maladies nommé « infections invasives à méningocoque ». Il s'agit d'infections bactériennes causées par des bactéries appelées « méningocoque ». La méningite à méningocoque est une forme de méningite bactérienne - une grave infection des fines membranes qui enveloppent le cerveau et la moelle épinière. Elles sont parfois capables de pénétrer dans la circulation sanguine où elles peuvent provoquer une infection généralisée dont la forme la plus grave est le *purpura fulminans*.

## Une maladie rare

459 personnes ont été touchées en France en 2019<sup>(2)</sup>. Ce chiffre peut sembler faible par rapport à d'autres pathologies, mais cela reste beaucoup trop pour une maladie grave contre laquelle des moyens de prévention existent.

## Une maladie grave

La France est le 3ème pays en nombre de décès en Europe en 2018<sup>(3)</sup>. Parmi les survivants, 1 sur 5 pourrait souffrir d'importantes séquelles physiques et neurologiques à long terme selon l'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé.

à s'éveiller, cris ou gémissements importants, tendance à arquer le dos ou à tirer sur le cou, fontanelle bombée, teint pâle tacheté (cyanose, marbrure), agitation et inconfort, comportement inhabituel... Une prise en charge urgente est ainsi nécessaire.

## La clé ? La prévention !

Face à la fulgurance des méningites à méningocoque, GSK, laboratoire pharmaceutique international de premier plan, s'engage pour sensibiliser le grand public aux dangers de cette pathologie. « *Nous avons souhaité nous mobiliser pour informer et sensibiliser le grand public sur l'imprévisibilité et la gravité des méningites à méningocoque. Notre campagne contribue à l'effort de pédagogie pour mieux faire connaître cette pathologie et invite les Français, et en particulier les parents de jeunes enfants, pour qui le risque est plus élevé, à s'informer auprès de leur médecin des différents moyens de prévention* » précise Yan Sergerie, de la Direction Médicale de GSK France.

## [www.protectionmeningites.com](http://www.protectionmeningites.com)

(1) Harris Interactive. *Les Professionnels de Santé et la méningite. Rapport d'étude avec regards croisés entre les Professionnels de Santé et le Grand Public*. Février 2019.

(2) Santé publique France. *Les infections invasives à méningocoques en 2019*.

(3) *Surveillance Atlas of Infectious Diseases*. <https://atlas.ecdc.europa.eu>, consulté le 03/12/20. ■



## BIBERON EN VERRE BOROSILICATE FABRIQUÉ EN FRANCE !

dBb Remond, marque familiale française, créatrice du 1er biberon hygiénique et de tétes anti-coliques, offre une large gamme de biberon en verre borosilicate : à col standard ou à col large, de toutes formes et volumes, allant de 110ml à 330ml.

**SINCE 1946**



### COLLECTION « PAPILLONS »



290 ml.



240 ml.



### COLLECTION « DBB »



240 ml.

110 ml.

### COLLECTION « PARIS »



240 ml.



110 ml.

### COLLECTION « GÉOMÉTRIE »



330 ml.



240 ml.



#### SANS BPA

Nos biberons sont garantis sans BPA ni Phthalates.



#### RÉSISTANT

Grande résistance mécanique et thermique (-40°C à 120°C).



#### HYGIÉNIQUE

Aucune migration au contact des aliments et non salissant.



#### DURABLE

Pas de dégradation de la matière dans le temps.



#### RECYCLABLE

Matière neutre et naturelle.





# Hiver : on prend soin de la peau de Bébé !

## La saison de tous les dangers ?

Si l'été est une saison pendant laquelle il faut particulièrement veiller au grain, notamment à cause des rayons du soleil plus ou moins persistants, l'hiver n'est pas de tout repos non plus. En effet, le changement brutal de température, le froid et le vent, sont autant de raison de rester en alerte et de chouchouter, plus que jamais, la peau immature de Bébé.

## Des vêtements chauds ? La base !

Pour protéger la peau de Bébé, particulièrement sensible aux agressions extérieures, le premier réflexe à adopter est d'ordre vestimentaire. N'oubliez pas qu'un tout-petit aura du mal à vous dire qu'il a froid, aussi prenez les devants ! Indispensables lors de toutes sorties en extérieur, petit bonnet, moufles et autres chaussons fourrés seront de la partie. Bébé étant la plupart du temps immobile dans sa poussette, les extrémités de son petit corps sont à protéger. Pensez également à vous munir d'une combinaison pilote et le

cas échéant, de préférer les couches de vêtements confortables, plutôt qu'un vêtement un peu trop serré.

## La crème hydratante ? L'incontournable !

Pour soulager l'épiderme de Bébé asséché, qui souffre des températures extérieures MAIS AUSSI de la chaleur des intérieurs du domicile ou de la crèche, l'utilisation quotidienne d'une crème hydratante semble un minimum. Pourquoi ne pas opter pour un produit adapté et en profiter pour instaurer un joli rituel de massage avec votre petit loup ?

## La bonne idée

Découvrez le Liniment oléo-calcaire 3en1 certifié Bio de Corine de Farme, parfaitement adapté pour le change des bébés dès la naissance. Il nettoie efficacement et en douceur les fesses sensibles de bébé, prévient les rougeurs et apaise la peau.

Composé de 6 ingrédients seulement, sa formule minimaliste est enrichie en huile d'Olive bio aux vertus

protectrices et en cire d'Abeille. Eco-conçu pour minimiser son impact sur l'environnement, son flacon d'origine végétale est 100% recyclable.

Formulé sous contrôle pharmaceutique, testé sous contrôle pédiatrique et dermatologique.

Fabriqué en France avec amour !

Prix de vente conseillé : 6.50€, Flacon 500ml

Disponible en grande surface et sur [corinedefarme.fr](http://corinedefarme.fr) ■





NOUVEAU  
Flacon 100%  
d'origine végétale et recyclable !

# Corine de Farme Baby **BIO**



Certifié Bio  
par ECOCERT  
c'est du sérieux !



pas d'ingrédients  
LOUCHES !  
Hypoallergéniques,  
Minimalistes,  
sécuritaires  
et efficaces.

cocorico !  
Fabriqué en France  
avec AMOUR

Disponibles en grandes surfaces

- La nature des peaux sensibles -

Retrouvez les engagements de Corine de Farme sur [corinedefarme.fr](http://corinedefarme.fr)

## Bébé a fait pipi dans le pot, on peut le féliciter.

**VRAI.** Même s'il est inutile de faire de ce moment ô combien rempli de fierté et d'espoir pour les jeunes parents une fête nationale, n'hésitez pas à montrer votre contentement à votre enfant lorsqu'il fait ses premiers besoins dans le pot. En exagérant vos gestes, en applaudissant et en le couvrant de « Bravo », il y a de grandes chances qu'il ait envie de recommencer...

*Vider le pot dans les toilettes devant son enfant peut l'angoisser.*

**VRAI.** Il peut arriver qu'un enfant ne comprenne pas ce « rejet » de ses propres déjections, qui représentent à ses yeux un petit bout de lui. Pour autant, il vous faudra bien mettre à la benne ses pipis et cacas, aussi « attendrissants » soient-ils. Expliquez-lui clairement les choses, avec des mots simples. Par exemple, son caca servira ensuite d'engrais ou de terre pour faire pousser les arbres !



*Mon enfant est propre depuis quelques jours. C'est réglé ?*

**FAUX.** Dans l'apprentissage de la propreté, il faut en règle générale beaucoup de patience. Si certains enfants prennent le pas très vite, d'autres ont besoin de davantage de temps pour s'y mettre systématiquement. Il peut y avoir des hauts comme des bas, de grandes avancées mais aussi des régressions, le tout étant de garder à l'esprit que tout viendra en temps et en heure, selon les besoins de votre loulou. Ne vous découragez pas !

**Il ne faut pas gronder Bébé en cas d'accident.**

**VRAI.** Les petits accidents de parcours sont fréquents. Gronder un enfant qui n'a pas eu le temps d'atteindre le pot ou qui préfère le confort de sa petite culotte ne servira à rien. Pire, cela se révélera carrément contre-productif et frustrant. Aussi, en cas de pépin, préférez lui (re)expliquer les règles de la propreté, calmement, en lui disant que ce n'est pas grave mais qu'il pourra faire plus attention la prochaine fois. La bienveillance ? Le top, tout simplement.



*Un pot peut être posé partout.*

**VRAI ET FAUX.** Le pot, c'est pratique, c'est sûr. Mais ce n'est pas pour autant un objet que l'on doit retrouver dans n'importe quelle pièce de la maison. En apprenant la propreté, votre enfant apprêtera également les premières notions de l'intimité. Il préférera faire comme vous, avec son pot disposé dans les toilettes. Jusqu'à preuve du contraire, vous ne faites pas vos besoins au milieu du salon... Si ?



*Bébé est propre à la maison depuis peu, je peux sortir en toute sérénité, sans couche.*

**FAUX.** Enfin disons que c'est pas très conseillé. Comme dit précédemment, la propreté se fait par étapes. On ne s'emballe pas. Aussi, si votre enfant n'est propre que depuis quelques jours ou connaît encore quelques petits ratés, préférez tout de même la couche pour vos balades champêtres. Plus tard, vous pourrez tenter le coup en vous assurant que le lieu dans lequel vous vous rendez propose des toilettes à proximité !

*Il faut mettre Bébé sur le pot à heures fixes.*

**FAUX.** Pour bien comprendre le mécanisme de la propreté, un enfant a besoin de ressentir les choses. Que ce soit une envie de pipi, un bidou qui chagrine et qui gargouille, des sphincters qui se contractent... Toutes ces petites choses lui permettront de savoir, petit à petit, quand il est temps de courir sur le pot. Bien sûr, observez-le. S'il se tortille dans tous les sens ou émet quelques petits prouts disgracieux, proposez-lui le pot !

# buttinette

« Des idées de loisirs créatifs à butiner ! »

Tout pour vos  
loisirs créatifs



Prêt, feu,  
cousez !



Découvrez notre nouveau catalogue 2020 / 2021 !  
Feuillez en ligne ou commandez votre exemplaire gratuit sur :

**www.buttinette.fr**



# Au menu des petits gloutons...

Au début, il y a le lait. Jusque là, facile. Ou presque... Et puis arrive la joyeuse bande de PETITS LEGUMES ET COMPOTES DE FRUITS, qui jouent de la cuillère pour faire frétiller les papilles de nos loulous. Entre petits couacs et GRANDS MOMENTS, petit tour d'horizon des grandes étapes de la DIVERSIFICATION.

**J**usqu'à présent, tout était facile. Il suffisait d'un bout de téton ou d'un biberon bien rempli pour contenir l'appétit de votre petit glouton. Seulement voilà, le temps passe et Bébé grandit. Il vous regarde de son transat ou de sa chaise haute, l'air intrigué et l'œil baveux, porter à votre bouche toutes ces jolies choses colorées et qui fleurent bon. Huum... Peut-être est-il grand temps de passer à l'étape suivante, celle de la terrible et tant redoutée diversification alimentaire ? Pas de panique les parents, avec un peu d'astuces et de bons conseils, votre baby lui aussi va se régaler !

**La question :** « mon fils a bientôt quatre mois et je commence à me renseigner sur la diversification alimentaire. J'avoue, ça me stresse énormément de ne pas

*savoir quand ou comment faire ! »*

**Notre réponse :** un jour ou l'autre, Bébé deviendra grand et dégusterà, comme chacun des autres membres de sa famille, les bons petits plats de sa maman. Mais en attendant ce grand moment, quelques étapes essentielles sont à respecter pour qu'alimentation soit, pour votre bambin, synonyme de plaisir et de bonne santé. Étonnamment, la diversification alimentaire est une véritable source d'angoisse pour la plupart des jeunes parents. Pourtant, il suffit de connaître quelques bases fondamentales et de faire preuve de patience pour que tout se passe pour le mieux dans le meilleur des mondes. Pour bien débuter, vous pourrez introduire les aliments solides dans l'alimentation de votre enfant à partir de quatre mois, bien qu'il soit recommandé par les pédiatres,

notamment pour surveiller les risques éventuels d'allergies, de commencer à partir de cinq mois révolus. Tout dépendra également de la nature de votre bambin et de sa moue plus ou moins boudeuse face à cet engin surnaturel mais terriblement intrigant qu'est la fameuse petite cuillère ! Dans tous les cas, gardez patience et le temps fera le reste !

**La question :** « introduire les fruits ou les légumes en premier, un grand débat ! Quelle est la règle ? »

**Notre réponse :** qu'il est tentant de faire goûter à son enfant une délicieuse compote de pommes maison en espérant qu'il l'accueille avec gourmandise et envie... Certes, il semble plus facile de commencer la diversification alimentaire en introduisant les fruits, ceux-ci étant plus attrayants aux yeux des adultes,

## ASTUCE

Difficile d'évaluer les quantités à donner à un enfant, surtout s'il a bon appétit. En voulant bien faire, on peut parfois donner « trop ». On peut cependant affirmer, que la portion de l'enfant correspond à un quart de la portion donnée à l'adulte. De ce fait, entre 24 et 36 mois, 20 g de poisson suffisent avec 2 cuillères à soupe de légumes. Toutefois, si vous hésitez, repérez-vous aux aliments infantiles, ils sont faits pour cela.

peu amateurs de légumes verts pour la plupart. Et pourtant, d'avis de spécialistes, il est recommandé de débuter plutôt avec des petits légumes, votre petit bout pouvant avoir tendance à refuser petits pois et épinards après avoir connu les joies de la banane ou de la poire.

Commencez donc par introduire progressivement de nouveaux légumes dans l'alimentation de votre enfant et patientez deux semaines après sa première expérience à la cuillère, pour passer aux fruits. Soyez d'ailleurs vigilants lors de cette étape car même si les bouts de chou apprécient particulièrement le goût des fruits, quelques-uns pourraient se retrouver allergiques à certains d'entre eux, voire connaître des douleurs plus ou moins intenses à l'estomac, l'acidité de certaines variétés étant mise en cause.

**La question :** « et le lait, il devient quoi ? »

**Notre réponse :** attention, attention ! Voilà LE point essentiel de la diversification alimentaire ! L'introduction de nouvelles denrées au quotidien ne doit en aucun cas se substituer totalement à sa consommation de lait. Le lait maternel ou de suite doit donc rester jusqu'aux trois ans de l'enfant la base même de son alimentation journalière, à raison de 500 ml au minimum par jour. Bien sûr, au fil de son évolution et des semaines passant, vous pourrez progressivement combler les besoins en lait de votre enfant par des petits suisses lactés adaptés à son âge par

exemple et ce, à partir de six mois si vous avez débuté la diversification à quatre mois. Au début, commencez par trois cuillères à café de laitages infantiles, pour atteindre une portion pleine dès l'âge de huit mois. Sachez d'ailleurs qu'il existe dans le commerce de nombreux yaourts et autres crèmes desserts lactées aux goûts variés et conçus spécialement pour Bébé (fruits, chocolat, caramel, riz au lait...) pour varier les plaisirs ! Vous serez étonnés de voir à quel point les papilles de votre angelot s'aiguiseront rapidement...

**La question :** « mon bébé refuse de manger certains aliments. Que faire ? »

**Notre réponse :** au cours de la diversification alimentaire, il est possible que votre jolie petite fripouille fasse la grimace à la découverte d'un nouvel aliment ou le refuse catégoriquement en se mettant à hurler. S'il est connu qu'à deux ans un enfant peut connaître une phase de rejet de tout nouvel aliment, à six ou huit mois cela peut devenir une véritable source d'angoisse pour les jeunes parents. Pourtant, cette réaction normale n'est qu'une façon pour votre petit bout de s'affirmer ou tout simplement de vous dire que ce n'est pas le bon moment pour tester les haricots verts mixés. Prenez conscience que la diversification alimentaire est un vrai

chambardement dans la vie de votre bébé et qu'il faut, par conséquent, garder patience et surtout ne pas désespérer. Si votre poupon repousse cet ingrédient mystère qu'il ne connaît pas et qui, visiblement, ne l'attire pas, mettez-le de côté et retenez l'expérience deux ou trois jours plus tard. Il est fréquent qu'à la deuxième tentative, votre pioupiou change d'avis. Dans le cas contraire, oubliez pendant un temps cet aliment peu ragoutant et attendez de pouvoir le mélanger à autre chose pour le lui faire découvrir.

**La question :** « je me tâte entre les petits pots tout faits et le fait-maison... »

**Notre réponse :** Dans le cadre de cette problématique, aucune vérité absolue ne tire son épingle du jeu. En effet, il y aura celles qui refuseront radicalement les petits pots tout faits et deviendront les déesses du fait-maison à grands coups de légumes frais et de robot ménager, d'autres qui, par manque de temps ou par conviction, adopteront en toute confiance les petits pots infantiles que l'on peut trouver dans le commerce. Ici, chacun voit donc midi à sa porte, l'essentiel étant de savoir que les grandes marques spécialisées dans l'alimentation pour Bébé proposent des produits bons, sains et variés, pour s'adapter à toutes les envies. Pour vous faciliter l'étape de la

## Diversification : les signes qui ne trompent pas !

**Il est curieux :** imaginez le tableau. Vous et votre cher et tendre en train de déguster une bonne plâtrée de spaghetti carbonara. La bouche pleine de crème baveuse, vous laissez échapper quelques soupirs de contentement. Et là, de sa chaise haute, Bébé vous observe, avec insistance. Curieux de cette chose étrange que vous portez aux lèvres... Premier signe !

**Il mâchouille :** ses livres, ses jouets, le coin de la table, votre nez... Tout est bon pour mâchouiller ! Si vraiment votre loulou a tendance à porter un peu tout et n'importe quoi à la bouche, c'est certainement qu'il est prêt pour tester la petite cuillère !

**Il perd son réflexe de succion :** vous vous en rendez compte assez facilement, en lui donnant le sein ou le biberon. Habituellement, Bébé repousse toute difficulté avec sa langue. Mais petit à petit, ce réflexe laisse place à une certaine curiosité, une ouverture vers l'inconnu en quelque sorte...

**Il tête nerveusement :** sur votre poitrine douloureuse ou sur son biberon, votre baby semble s'agiter plus férocement. Il a faim ? Semble-t-il... Mais d'autre chose, alors go !

diversification alimentaire, Blédina propose par exemple une gamme de petits pots « Mon 1er Petit Pot », des recettes avec juste l'essentiel (un fruit ou un légume par petit pot) qui vous permettront d'attaquer cette phase titanique avec une franche sérénité ! Épinards, artichauts, carottes, bananes ou pomme : autant de saveurs qui viendront faciliter votre quotidien.

**La question :** « *c'est l'heure de la diversification chez moi. Mais je commence par quoi ?* »

**Notre réponse :** là est toute la question. S'il est connu qu'il faut introduire chaque aliment à raison de deux cuillères la première fois en complément du lait, puis ajouter une cuillère par jour chaque midi et chaque jour, jusqu'à former un repas complet, il est en revanche difficile de savoir quel aliment donner et surtout quand. Commencez donc par les

carottes (sauf en cas de constipation) qui ont un goût légèrement sucré particulièrement apprécié des tout-petits, courgettes, ou encore potiron interviendront également dès le début de la diversification. Évitez surtout les légumes riches en histamine : tomate, épinard, petit pois, citrouille, tous les choux, ainsi que céleri, navet, poivron, salsifis, oignon, et les légumes secs lentilles, pois cassés, pois chiche, haricots secs. Vous pourrez associer chacun de ces légumes (et bien d'autres!) à la pomme de terre dès les sept ou huit mois de votre bambin. Côté fruits, proposez les basiques comme les bananes, les pommes, les poires ou encore les pêches et évitez au maximum tous les fruits exotiques, facilement allergènes. Les viandes, poissons, œufs, féculents et autres portions de fromage apparaîtront quant à eux quelques mois plus tard.

## Après 18 mois...

**Peut-il manger de tout ?** Si avant l'âge de 18 mois votre petit bout doit encore obéir à certaines règles côté alimentation, dès lors qu'il passe ce cap, il peut à peu près manger de tout, même si quelques petits aménagements s'imposent. Dans un premier temps, avec un bébé, il faut apprendre à avoir la main légère sur les quantités. En effet, si votre angelet, question balance, pouvait se permettre tous les écarts jusque là, il faut maintenant faire preuve de vigilance pour ne pas qu'il tombe en sur-poids comme 1 enfant sur 7 aujourd'hui en France et ne risque des problèmes de santé plus ou moins graves sur le long terme.

**Du nouveau dans l'assiette !** 18 mois, c'est aussi l'âge des grandes nouveautés, des petits morceaux parfois difficiles à introduire et celui des premières moues boudeuses musclées. Aussi, même s'il faut apprendre à votre chérubin à apprécier le maximum de saveurs pour qu'il développe ses propres goûts, la première des règles à observer avec un enfant concernant l'alimentation est d'être à son écoute. En effet, plus vous le forcerez à « aimer » tel ou tel aliment, plus vous risquez de le braquer et de le voir vous refuser toute nouveauté. C'est la même chose bien sûr concernant les textures et les morceaux, prenez en compte les désiderata de votre bout'chou et laissez-le évoluer à son rythme.

**Vigilance allergies !** Observer votre enfant avec soin vous permettra également de détecter tous types d'allergies alimentaires éventuelles. D'ailleurs, pour pallier à celles-ci, introduisez progressivement les aliments à risque dans les menus de votre fripouille pour en relever toutes les fausses notes potentielles.





## Idéale pour Bébé

Avec seulement  
22 mg/L de résidu sec  
à 180°C,  
Mont Roucous  
est très faiblement  
minéralisée.



100%  
made in France

Comme recommandé par l'OMS, Mont Roucous encourage l'allaitement maternel jusqu'à 6 mois.  
Le lait maternel est l'aliment le plus adapté pour le développement de Bébé.

**" Mont Roucous, à chaque instant de la maternité "**

**La question :** « et à boire, je lui donne quoi ? »

**Notre réponse :** dans le lait qu'il boit chaque jour et dans les aliments qu'il commence à découvrir, Bébé devrait pouvoir répondre à tous ses besoins en liquide. De temps à autres et surtout quand il fait chaud, proposez-lui régulièrement de l'eau minérale, agrémentée de Babysoif par exemple en cas de refus. Les jus de fruits, bien souvent trop sucrés, ne sont pas du tout obligatoires, tout comme les sodas, à proscrire impérativement jusqu'au trois ans de l'enfant au minimum. En effet, introduire le sucre trop tôt dans l'alimentation de votre enfant pourrait engendrer, plus tard, des problèmes de sur-poids plus ou moins importants.

**La question :** « j'avoue, je suis une maman débordée au quotidien. Des astuces ? »

**Notre réponse :** mamans débordées ou en pleine reprise de travail, ce paragraphe est fait pour vous ! Tout d'abord, ayez conscience que la première expérience de Bébé avec la cuillère ne nécessite pas que vous soyez un cordon bleu. En effet, au cours des premières semaines, votre petit bout ne prendra que quelques cuillerées des aliments que vous lui proposerez, et sachez qu'un même aliment lui sera servi pendant trois ou quatre jours d'affilée, le temps non seulement de l'assimiler, mais aussi d'observer des réactions allergiques éventuelles. Aussi, si vous ne voulez pas tomber dans le cercle infernal du petit pot tout prêt, bien qu'il n'y ait aucun mal

à cela, laver, éplucher, couper et mixer seront les seuls talents culinaires qui vous seront demandés à ce moment-là. Lorsque vous vous attaquez à la fameuse recette de la purée de carottes, préférez la cuisson vapeur qui sera non seulement simplissime mais qui conservera également tous les bienfaits et vitamines des légumes, et n'hésitez pas à préparer des portions plus grandes qui pourront intégrer le congélateur pour un prochain repas. Vous pouvez aussi opter pour les légumes surgelés, déjà lavés et coupés, qui seront prêts en un tour de main dans votre cuiseur-vapeur. Et pas de panique si vraiment vous n'avez pas le temps de cuisiner, des petits pots préparés avec soin existent pour vous dépanner ! ■



# L'alternative chèvremment délicieuse !

Lait infantile  
au lait de chèvre

Développée à partir des qualités naturelles du lait de chèvre, Capricare® est une formule infantile au goût délicat apprécié des nourrissons.

- Composition adaptée au bon développement de bébé
- Conforme à la réglementation Européenne
- Issue de 30 ans de recherche
- Sans huile de palme\*



**PediAct**  
Capricare® est distribué en pharmacie  
par le Laboratoire PediAct.

Avis important : le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson. En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
Capricare® peut contenir des traces de protéines de lait de vache. \*Pour le respect de la biodiversité.  
\*\*De la famille des oméga-3, le DHA contribue au développement normal de l'acuité visuelle des bébés.

Centralsud-Dreyfus

Pour plus d'informations,  
contactez-nous sur [info@pediact.com](mailto:info@pediact.com), ou sur :



# Le nettoyage du bib'

## Pourquoi est-ce important ?

Le système immunitaire d'un jeune bébé n'étant pas encore mature, il est difficile pour lui de se défendre contre les agressions extérieures et microbes. Le lait étant un aliment particulièrement fragile où peuvent très rapidement se développer des bactéries, un nettoyage du biberon en profondeur est recommandé.

### A la main

Que vous stérilisiez ou non votre biberon, un lavage soigneux à la main est toujours nécessaire. Dès la fin du repas, rincez le bib' à l'eau clair. Trempez ensuite chacun des éléments qui le composent dans de l'eau savonneuse. A l'aide d'un goupillon (et non d'une éponge qui n'atteindra pas le fond du biberon), frottez-le en insistant sur le pas-de-vis. Laissez-le sécher à l'air libre, tête en bas. Les chiffons, véritables nids à microbes, sont à proscrire illico.

### Au lave-vaisselle

La plupart des biberons passent aujourd'hui au lave-vaisselle. Veillez toujours à opter pour un cycle complet avec séchage intégré, et une eau chauffée au minimum à 65°. Attention, la tétine en caoutchouc doit quant à elle être minutieusement lavée à la main.

### La stérilisation

La stérilisation vous permettra d'éliminer efficacement tous les microbes qui s'agglutinent sur le bib' de votre petit loup. Elle peut se faire au micro-ondes ou à l'aide d'un stérilisateur électrique. Par souci d'économies, vous pouvez aussi faire bouillir une marmite dans laquelle vous laisserez plongées chacune des parties qui composent le biberon, pendant un quart d'heure (quelques minutes pour la tétine).

### La stérilisation est-elle obligatoire ?

Ici, il y a deux écoles. Il y a celle qui recommande une stérilisation du biberon jusqu'aux trois mois révolus de l'enfant et celle qui préfère laisser évoluer Bébé dans un environnement non stérile, ce qui lui permettrait donc de renforcer naturellement ses défenses immunitaires. Ici, c'est à vous de décider !

### Propre, j'en fais quoi ?

Pour garder votre biberon au propre, vous pouvez par exemple le conserver au réfrigérateur, si celui-ci est bien propre. Le nettoyage de votre bib' sera efficace pendant 24 heures, passé ce délai, il vous faudra renouveler l'opération.

# L'EAU DU MONT BLANC POUR MON BÉBÉ

La pureté atteint des sommets

C'est parce que l'eau minérale Mont Blanc est faiblement minéralisée et sans nitrates\* qu'elle convient parfaitement à la préparation de l'alimentation des nourrissons.



[eau-montblanc.com](http://eau-montblanc.com) 

\*Nitrates <1mg/L. \*\* 105 mg/l de résidu à sec.



Des mises en scènes d'animaux rigolos qui illustrent les nouveaux designs des biberons Sensation+. Dodie, **6,50 €**



Facile à attraper pour les petites mains, il soulage les gencives douloureuses. Liewood, **19 €**



L'heure du repas deviendra encore plus amusante avec ces petits bols animaux, Liewood, **35 €**



La Belle poussette est écoresponsable et tout juste fabriquée en France, BabyRide, **1078 €**

# Lovely puéri

Installez confortablement bébé sur ce tapis de jeu imprimé, Konges Slojd, **119 €**





La petite trousse de toilette Jade vous permettra de ranger tous les produits essentiels pour bébé., Milinane, **29 €**

Ce pot ergonomique aidera votre enfant dans l'apprentissage de la propreté., Béaba, **17 €**



Le design du transat Levo satisfera les esthètes soucieux de conserver une harmonie dans leur intérieur, Charlie Crane, **219 €**



Ce sac à langer a été repensé avec une ouverture plus large pour faciliter l'accès à l'intérieur, Cam Cam, **79 €**



Cette chaise complètement adaptable s'adaptera au mieux au gabarit de votre enfant et à sa croissance, Leander, **239 €**

# Musique Maestro !

## Ne pas négliger les sons

Habitué à un univers sonore souvent bercé par les voix de ses parents, un bébé est particulièrement sensible aux variations de rythmes et de tonalités que propose la musique en général. Vous avez déjà dû remarquer comment votre bambin peut suspendre toute activité, si passionnante soit elle, si un clip ou un dessin animé chanté passe à la télévision. Intrigué, il pourrait se mettre à danser, taper de la main, voire même tenter de reproduire les sons qu'il entend.

## Premiers émois

Bébé tape en rythme sur la table ? Il cogne généreusement sur l'un de ses jouets parlants ou s'égoisse à travers toute la maisonnée ? Même s'il faut bien sûr savoir raison garder, il faut également laisser votre enfant donner libre cours à son imagination créative. Pour votre confort, sachez qu'il existe des jouets permettant de régler le volume de l'appareil, surtout en cas de migraine latente...

## Garder patience

Pour éveiller Bébé à la musique de la meilleure façon qui soit, la première des règles à observer pour les jeunes parents, est d'essayer de garder patience en toutes circonstances. Qui n'a pas déjà pensé étriper sa belle cousine qui a eu l'idée d'offrir un tambourin au premier Noël du petit... Oui la patience est une vertu qu'il faut savoir cultiver dans le temps, surtout avec un enfant en bas âge.

## Les bonnes chansons au bon âge

Même s'il n'y a pas forcément de règle en la matière, on évitera de faire vrombir de la techno assourdissante dans les oreilles de Bébé. Au tout début, la musique l'apaisera par le biais de berceuses délicatement susurrées à son oreille par la jolie voix de maman. Plus tard, les comptines et autres chansonnettes prennent le relais. Ensuite, vous pourrez apprécier ses propres goûts qui commencent doucement mais sûrement à se développer.

## La bonne idée

Excellent pour la motricité et l'éveil de Bébé, les jouets musicaux sont un compromis idéal pour tous les jeunes parents pas très mélomanes qui souhaitent tout de même développer l'oreille musicale de leur enfant. Et dans ce domaine, vous avez de la chance : il existe toutes sortes de jeux chantés en musique qui permettront à votre bambin de découvrir de nouveaux sons.

## Des instruments

Apprendre les chiffres, les lettres et quelques comptines est dorénavant possible avec un seul et unique jouet. Pour être assurée d'un succès retentissant, investissez dans un set musical spécial bébé, dans lequel se trouveront bien souvent un xylophone, un tambourin et des castagnettes, plébiscités par les enfants !





**Vacances au ski en famille,**  
Miléade s'occupe de tout  
pour vous

- ✓ **9 destinations neige** de la station familiale au domaine de renommée internationale
- ✓ Des séjours au ski en formule **Tout Compris**
- ✓ Tous les services pour faciliter les vacances
- ✓ **Des clubs gratuits** pour les enfants dès 3 mois, y compris hors vacances scolaires
- ✓ Des réductions enfants jusqu'à - 50 %



Poupon et son trotteur,  
Superstar, **24.99 €**



Valise du petit chef, Funny Home, **9.99 €**



Véhicule Héli transformable Robocar  
Poli, Silverlit, **15.99 €**



Assortiment de petits puzzles hibou, Wood N  
Play, **4.99 €**

# Des joujoux par milliers



4 véhicules Light and Sound,  
Baby Smile, **9.99 €**



Chariot pousseur avec freins, Oxybul, **49.99 €**



Livre évolutif en tissu 3 en 1, Taf Toys, **16.99 €**



Train Baby Forest, Janod, **19.99 €**

Balle sensorielle lumineuse, Branford, **15.99 €**



Table musicale Magic Touch, Hape BabyEinstein, **79.99 €**

# Douceur et exotisme pour un hiver craquant

Plus que jamais, Petit Béguin fait pétiller nos mirettes avec de nouvelles collections à croquer. On se laisse tenter ? **En vente sur [www.petit-beguin.fr](http://www.petit-beguin.fr)**



Ensemble en molleton  
contenant du coton bio  
Loupfoque **à partir de 20,99€**



Gigoteuse d'hiver en  
velours Amazonie **à partir de 26,99€**

Gigoteuse d'hiver en  
velours contenant du  
coton bio Papaye **à partir de 28,99€**



Lot de 2 bodies manches  
longues Amazonie **à partir de 13,99€**



 **Petit Béguin®**  
RÉVEILLE LA MODE !

Ensemble en molleton contenant  
du coton bio BonjourAmour **à  
partir de 20,99€**



Pyjama en velours  
contenant du coton bio  
Loupfoque **à partir de**  
**16,99€**

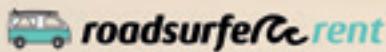
Pyjama en velours contenant  
du coton bio Papaye **à partir  
de 16,99€**



Pyjama en velours  
Kapiri **à partir de**  
**15,99€**



Salopette en molleton et  
t-shirt Kapiri **à partir de**  
**18,99€**



# ENVIE DE VOYAGER EN FAMILLE ?

LE VAN ROADSURFER EST LA SOLUTION.

Location à  
partir de

**75 € TTC**  
/nuit\*

Kilométrage  
illimité inclus !



RÉSERVER EN LIGNE SUR

[ROADSURFER.COM/FAMILLE](http://ROADSURFER.COM/FAMILLE)

\* Tarif valable pour la location du modèle « Beach Hostel » en saison basse, selon disponibilités et hors frais de services (99 € TTC par location). Crédits photo : Our Travelness.

# KIDS

« Un enfant qui lit, sera un adulte qui pense »

Flore Vasseur



## L'indispensable

Une application mobile destinée au bien-être des enfants de 5 à 11 ans, c'est possible ? S'appuyant sur les vertus de l'hypnose, Hypnotidoo est une application mobile très innovante et facile d'accès, disponible sur les Stores iOS et Androïd. Destinée aux enfants et aux parents, elle donne accès à 16 premières séances d'hypnose gratuites, pendant 7 jours, puis d'autres supplémentaires pour 7€ d'abonnement mensuel (+ séances à venir). 8 thèmes sont ici abordés : Stress/Anxiété, colère, hypersensibilité, manque de confiance en soi, troubles du sommeil, éléments de la vie difficiles, hyperactivité, troubles & inconforts du quotidien. Chaque séance dure de 6 à 8 minutes. L'enfant confortablement installé, écoute sa séance programmée par le parent via son smartphone (ou avec l'ours, support d'écoute) et s'apaise grâce à la voix douce qui l'accompagne. Une belle idée à découvrir sur [www.hypnotidoo.com](http://www.hypnotidoo.com)



# Fais dodo... ou pas !

Les enfants et le sommeil, c'est une drôle d'histoire d'amour. Du plus jeune âge à l'adolescence, il se cherchent, se détestent, s'adorent et se détruisent parfois. Un peu comme un vieux couple qui se chamaillent sans cesse mais qui au fond, ne peut véritablement se passer l'un de l'autre...

## Baby - 1 mois...

Le ventre arrondi et prêt à éclater, Maman s'extasie devant les petites bosses qui se forment sur son joli bidou. Encore bien au chaud dans son cocon douillet, Bébé s'amuse, danse comme un petit fou jusqu'au bout de la nuit et donne de gentils coups de pieds annonciateurs, pour prévenir à demi-mot que la tranquillité, c'est bel et bien terminé. Papa s'affole et voit déjà la grande carrière de footballeur à laquelle son fiston est prédestiné, regardant tendrement sa femme, qui nourrit le miracle de la vie.

Et dire que nous, pauvres futurs parents encore naïfs, on trouve ça mignon... Si on savait que tout ce charivari n'était que le début d'un loooong périple auquel peu d'entre nous est préparé, on verrait la chose d'un œil légèrement plus inquiet. Car en vérité je vous le dis, inutile de se voiler la face, votre baby et ses gentils dodos, c'est comme les contes de fées. Ça n'existe pas. Point barre.

## A 2 semaines...

Les premiers jours de la vie de Bébé, tout est nouveau, tout est beau, tout est rose. Pris par l'adrénaline de cette

naissance merveilleuse, on se dit qu'au fond, ce n'est pas si difficile que ça de se lever toutes les trois heures pour le nourrir. C'est tellement fascinant, tellement renversant.

Renversant. Voilà le bon mot ! Car après deux petites semaines passées aux côtés de votre petit ange et ses désiderata nocturnes, c'est à ce moment précis que les ennuis commencent. Maman est excédée, le teint gras et le cheveu hirsute, tandis que Papa joue les remake d'un vieux film de zombies de seconde zone, errant dans la maison sans véritable but. La fatigue s'installe et très vite, les nerfs à vifs, le manque de sommeil vient complètement bouleverser votre quotidien. Et bizarrement, votre loulou qui n'a aucune idée du rythme qu'il lui faudra bientôt prendre, vit la situation heureux comme un pape, prêt à en découdre avec l'ombre de ses parents, plusieurs fois par nuitée.

Et c'est là que, dans l'énergie du désespoir, on trouve LA bonne idée, celle de se relayer, tire-lait ou biber en mains. On gratte alors quelques heures de coma, en priant que tôt ou tard, notre fripouille finira par faire ses nuits. Ce qui arrivera assez vite... ou pas ! Car ici, tous les bambins évoluent à un

rythme qui leur est propre et si certains parents au top de leur forme se vantent (oui, oui, on aimerait les étriper) d'avoir un baby qui a fait ses nuits seulement trois semaines après le retour de la maternité, d'autres, l'œil vitreux et la silhouette affaissée, avouent ne pas être encore tout à fait sorti d'affaire alors que leur fille d'amour a maintenant deux ans. Dur.

Les nuits de Bébé, c'est un peu comme la roulette russe. Soit ça passe, soit ça casse ! Et malheureusement, ça casse assez souvent...

## A 6 mois...

Finalement, vous êtes plutôt veinard. Cela fait maintenant quelques mois que votre adorable baby fait de bons gros dodos, et la maisonnée semble dorénavant roupiller à l'unisson. Jusqu'à cette fameuse nuit, où hurlant de tout son souffle, votre pitchoune fait trembler les murs de tout le quartier. Non, il n'est pas malade. Il grandit, voilà tout. En pleine phase de développement psychomoteur et psychique, votre petit loup revit la nuit chacune des fabuleuses découvertes qu'il a vécues au cours de sa journée, et forcément, ça l'agite. Et pour peu



qu'il fasse ses premières dents, c'est de nouveau la cata à la maison. Oui, on nous avait prévenu que les nuits c'était difficile. Mais pourquoi diable nous cacher que lorsque tout semble enfin rentré dans l'ordre, la situation peut encore basculer et revenir à l'état de cauchemar ? Non, vraiment, c'est pas sympa...

#### A 2 ans...

Mais qu'il est chou votre adorable poupon, ses joues toutes roses et ses éclats de rire à faire fondre un cœur de pierre ! A le voir, si joyeux et plein de vie, on ne pourrait imaginer un seul instant qu'en pleine nuit, il est capable de pousser des hurlements dignes des scènes les plus terribles de « L'Exorciste » ! Car voilà bien notre sensation lorsqu'on est confronté pour la première fois à une terreur nocturne. Cet état secondaire et inconscient, dans lequel votre enfant exprime ses craintes, sans se réveiller pour autant. Très spectaculaire, ce phénomène qui touche en moyenne un enfant sur trois, inquiète passablement les jeunes parents, témoins de la transformation monstrueuse de leur petit ange. Tremblements, yeux qui tournent, baragouinages et autres cris

stridents : la terreur nocturne peut être ponctuelle ou fréquente selon les cas. Si elle persiste, mieux vaut tout de même consulter un spécialiste afin de déceler si les peurs de votre bébé ne sont pas plus profondes qu'il n'y paraît.

Dans tous les cas, il est conseillé de ne pas réveiller votre kid. Inconscient, il ne comprendrait pas le vent de panique qui souffle sur sa chambre et pourrait être d'autant plus effrayé. Plus facile à dire qu'à faire, parce que question réflexe, on aurait plus tendance à faire appel à un grand sorcier pour qu'il chasse les démons qui s'emparent sans vergogne de notre petite créature divine.

#### A 4 ans...

« J'ai peur du noir », « j'ai peur des monstres », « j'ai peur des bêtises », « j'ai peur de la Reine des Neiges »... En bref, votre minot a peur de tout. Même de son ombre. Il entre dans une phase où il grandit à vue d'œil, où il prend conscience du monde qui l'entoure et des effrayantes choses à trois têtes qui le peuplent. Ici, rien de tel que de tenter de le rassurer. Cela passe par des mots, qui lui permettront d'exprimer son mal-être, par une petite veilleuse savamment disposée dans sa chambre, par un spray

anti-sorcières ou un attrape-rêves fixé au dessus du lit, par le visionnage pour la 137ème fois de « Monstres et Cie » ou par une sympathique chasse au paranormal à chaque fois que l'heure du dodo approche.

Le hic, c'est que votre gentil fripon pourrait très vite prendre goût à ces petits rituels et s'inventer des peurs qu'il ne ressent pas vraiment, histoire de vous garder un peu plus longtemps auprès de lui. Là, c'est votre radar de parent qui entre en jeu et qui doit démêler le vrai du faux...

#### A 5 ans...

Même si cela ne concerne pas tous nos bambins, l'enurésie est un phénomène fréquent chez un enfant sur dix, qui peut arriver de façon ponctuelle ou parfois, chaque nuit. S'il est parfois le signe que votre enfant n'est pas encore tout à fait propre et que sa vessie manque de maturité, le fameux « pipi au lit » peut aussi avoir des causes psychologiques. Un déménagement, le décès d'un parent proche, l'arrivée d'un nouveau bébé, une tension familiale : autant d'événements qui peuvent chambouler la vie toute paisible de votre kid, qui témoigne son mal-être



en se soulageant inconsciemment la nuit. Il se peut aussi que l'enurésie soit héréditaire, aussi, si vous-même enfant vous connaissiez le syndrome des draps mouillés, prévoyez illlico une alaise ! Dans tous les cas, il ne faudra surtout pas vous moquer de votre petit loup, qui se sent généralement déjà honteux de la situation. Si souvent un petit rappel à l'hygiène et une certaine vigilance sont suffisants pour apaiser ce trouble nocturne (on oublie le dernier verre d'eau d'avant dodo), parfois, une consultation chez un pédopsychiatre peut s'avérer nécessaire...

### A 7 ans...

« Si, j'te promets. Il marchait dans le couloir, comme un fantôme, les yeux grand ouverts, mais il dormait ! » Vous voilà désemparée, en train d'expliquer à votre voisine en pleine manucure, comment votre loulou vous a fichu la trouille en pleine nuit, errant comme un revenant, les mains en avant. Selon les statistiques, entre 20 et 40 % des enfants âgés de 6 à 12 ans ont déjà connu une crise de somnambulisme. Considéré comme un trouble du sommeil relativement sévère en raison des risques qu'il peut engendrer, le somnambulisme est particulièrement impressionnant. Ici, il est conseillé de ne jamais réveiller votre enfant (sauf s'il se retrouve au bord de la piscine et qu'il ne sait pas nager), un peu dans la même veine que pour les terreurs nocturnes, et de le raccompagner doucement à son lit.

En revanche, le somnambulisme est une manifestation qu'il ne faut surtout pas prendre à la légère. Si les crises sont fréquentes, elles peuvent avoir des répercussions sur la santé de votre kid. Aussi est-il nécessaire de consulter pour tenter de comprendre quelles sont les causes réelles de cette affection...

### A 12 ans...

Le teint livide et l'œil terne, votre pré-ado rentre de l'école tout penaup, un mot de la dirlo à la main. Il vous tend l'affreux bout de papier et là, vous découvrez à votre grand désarroi, que cela fait la troisième fois cette semaine que votre enfant s'est endormi en classe. Vous aviez bien remarqué que ses notes avaient légèrement chuté ces derniers temps, mais jamais ô grand jamais, vous n'aviez pensé que cette baisse de régime soudaine était due à un manque cruel de sommeil. Pourtant, il se couche relativement tôt. Oui mais voilà, scotché à son téléphone portable où il n'arrête pas de textoter et de télécharger des séries, il finit par se coucher à point d'heure chaque soir. Les nouvelles technologies, le mal de notre siècle ? A y regarder de plus près, ici, ce sont des règles qu'il faut établir. Que votre enfant vive avec son temps, c'est une chose, qu'il ait le cerveau complètement absorbé par cette pluie de pixels en est une autre. Veillez au grain et interdisez tablettes, jeux-vidéo et autre télé in the room à votre kid, au risque que son sommeil soit clairement déstructuré...

### A 15 ans...

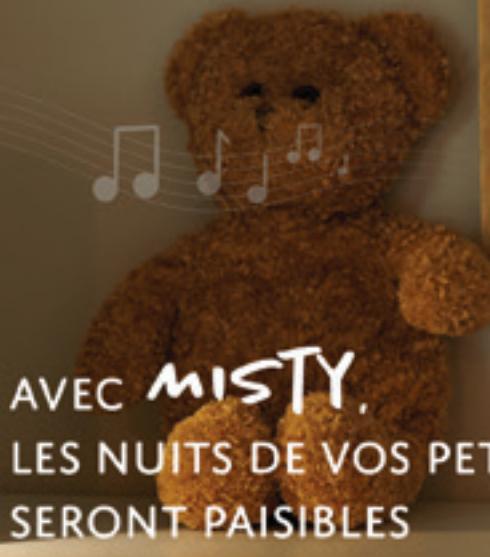
Non, il ne fait plus de cauchemars. Pipi au lit ? C'est relativement rare aussi. Vous quémandez un verre d'eau en pleine nuit ? Il est suffisamment grand pour se le procurer tout seul (d'ailleurs, dans ce cas précis, généralement l'ado ne boit pas. Trop dur de se lever...). Et là, alors que tout paraît enfin être rentré dans l'ordre, on vous entend hurler vous et votre mari « mais tu vas sortir du lit, oui ! Il est midi passé flûte de zut (pour être poli) ! »...

Voilà tout le paradoxe des parents. On passe quinze ans à prier tous les dieux pour que nos enfants dorment paisiblement et quand (enfin!) ils s'avachissent d'eux-mêmes sur le canap' ou sur leur lit à longueur de journée, on n'est pas content. Non mais sérieusement... Il faudrait savoir ce que l'on veut vraiment !

Blague à part, l'ado est un adulte en devenir. Et la puberté, ça fatigue... Alors on dort, encore et encore. Et puis se laisser aller aux bras de Morphée, ça aide à oublier tous les petits bobos du quotidien. Allez, on lâche un peu la bride, très bientôt ils deviendront adultes, devront se lever, chaque matin à la même heure, pour se rendre au travail et répondre à toutes ces horribles responsabilités auxquelles les adultes sont confrontés... Si ses résultats scolaires suivent et que ses humeurs sont stables, pas d'inquiétude à avoir. Quant à vous, PRO-FI-TEZ de cette liberté retrouvée m'enfin !■

# COLORLIGHT

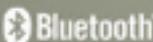
VEILLEUSE SANS FIL & ENCEINTE MUSICALE



AVEC MISTY,  
LES NUITS DE VOS PETITS  
SERONT PAISIBLES



APPLICATION DÉDIÉE COLORLIGHT



15 WATTS

PUISSEANCE MUSICALE



PORT USB  
LECTURE



DIMMER



CHARGE EN USB-C



VEILLEUSE



MODE AVION

[www.bigben.fr](http://www.bigben.fr)

Colorlight est une marque déposée de Bigben Interactive. Le nom Bluetooth et les marques déposées Bluetooth sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. iOS®, iPad®, iPhone®, iPod®, App Store® sont des marques commerciales d'Apple Inc. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Android™, Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. Visuels non contractuels. Crédit photos: ©Régis Watt. ©Bigben 2020. BIGBEN RCS LILLE B 320 992 977.



Pack complet Premium Lit Pat Patrouille doté de 6 cubes et tiroirs. Lit + matelas + parure + couette + oreiller, **389 €**



Pack complet Premium Lit Spiderman avec tête lumineuse. Lit + matelas + parure + couette + oreiller, **339 €**



Pack complet Lit enfant Disney 101 Dalmatiens et Marie des Aristochats avec deux tiroirs de rangement. Lit + matelas + parure + couette + oreiller, **279 €**



Pack complet Premium Lit Minnie Mouse à tiroirs. Lit + matelas + parure + couette + oreiller, **279 €**

# Une chambre à son image

Chez Bébé Gavroche, on a à cœur de vous dénicher d'adorables trouvailles à l'effigie des personnages préférés de vos bambins.

Papier peint mural Licornes, 305 x 244 cm, **49 €**





Figurine en carton  
Simba le Roi Lion,  
taille réelle H95 cm,  
**21 €**



Figurine en carton  
Harry Potter, taille  
réelle H160 cm, **42 €**



Stickers géants, 8 princesses Disney, **19 €**



Sticker Géant repositionnable Disney Mandalorian  
Bébé Yoda, debout 77 cm X 60 cm, **30 €**

A shopper sur [www.bebegavroche.com](http://www.bebegavroche.com)



Papier peint mural  
Dinosaures, 305 x  
244 cm, **49 €**



Meuble de rangement 6 casiers Minnie  
Mouse, **64 €**

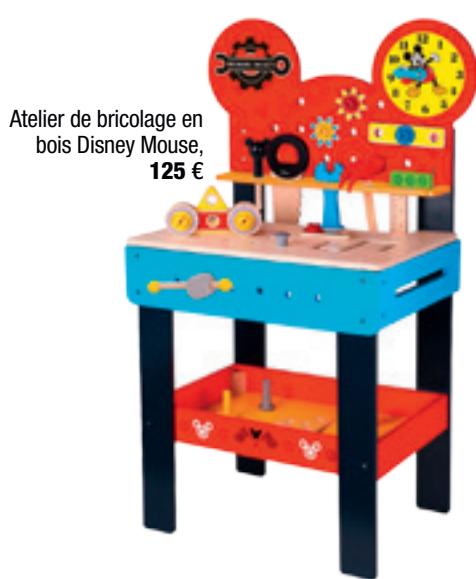


Bougie parfumée  
végétale Disney  
Aladdin, modèle  
Princesse Jasmine,  
**31 €**



Fauteuil Club imprimé T'choupi, **46 €**





A shopper sur [www.bebegavroche.com](http://www.bebegavroche.com)



# Mes premiers pas vers la lecture...

Adieu coin cuisine, jolies poupées et autres puzzles de neuf pièces... Bonjour CP, devoirs de grands et rythme effréné. La priorité ? L'apprentissage de la lecture, véritable pierre angulaire de toute la scolarité de vos bambins. Parents, à vous de jouer !

**N**on, vraiment, dur dur d'être un enfant. Bien au chaud dans une salle de classe habillée par des dizaines de dessins colorés et peuplée de joujoux par milliers, voilà qu'on nous arrache sans crier gare à ce petit monde tout douillet et teinté d'innocence, pour nous jeter en pâture dans la terrible cour des Grands. Et comme si les changements d'école, de maîtresse et parfois même de petits camarades ne suffisaient pas, voilà qu'il faut se mettre à étudier... Pas marrant !

La situation peut certes prêter à l'ironie, et pourtant, le passage au Cours Préparatoire est une étape aussi cruciale qu'effrayante pour

nos loulous. Nous autres parents, toutfiers de les voir un beau matin de septembre prendre la pose, cartable sur le dos et sourire figé, ne réalisons pas forcément le cataclysme qui nous attend. Pourtant, en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, on se retrouve bientôt le nez penché sur une pile monstrueuse de cahiers, prêts (ou pas !) à en découdre avec les devoirs de nos petits écoliers...

## État des lieux

On a beau faire mine de ne pas se sentir concernés (orgueil, te voilà !), les alertes concernant le triste niveau scolaire des petits Français ne manquent pas. Les bases même semblent être souvent mal acquises,

ce qui découle logiquement sur des difficultés et lacunes plus ou moins sévères au cours de la scolarité de nos kids. En cause ? Un système scolaire très inégal qui, à l'évidence, ne donne pas les mêmes armes à tous nos petits chéris. Mais pas seulement ! De nos jours, avec l'avènement des nouvelles technologies et les emplois du temps surchargés, trop nombreux sont encore ceux à penser, un peu facilement, que l'école est garante d'un savoir universel et intangible et qu'elle est la seule à pouvoir instruire nos bambins. Fatale erreur, surtout lorsque l'on se renseigne un tout petit peu sur les conditions de travail de certains enseignants (classes surchargées, moyens limités, matériel pédagogique peu adapté...), qui ne savent plus, parfois, où donner de la tête. C'est ici que nous intervenons, nous autres parents un brin absorbés par le tumulte du quotidien, en tant que tuteurs et exemples pour nos enfants. Notre mission (et nous



l'acceptons!), accompagner nos bout'chou sur les chemins sinuieux de la vie. S'investir, voilà donc notre seul mot d'ordre.

### Les enfants et la lecture, des inégalités frappantes

Étape fondamentale de la scolarité de votre enfant, l'apprentissage de la lecture peut étrangement donner des sueurs froides. Si la Grande Section de maternelle est destinée à préparer les minots à cet exercice, il faut savoir qu'en matière de programme, ici, rien n'est imposé. Plus concrètement, chaque maîtresse fait selon son bon vouloir, soit en mode Petit Escargot soit en mode Furet, en fonction bien souvent du nombre de bambins qu'elle a sous son aile et ses tendances pédagogiques. Voilà pourquoi il est fréquent que certains petits loups savent déjà déchiffrer de longues phrases en fin d'année, tandis que d'autres ont encore du mal à

distinguer les différentes lettres. La conséquence ? Un véritable casse-tête pour les instituteurs de CP, qui se retrouvent avec des groupes d'écoliers aux niveaux très différents, qu'il faut apprendre à apprivoiser.

Côté mémorisation et compréhension, les enfants eux-mêmes évoluent à leur propre rythme et tous n'ont pas les mêmes prédispositions naturelles pour acquérir telle ou telle notion. Dans l'un ou l'autre des cas, il est donc nécessaire de booster les choses, au risque de très vite se sentir complètement désemparés.

### Points clés

Nous voilà donc face à un dilemme. Respecter le rythme de nos enfants sans leur mettre une pression agressive ou bien regarder chez la voisine et constater que sa fripouille à elle, sait déjà lire couramment. En tant que parents, on ne peut s'empêcher de comparer nos chatons avec la marmaille des autres. Le résultat ? Une peur panique si notre enfant est « en retard » face aux progrès fulgurants de certains. Mais Ô soulagement, Monsieur Google et ses milliers de bonnes idées et de forums alarmants est là pour nous aider... Ou pas !

### LA MÉTHODE SYLLABIQUE, KESAKO ?

Comme nous l'apprend la Méthode de Lecture proposée par La Librairie des Écoles, les enfants apprennent d'abord à lire et à écrire les voyelles (a, e, i, o, u...), puis ils les associent à chaque consonne (sa, se, si, so... ta, te, ti, to...). Viennent par la suite les voyelles nasales (on, an, in...), les diéreses (ia, io, iè...) et les autres règles orthographiques (élisions, genres, nombres...). Dès que le nombre de lettres apprises le permet, les syllabes deviennent des mots, puis les mots forment des phrases. Et, enfin, les phrases racontent de courtes histoires. Les enfants progressant ainsi, sans sauter une seule étape, de l'élément le plus simple – la lettre – vers l'élément le plus complexe – le texte – sont rapidement en mesure de lire de façon autonome.

En règle générale, un bambin au CP est capable de déchiffrer des phrases simples à l'approche des fêtes de Noël. Les enseignants se laissent traditionnellement jusqu'au mois de février pour dresser un premier bilan. Jusque là, inutile donc de vous inquiéter même si vous avez le sentiment que votre fripouille est à la traîne par rapport à ses petits camarades. En revanche, si à l'horizon des vacances de Pâques vous ne voyez aucune amélioration significative, il conviendra de vous rapprocher de l'instituteur de votre enfant, pour trouver des solutions adaptées pour combler ses lacunes. Prendre quelques dispositions histoire de prévenir le malaise, voilà donc votre objectif. Gardez en tête qu'en moyenne seuls 8 enfants sur 10 savent lire à la fin de l'année scolaire. Inutile donc de vous affoler de trop !

### L'œil au radar !

Votre enfant montre des difficultés plus ou moins marquées dans l'apprentissage de la lecture alors qu'il approche de la fin de son année scolaire ? Sachez qu'il existe de nombreux troubles avérés qui touchent malheureusement de plus en plus de petits. Si vous avez un doute et que votre instinct de parent (ou les alertes du corps professoral) vous indique que quelque chose ne tourne pas rond, n'attendez pas

pour prendre conseil auprès de spécialistes. En effet, il se peut que votre loulou soit sujet à des troubles d'ordre visuel (environ 15% des cas) qui modifient sa perception du monde alentour ou d'ordre phonologique, qui l'empêchent de travailler correctement les sons avec sa langue. La dyslexie quant à elle, est une affection neurologique plus sévère, qui demande davantage de vigilance. Un suivi adapté à l'aide d'un orthophoniste et d'un psychomotricien est alors de rigueur. Les signes qui ne trompent pas ? Votre bambin se fatigue très vite en s'exerçant à la lecture, à une forte tendance à se perdre dans les lignes, sauter des mots ou des syllabes, se met à coller le nez sur sa feuille de papier... On tire la sonnette d'alarme illico et on prend les choses en main.

### A l'abordage !

Si certains pioupious peuvent parfois mettre près de trois ans à correctement manier les mots, d'autres au contraire semblent vouloir griller les étapes. Il n'est pas rare que des petites choses de Petite Section pas plus hautes que trois pommes témoignent du désir féroce d'apprendre à lire. Précoces et dotées d'une capacité de mémorisation incroyable, leur soif d'apprendre est étonnante et là... On se retrouve coincés.

Pris entre l'envie de répondre à sa

demande et la crainte qu'il ne grandisse trop vite ou la peur de mal faire, la frustration est de la partie. Ici, aucune règle sinon celle d'être à l'écoute de votre enfant. Il insiste ? Qu'à cela ne tienne, tentez de lui donner les clés d'une première méthode de lecture en lui prodiguant quelques leçons d'une dizaine de minutes de façon régulière, afin de repérer s'il enregistre bien ces nouvelles notions. S'il s'impatiente, c'est qu'il n'est pas tout à fait prêt à nager dans le grand bain. Si au contraire il en demande encore et encore, ne le frustrez pas et accompagnez-le dans sa découverte des lettres. Pourtant, il semblerait que certains enseignants voient d'un mauvais œil cet apprentissage prématué, surtout si le bout'chou n'a pas appris selon la méthode qu'ils pratiquent. D'autres parents ayant eu des enfants lecteurs avancés, indiquent aussi avoir eu quelques soucis au CP et au CE1, notamment à cause de l'ennui que peuvent éprouver certains bambins. Vous l'aurez compris, dans ce cas précis, c'est surtout une question de feeling.

### La main à la pâte

Pour accompagner votre enfant sur les chemins de l'apprentissage de la danse des lettres, plusieurs méthodes existent. La méthode syllabique (la plus ancestrale) est idéale pour aller en profondeur des choses sans





**kiwip**Watch 5

LA MONTRE **CONNECTÉE 4G**  
POUR LES 6 - 13 ANS

**159€** AVEC LE  
PLAN KIWIP

DÉCOUVREZ TOUTES  
LES NOUVELLES FONCTIONNALITÉS SUR  
**WWW.KIWIPWATCH.COM**





bousculer le kid (voir encadré). Elle lui permet d'acquérir des bases fondamentales, tout en douceur. La méthode globale est basée quant à elle sur la mémorisation visuelle des mots et des phrases. Même si elle est largement controversée puisque davantage fondée sur une mémorisation imagée et visuelle des mots, elle possède l'avantage de ne pas entrer directement dans les lourdeurs des règles orthographiques et d'être également plus ludique. En revanche, cette méthode a ses limites, puisqu'elle ne se suffit pas à elle-même et demande un approfondissement important par la suite, pour entrapercevoir toutes les finesse linguistiques.

C'est alors qu'est née une formule à mi-chemin entre les deux, qu'on appellera volontiers méthode semi-globale, qui jongle entre l'apprentissage par les syllabes mais aussi la mémorisation graphique des mots et des phrases courtes.

Plus récemment au début du nouveau millénaire, on a vu apparaître également une nouvelle méthode dite révolutionnaire, La Planète des Alphas. Saluée des enseignants et des parents, cette façon new age d'apprendre à lire est inspirée du monde imaginaire qui plaît tant aux

enfants. Les lettres deviennent alors de cocasses personnages qui vivent d'extraordinaires aventures colorées et imagées et attirent aussitôt l'œil du bambin qui se familiarise sans s'en rendre compte avec la lecture mais aussi l'écriture. Faisant appel à tous les sens des enfants, La Planète des Alphas est une méthode particulièrement efficace, moins protocolaire...

### Une autre façon d'apprendre à lire ?

La lecture suivie au travers des truculentes aventures de Picouic et Tigrelin, en voilà une bonne idée ! Au cours élémentaire, la lecture doit se faire avec plus d'aisance et d'appétit et peut s'exercer par le biais d'un premier petit roman. Mais pour cela, il est important de progresser sans brûler les étapes, en commençant par des phrases simples et en révisant de manière systématique les règles d'orthographe au programme. Pour accompagner la progression, le corps des lettres diminue insensiblement du début à la fin de l'ouvrage.

En suivant les aventures de Picouic, l'épagnuel breton, et Tigrelin, le chat tigré, les enfants découvrent la diversité des régions de France, avec leurs particularités et leurs traditions.

Un voyage au cours duquel les enfants apprennent à s'orienter, à reconnaître les paysages et la géographie française. Les péripéties des personnages seront l'occasion de s'instruire : comment fait-on le vin, comment fonctionne une écluse. De quoi associer clairement plaisir de lire et découvertes...

### Mais au fait, pourquoi apprendre à lire ?

Cette question, plusieurs enfants se la sont déjà posée. Et la réponse est plus qu'évidente ! La lecture est la base même de tous les autres apprentissages futurs de votre petit loup. C'est la clé d'entrée indispensable pour décoder le monde qui l'entoure. Lire, c'est aussi s'offrir un aller-simple vers la connaissance, voyager dans des mondes merveilleux extraordinaires et infinis. Si vous aviez l'habitude de lire un livre à votre enfant, par exemple au moment du coucher, il aura déjà le réflexe d'attraper un bouquin dès que vous aurez le dos tourné (gardez tout de même cette habitude de lire une histoire de temps à autre à votre enfant, même s'il sait lire. Le plaisir et la complicité que vous partagez sont tout autre!). Et là, quelle fierté ! ■

# Coco, le héros des jeux malins et rigolos !

Du temps d'écran intelligent  
Pour les 5-10 ans

**138€**

l'an Coco inclus

## La tablette éducative COCO du temps d'écran intelligent

Cette boîte contient :

- Une Tablette Lenovo TAB M7 noir
- Notre sélection d'applications éducatives
- Le programme de jeux éducatifs COCO :



Coco le héros des jeux malins et rigolos !

5€/mois  
l'application  
seule

Coco, l'app éducative labellisée  
Educational App Store  
[www.dynseo.com](http://www.dynseo.com)



Disponible sur  
App Store

Télécharger dans  
l'App Store



Remorqueur magnétique de voitures, Melissa & Doug, **19.99 €**



Jeu de société Les As du casse, Splash Toys, **29.99 €**



Van Mystery Machine de Scooby-Doo, Splash Toys, **39.99 €**

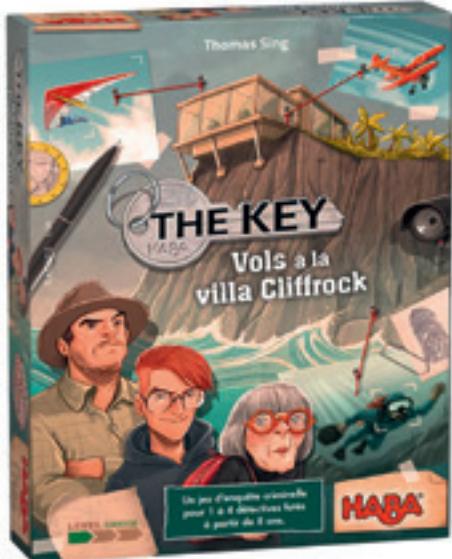


Pictionary Air en réalité augmentée, Mattel, **24.99 €**

# Kids en folie



Blaster advanced Single Shot nouvelle génération, Silverlit, **19.99 €**



Escape game The Key : Vols à la villa Cliffrock, Haba, **21.90 €**



Altitude Crash, le circuit qui dépasse les limites, Hot Wheels, **54.90 €**



Set de créateur Invente ton aventure, LEGO® Super Mario™, **59.99 €**

Chaque poupée Barbie Extra a un style unique, Mattel, **29.99 €**



Coffret Blopens Mon atelier d'activités paillettes, Lansay, **24.99 €**

# nosiboo® pro

electric nasal aspirator

Avec le code  
**BABYCIE1**  
**- 15%**  
de remise sur  
Amazon !



L'aspirateur nasal électrique :  
**toujours à portée de mains dans la chambre des enfants !**



## La bonne idée

Devenir parent est une aventure formidable, un pur moment de joie et de bonheur. Mais c'est aussi un profond bouleversement, qui bouscule le couple et suscite de nombreuses interrogations : Pourquoi mon bébé pleure-t-il ? Que veut-il me dire ? Comment l'apaiser ? Quels sont ses besoins ? Quelles réponses apporter ? Dois-je répondre à ses pleurs (cris) systématiquement ou mon bébé risque-t-il de prendre de mauvaises habitudes ?... Chaque jour apporte tout un lot d'instants merveilleux et de surprises parfois déconcertantes auxquels les parents ne sont pas toujours préparés. La bonne nouvelle, c'est que la parentalité s'apprend !

L'Atelier des futurs parents propose des ateliers de formation à la parentalité, un concept inédit qui permet de bien débuter cette nouvelle vie avec bébé. Animés par des expertes de la petite enfance, ces ateliers permettent d'acquérir des connaissances pratiques, mais aussi de gagner en confiance et en sérénité, pour former un couple fort, être des parents unis, et se construire une vie de famille épanouie.

**[www.atelierdesfutursparents.com](http://www.atelierdesfutursparents.com)**

« Les parents parfaits n'ont pas d'enfant ».

Jane Nelsen

# PARENTS

« Crèche... Même si l'accueil collectif a ses inconvénients, il est plus facile pour moi de confier mon enfant à une équipe, car il y a une réflexion de groupe, les professionnelles travaillent sous le regard des autres... Ça peut difficilement aller trop loin... »

Floriane

« Ma fille a toujours été chez une assistante maternelle. Chez nous, les crèches sont pleines et les micro-crèches prennent des sommes astronomiques pour trois jours de garde ! »

Fanny

« L'assistante maternelle, c'est un peu la continuité de la vie de famille tout en se sociabilisant avec d'autres enfants. C'est ce mélange là que je trouve parfait pour l'éveil et la vie en société de nos enfants ! »

Mathilde

« Pour travailler en crèche, je mettrai mes enfants chez une assistante maternelle ! Le train de vie qu'on impose aux enfants en crèche est trop lourd... »

Fanny

« Crèche sans même réfléchir ! Très déçue de deux assistantes maternelles, que je n'ai pas gardé longtemps du coup. Par contre, c'est vrai que je connais des personnes ravies de leur nounou... »

Céline

« Pour avoir fait les deux, je dirais crèche parce qu'il y a un vrai cadre et de vraies activités. Il est difficile de trouver une bonne nounou qui va faire des activités avec les enfants. »

Puis la collectivité ne peut être que bénéfique pour des petits bouts. »

Elodie

« Assistante maternelle ! Pour les horaires atypiques que j'ai, la personnalisation de l'accueil, les sorties au RAM ou au parc... »

Sabrina

« L'idéal pour moi a été une assistante maternelle de crèche familiale, c'est à dire une personne indépendante mais soumise aux mêmes conditions qu'une crèche départementale. »

Nathalie

« Pour moi cela dépend avant tout de l'enfant. Certains réagissent très bien à la collectivité et s'épanouissent en crèche, d'autres ont besoin de se développer au contact de moins d'enfants. »

Charline

« Aucun des deux. Trop méfiant. Il y a des «fous» partout et dans tous les métiers. Ça fait peur... »

Carole

« Crèche familiale, le top ! Une nounou pour le cocon, un accueil en crèche avec d'autres petits bouts et la collectivité qui suit toutes les semaines... »

Soline

Nous vous avons posé la question sur notre page **FACEBOOK** et voici ce que vous avez répondu...

Crèche ou assistante maternelle ?



L'assurance  
des assistantes maternelles  
qui vous protège à chaque instant

Adhésion  
et attestation  
rapide en ligne  
sur [nounouassure.com](http://nounouassure.com)

2 Formules d'assurance Nounou Assure pour être bien protégée

**Formule Essentielle**



Responsabilité civile professionnelle  
+ Dommage aux biens

**23,45 €/an**

**Formule Sérénité**



Responsabilité civile professionnelle  
+ Dommage aux biens  
+ Protection juridique

**50,70 €/an**



# Ménage et vous...

Nettoyer, astiquer, balayer... On ferait que ça toute la journée ! Surtout si une jolie tribu pleine de vie s'amuse à tout saccager, la maison à peine de nouveau rangée et que de méchants virus tentent d'infiltrer nos maisons. Vous avez dit fatalité ?

**U**n grand sage a dit : « Faire du ménage quand tu as des enfants, c'est comme brosser les dents en mangeant du Nutella ». Ok, si cette terrible vérité ne sort pas vraiment de grands courants philosophiques, elle a au moins le mérite de transpirer le vécu. Parce que oui, il y a ménage et MENAGE. Pourtant, on pourrait croire à tort, que nous y sommes toutes plus ou moins bien préparées. A y regarder de plus près, nous sommes les terribles victimes d'un bourrage de crâne bien carabiné, initié par nos grand-mères et gentilles mamans, souvent de véritables fées du logis. De la belle Blanche-Neige qui s'affaire pour

faire plaisir à ses sept bons hommes à la fragile Cendrillon qui a encore le courage de fredonner en astiquant le sol, des Zouk Machine qui en rajoutent une couche avec une bonne dose de féminisme aux héroïnes de série TV qui ont toujours un intérieur en carton-pâte impeccable : tout est ainsi fait pour nous pousser (sans qu'on ait rien demandé) sur le droit chemin, celui de la femme parfaite avec une famille parfaite et une maison parfaite et... Allez, on stoppe-là, arrêtons de rêver, le ménage est une corvée et on a beau y ajouter quelques rythmes endiablés ou chansonnettes acidulées, rien n'y fait. A moins que...

## Bousculons les codes !

Avant de se poser en victimes de notre sort, faisons le point sur la situation. Car si les gentils machos d'autrefois étaient plutôt réfractaires à l'idée de prendre le balai, de nos jours, les choses ont plutôt tendance à changer. Pas assez ? Cela dépend des foyers. En réalité, les hommes sont de plus en plus investis dans les tâches du quotidien. Mais pas toutes. S'ils prennent volontiers le relais quand il s'agit de plonger les enfants dans le bain, de leur donner à manger ou de courir au fameux « J'ai finiiiiiiii » d'un niaf sur le trône (quoi que, il faut VRAIMENT que vous soyez occupée), côté ménage, ils nous rejoignent à tâtons. Évidemment, les femmes d'aujourd'hui ne ressemblent pas vraiment à celles de l'ancien temps, menant souvent de front carrière et vie familiale, et il fallait bien sûr s'adapter à cette évolution des mœurs. Aussi, nos hommes



viriles n'ont-ils pas eu le choix de baisser la garde et d'apporter leur pierre à l'édifice. De notre côté, nous O femmes modernes, n'hésitons pas d'ailleurs à jouer du tournevis ou de la truelle, histoire de les concurrencer un peu sur leurs terrains de jeux favoris. Les rôles s'inversent et se mélangent donc dans un joyeux bazar, dans lequel les places ne sont plus clairement définies.

Mais attention, si les papas de notre époque nous donnent bien volontiers quelques coups de mains bien mérités, certaines tâches semblent tout de même les rebouter. La vaisselle par exemple, est un champ de bataille qu'ils n'apprécient guère, à l'instar du linge bien cracra des pioupious qu'il faut glisser dans une machine perçue comme le tableau de bord de l'Enterprise. En revanche, la balayette et l'aspirateur sont ses meilleurs amis et il n'est pas non plus totalement contre l'idée d'aller dégraisser les

wawas. Allez comprendre. Une chose est sûre, nos chers et tendres ont bien compris qu'ils ne sont pas de trop pour tenir une maison en ordre, et ça, c'est déjà un petit pas pour nous mais un grand pas pour l'Humanité. Merci Messieurs !

### Bambins et compagnie...

Le ménage, c'est un perpétuel recommencement, de gestes tous plus vains les uns que les autres, et pourtant terriblement indispensables. Voilà pourquoi il vaut mieux décider de voir le verre à moitié plein et de PO-SI-TI-VER. La nécessité est mère de la créativité à ce qu'il paraîtrait... Première des règles à observer pour que cette besogne soit plus douce, déculpabiliser. Une maison avec des enfants vit, c'est un fait, et ranger les pièces d'un puzzle alors que votre pitchoune ne l'a même pas encore terminé risque de crisper tout le monde. Aussi, on lâche un peu la

bride et on se détend. Un minimum d'organisation, voilà ce qu'il nous faut. S'il y a des tâches qu'on ne peut éviter dans la vie de tous les jours comme la vaisselle ou le coup de balai, d'autres peuvent être effectuées moins régulièrement. Un bon lavage de sol deux à trois fois par semaine (en temps de pluie) devrait suffire tandis qu'on se prévoit un petit créneau tout zen devant la télé pour notre séance de repassage de la semaine. Ensuite, n'hésitez pas à demander de l'aide à chacun des membres de votre happy family. Après tout, ils s'évertuent avec entrain à tout salir, ils peuvent bien donner un petit coup de main pour tout remettre en ordre. Si l'on a déjà évoqué la case PAPA, passons aux enfants. Il est primordial que très jeune, un bout'chou comprenne qu'il faut qu'il range ses joujoux. On ne demande bien évidemment pas une rigueur militaire mais quelques bons réflexes peuvent être inculqués dès le

plus jeune âge. Plus tard, vos enfants pourront participer plus activement, en mettant ou en débarrassant la table, en passant l'aspirateur (ils adorent!) ou en donnant un coup d'éponge par-ci par-là. Si vous avez une grande famille, le must restant d'établir un petit planning de la semaine des corvées de chacun, en pensant bien à varier les réjouissances.

## Faites-vous plaisir !

Mais si, on peut se faire plaisir tout en faisant le ménage ! Déjà, veillez à être le plus zen possible avant de passer à l'action, sans vos fripouilles dans les pattes. Mettez un peu de musique de fond, selon vos goûts (chacun son truc, si j'aime nettoyer sur du Tino Rossi, c'est mon problème!), et mettez-vous des objectifs réalisables (le grand nettoyage de printemps par définition, ce n'est que pour le printemps!). Commencez toujours par les tâches les plus ingrates et gardez le meilleur – ou le moins éreintant – pour la fin.

Se faire plaisir, c'est aussi remplir le caddie de tout ce qui nous semble bon pour notre nid douillet. Et là, quand il s'agit d'hygiène, on ne fait pas les choses à moitié.

On privilégie alors toujours des produits écologiques ou mieux encore, des formulations faites maison, pour un récurage en toute sérénité sans composants nocifs pour

la santé. Côté matériel également on se laisse aller à toutes les excentricités, de l'aspirateur dernier cri sans sac et sans bruit qui ne réveillerait même pas un tigre endormi, d'un balai et

d'une pelle au design travaillé, d'un tablier ou de gants aux couleurs flashy histoire de garder le moral : en bref, on ose se faire plaisir pour encore plus d'efficacité ! ■



## LA BONNE IDÉE !

Et si l'on vous disait qu'on avait déniché pour vous un petit bijou de technologie qui permet à la fois de défriser vos vêtements mais aussi de désinfecter les objets et autres textiles de votre nid douillet ? Laurastar, spécialiste du soin et de l'assainissement des textiles et de votre maison depuis plus de 40 ans, innove une fois encore en proposant un steamer dernière génération, hygiénique et nomade, aux capacités tout à fait étonnantes. IGGI de son petit nom, c'est l'allié indispensable pour une maison saine en toutes circonstances. Car en plus de lisser et d'embellir les fibres les plus délicates, il permet, grâce à sa technologie exclusive (vapeur hygiénique Dry Microfine Steam), d'éliminer jusqu'à 99,99% des virus (dont la Covid-19) et des bactéries, mais aussi 100% des acariens présents sur vos textiles et objets du quotidien. Une action 2 en 1 inédite pour un appareil que l'on adopte comme une routine hygiène au quotidien, IGGI est sans aucun doute votre meilleur ami.

A découvrir sur [www.laurastar.fr](http://www.laurastar.fr)



LAURASTAR®



n°  
IGGI

DÉFROISSE ET PURIFIE  
VOTRE QUOTIDIEN



Désinfection des textiles et objets

VAPEUR  
HYGIÉNIQUE  
ÉLIMINE 99,9%  
DES VIRUS,  
BACTÉRIES ET ACARIENS



# Retour vers le futur...

Bousculée par les petits bobos et gros tracas du quotidien, une famille est déjà très sollicitée par le tumulte de la vie de tous les jours. Difficile alors d'oser regarder vers un avenir plus qu'incertain, qui donne parfois le vertige. Quand on a des enfants, la réflexion est pourtant vitale.

utile de se voiler la face, nous vivons dans un monde difficile. Et même si nous autres parents souhaitons plus que tout préserver la candeur et l'innocence de nos enfants, la dureté et parfois la violence de notre époque nous arrachent très vite, d'un coup sec et douloureux, à nos rêveries.

Jeunes et sans responsabilités, nous étions inconscients. Bercés par une tendre vague d'espérance en des lendemains meilleurs et pleins de surprises. Le jour d'après est aujourd'hui arrivé et nous voilà projetés sans ménagement dans la vie d'adulte, face à laquelle nous ne sommes pas tous suffisamment préparés. Obligations, risques et factures à payer : autant de petites choses qui nous font définitivement mettre à la benne nos chimères à la Peter Pan.

Puis les bambins débarquent. Et là, si l'on se sent bien souvent happé par le tourbillon sans fin du rôle le plus important de notre vie, nos espérances et nos rêves refont surface comme par magie, au travers de nos enfants. Coup de massue sur la tête, vous n'êtes alors plus l'adulte en devenir qui pouvait encore penser égoïstement. Non. Vous avez maintenant le devoir d'endosser le costume du Super-Protecteur et penser dorénavant au seul et unique bonheur de votre famille.

## Home Sweet Home

Qu'elle est douce cette image du nid familial, teintée de mille et un éclats de rire et moments de tendresse, que l'on garde jalousement en nous comme le plus précieux des trésors. Préparer l'avenir, cela passe avant tout par sécuriser sa joyeuse tribu, en lui garantissant coûte que coûte un toit sur la tête. Solution d'épargne chérie des Français, l'investissement dans la pierre reste sans aucun doute l'un des meilleurs moyens de préparer l'avenir, pour un placement utile et valorisant.

L'étape numéro un ? Acquérir sa résidence principale. Au vu d'un marché qui a tendance à être plus accessible ces derniers mois et des prêts atteignant des taux historiquement bas, il semblerait que ce soit LE bon mo-

ment pour penser à acheter votre maison ou votre appartement. Non seulement vous aurez la douce sérenité d'être toujours bien au chaud dans votre nid douillet, mais pourrez aussi réaliser quelques belles économies notamment sur les loyers, qui eux, contrairement aux prix des biens en vente, grimpent en flèche. Si votre situation ne vous permet pas pour le moment d'envisager la demande d'un prêt, essayez autant que possible de mettre quelques sous de côté, un apport étant bien souvent la condition sine qua non pour débloquer un quelconque financement.

Vous êtes déjà propriétaire mais avez quelques bas de laine bien au chaud ? Et si vous jetiez un œil du côté de l'investissement locatif. Un petit studio pour étudiants par exemple vous permettra de recevoir un loyer fixe, histoire de gonfler significativement votre pouvoir d'achat tous les mois. Autre atout de la chose, une fois vos pitchounes en âge de voler de leurs propres ailes, ils auront un petit endroit tout prédestiné pour poser leurs valises.

A noter par ailleurs que dans le cadre d'un investissement locatif, plusieurs solutions s'offrent également à vous, puisque de nombreuses lois existent (Scellier, Madelin, Malraux...) pour vous permettre de bénéficier d'importantes mesures de défiscalisation, que vous décidiez d'investir dans l'ancien ou dans le neuf. Envisager son avenir sous toutes les coutures, c'est une obligation des temps modernes.

## Pensez à vous... pour penser à eux !

Si l'on a encore un peu de mal à l'envisager (ne sortez pas les mouchoirs), un jour nous serons vieux. Et si nous

ne sommes pas tous égaux face à la vieillesse, une chose est sûre, nous n'accepterions pas être un poids dans le quotidien de nos enfants. Alors pour éviter toute déconvenue au moment fatidique, on pense immédiatement retraite et assurance-vie, qui permettront de capitaliser quelques deniers ou, à contrario, séréniser votre petite famille en cas de décès.

L'assurance-vie est sans doute l'une des meilleures réponses pour protéger les siens des accidents de la vie. Elle est aussi destinée à constituer un capital ou à compléter sa retraite à l'instant T. A l'Asac-Fapes par exemple, les versements peuvent être réguliers ou ponctuels, en fonction de vos possibilités. Ils permettent aux souscripteurs de se constituer progressivement un « capital retraite », et chose plutôt pratique en cas de pépin du quotidien, les versements peuvent être modifiés ou stoppés à tout instant.

De la même manière, si vous avez l'ambition de laisser un héritage à vos enfants, pensez à ne pas accumuler trop de dettes qui pourraient peser sur la balance et les laisseraient démunis.

## Une course folle

Aujourd'hui, vos kids sont encore des petites choses toutes fragiles. Ouf. Mais le train de la vie a entamé sa course folle et demain, ils seront déjà des adultes en devenir, avec leurs craintes, leurs envies et leurs besoins propres. Permis de conduire, première auto, petit studio et études : voilà seulement la partie émergée de l'iceberg. Pour préparer la chose au mieux et éviter de se retrouver dans la panade le moment venu, mieux vaut penser à épargner quelques petits

## ÉPARGNANTS EN CULOTTES COURTES

Et si on profitait de nos bonnes résolutions parentales pour inviter nos enfants à prendre le train en marche ? Bien sûr, si petits, inutile de leur parler retraite ou placements fonciers, ils n'y comprendraient couic. Progressivement, amenez votre kid à prendre conscience de la valeur de l'argent. Sans pour autant l'affoler sur une situation de crise financière à laquelle il n'entend pas grand chose (autant préserver son innocence le plus longtemps possible), expliquez-lui que les petits sous qu'il reçoit pour argent de poche ou à son anniversaire, lui permettront, s'il les économise avec prudence, de s'offrir un bel objet convoité. Pour cela, la tirelire est sans doute la meilleure solution puisqu'il pourra apprendre, tout seul comme un grand, à gérer son argent. Plus tard, dès que votre bambin atteindra l'âge de 12 ans, il pourra profiter d'une véritable carte bancaire bloquée (vous choisissez le montant mis à sa disposition), que l'on assimilera à un porte-monnaie électronique en quelque sorte. Proposé par la majorité des banques comme LCL, la Caisse d'Épargne ou encore la Banque Postale, ce type de produit semble un bon compromis pour les pré-ados en quête de liberté... .

sous dès maintenant, dans la mesure du possible évidemment.

De nos jours, nombreux sont les parents à ouvrir un compte-épargne à leur baby dès sa naissance, avec versement mensuel (même d'une petite somme). Sachez aussi que contrairement à une assurance-décès qui ne peut être souscrite qu'à compter des douze ans de l'enfant, une assurance-vie peut être envisagée très tôt (avec l'accord des deux parents), pour capitaliser au plus juste sur un laps de temps plus important.

## Économies, kesako ?

Décider de préparer l'avenir de sa petite famille, c'est évidemment se don-

ner une perspective sur le long terme, mais aussi apprendre à faire face aux petits aléas du quotidien. Mettre des sous de côté pour permettre à votre aîné d'acheter sa première titine est une chose, grincer des dents parce qu'il faut changer illico la machine à laver en est une autre.

Vous l'aurez compris, pour voir loin il faut avant tout cadrer le présent, et cela passe aussi par un état d'esprit. Oui, il n'y a pas de petites économies et posséder un compte-épargne, un livret ou une tirelire cachée sous le lit, sur lesquels vous pourrez venir piocher quand le besoin s'en fera ressentir, peut éviter bien des sueurs froides dans la vie de tous les jours. Cela vous

empêchera également de sauter sur le premier crédit à la consommation venu (ou pire, un crédit revolving!) et de vous endetter sur plusieurs années. Épargner sur le court terme, même quelques euros ça et là, c'est aussi montrer que vous êtes capable d'économiser, et ça, c'est déjà un grand pas vers des horizons plus lointains et sereins.

Oui, préparer l'avenir est une mission de taille. Et le juste équilibre à trouver ? Celui de pouvoir maîtriser son budget sans perdre une certaine notion de plaisir et d'inattendu, si précieuse et immuable dans la vie de famille... ■



# Assurance vie



C'est le moment  
d'épargner pour  
***aider  
otre enfant  
à décrocher  
la lune***

Initiez dès aujourd'hui l'épargne qui ***grandira avec votre enfant***

En lui ouvrant un contrat d'assurance vie avant son entrée au collège, vous pouvez épargner à votre rythme afin de l'accompagner sereinement dans quelques années : financement des études, du logement étudiant, apport pour son premier achat immobilier...

Parlons-en ensemble au  
**01 43 44 62 78** (prix d'un appel local)  
OU SUR [asac-fapes.fr](http://asac-fapes.fr)

**ASAC** |   
**FAPES**

ASAC-FAPES est une marque de Fapes Diffusion, 31 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris — Enregistrée auprès de l'ORIAS n° 07 000 759 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) en qualité de courtier en assurance (catégorie B au titre de l'article L520-1 II du Code des assurances), de courtier en opérations de banque et services de paiement et de mandataire non exclusif en opérations de banque et services de paiement. Réalisation : Agence SMALL PLANET.

**COMMUNICATION À CARACTÈRE PUBLICITAIRE**



Que ce soit dans les desserts, les plats salés, les boissons chaudes, froides... le café est une source d'idées cuisine que Lobodis a toujours plaisir à partager avec toutes les amatrices et amateurs de cafés de qualité.

Pour les fêtes de fin d'année, pour vos pauses gourmandes, en famille ou entre amis, laissez-vous tenter par la recette divine et légère du Tiramisu café, puis réchauffez-vous (modérément bien sûr...) avec un Irish Coffee aux notes pralinées et boisées. Bonne dégustation !

## LE TIRAMISU LÉGER AU CAFÉ

*Pour 3 personnes*

### **Pour la génoise**

40 gr de farine d'épeautre

2 œufs

10g de sirop d'agave

1 gousse de vanille

### **Pour la crème**

150 gr de fromage blanc

2 œufs 30 g de sucre rapadura

1 gousse de vanille

10 cl de café noir assez fort (Pure Origine Tanzanie)

■ Pour la génoise : séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes d'œufs, la farine, le sirop d'agave et les graines de vanille. Montez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement au mélange jusqu'à obtention d'une pâte légère. Etalez cette pâte sur une plaque allant au four puis enfournez et laissez cuire 10 min à 170 degrés.

■ Pour la crème : séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes d'œufs, le fromage blanc, le sucre rapadura et les graines de vanille. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange.

Lorsque votre génoise est cuite, découpez-la à la taille de vos récipients. Préférez des verrines ou petits bocaux individuels pour une présentation sympa et tendance.

Imbibez votre génoise dans le café froid corsé préparé à l'avance.

Puis, dans votre contenant, mettez une couche de crème, une couche de génoise puis une couche de crème... Laissez ensuite reposer au réfrigérateur (une nuit ou plusieurs heures).

Avant de servir, saupoudrez votre tiramisu au café d'un peu de poudre de cacao non sucré et régalez-vous !





## LE VÉRITABLE IRISH COFFEE

*Pour 1 personne*

3 cl de whisky  
2 cuillères à café de sucre en poudre  
5 cl de crème liquide  
5 cl de café Pure Origine\*

■ Faites chauffer le whisky avec le sucre sans faire bouillir jusqu'à dissolution complète du sucre  
Préparez un café chaud  
Mélangez ces préparations dans un verre résistant à la chaleur  
Nappez de crème fouettée  
Dégustez avec une paille résistante à la chaleur et recyclable bien sûr ;)

\* un café Pure Origine est un café qui provient d'un seul pays ou d'une zone géographique déterminée dont les caractéristiques influent sur ses saveurs, notes aromatiques et en font un café typé. Chez Lobodis, nous torréfions exclusivement des cafés Pure Origine depuis 1988. Pour partager ensemble le goût du café de qualité et la passion du café Pure Origine, retrouvez d'autres recettes, conseils café et secrets de torréfacteur sur [blog.lobodis.com](http://blog.lobodis.com)

### L'astuce café Lobodis

L'Irish Coffee se décline en différentes versions, en French Coffee avec du cognac, Russian Coffee avec de la vodka, Jamaïcan Coffee avec du rhum, Italian Coffee avec de l'amaretto : un véritable voyage !

**OFFRE DÉCOUVERTE\***  
**20%**  
**DE REMISE**  
pour toute commande  
avec le code promo  
**OPOF20BC**

### OFFRE DÉCOUVERTE SPÉCIALEMENT POUR VOUS \*\*

Pour découvrir ou re-découvrir nos cafés Pure Origine, nous vous offrons 20% de remise pour toute commande dans notre e-boutique, avec le code promo OPOF20BC

**[Boutique.lobodis.com](http://Boutique.lobodis.com)**

\*\* Offre valable du 01 novembre au 31 décembre 2020 sur tous les produits Lobodis exceptés le lot de 2+1 dosettes, le lot de 2+1 moulus, les box à composer capsules (x60, x100, x200) et la marque la Cafétéria, hors frais de port. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours.

# Voelkel

Le petit coup de ponce pour les plus grands qui prennent soin d'eux pour leurs enfants.

Restez en bonne santé\* et maîtrisez votre quotidien de maman ou de papa : les Voelkel Shots, délicieusement fruités et légèrement épicés, sont riches en vitamine C naturelle provenant de la cerise acérola.

- 1 seul shot fournit 50 % des besoins journaliers en vitamine C.
- Encore meilleur lorsqu'il est réfrigéré.
- Une Bouteille = 6 shots  
Avec échelle de dosage sur l'étiquette.

\* La vitamine C soutient une fonction normale du système immunitaire.  
Quantité de référence pour l'apport quotidien (adultes).

Riches en vitamine C naturelle.





# EN FAMILLE

*« La famille, c'est là où la vie commence et où l'amour ne finit jamais »*

Anonyme

## La bonne idée !

De plus en plus urbains et connectés, les enfants ont aujourd'hui peu de liens avec la nature. Et pourtant, ils sont les citoyens du monde de demain, menacé par le réchauffement climatique.

C'est pour les sensibiliser aux enjeux environnementaux que Valérie Fleury Wüthrich a créé La Boîte nature, une box mensuelle à imprimer qui propose aux petits et aux grands de vivre des aventures en pleine nature.

La Boîte nature propose aux enfants et à leurs parents de partir en voyage à la découverte de la nature, au fil des saisons. Le principe est simple : Les abonnés reçoivent par email 4 dossiers par mois (4 premiers lundis du mois), qui abordent un thème de la nature. Ensuite, petits et grands vivent une véritable aventure en famille par le biais d'activités clés en main, diversifiées, concrètes et accessibles.

[www.boiteaficelles.com](http://www.boiteaficelles.com)



# Le LIVRE PHOTO CEWE, le plus beau des cadeaux de Noël

Envie de glisser un brin de magie au pied du sapin ? Un LIVRE PHOTO CEWE, c'est l'occasion unique et personnalisée de remplir d'émotion les yeux de ceux que vous aimez, pour enchanter ce Noël pas comme les autres...

Cette année inédite nous pousse plus que jamais à réchauffer nos coeurs et ceux de nos proches ! C'est tout naturellement avec CEWE que nous allons pouvoir le faire : particulièrement inspiré, CEWE a revêtu son costume de Père Noel en remplissant sa hotte de 2 modèles de mise en page « Édition Noël » !

Imaginez-vous, confortablement lovés sur votre canapé, un chocolat chaud non loin, en train de façonnier ce qui sera sans doute le plus beau des cadeaux de Noël pour votre entourage. Bien plus qu'un livre photo, offrez un cadeau unique à vos proches.

## De nouveaux modèles créatifs

Vous avez d'ores et déjà téléchargé le logiciel de création CEWE ? À vous les irrésistibles styles « Art Déco » et « Scandinave », disponibles pour les formats A4 Portrait et Panorama, qui donneront un tout nouveau look à vos LIVRE PHOTO CEWE. Le modèle « Art Déco », c'est la touche chic et élégante qui fera toute la différence. On aime son design résolument moderne et son graphisme pétillant. Le modèle « Scandinave » quant à lui, joue de tonalités naturelles pour un ensemble doux et épuré. Poétique et tendance, il mettra en valeur chacun

de vos instants de bonheur de la plus belle des manières.

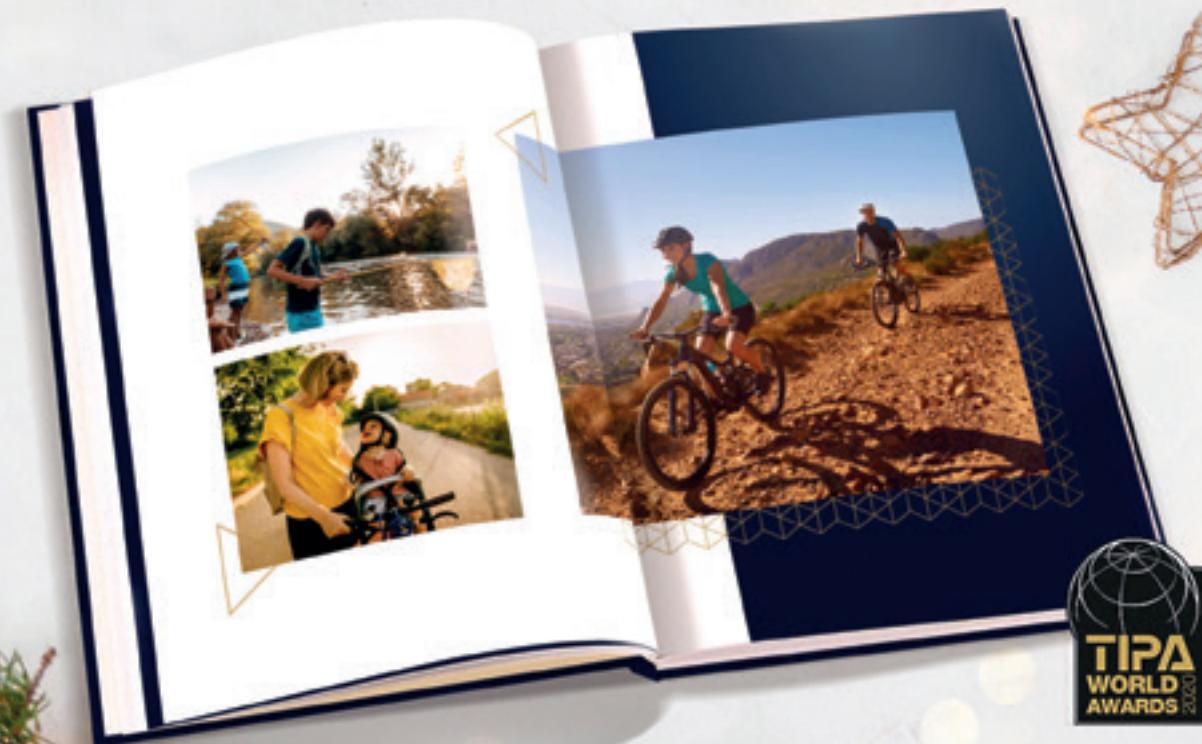
Une fois le modèle choisi, il vous suffit de faire un glisser-déposer de vos photos dans les emplacements prévus à cet effet ! À vous la création facile et rapide d'un LIVRE PHOTO CEWE exceptionnel, sans aucun doute l'un des plus beaux cadeaux à offrir...

Aimer encore plus fort et même à distance c'est possible avec CEWE, car pour ce Noël, CEWE livre vos cadeaux photo à ceux que vous aimez et où vous le souhaitez partout en France.

[www.cewe.fr](http://www.cewe.fr) ■

## OFFREZ LE PLUS BEAU DES CADEAUX

Le LIVRE PHOTO CEWE « *Édition Noël* »,  
à découvrir sur [cewe.fr](http://cewe.fr)



## 10€\* de réduction

Avec le code : **BABY10**

sur [cewe.fr](http://cewe.fr)

# Quelle fête vous colle à la peau ?

A l'approche de Noël, c'est une évidence, on parle guirlandes et sapin. Mais est-ce vraiment LA fête qui vous correspond le plus ? Un petit test plein de bonne humeur pour découvrir, en famille, quelle célébration vous colle à la peau.



## Pour les parents

**1- Vous êtes l'heureux gagnant du Loto (on peut bien rêver un peu...).** Votre première idée :

- ▲ Louer un avion privé et vous envoler vers une île paradisiaque avec toute votre famille, la cousine Jacqueline aussi !
- Vous concocter un petit séjour en amoureux histoire d'accuser le coup, loin de tout
- ♥ Un bon resto gastro pour fêter ça
- Une grosse fiesta avec toute la famille et les amis, champagne et Champomy à volonté

**2- Vous vous retrouvez seul sur une île déserte (la fameuse!), quel objet vous semble indispensable :**

- ♥ Des vivres, quelle évidence !
- Votre lecteur MP3, on doit drôlement s'y ennuyer sur cette île
- Votre bague de fiançailles, elle saura vous donner du courage
- ▲ Une photo de toute votre famille, histoire de ne jamais les oublier...

**3- Quand il s'agit de faire un cadeau à l'un de vos proches :**

- ▲ Vous avez toujours LA bonne idée qui plaira à coup sûr
- Vous jouez la carte de l'originalité et de l'humour
- Vous savez trouver LE cadeau qui saura le toucher ou l'émuvoir
- ♥ Vous l'invitez au resto et lui demandez ce qu'il préfère recevoir

**4- Un dimanche en famille se profile à l'horizon. Vous trépignez d'impatience à l'idée de :**

- Vous tordre de rire avec les bonnes blagues de Pépé
- ♥ Dévorer le bon gigot de Mémé
- ▲ Retrouver votre cousine que vous n'avez pas vue depuis des années
- Débriefer (et cancaner) avec votre cher et tendre en rentrant chez vous le soir

**5- Pour vous, les fêtes en général c'est :**

- ▲ Une jolie occasion de partager du temps en famille
- Le bon moment pour couvrir les autres de cadeaux... et en recevoir !
- ♥ Des menus gourmands que l'on n'a pas l'habitude de manger
- De la détente et du fun à foison



# Pour les enfants

## 6- Au cours d'un repas entre amis, au sujet de la Saint-Valentin, l'un des convives s'insurge en traitant cette fête de purement commerciale :

- ♥ Vous ne répondez pas et gardez le nez sur votre assiette
- Chacun pense bien ce qu'il veut mais à coup sûr, c'est un vieux garçon aigri
- Vous rentrez dans une colère noire, prêt à quitter la table devant tant d'insensibilité
- ▲ Peu importe que cela soit commercial si elle peut apporter un peu d'amour et de joie

## 7- Si l'on fouille dans vos placards et vieux cartons, on peut y trouver :

- ▲ Un vieux Père Noël défraîchi qui jadis, chantait Vive le vent, vous ne pouvez vous en séparer
- Les bouchons de champagne de chacun des anniversaires des membres de votre happy family
- ♥ Des recettes de bûches et de galettes des rois découpées dans les magazines
- La première lettre d'amour que vous a écrit votre cher et tendre

## 8- En fond d'écran de votre tablette ou de votre smartphone vous avez :

- Votre pitchoune qui vous fait une terrible grimace
- ♥ La photo du dernier cupcake géant que vous avez réalisé
- ▲ Un portrait de famille
- Votre Chouchou ou votre Loulou

## 9- Côté qualités, on dit de vous (c'est la minute auto-satisfaction, profitez...) :

- ▲ Que vous êtes généreux et plein de tendresse
- Que vous êtes altruiste et sensible
- ♥ Que vous êtes un fin gourmet plein d'originalité
- Que vous êtes facile à vivre et très drôle

## 10- Côté défauts, on dit de vous (c'est la minute auto-désision, dégustez...) :

- Un peu trop fleur bleue et pleurnichard
- ▲ Un peu trop rêveur et tête en l'air
- Un éternel enfant, un brin gamin
- ♥ Un peu trop gourmand et grognon

Et oui, le moment fatidique est arrivé... Faites votre compte de triangles, de ronds, de carrés et de coeurs et découvrez quelle fête vous colle à la peau !

## 1- Quels sont selon toi les ingrédients d'une fête réussie :

- ★ Une bonne dose de gourmandises en famille et beaucoup de magie
- ♥ Une grosse pincée d'amusement entre copains et des jeux rigolos
- Beaucoup de cadeaux et un gros gâteau

## 2- Tes parents te demandent de l'aide pour organiser la fête d'anniversaire de ta petit sœur. Tu proposes :

- ★ D'inviter toute la famille pour un repas d'anniversaire
- ♥ De faire une fête déguisée avec les copains de sa classe
- Bof, tu as beaucoup plus d'idées pour préparer ton propre anniversaire...

## 3- On dit de toi que tu es plutôt...

- ★ Très généreux et un brin rêveur
- ♥ Plein d'énergie et un brin foufou
- Sûr de toi et un brin égoïste

## 4- C'est bientôt l'anniversaire de ton meilleur copain. Que lui offres-tu ?

- ★ Cette paire de rollers dont il rêve tant
- ♥ Des trucs rigolos comme un coussin péteur
- Un jeu de société ou un ballon avec lequel tu pourras aussi t'amuser

## 5- Pour les corvées au quotidien, à la maison :

- ★ Tu mets volontiers la main à la pâte
- ♥ Tu ne participes pas beaucoup, sauf au désordre
- Tu ranges ta chambre et c'est déjà pas mal

Tu as répondu à toutes les questions du test ? Compte le nombre d'étoiles, de coeurs et de poissons que tu as et découvre quelle fête te colle à la peau !

# Résultats du test

## Pour les enfants

### Tu as un max d'étoiles ?

#### Petit Papa Noël...

Que c'est long d'attendre 365 jours avant de pouvoir fêter de nouveau Noël ! Mais tu as de la chance, il semblerait que le Père Noël et sa hotte de cadeaux ne devrait plus tarder à pointer le bout de son nez. Noël pour toi, c'est tout simplement magique et tu aimerais que cela dure tout le temps.

**Une fête au top :** Entre la décoration du sapin et de la maison, la liste de cadeaux que tu as déjà refait dix fois, les bons repas partagés en famille, les balades sur les marchés de Noël, les cousins qui débarquent, les belles lumières de partout et surtout, l'ouverture des cadeaux : c'est sûr, Noël est la plus belle des fêtes de l'année...

### Tu as un max de coeurs ?

#### Mon Carnaval chéri

Il y a un moment que tu attends particulièrement tout au long de l'année, c'est le Carnaval. A l'école ou entre copains, tu adores te déguiser, parader et faire le plein de sucreries. Tu trouves cela très amusant et la version monstueuse du Carnaval, Halloween, est aussi une fête que tu aimes beaucoup.

**Une fête au top :** Le Carnaval, c'est très sympa. Beaucoup d'enfants préparent cette fête dans leur école en fabriquant des déguisements colorés qu'ils porteront au cours d'un défilé. Tu aimes aussi manger les gros beignets que l'on prépare pour l'occasion et dévorer toutes les sucreries que l'on veut bien te donner. Pour toi, l'amusement reste le principal moteur d'une fête réussie.

### Tu as un max de poissons ?

#### Happy Birthday !

La meilleure des fêtes selon toi ? Ton anniversaire évidemment ! Non seulement tous tes proches te couvrent de gentils mots et de cadeaux et en plus, une fiesta est organisée rien que pour toi ! Non, vraiment, aucune autre fête ne lui arrive à la cheville.

**Une fête au top :** Un anniversaire, c'est souvent une première fête en famille et une autre avec les copains. C'est aussi un beau gâteau et plein de cadeaux. Le plus ? C'est ton jour rien qu'à toi et tu es le roi de l'événement. Que demander de plus pour une fête réussie ?

## Pour les parents

### Vous avez une majorité de ▲ ?

#### Noël, l'incontournable...

Depuis quelques semaines déjà, vous trépignez d'impatience à l'idée que les fêtes de Noël approchent. Menus en tête, listes de cadeaux faites et déco aux petits oignons, vous êtes le roi de la saison !

**Votre profil :** Si cela ne tenait qu'à vous, votre sapin trônerait au milieu du salon dès les premiers jours de novembre et vous n'auriez pas le cœur à le mettre à la benne avant la mi-février. Pour vous, Noël, c'est tout un état d'esprit teinté de magie, de partage et d'amour. Générosité, douce folie et un brin d'impatience vous caractérisent, et ce n'est pas le joyeux bonhomme joufflu qui s'en plaindra !

### Vous avez une majorité de ● ?

#### Saint-Valentin mon amour...

Malgré son côté quelque peu commercial aux yeux de la plupart des gens, la Saint-Valentin, pour vous, c'est sacré. Des petits coeurs plein les yeux et des roses rouges plein le cœur, la célébration de l'amour, chez vous, c'est une véritable institution.

**Votre profil :** Débordant d'amour pour votre partenaire, la Saint-Valentin est l'occasion toute trouvée pour lui faire plaisir. Débordant d'imagination et de belles attentions, la fête des amoureux signe chaque année de belles retrouvailles pleines de charme, de séduction et de jolis cadeaux. Oui, vous êtes un éternel romantique et la Saint-Valentin est votre terrain favori d'expression.

### Vous avez une majorité de ■ ?

#### Quel monstre !

Le principal pour vous lorsqu'il s'agit de faire la fête et bien c'est... de faire la fête ! Il vous faut du fun, une ambiance décalée et une bonne dose de lâcher prise : c'est sûr, le costume d'Halloween vous sied à merveille...

**Votre profil :** On dit souvent que développer le complexe de Peter Pan, c'est une chance. Et bien oui quoi, avec légèreté et délire, vous êtes le roi de l'auto-dérision et la fête d'Halloween vous permet de laisser parler votre douce folie. Déguisements, gourmandises etadrénaline, vos enfants adorent vous voir jouer le jeu.

### Vous avez une majorité de ♥ ?

#### Grand gourmand...

Peu importe l'esprit de la fête que vous célébrez, l'important selon vous, ce sont les bonnes choses à manger qui y sont associées. Avec vous, inutile de se le cacher, Pâques et ses mille et une gourmandises chocolatées sont une évidence.

**Votre profil :** Des œufs, des poules, des lapins : la forme importe peu tant que l'intérieur est bien garni ! Pour vous, ce n'est pas tant l'aspect religieux de la fête qui ressort, mais bien les petits plaisirs gourmands qu'on lui reconnaît volontiers, au risque de frôler la crise de foie... Grand gourmand, va !



# en mode **#TooBusy**

**#Maman  
#Entreprenante  
#Exigeante  
#Chaussures  
#Vêtements  
#Accessoires  
#Mode**



# Les Orres ? J'adore !

Envie d'évasion au grand air ? La montagne est incontestablement LA destination privilégiée des familles en quête d'aventures et d'émotions. Aux Orres, reconnectez-vous avec la nature, intensément...

**L**aisser voguer son esprit vers de nouveaux horizons... Plus que jamais, la période que nous traversons nous donne des envies d'ailleurs. Parce qu'elle invite à la déconnexion totale dans un cadre particulièrement vaste et enchanteur, la montagne nous offre cette irrésistible sensation d'enfin respirer.

Un cadre naturel exceptionnel baigné par la lumière plus de 300 jours par an, une expérience de glisse incomparable et une ambiance particulièrement chaleureuse, les Orres sont une destination d'altitude de choix pour les familles en quête d'aventures et d'émotions. Surprises et sensations sont ici au rendez-vous des joyeuses tribus, pour une expérience unique et réconfortante, auprès des siens.

## Les Orres, pour tous !

Offrant des vues époustouflantes sur le parc national des Écrins d'un côté, le massif du Parpaillon de l'autre et le lac de Serre-Ponçon, le domaine des Orres est une destination toute trouvée pour vos prochaines vacances à la montagne. L'occasion pour tous les amoureux du genre de se ressourcer mais aussi pour les néophytes de découvrir une toute nouvelle manière de voyager au cœur de notre magnifique territoire.

Que ce soit pour faire le plein de sensations sur la belle poudreuse (35 pistes pour tous les nouveaux),

découvrir de nouvelles activités de glisse (airboard, motoneige, ski de rando, luge, balades en raquettes...), ou tout simplement biller dans le confort et la convivialité de votre hébergement insolite (mention spéciale pour l'Alpin d'Hôme, un concept hôtelier unique en son genre constitué de 9 dômes géodésiques tout simplement sublimes) : les Orres sont la promesse d'un séjour tout simplement inoubliable, quelles que soient vos envies !

**Pour plus d'informations et organiser votre prochain séjour aux Orres, rendez-vous sur [www.lesorres.com](http://www.lesorres.com) ■**

## RÉSERVEZ MALIN !

Parce que nous nous engageons à vous faire passer des vacances en toute sérénité, nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir dans le respect des règles sanitaires, pour des vacances sereines et apaisées. Et si vous ne pouvez « consommer » votre séjour en raison de restrictions liées à la crise sanitaire ? Pas de panique, vous pourrez annuler sans frais !

# LES ORRES

1650 m - 2720 m

DES VACANCES POUR  
RESPIRER, GLISSE & PARTAGER



©Orange SA, M6, M6P, M6P2020 - Agence de communication

Un cadre naturel exceptionnel, du soleil 300 jours par an, des grands espaces, du dénivelé et du ski garanti : bienvenue aux Orres ! Avec des sommets avoisinants les 3000m et des pistes au milieu d'une forêt de mélèzes, la station offre des vues époustouflantes sur un panorama d'altitude à 360°. Aux Orres l'expérience des sports d'hiver se décline pour toute la famille car ici, c'est la capitale internationale de la glisse ludique et sportive !

**lesorres.com**     #TousBienveillants

**SEMAINE**  
à partir de  
**220€/pers.\***

**HÉBERGEMENT + FORFAIT**  
\* (base 4 pers. 2 adultes + 2 enfants  
sous réserve des stocks disponibles)

**RÉSERVATION 100% SÉRÉNITÉ :**  
garantie annulation à J-1  
& respect des conditions sanitaires

# Renne de Noël en toile de jute



## MATÉRIEL

Pour réaliser cette activité il faut :

- une toile de jute
- 2 chenilles marrons
- 2 yeux mobiles Ø 2,5 cm
- un pompon coloré
- un noeud en tissu
- de la ouate de rembourrage
- de la ficelle de lin
- un marqueur noir
- un pistolet à colle
- une paire de ciseaux



### ÉTAPE 1

Découper un morceau de toile jute de 35 x 35 cm. Mettre une portion généreuse de ouate blanche au centre de la toile de jute puis rabattre les 2 côtés comme sur la photo.



### ÉTAPE 2

Joindre les 2 autres coins de la toile de jute puis tenir l'ensemble d'une main.



### ÉTAPE 3

Nouer le haut de la toile de jute avec de la ficelle de lin afin d'obtenir un petit sac rembourré.



### ÉTAPE 4

Nouer une chenille marron au dessus de la ficelle de lin. Cela nous servira de base pour fabriquer les bois du renne.



### ÉTAPE 5

Couper une chenille marron en 2 morceaux puis les nouer autour de la chenille principale pour terminer les bois du renne.



### ÉTAPE 6

Coller 2 yeux mobiles ainsi qu'un pompon avec un pistolet à colle. Coller un joli ruban avec le pistolet à colle pour apporter une touche élégante à votre renne. Dessiner ensuite la bouche du renne avec un marqueur noir.



## ET VOILÀ LE RÉSULTAT !

Retrouvez d'autres idées originales sur  
[www.10doigts.fr](http://www.10doigts.fr)



Baskets Victoria - Huellas Tiras - **48.99 €**



Derby Timberland -  
Stormbuck Plain Toe - **139 €**



Chaussons Easy Peasy - Blumoo étoile - **42 €**



Chemise Tommy Hilfiger - **89.90 €**

# Le style ? Une affaire de famille !

Chez Spartoo.com, on a le chic pour faire pétiller vos dressings ! Pour un hiver festif et tendance, suivez le guide...

**Une sélection à shopper sur [www.spartoo.com](http://www.spartoo.com)**

Pull Billieblush -  
**34.99 €**





Pantalon Carotte Betty London - **34.99 €**



Pantalon IKKS - **68.99 €**



Pull Petit Bateau - Loano - **64.99 €**

Robe Petit Bateau  
- Lovy - **49.90 €**



Retrouvez l'ensemble de notre sélection  
sur [www.spartoo.com](http://www.spartoo.com)



Sac à dos  
Trixie - Mister  
Fox - **29.95 €**

## LE LOUP'FOQUE

Pour 6 personnes

1 gâteau Le Gourmand Chocolat et éclats de fèves de cacao KER CADELAC  
1 Madeleine cœur Chocolat goût Noisette KER CADELAC KIDS

6 bâtonnets recouverts de chocolat  
2 chamallows blancs  
2 billes de chocolat  
1 bonbon langue  
1 rouleau de réglisse



- Pour la tête du loup : tronquer un tiers du Gourmand Chocolat Ker Cadélac, de sorte à garder les deux tiers du gâteau pour la tête.
- Placer ensuite les oreilles du côté tranché du gâteau. Pour cela, couper la Madeleine Ker Cadélac KIDS cœur Chocolat goût Noisette en deux, dans le sens de la longueur. Tronquer légèrement la base de chaque oreille. Les fixer à l'aide de deux piques en bois.
- Pour la bouche, réaliser une fente horizontale à l'avant du loup.
- Dans un chamarro blanc tranché en deux, tailler les dents du loup en petits triangles réguliers.
- Placer les dents dans la fente, ainsi qu'un bonbon langue au centre.
- A l'aide d'une paille, réaliser 3 trous de chaque côté de la bouche du loup et y insérer les bâtonnets recouverts de chocolat en guise de moustaches.
- Dérouler le réglisse et en couper un morceau à rouler sur lui-même et à déposer au-dessus de la bouche pour le nez.
- Couper un chamarro blanc en deux, dans le sens de la largeur. Placer les deux ronds obtenus sous les oreilles en guise d'yeux et déposer une bille de chocolat au centre de chaque œil.

Astuce : déclinez cette recette avec le gâteau Le Gourmand Amandes et amandes effilées Ker Cadélac nappé de chocolat.





## ROBOT DE QUATRE-QUARTS

*Pour 1 robot*

1 Quatre-Quarts pur beurre Ker Cadélac

1 assortiment de marshmallows

1 assortiment de bonbons

1 sachet de bonbons spaghetti

50 g de mascarpone

10 g de sucre glace

- Diviser le Quatre-Quarts pur beurre Ker Cadélac en deux.
  - Dans l'une des moitiés, couper des tartines de même épaisseur dans le sens de la longueur. En disposer 2 côté à côté pour former le tronc du robot. Faire les bras, les jambes et le cou avec des marshmallows de différentes formes et couleurs.
  - Mélanger le mascarpone et le sucre pour obtenir un appareil homogène puis en tartiner le tronc de Quatre-Quarts pur beurre Ker Cadélac. Le décorer avec des bonbons ronds dragéifiés de couleur en guise de boutons, un cœur gélifié et des bonbons spaghetti.
  - Pour la tête, couper une grosse tranche de Quatre-Quarts pur beurre Ker Cadélac dans la moitié restante. La tartiner de mascarpone. Réaliser les yeux avec 2 rondelles coupées dans un tube de marshmallow, le nez avec un bonbon rond dragéifié et la bouche avec le haut d'un bonbon cœur gélifié. Compter un robot pour 3 enfants gourmands !
- Astuce : Proposez un atelier cuisine à vos enfants et faites-les participer en mettant à leur disposition différents ingrédients pour customiser leur robot selon leurs envies.

# LA LICORNE KIDS

*Pour 4 licornes*

4 Madeleines cœur Framboise et Perles de sucre Ker Cadélac KIDS  
 100 g de pâte à sucre blanche  
 Paillettes d'or alimentaires  
 Quelques gouttes de colorant rouge  
 Stylo alimentaire chocolat  
 Billes de sucre nacrées

**Pour la crème :**  
 250 g de mascarpone  
 40 g de sucre glace  
 Quelques gouttes d'extrait de vanille

■ Monter la crème :

Fouetter le mascarpone, le sucre glace et l'extrait de vanille à vitesse maximale pendant une dizaine de minutes.

Diviser la crème en deux parts égales et ajouter dans l'une quelques gouttes de colorant rouge afin de lui donner une couleur rosée.

■ Pour le pochage bicolore :

Garnir deux petites poches à douille avec les deux crèmes obtenues et les placer toutes les deux dans une grande poche à douille, sur laquelle sera disposée la douille cannelée. Réservoir au frais jusqu'au dressage.

■ La corne :

Malaxer bien la pâte à sucre pour qu'elle ramollisse et la diviser en deux. Former un boudin pas trop épais avec l'un des morceaux de pâte à sucre et le diviser en 4. Enrouler chaque morceau ainsi obtenu autour d'une pique en bois en laissant dépasser le bas du pic pour pouvoir planter la corne le moment venu dans la Madeleine (couper l'excédent de pâte à sucre). Rouler les 4 cornes dans les paillettes d'or. Réservoir.

■ Les oreilles :

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte à sucre restante et découper 8 oreilles avec la pointe d'un couteau. Humidifier le centre de chaque oreille et y appliquer de la paillette d'or au pinceau. Réservoir.

■ Dressage :

Pocher sur le dessus de chaque Madeleine la crème bicolore. Y planter la corne.

Disposer sur la crème des billes de sucre nacrées.



# 10doigts.fr

Le spécialiste des activités créatives



Découvrez + de 5000 produits  
et des centaines d'activités à réaliser  
avec les enfants cet hiver !



# Jeux vidéo : les indispensables de Noël 2020

Cette fin d'année est riche en sollicitations avec la sortie de la PS5 (Sony) et de la Xbox Series X (Microsoft). Deux monstres de puissance ! S'y ajoutent les Hits de Noël. Bref, nous n'avons pas fini de «geeker» en famille !

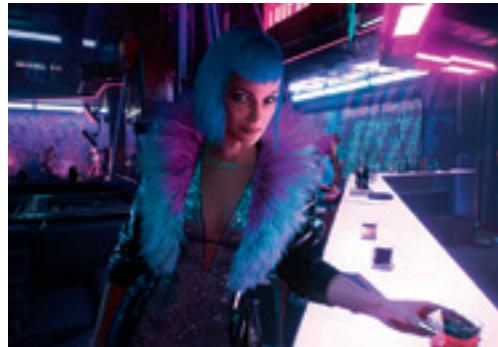
Retrouvez tous les tests complets sur [www.geek4life.fr](http://www.geek4life.fr) Par Olivier Bouchonnet

## Call of Duty : Black Ops Cold War

13 nov 2020 / 70 € / PEGI 18



L'indémodable «Call of Duty» nous revient avec un 17e épisode focalisé sur la «Guerre Froide». Campagne solo spectaculaire, multijoueur épique et retour du mode «zombies» (apprécié en coopération) assurent le spectacle. Immanquable si vous aimez les FPS. Reste à ne pas négliger le PEGI 18 !



## Cyberpunk 2077

29 nov 2020 / 70 € / PEGI 18

Voici LE titre le plus attendu de l'année ! L'adaptation du jeu de rôle éponyme, par les pères de «The Witcher». Immergé dans un vaste monde futuriste, chacune de vos actions sera lourde de conséquences. Attention : pour adultes et amateurs de SF, mais certainement pas pour les plus jeunes !

## Star Wars : Squadrons

2 oct 2020 / 40 € / PEGI 16



Electronic Arts réalise le rêve de bien des fans de Star Wars : se glisser aux commandes de X-Wing et autres TIE-Fighters pour des batailles spatiales à couper le souffle. Dans la peau d'un pilote de la Rébellion ou de l'Empire Galactique, le jeu s'articule autour d'une campagne scénarisée d'une dizaine d'heures et Renvassant.

## FIFA 21

9 oct 2020 / 50-70 € / PEGI 3



FIFA 21 se démarque par une refonte du mode Carrière (plus abouti), l'amélioration des modes VOLTA et FUT, et l'ajout d'un système de dribbles plus fins. Accessible et orienté «arcade», c'est le RDV des fans de football.

## Flight Simulator

18 août 2020 / 70 € / PEGI 3



Microsoft nous invite à voyager aux quatre coins du globe. Embarquez à bord d'un Cessna ou d'un Boeing 737 pour admirer le monde à 360°, avec un rendu proche du photoréalisme. Mais pour en profiter : PC «musclé» exigé. Fabuleux !

## Assassin's Creed Valhalla

10 nov 2020 / 70 € / PEGI 18

Après l'Egypte et la Grèce Antique, Ubisoft nous immerge en 3D à l'époque des Vikings pour ce nouvel «Assassin's Creed». Mélange d'action et de RPG, riche en quêtes, ce jeu hors du commun vous fera découvrir ce peuple méconnu. Un des Hits de Noël 2020. Lire notre TEST complet sur [www.geek4life.fr](http://www.geek4life.fr)



## Need for Speed: Hot Pursuit Remastered

6 nov 2020 / 50-70 € / PEGI 3

Dix ans après un premier passage, «NFS Hot Pursuit» nous revient avec des graphismes améliorés et tous ses DLC. Un condensé de courses aracades, qui nous invite à jouer du côté des forces de l'ordre ou des voyous



## Crash Bandicoot 4 : It's About Time

2 oct 2020 / 70 € / PEGI 7

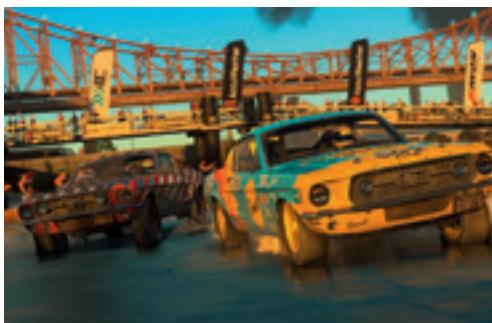
Sympathique jeu de plates-formes «old-school» à la violence édulcorée, ce 4e épisode nous invite à retrouver, en HD et 4K, des sensations connues sur PS1 et PS2, avec le marsupial intrépide d'Activision. Une bonne pioche pour jouer en famille !



## Marvel's Avengers

4 sept 2020 / 70 € / PEGI 16

Retrouver Thor, Iron Man, Captain America, Hulk et Black Widow, pour un condensé d'action épique façon «beat'em all». Les fans de Marvel l'apprécieront en solo comme en multijoueur. Son contenu sera renforcé au-delà de la sortie.



## Dirt 5

6 nov 2020 / 70 € / PEGI 12

Codemasters, le spécialiste des jeux de courses automobiles est de retour avec «Dirt 5». Un épisode accessible et riche enadrénaline où l'on évolue à pleine vitesse dans la boue et des terrains chaotiques. Les fans de vitesse et de grosses cylindrées vont s'en donner à cœur joie !

## Watch Dogs Legion

29 oct 2020 / 70 € / PEGI 18



Evoluez à Londres en 3D dans un monde «post-Brexit» où le piratage informatique est la clé pour combattre la corruption et déjouer la surveillance de masse. Mature et violent, ce 3e opus de la saga d'Ubisoft s'adresse à un public averti. Voir le test sur [www.geek4life.fr](http://www.geek4life.fr)



## Mario Kart Live : Home Circuit

16 oct 2020 / 99 € / PEGI 7

Grâce à la Switch et une technologie de «réalité augmentée» transformez votre salon en circuits de Mario Kart ! Plusieurs modes sont proposés avec 24 parcours au total. Nintendo ne cesse de nous surprendre.



## Ghost of Tsushima

17 juillet 2020 / 70 € / PEGI 18

Plongez au cœur au Japon féodal attaqué par les Mongols. A pied ou à cheval, vous devrez survivre et suivre le code des samouraïs. Une exclu PS4 envoûtante et qui ne manque pas de tranchant !



## NBA 2K21

4 sept 2020 / 70 € / PEGI 3

Le roi des jeux de basketball fait son retour avec des graphismes encore plus réalistes et un nouveau système de «shoot» innovant. Ultra complet et immersif, NBA 2K21 reste la référence.



## Captain Tsubasa : Rise of New Champions

28 août 2020 / 60 € / PEGI 7

Les fans d'Olive et Tom vont pouvoir retrouver l'univers de Yōichi Takahashi. Orienté «arcade», la prise en main est intuitive et l'on apprécie les graphismes en Cel-shading. Les nostalgiques du «Club Dorothée» aimeront ce jeu de foot. ■



## Les Sims 4 Star Wars : Voyage sur Batuu

8 sept 2020 / 20 € / PEGI 12

Nouveau Kit additionnel pour «Les Sims 4, «Voyage sur Batuu» ajoute tous les éléments clés de la saga Star Wars. Les fans apprécieront de retrouver Jedis, sabres lasers et de nouveaux objets pour l'éditeur de constructions.

Voici ce que les Français peuvent respirer chez eux.

# Et ce que le purificateur Dyson va capter.



L'air intérieur peut être jusqu'à 5 fois plus pollué que l'air extérieur.<sup>1</sup> Le dernier purificateur Dyson possède un filtre HEPA dense qui élimine 99,95% des particules<sup>2</sup> et un filtre en charbon actif pour capturer les polluants gazeux.<sup>3</sup>

Ainsi, toutes les particules captées dans le filtre sont des polluants qui ne pourront plus être respirés.

**dyson** **pure hot+cool**

[www.dyson.fr](http://www.dyson.fr)



# IMPREVISIBLES, RARES, GRAVES

LES MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE  
PEUVENT FAIRE BASCULER LA VIE DE  
VOTRE ENFANT ET DE VOTRE FAMILLE

Elles ont bouleversé la vie de 442 familles en 2018, en France.<sup>1</sup>  
Les méningites à méningocoque peuvent conduire au décès  
d'1 malade sur 10 et jusqu'à 1 survivant sur 5 pourrait souffrir  
de séquelles invalidantes à vie.<sup>1,2</sup>

PRÉVENIR  
LES MÉNINGITES  
À MÉNINGOCOQUE,  
C'EST POSSIBLE.  
Parlez-en à  
votre médecin

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

**PROTECTIONMENINGITES.COM**