

# babymag.ch

 LE MAGAZINE SUISSE  
DES JEUNES PARENTS

N°34 • OCTOBRE-NOVEMBRE 2014  
FR. 6.-

*Concours*  
**Gagnez**  
4 séjours  
en famille

*Dès 12 mois*  
**Peut-il**  
manger  
comme  
les grands?

*Retour de la*  
maternité  
**Comment**  
s'organiser?

*Couvade*  
**Que cache-t-elle**  
réellement?

*Santé*  
**Tout savoir**  
sur la bronchiolite

**MOBILIER ET DÉCORATION**  
Nos astuces pour aménager sa chambre  
et optimiser l'espace



# Des sourires et des femmes

Contrairement à l'avis de James Brown, mon monde à moi n'a jamais été qu'un monde d'hommes. Au contraire, plutôt un monde de femmes. Et de sourires.

Alors que je me prépare à la naissance de mon premier enfant, j'ai l'honneur, au même moment, de reprendre la rédaction en chef de *babymag.ch*, le magazine suisse des jeunes parents. Pendant cette grossesse – où ma volonté de participer s'est surtout traduite par une petite couvade –, mon admiration pour toutes les femmes et toutes les mères n'a fait que croître.

Dans ce sens, l'occasion de vous déclarer à toutes publiquement ma flamme était trop belle, de saisir la chance de vous remercier toutes pour tout.

Oui, vous remercier toutes, car tous les futurs à venir n'auront un présent qu'avec vous. Vous remercier, collègues et consœurs, Anne, Sofia, Jess, Virginie, Juliette, Valérie, Florence et, bien sûr, Aurélia, de me laisser avancer à vos côtés.

Vous remercier, Maman et Mamie, pour avoir été et d'être encore tout, et bien plus encore. Te remercier, toi, mon amour d'aujourd'hui et de toujours.

Clément Charles  
Rédacteur en Chef



## Contributeurs



### Nathalie Bottollier

Petite, on l'appelait "tempête"! Adulte toujours aussi fouguese, Nathalie dévore la vie à pleines dents, mais surtout avec le sourire car c'est une rigolote. Maman-poule de deux garçons, elle connaît la saga Harry Potter par cœur. Cette journaliste multifacettes avoue adorer les enfants... et presque autant les sushis!



### Clément Charles

Sur terre depuis près de 37 ans, Clément a toujours travaillé dans les médias – il les adore et ils le lui rendent bien. Passionné de perspectives, de sciences et de créations artistiques, Clément passe son temps libre à lire, se promener dans la nature et vivre de bons moments avec sa famille et ses proches.



### Valérie Drivon

Le père Noël de *babymag.ch*, c'est un peu elle! Responsable marketing, Valérie est chargée de gâter les lecteurs, en dénichant plein de super concours et de beaux lots à gagner. Cette jeune maman d'une fillette de 2 ans et demi, qui représente aussi le magazine sur les salons spécialisés, est par ailleurs passionnée de musique. Et c'est au piano qu'elle fait ses gammes, lorsque son emploi du temps le lui permet!



MA PREMIÈRE RECETTE –  
INOUBLIABLE COMME  
MON PREMIER KIRI®



La recette pour un plaisir commun en cuisine.  
Recettes Kiri® savoureuses sur [www.kiri-kiri.ch](http://www.kiri-kiri.ch)



p.10 • news

# N°34

octobre/novembre 2014

PHOTO DE COUVERTURE  
Eric Rossier

STYLISME  
Marie Bel

Khloé porte une robe Kenzo Kids et un serre-tête Claire's.



## SOMMAIRE

3

contributeurs

8

questions/réponses Des spécialistes à votre écoute!

10

news Le plein d'idées

16

livres Ouvrages à la page

18

place to go Alors on danse!

20

clic clac L'atelier photo

24

momprenneur La tête dans les nuages

26

dossier «Déco»: Si l'espace m'était compté

28

dossier «Déco»: Des rangements astucieux: un agencement intelligent

32

fashion A vos plumes! / Tous les Z'animaux

34

fashion Se tenir à carreau! / Esprit Color-Block

36

fashion La veste dans tous ses états / Des pois à tout-va

40

banc d'essai Cosy cocons

42

grossesse Maman est enceinte, papa aussi!



p.32 • fashion



p.28 • dossier

Photos: Boon / Lilli Gaurrette / Lego



# N°34

**46**  
**O-12 mois** Dors, mon bébé...

**50**  
**12-36 mois** Alimentation: peut-il manger comme les grands?

**54**  
**36 mois et plus** Harcèlement: terreur à l'heure de la récré

**58**  
**maman** Retour de la maternité: plus une seconde à moi!

**60**  
**portrait** Superpapa

**62**  
**en famille** Grands-parents: quel rôle à jouer?

**64**  
**santé** Maudite bronchiolite

**67**  
**sécurité** Un enfant sur deux est mal attaché en voiture!

**68**  
**trip** Sports d'hiver en famille: nos stations coups de cœur

**74**  
**témoignage** Une tribu pour Sonia

**76**  
**psycho** Baby blues ou dépression post-partum?

**78**  
**trend** Polyglottes en couches-culottes

**80**  
**multimedia** Tip top applis!

**82**  
**beauté** Moi, mère et la peau ferme

**84**  
**beauté news** Un zeste de sophistication

**86**  
**miam** L'été indien

**88**  
**contacts**

**89**  
**carnet d'adresses**



P.46 • O-12 mois



p.50 • 12-36 mois



## Concours

**gagnez 4 séjours pour toute la famille dans un Novotel en Suisse**

(plus de détails en p. 87)

Pour participer, rendez-vous sur [www.babymag.ch](http://www.babymag.ch)



p.82 • beauté

Photos: Oksana Kuzmina - Fotolia.com / olesabikeli - Fotolia.com / RFSoie - Fotolia.com

# Pour pleiiiiin d'avantages. Un club pour les familles. Profitez-en!

- Plein de bons de réduction pour les nouveaux membres
- Chaque semaine des rabais exclusifs
- Plein d'autres avantages

**Vous n'êtes pas encore membre?**

Inscrivez-vous, c'est gratuit!  
[www.coop.ch/hellofamily](http://www.coop.ch/hellofamily)

**coop**

Pour moi et pour toi.

## Des spécialistes à votre écoute!

**Mon bébé d'un mois et demi boit un biberon vers 18h puis ne remange qu'à 6h le lendemain matin. J'ai peur qu'il ait faim. Dois-je le réveiller?**

**Larissa, Nänikon**

**Réponse du Dr Tania Cavin-Milhaud, pédiatre à Puidoux**

Non car s'il avait faim, il réclamerait! S'il fait déjà ses nuits, c'est qu'il est prêt. S'il prend du poids, c'est que tout va bien. Il faut juste s'assurer qu'il a assez mangé la journée, qu'il a fait 4 à 6 repas. C'est plus simple à contrôler quand l'enfant est au biberon. Vous pouvez augmenter les doses si vous sentez qu'il termine facilement son repas et qu'il pourrait manger plus, ou alors s'il roupète quand c'est fini. Beaucoup de bébés manifestent leur frustration à la fin du repas car c'est tellement bon de boire! Mais si bébé se laisse distraire et ne réclame plus, cela veut dire qu'il n'a plus faim. En fonction de son poids, on peut calculer s'il mange assez. En divisant son poids par 6, on obtient la quantité théorique qu'il devrait prendre par 24h. On divise ensuite par le nombre de repas pour obtenir les ml de chaque biberon. Si votre enfant pèse 4kg, il doit ainsi boire  $4/6=666$  ml par jour. Et s'il fait 5 repas, il devrait boire des biberons de  $666/5=133$  ml. C'est un calcul qui peut vous rassurer si vous êtes inquiète.

**Mon fils de 4 ans a une carie mais est terrifié par le dentiste. Comment faire pour qu'il accepte de se faire soigner?**

**Eve, Engelberg**

**Réponse d'Evgenia Alifakioti, dentiste, cliniques Adent en Romandie**

Nous avons l'habitude de soigner des enfants et en général ce sont les parents les plus stressés! Nous établissons une relation de confiance avec eux et commençons par une ou plusieurs séances pour faire connaissance, leur montrer nos instruments et les faire jouer avec pour qu'ils s'y habituent. Cela dédramatise la situation! Nous avons différents livres pour enfants sur les dentistes, ainsi qu'une figurine avec des dents pour que l'enfant joue au dentiste. Pendant le soin, nous mettons la télévision pour le distraire et l'encourageons en lui disant qu'il est courageux et qu'il aura un cadeau à la fin. L'enfant peut dire stop pour que nous arrêtions en cas de douleur. Ça le rassure de constater que nous respectons sa demande. Si le fait, nous faisons le soin en plusieurs fois ou utilisons du gaz hilarant. Mais dans tous les cas, il faut qu'il accepte de se faire soigner car rien n'est possible sans sa coopération.

**Combien de temps après l'accouchement puis-je reprendre le sport?**

**Marlise, Lenzerheide**

**La réponse du Dr Stevan Jovanovic, gynécologue à Genève**  
Toutes les femmes ont envie de perdre du poids rapidement, mais la réponse doit être individualisée car chaque accouchement est différent. Cela dépend aussi si la femme était sportive avant. Il ne faut en général pas reprendre le sport avant 6 semaines, qu'on ait eu une césarienne ou pas. Selon l'American Society, on peut toutefois recommencer avant, progressivement, en commençant par des sports doux comme la marche et en évitant les sports à impact ou de solliciter trop tôt les abdominaux. Dès qu'une douleur apparaît, cela

signifie qu'on a trop forcé. Il faut respecter le corps qui a été profondément modifié par les hormones rendant les articulations plus laxes, donc attention aux risques de blessures! Et le plus important, ne jamais faire d'abdominaux avant d'avoir rééduqué le périnée avec un physiothérapeute ou à défaut pratiqué le "stop-pipi". C'est primordial. Si on allaite, le sport ne diminue pas la lactation.

Propos recueillis par  
Nathalie Bottollier

*Vous avez des questions autour de la santé ou de la puériculture? Faites-les nous parvenir à*

[redaction@babymag.ch](mailto:redaction@babymag.ch)

*Nous recueillons l'avis d'experts pour vous répondre!*

# CONCI WORLD



## CONCOURS



**Gagne pour toute la famille un package de fan et des billets pour l'avant-première exclusive du film de Noël «Paddington»!**

Le 30 novembre 2014, ta famille et toi pourrez découvrir «Paddington» en avant-première avec petit-déjeuner inclus à Lucerne, Berne, Zurich, Neuchâtel et Lausanne. Tu peux aussi remporter l'un des dix packages de fan comprenant une boîte à lunch Paddington, un porte-clés, des auto-collants et des chaussettes-nounours toutes douillettes.

Participe dès maintenant sur [conci-world.ch](http://conci-world.ch)!  
La date limite de participation est le 11 novembre 2014.

# Le plein d'idées

Texte: Som Sasso



## Un indémodable de 7 à 77 ans

**Jeu.** Depuis de nombreuses années, Lego ravit petits et grands. Cette année chez les 2 à 5 ans, les héros sont à l'honneur. Si pour les enfants il est important d'avoir un modèle, choisir entre chevaliers, super-héros et pirates risque d'être rude! Du côté des plus grands, âgés de 4 à 7 ans, ce sont les apprentis bâtisseurs qui sont choyés. Leur imagination est invitée à s'exprimer à travers de multiples possibilités de constructions.

*Lego Duplo et Lego Junior, entre 19 fr. 90 et 79 fr. 90 (prix indicatifs), [www.lego.com](http://www.lego.com)*

news

## Une peau de bébé!

**Cosmétique.** Pour commencer la vie avec bébé dans la tendresse et les caresses, les cosmétiques BabyBurts Bees ont créé un coffret de soins spécialement formulés pour sa peau fragile. Ceux-ci ne contiennent aucun ingrédient chimique de type parabène ou sulfates. Le coffret se compose d'un gel nettoyant pour le corps et les cheveux, d'une lotion hydratante, d'un onguent pour le siège, d'une huile nourrissante et d'un savon au babeurre. Un cadeau de naissance idéal!

*«Baby Bee Sweet Memories», BabyBurts Bees, 44.90 fr. le coffret, [www.burtsbees.ch](http://www.burtsbees.ch)*



## Design 2 en 1



**Mobilier.** Fruit du design évolutif, la marque Oeuf propose un lit spécialement conçu pour les enfants prêts à quitter le nid. Modulable, ce lit d'enfant – une fois son rail de sécurité enlevé – se transforme en mini divan, qui deviendra son lieu préféré pour faire des câlins, lire, se reposer et rêver en toute sérénité. Le petit Perch se décline dans les teintes noyer/blanc et bouleau/blanc pour une décoration à la fois sobre et design.

*Lit enfant Le petit Perch, 510 fr. (prix indicatif), [www.oeufnyc.com](http://www.oeufnyc.com), [www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch)*

## Séparés en beauté

**Déco.** Parce qu'on n'a pas toujours la place qu'on voudrait pour tous ses bouts de chou, ce séparateur de chambre est idéal pour délimiter l'espace de chacun. Séparer deux lits, définir la zone de jeu, de repos, de travail ou bien utilisé comme tête de lit, cette création au design ludique est confectionnée en bois de bouleau et propose plusieurs déclinaisons originales, du champignon géant à l'écureuil et sa pomme de pain.

*Séparateur de chambre, Björka Design 139 fr., (prix indicatif), [www.bjorka-design.com](http://www.bjorka-design.com)*





**SON FUTUR  
COMMENCE  
AUJOURD'HUI**



Grâce à **30 ans de recherche sur le lait maternel** nos chercheurs ont développé Aptamil, avec un **mélange unique** :

- de fibres **prébiotiques GOS/FOS<sup>1</sup>**
- d'**acides gras oméga 3&6**
- de **vitamines A, C, D** qui contribuent au fonctionnement normal du **système immunitaire**.

Pour que votre bébé commence aujourd'hui à poser les **fondations de demain**.

Nos conseillères répondent à vos questions au **0800 55 06 09 (numéro gratuit)** ou sur [www.aptaclub.ch](http://www.aptaclub.ch)

**Avis important** : l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois. Demandez conseil auprès du personnel qualifié des services de santé si votre enfant a besoin d'un aliment d'appoint ou si vous n'allaitiez pas.

<sup>1</sup> Roberfroid, The Journal of Nutrition, Prebiotics: The Concept Revisited, 2007, 137, 8305

news



## Souliers stylés

**Mode.** Ballerines, babies, sandales, baskets et mocassins: Boni Classic décline une large gamme de souliers pour enfants, véritables modèles réduits de chaussures pour les grands. Fabriquées en Europe, confectionnées en cuir et daim et disponibles à partir de la taille 18, ces créations répondent à tous les critères de qualité et de confort qu'est à même d'exiger un parent!

Chaussures Boni, entre 44 fr. et 130 fr. la paire (prix indicatifs), [www.boniclassic.ch](http://www.boniclassic.ch)



## Petit écolier...

**Déco.** À l'image du mobilier d'antan, Vessel allie à la simplicité de matériaux robustes l'élégance intemporelle d'un design vintage. Accompagné d'un porte-plume, ce vrai petit bureau d'écolier modèle se décline en version brute bois de chêne ou laqué et coloré, dans un esprit plus contemporain...

Bureau enfant Vessel de Mathy by Bols, à partir de 684 fr. (prix indicatif), [www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch)

Photos: Boni / Mathy by Bols

news

## Plein les papilles



**Cuisine.** Miam...! Babycook diffuse fumets et saveurs dans l'assiette de bébé, lui faisant ainsi découvrir de nouveaux goûts et affûtant son jeune palais de gastronome. Innovante, la boule en silicone emprisonne herbes, épices ou aromates pour n'en laisser échapper que les effluves, évitant du même coup tout résidu qui pourrait gêner la dégustation de notre petit glouton. Dotée d'une large ouverture pour un remplissage pratique, l'ustensile est garanti sans bisphénol A. Il se nettoie par ailleurs facilement et convient à tout type de lave-vaisselle.

Boule saveur Babycook, Beaba 14.50 fr., [www.miniboo.ch](http://www.miniboo.ch)



## Mes jolis paniers

**Accessoires.** Les jouets qui traînent, le linge sale en pagaille... Avoir un enfant à la maison, c'est aussi passer ses journées à ranger. Alors, autant investir dans des corbeilles et autres paniers esthétiques et amusants! Dessins d'animaux rigolos signés 3 Sprouts ou design pop de Livette la Suisse, l'incantable corbeille en toile – lassée d'être remise sous la lavabo ou au placard – devient élément de décoration à part entière.

Paniers à linge 3 sprouts, à partir de 44 fr. 50 (prix indicatif), [www.miniboo.ch](http://www.miniboo.ch)

Livette la Suisse, corbeille de rangement entre 42 fr. et 82 fr. (prix indicatifs) [www.yadayada.ch](http://www.yadayada.ch)

Photos: Beaba / Livette La Suisse



**SON FUTUR  
COMMENCE  
AUJOURD'HUI**



Jusqu'à 3 ans, les enfants ont des besoins nutritionnels spécifiques.

Après 1 an, dans le cadre d'une alimentation diversifiée, Aptamil Junior contribue à fournir suffisamment de fer et de vitamine D à votre enfant, tout en lui évitant une consommation excessive de protéines.

Pour que votre enfant commence aujourd'hui à poser les **fondations de demain**.

Nos conseillères répondent à vos questions au **0800 55 06 09 (numéro gratuit)** ou sur [www.aptaclub.ch](http://www.aptaclub.ch)

**Avis important** : L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois.

ACTUELLEMENT EN CADEAU  
**1 casque  
vélo**  
À L'ACHAT DE  
4 APTAMIL JUNIOR



avec **suvaliv**



## Excipial Kids

Apaise et régénère la peau

Des soins spéciaux innovateurs pour la peau sèche et prurigineuse des bébés et des enfants

Excipial Kids® apaise et régénère la peau grâce à l'association innovatrice de trois composants:

- **SymCalmin®** – apaise la peau rougeie et prurigineuse
- **Dexpanthénol** – nourrit, hydrate et régénère la peau
- **Glycérine** – hydrate intensivement

Demandez conseil à votre pharmacie ou votre droguerie.



**NOUVEAU**  
Disponible en mousse lavante et en shampoing

Excipial Kids® est disponible sous forme de mousse, de lotion, de crème, de shampoing et de mousse lavante.

**GALDERMA**  
spirig

Spirig Pharma AG  
CH-4622 Egerkingen  
www.excipial-kids.ch

**BON**  
POUR UN ÉCHANTILLON  
GRATUIT!

Recevez un échantillon personnel de la nouvelle gamme de soin apaisante Excipial Kids.

Valable dans votre pharmacie/droguerie, jusqu'au 31.12.2014, dans la limite des stocks disponibles.

news



## Loupiottes rigolotes

**Sommeil.** Lorsqu'il fait nuit, des monstres peuvent se cacher sous le lit... C'est du moins ce que croient tous les petits! Aussi, la veilleuse est souvent l'outil idéal pour remédier à cette peur de s'endormir dans le noir. Avec ses formes rassurantes, la petite lampe Super Nomade brille dans l'obscurité selon deux intensités à choix, avec une autonomie d'un mois. Rechargeable via un port USB, la collection Monsieur Parfait et Madame Câlin propose quant à elle de sympathiques personnages lumineux pour accompagner bébé au moment du coucher...

*Veilleuse Super Nomade, Monsieur et Madame, Pabobo entre 49fr. et 55fr. (prix indicatifs), www.babyjoe.ch et www.baby-rose.ch*



### Vive le bain!

**Jouet.** Parce que le bain est un moment privilégié d'échange et de jeux, la marque Boon a joint l'utile à l'agréable. Elle offre un porte-objet en forme de cocinelle, de baleine ou de grenouille pour ranger et rincer tous les jouets et avoir une salle de bain en ordre. Et pour s'amuser avec bébé, une collection de petits canards et de poissons pour récréer un monde aquatique des plus rafraîchissants!

*Jouets pour le bain, Boon entre 22fr. et 48fr. (prix indicatifs), www.kidoux.ch*



Photos: Pabobo / Boon

# Les parents parfaits fout la cuisine.

Presque parfaits, ça va aussi.



**ALNATURA**  
alnatura.ch

livres

# Ouvrages à la page

Des livres pour petits et grands? Il y en a des tonnes! Parce qu'on ne peut choisir un livre qu'en se fiant à sa couverture, babymag.ch vous conseille ces ouvrages à la page.

## Pour aimer lire

Si la lecture est un apprentissage technique, c'est d'abord l'approvisionnement affectif d'un



objet étrange au contenu mystérieux... Issu du monde de la publicité, l'auteur a plus d'un tour dans son sac pour aider les enfants, les parents et les professionnels de l'éducation à faire de cette approche un moment ludique, original et structurant, qui démystifie et valorise à la fois le livre en tant que compagnon et source de créativité.

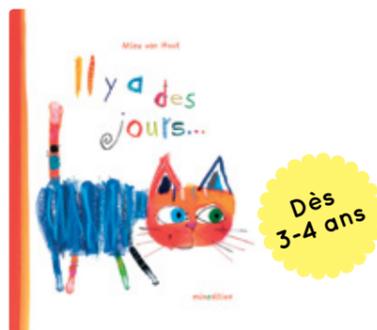
«1001 activités autour du livre», Philippe Brasseur, Casterman, 29fr. 20

Dès 5-6 ans

## Ranger en s'amusant

L'expression «joyeux désordre» convient parfaitement à la chambre de François... mais tout de même, il exagère... Ce livre-jeu, dont les illustrations qui se dédoublent invitent à la chasse au trésor, valorise un certain sens de l'ordre et le fait de s'amuser avec son papa et de retrouver ce qu'on aime!

«Range ta chambre!», Xavier Salomó, Seuil Jeunesse, 24fr.



Dès 3-4 ans

## Drôles de mots!

Il faut déjà une relative maîtrise du langage pour apprécier dans toute sa richesse cet album qui permet aux petits de découvrir les locutions usuelles les plus imagées. Un bestiaire un peu fou et particulièrement chatoyant gambade d'une expression à l'autre dans ce véritable «jeu de mots» très poétique.

«Il y a des jours», Mies van Hout, Mineditions, 23fr. 50

Dès 2 ans

## Graines de jardiniers

Ce qui croît, fleurit ou gigote en couleur dans le jardin se profile en ombre chinoise sur les pages de ce livre: chaque dessin, aussi évocateur qu'esthétique, cache sous un volet une superbe photo, tandis que les dénominations, en gros caractères, incitent au déchiffrement. Le contraste réserve de belles surprises aux petits jardiniers curieux!

«Fruits, fleurs, légumes et petites bêtes», François Delebecque, Éditions des Grandes Personnes, 24fr. 90



## L'accouchement... et après?

L'heureux aboutissement d'une grossesse ouvre sur une vie nouvelle, remplie soudain de questions qui peuvent gêner les premiers temps du retour. Sans se voiler la face devant les problèmes, véritables, ce guide bien pensé les aborde sous l'angle de la normalité, désamorçant la paranoïa ou le désenchantement au profit d'un réalisme sans dogmatisme.

«Le petit guide de l'après-accouchement», Alix Leduc, Éditions Quotidien Malin, 15fr. 90



SELECTION babymag.ch

# SELECTION DECO

babymag.ch et vertbaudet.ch

L'univers déco crée la surprise dans la chambre des enfants!

Petits meubles, luminaires, déco, tapis, linge de lit...

Des idées pour décorer, ranger et jouer, à la fois ludiques, pratiques et toujours très originales!

- Etagère de rangement - Fr. 139.-
- Lot de 4 pots - Fr. 34.90
- Tapis jungle - Fr. 119.-
- Portemanteau mural - Fr. 54.90
- Toile lumineuse - Fr. 49.90
- Housse de duvet Dodhibou dès Fr. 49.90
- Draps housse dès - Fr. 29.90
- Coffre de rangement - Fr. 119.-
- Trotteur voiture + 4 cubes d'éveil Fr. 89.-

Retrouvez cette sélection et encore plus de MODE et de DÉCO sur

vertbaudet.ch

MODE - DÉCO - CHAMBRE - PUÉRICULTURE - FUTURE MAMAN - JOUETS



places to go

# Alors on danse!

«Rentrée» rime souvent avec envie de se défouler! Alors, autant en profiter pour faire gagner à nos petits en agilité, et ce, en les envoyant sur la piste de danse. Qui sait, peut-être que cela révélera un petit rat de l'Opéra ou encore, un roi de la Zumba...

Texte: Astrid Herkens



## Saga Africa

Votre chérubin est un électron libre qui a le rythme dans la peau? Plutôt que de l'initier à la gracieuse mais sévère discipline de la danse classique, offrez à votre bout de chou un ticket pour les terres ensoleillées d'Afrique. Une seule escale: le cours «Afro Rythme Danse» du Centre Rythme Danse à Bienne. Dès 3 ans révolus, vos têtes blondes peuvent s'y défouler en apprenant une danse ludique mise au point par Christina Schilling, à mi-chemin entre la danse africaine traditionnelle et la danse contemporaine. Animé par le son de percussions, le cours est également enrichi par des figures acrobatiques. Du 3-en-1 qui se voit de plus doté d'un formidable atout: le cours est bilingue, les professeurs s'expriment à la fois en français et en allemand. De quoi franchir le Röstigraben en deux temps trois mouvements!

Cours «Afro Rythme Danse» (dès 3 ans) donnés par Christina Schilling et Regula Lehner, au Centre Rythme Danse, rue d'Aarberg 87, à Bienne, Tél. 032 323 21 48, horaires et tarifs sur le site, [www.crd.ch](http://www.crd.ch)

## À deux, c'est mieux

Si certains petits loups se lancent sans sourciller dans une nouvelle activité, d'autres se montrent parfois plus hésitants, voire timides. Quel que soit le caractère de votre enfant, ce dernier devrait apprécier de faire ses premiers pas avec Maman ou Papa. C'est ce que propose Claudia Christen lors de ses enseignements, puisqu'elle demande à l'un des parents d'accompagner son petit, qui doit être âgé de 2 à 4 ans. Rien de mieux pour cultiver d'une façon ludique le lien unique avec sa progéniture! Et si, une fois leurs 4 ans passés, vos têtes blondes émettent une envie précoce de s'émanciper, ils peuvent dès lors se défouler sans votre aide au «Kreativer Kindertanz». Lors de ce cours, la danse se voit animée par l'usage de foulards, de cerceaux ou encore de ballons. Une ode au mouvement qui ravira petits et grands!

Cours «Mutter/Vater-Kind Tanzen» (de 2 à 4 ans) et «Kreativer Kindertanz» (de 4 à 6 ans) donnés par Claudia Christen, au GZ Seebach, Hertensteinstrasse 20, à Zürich et au GZ Wollishofen, Erligatterweg, à Zürich, Tél. 044 251 29 51, horaires et tarifs sur le site, [www.spiraldance.ch](http://www.spiraldance.ch)



Photos: Vincenzo Barbagallo / Claudia Christen



Photos: L'Atelier Danse / Endy Tenore

## Tutu time

La danse classique, ses tutus et ses pointes font rêver bon nombre de petites filles (et de garçons aussi, notamment depuis le mythique «Billy Elliot»). Alors, si vous surprenez la prunelle de vos yeux en train de sautiller en pas chassés direction la maternelle, n'hésitez pas à donner un coup de pouce à une éventuelle vocation de petit rat! Ça tombe bien, la professeure de danse Gaëlle Franel-Lador propose des cours adaptés à chaque âge qui aiguillent petit à petit nos têtes blondes vers l'univers merveilleux de Tchaïkovsky & Co. Ça commence dès 12 mois avec un cours «Maman-bébé» qui sensibilise nos bouts de chou au sens du rythme grâce à des comptines. Dès 3 ans, c'est le début des choses sérieuses avec un éveil à la danse chic et ludique. Une fois que votre enfant aura soufflé ses cinq bougies, il pourra alors démarrer l'initiation à la danse classique avec un point – ou plutôt une pointe – d'avance sur ses camarades!

Cours «Maman-bébé» (12-24 mois), «Eveil» (3-4 ans), «Initiation» (5-6 ans) donnés par Gaëlle Franel-Lador, à L'Atelier Danse, chemin Emile-Dusonchet, à Troinex, et route de St-Julien 16, à Plan-Les-Ouates, Tél. 076 564 79 73, horaires et tarifs sur le site, [www.latelierdanse.com](http://www.latelierdanse.com)

## Un, deux, trois, Zumba!

S'il y a une danse qui a conquis le monde ces dernières années, c'est bien la Zumba! Avec ses mouvements empruntés à l'aérobic et son rythme latino, la Zumba a un côté fun et ludique qui n'a pas échappé aux adultes qui aiment combiner fitness et fête à Rio. Mais saviez-vous qu'il existe également un type de Zumba spécialement développé pour les enfants? Baptisée ZumbAtomic ou ZumbaKids, c'est la manière idéale de motiver les têtes blondes les plus réticentes à l'idée de se lâcher sur la piste. Surtout quand l'enseignement est donné par une professeure passionnée comme l'est Endy Tenore, elle-même maman de deux petites filles. Que vos petits loups assistent à l'un de ses cours qui sillonnent le canton de Vaud ou qu'ils profitent de son offre «ZumbAnni» pour souffler leurs bougies, une chose est sûre: l'amusement est de la partie! 🎉

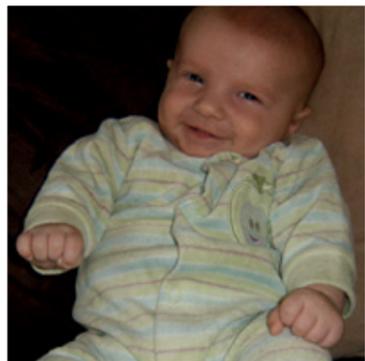
Offre d'anniversaire «ZumbAnni» et Cours ZumbaKids (dès 4 ans) donnés par Endy Tenore, diverses locations dans le canton de Vaud (dont Saint-Sulpice, Morges et Bourmens), Tél. 079 721 29 34, horaires et tarifs sur le site, [www.endytenore.zumba.com](http://www.endytenore.zumba.com)



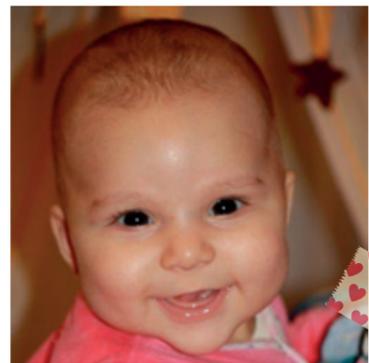
# L'atelier photo

Toujours aussi irrésistibles, les frimousses qui pleuvent dans notre boîte aux lettres. Une galerie de tableaux pour sourire à la vie.

Sélection: babymag.ch



Aaron 02.05.2014



Alicia 20.08.2013



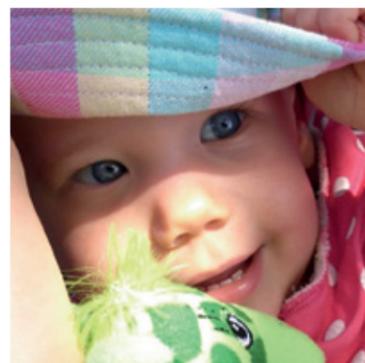
Aurélie 07.01.2014



Aymeric 03.07.2014



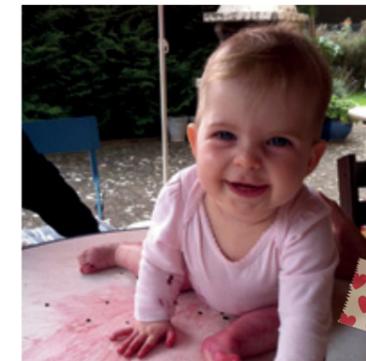
Bianca 21.05.2013



Chloé 03.07.2013



Cinzia 03.10.2013



Emilie 25.11.2013



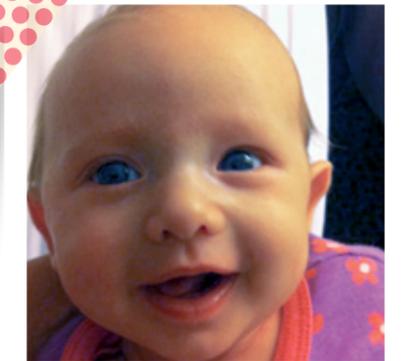
Florian 29.04.2014



Gabriel 06.04.2013



Ismaël 08.08.2012



Jaylynn 02.03.2014



Léa 29.09.2013



Livia 16.08.2013



Margaux 02.05.2014

clic - clac

Photos: DR

## VOS PHOTOS

Votre enfant est le plus beau, le plus mignon? Envoyez-nous un portrait de ce héros de moins de 6 ans avec son prénom, sa date de naissance et votre adresse postale à

[clic-clic@babymag.ch](mailto:clic-clic@babymag.ch)



Mathilda 08.10.2011



Mathilde 29.03.2014



Mia 11.02.2014



Noah 23.06.2013



Noha 01.04.2011



Samira 19.12.2011



Chéo 03.12.2013



Thomas 28.12.2012



Loé 17.10.2009

Photos: DR



**NE PUSSEZ PAS!**

Armez-vous de patience, vous êtes nombreux à nous envoyer vos clichés. Pour mettre toutes les chances de votre côté, merci de nous faire parvenir votre plus belle photo en haute résolution (300 dpi). Attention, ça va flasher!



VILLE:  
NIEDERMUHLERN

PRÉNOMS DES PARENTS:  
MELANIE ET MARTIN

TRAITS DE CARACTÈRE:  
JOYEUSE, CURIUSE, VOLONTAIRE  
ET ENTHOUSIASTE

DOUDOU:  
SON LAPIN BLANC HÄSU  
QU'ELLE EMMÈNE PARTOUT

JEU PRÉFÉRÉ:  
FAIRE DU PUKYLINO ET GRIMPER  
SUR PAPA ET MAMAN

DESSERT PRÉFÉRÉ:  
SÉRÉ AUX FRAISES

# Le Coquin du mois

**VIVE LA MALICE!**

Chez babymag.ch, plus un enfant est canaille, plus on l'aime! On a même décidé de mettre en avant le plus coquin (la plus coquine) de chacune de nos éditions. Si votre photo est choisie par notre rédaction, vous recevrez en récompense, un prix de notre partenaire Nestlé suivant l'âge du héros (hors laits de départ).

**A GAGNER!**

**Un panier garni de surprises et de produits Nestlé adaptés à l'âge de votre bébé, d'une valeur d'environ CHF 60.-**

**POUR PARTICIPER**

Envoyez-nous la photo de la petite canaille avec son âge, son nom et votre adresse postale à [clic-clac@babymag.ch](mailto:clic-clac@babymag.ch)

**AVIS IMPORTANT: L'ALLAITEMENT MATERNEL EST IDÉAL POUR VOTRE ENFANT. L'OMS RECOMMANDE UN ALLAITEMENT EXCLUSIF PENDANT LES 6 PREMIERS MOIS. DEMANDEZ CONSEIL AUPRÈS DU PERSONNEL QUALIFIÉ DES SERVICES DE SANTÉ SI VOTRE ENFANT A BESOIN D'UN ALIMENT COMPLÉMENTAIRE OU SI VOUS N'ALLAITEZ PAS.**

Le prix n'est pas convertible en espèces. Par la participation au concours, le détenteur de l'autorité parentale autorise la publication de la photographie et des renseignements fournis dans les pages intérieures et sur la page Facebook de babymag.ch. Vos données personnelles ne sont en aucun cas transmises à des tiers. Participation et envoi des photos jusqu'au 3 Novembre 2014.

# La tête dans les nuages

**Coiffeuse expérimentée et maman comblée, Carmen Wetter a fait de sa petite entreprise un paradis pour têtes blondes. Avec son concept inédit et sa décoration fantasque, le salon Sweet Head n'en a pas fini de ravir les petits.**

Texte: Tatjana Lauber

«**I**l n'y a pas plus sincère qu'un enfant, et je trouve cette sincérité formidable. Avec eux, chaque jour est fait d'imprévus et de rires», raconte en souriant cette maman de deux petits bonhommes. Carmen fait partie de ces heureuses personnes qui, en plus d'avoir fait de leur rêve une réalité, croisent chaque jour le regard comblé de nos chères têtes blondes.

**Une idée venue d'Amérique**  
Son idée? Un salon de coiffure à Wallisellen, non loin du centre commercial Glatt, qui propose tout ce que peut offrir un salon de coiffure traditionnel ainsi que des fêtes à thèmes sacrément animées. Princesses, super-héros, sorcières ou encore pirates, il y en a pour tous les goûts. Les enfants sont coiffés, maquillés puis déguisés selon le personnage qu'ils décident d'incarner. Il y a aussi des jeux, des gâteaux et une séance photos: une manière pour

les parents de garder une trace de cette journée mémorable. Carmen a importé ce concept insolite tout droit d'Amérique, où elle a longtemps vécu.

### Une combinaison idéale

«Je ne suis jamais allée volontiers chez le coiffeur avec les enfants. Ils s'ennuient, deviennent bruyants... et voilà que tous les regards se dirigent sur nous», raconte la jeune femme qui a décidé qu'il pouvait en être autrement. Carmen et son mari – menuisier, quel heureux hasard! – ont aménagé un salon de coiffure destiné aux enfants. Combien de coiffeurs en effet peuvent se targuer de receler une tanière d'ours polaire? Le concept Sweet Head («adorables têtes blondes» en français) ne fait pas seulement le bonheur des petits. Pendant que les enfants se divertissent, on s'occupe aussi des parents, et ce dans les règles de l'art! «Une combinaison idéale», fait très justement remarquer cette entrepreneuse originaire d'Aarberg.

### Profil

ENTREPRISE: SWEET HEAD  
LIEU: WALLISELLEN (ZH)  
ACTIVITÉ: COIFFURE, ORGANISATIONS DE FESTIVITÉS ET SÉANCES PHOTOS  
TEMPS DE GESTATION: 3 ANS  
SITE: WWW.SWEET-HEAD.CH  
ENFANTS: NATHAN-RYAN (11 ANS) ET HALEY (9 ANS)

### Compréhension et patience

Si le concept est séduisant, il ne fut pas simple à implémenter. «Depuis, nous avons constitué une équipe bien rôdée, composée de coiffeurs, photographes et assistants», raconte Carmen. «Le plus difficile consistait à trouver des collaborateurs patients et compréhensifs. Ces deux qualités me semblent essentielles dans un établissement destiné aux bambins. Les enfants doivent s'y sentir à l'aise et compris des adultes. Nous discutons beaucoup avec eux, c'est très important.» Les fistons de Carmen sont également membres de l'équipe Sweet Head: Nathan-Ryan, 11 ans et Haley, 9 ans, passent la journée à l'école puis c'est tantôt au tour de Maman, tantôt à celui de Papa ou encore de Grand-Maman de s'en occuper. «Mes enfants sont à l'âge formidable où les idées jaillissent spontanément», nous confie avec enthousiasme notre coiffeuse pleine de créativité. «Ils contribuent toujours volontiers aux fêtes d'anniversaire en apportant leurs idées nouvelles et leurs précieuses astuces; je les en remercie vivement. Le regard que portent les enfants sur les choses est décidément bien différent de celui des adultes.» L'avenir de Sweet Head? Carmen le voit toujours à travers le sourire des enfants. Elle souhaite qu'ils «continuent à venir chez nous avec le même enthousiasme.» Enfants contents, parents ravis... que demander de plus? ☺



Photos: DR

Papillio®

BEI UNS FINDEN SIE VIELE WEITERE ARTIKEL VON BIRKENSTOCK, PAPILLIO UND BIRKIS!

CHEZ NOUS VOUS TROUVEZ UN GRAND CHOIX D'ARTICLES SUPPLÉMENTAIRES DE BIRKENSTOCK, PAPILLIO ET DE BIRKIS!

# Si l'espace m'était compté

Lorsqu'une chambre d'enfant est petite, il faut redoubler d'ingéniosité pour se jouer des dimensions. Heureusement, la tendance déco est au tout-modulable pour optimiser le moindre mètre carré. Un design intelligent qui va vous faire remporter la bataille de l'espace haut la main.

Texte: Fabienne Waldburger et Aurélie Brégnac

**L**a chambre d'un enfant est un espace qui doit tout à la fois être organisé et personnalisé. Mais en cas d'exiguïté de la pièce, il n'est pas si simple de trouver des solutions «maison». Dans les appartements modernes, la cruelle réalité des dimensions réduites a tôt fait de mettre à mal tout effort d'agencement.

*Les couleurs claires ou les éclairages diffus augmentent les dimensions de la pièce*

#### Place à la surface!

S'il est difficile de pousser les murs pour agrandir l'espace, il est en revanche possible de créer l'illusion pour optimiser les mètres carrés. Le premier conseil étant de libérer le centre de la pièce, le vide permettant de donner l'impression d'un espace agrandi. Par ailleurs, l'enfant va pouvoir l'investir tout à loisir comme aire de jeux et de découvertes. L'emploi de couleurs claires ou le choix d'éclairages diffus augmentent à leur tour sensiblement les dimensions de la pièce tandis que les teintes sombres et les lumières crues ont tendance à la rétrécir. On compose ensuite un agencement

judicieux des volumes, en reproduisant sur une feuille de papier tous les éléments de la chambre à échelle réduite. Il ne reste plus qu'à les faire bouger sur la surface pour apprécier la disposition la plus adéquate.

#### Le lit se fait petit

Plus la chambre d'enfant est fonctionnelle, plus grandes sont les chances d'organiser au mieux l'espace. Si l'on ne dispose pas de meubles adéquats, ne pas hésiter à lorgner – si ce n'est pour acheter, du moins pour s'en inspirer – du côté des enseignes de design qui redoublent d'ingéniosité pour agrandir nos espaces confinés et les rendre ultrafonctionnels. En ce sens, lorsqu'il s'agit

*Le choix du lit est capital*

d'agencer une chambre «lilliputienne», le choix du lit est capital car c'est de loin l'élément le plus gourmand en place. Si le lit a un rôle central durant la nuit, il devient la journée un mastodonte un brin superflu. Pour déjouer cette contrainte de taille, certains lits évolutifs signés Rafa Kids se divisent ainsi

*Les bureaux peuvent aussi prendre de la hauteur*

en deux entités indépendantes, un des lits étant équipé de roulettes. Bien utile pour le déplacer et dégager ainsi la pièce! Outre le lit à mezzanine qui est un renfort appréciable pour exploiter l'espace en hauteur, les lits muraux s'avèrent eux aussi très malins. Une fois rabattus, les modèles de Benandjo donnent quant à eux naissance à de jolies décorations murales. Une façon originale de lier l'utile à l'esthétique!

#### Bureaux et rangements: plus si terrestres

Suspendre, rabattre, encastrer... bref, moduler peut rendre votre espace plus fonctionnel! Les bureaux et petits coins études ne dérogent pas à la règle. Ils peuvent aussi prendre de la hauteur. Tel le nouveau secrétaire signé Harto qui se rabat et devient une étagère colorée. Si vous préférez un bureau moins aérien et plus classique, le conseil est de miser plutôt sur des bureaux d'angle, moins volumineux. ●

## Trop swag le tag!

Le nom de votre petit en lettres graffiti étalées sur les murs... Voilà qui fait de l'effet! De quoi donner du pepsi et personnaliser un espace sans pour autant prendre de place. Philippe Baro, artiste graffeur de 29 ans, propose prénoms graffés, personnages, fresques ou trompe-l'œil pour les chambres des tout-petits. Ses armes favorites? Des sprays en acrylique de dernière génération, c'est-à-dire sans solvants. Sa maîtrise du geste et son œil aiguisé lui permettent d'adapter sa création à l'environnement pour un rendu sur-mesure et toujours original.

Chambre Graffiti: à partir de 500 fr. le prénom et 1200 fr. le trompe-l'œil, Tél. 022.548.32.11., <http://chambregraffiti.com>, <http://graffeur.ch>



1. Lits superposés F&A RafaKids



3. Secrétaire mural Gaston de Harto



2. Lit mural Benandjo

# Des rangements astucieux: un aménagement *intelligent!*

L'espace d'un enfant est vite envahi de jeux, de livres, de peluches et de mille autres trésors... Ludiques, modulables et astucieux, les rangements sont les bienvenus pour organiser au mieux ces précieux mètres carrés.

Texte: Caroline Libbrecht



1.

Boîtes Lego, de 17 fr. à 46 fr. selon la taille, [www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch)

## Place aux étagères

Pour gagner de la place, les étagères sont de précieuses alliées. Les designers les imaginent volontiers modulables (comme l'étagère Linette, chez Hartô), pour qu'elles évoluent selon les besoins et l'âge de l'enfant. Les rangements muraux, pratiques et bon marché (Kusiner, chez Ikea), conviennent parfaitement aux enfants qui commencent à manier pinceaux et crayons. Les déclinaisons en différentes couleurs permettent de différencier ce qui appartient à l'un et à l'autre, lorsque la chambre est partagée par plusieurs enfants. Les meubles-étagères répondent de plus en plus aux mêmes aspirations. L'étagère Eur (chez Magis) abrite, dans des niches de dimensions différentes, aussi bien les livres et puzzles de l'aîné que les jouets du petit dernier. Sans oublier une empreinte design, qui plaît toujours aux parents! ●

## Des boîtes à astuces

Vos enfants ne sont pas adeptes du rangement... La solution? Conjuguer jeu et rangement! Quand le Lego fait son apparition dans une chambre, c'est toute notre enfance qui ressurgit. Et quand le fameux Lego se transforme en une ingénieuse boîte de rangement, on l'apprécie encore plus! Surtout que ces nouvelles boîtes à malice sont empilables, d'où un gain de place substantiel. Les boîtes Green Lullaby sont aussi parfaites pour ranger ses jouets... et elles se transforment en tabourets ou petites tables pour dessiner.



2.

Boîtes Green Lullaby, 60 fr. le lot de 3, [www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch)



Photos: Lego / Green Lullaby

**MOBILIER DE STYLE  
ET ACCESSOIRES  
POUR LES ENFANTS DE 0 À 18 ANS**

**GENÈVE  
33, rue de Carouge • +41 22 800 34 80**

[www.kidsplanet.ch](http://www.kidsplanet.ch)





5.  
Meuble-étagère "Eur", Magis 245 fr. l'ensemble de 3 modules, www.magismetoo.com

**Questions à Chantal Dietrich, visual merchandiser et consultante déco**

**Quelles astuces pour personnaliser et aménager une chambre d'enfant?**

D'abord, il faut choisir du mobilier de base simple, qui évolue avec l'enfant. Ses goûts et ses envies changent en grandissant. Il est plus intelligent de jouer sur des accessoires ludiques (faciles à trouver et pas trop chers) pour personnaliser l'espace plutôt que d'investir dans du mobilier trop infantile. Ensuite, la chambre doit être un espace de vie ludique et fonctionnel pour l'enfant. Le rangement peut devenir un jeu grâce à une organisation adaptée à ses besoins. Le mieux est de créer des espaces bien définis pour chaque activité (dormir, jouer, lire...). Si vous disposez d'une chambre par enfant, créez des espaces différents dans chacune des chambres. Par exemple, le plus jeune a un espace de jeu au sol, tandis que le plus grand a un



**Outre le gain de place, quelles sont les exigences des parents?**

L'idée est toujours de ranger un maximum de choses dans le moins d'espace possible, en gardant une esthétique. Les parents veulent surtout créer un espace unique et adapté à leur enfant. Un espace de vie qui lui correspond. Mon défi consiste donc en un travail autour de l'enfant en fonction des besoins des parents.

espace de travail... Ainsi, les moments de détente sont partagés. On évite le doublement d'objets et l'espace utilisé inutilement.

**Quelle est la tendance actuelle?**

Actuellement, la nature reprend ses droits: un retour aux matériaux naturels et chaleureux se fait donc sentir. J'aime allier le neuf et le vintage pour donner chaleur et authenticité à la pièce. En revanche, je pense que les tendances sont propres à chacun en fonction de son vécu, de ses envies et de ses besoins.

**Ces conseils de décoration sont-ils compatibles avec un petit budget?**

Oui! A condition d'être patient et de ne pas avoir peur de mettre la main à la pâte... Sachez prendre le temps de chiner pour trouver des pièces uniques. Evitez d'acheter sans réfléchir, sans comparer. Parfois, certains objets peuvent être détournés de leur fonction. On a souvent l'impression que faire appel à des artisans spécialisés coûte cher... En réalité, il ne faut pas hésiter car c'est un bon investissement!

Photos: Hartó / DR



Vaincre le cancer du sein.

# L'UNION FAIT LA FORCE.



Écoutez nos histoires. Partagez les vôtres avec nous. [BCAcampaign.com](http://BCAcampaign.com) #BCAstrength



THE ESTÉE LAUDER COMPANIES  
CAMPAGNE DE  
SENSIBILISATION CONTRE  
LE CANCER DU SEIN

Pour soutenir le travail d'information et la recherche médicale. [BCAcampaign.com](http://BCAcampaign.com) #BCAstrength

# Baby A vos plumes!

Comment protéger bébé des intempéries et le rassurer? En le lovant dans autant de combinaisons en plumes et doudounes toujours bien douillettes!

Texte: Monica d'Andrea



1



2



3



5



7



4



6

1. 3 Pommes, 89 fr. 90
2. Vertbaudet, 54 fr. 90
3. Lili Gaufrette, 210 fr.
4. IKKS Junior, 90 fr.
5. Paul Smith Junior, 224 fr.
6. Tartine et Chocolat, 270 fr.
7. Catimini, 139 fr.

# Baby Tous les Z'animals

Oursons, poussins, renards et petits canards... Toujours de bonne humeur, nos amis les animaux sont les stars du dressing des tout-petits.

Texte: Monica d'Andrea



1



4



7



2



5



3



6



8

1. C&A, 14 fr.
2. Coq en Pâte, 34 fr. 50
3. Oeuf, 108 fr. 50
4. EZPZ, 49 fr. 50
5. Djeco, 38 fr.
6. DPAM, 13 fr.
7. Numéro 74, 30 fr.
8. DPAM, 29 fr.

kids

# Se tenir à carreau!

Multicolore, écossais ou ton sur ton, le carreau est à la pointe de la tendance! Façon Far-West pour cow-boys en herbe ou jacquard imprimé damier pour petits dandys, la rayure n'a qu'à bien se tenir...

Texte: Aurélie Brégnac



1. La Redoute, 29 fr. 90
2. 3 Pommes, 48 fr.
3. Jean Bourget, 72 fr.
4. Absorba, 55 fr.
5. Paul Smith Junior, 109 fr.
6. Kenzo Kids, 80 fr.
7. Levi's Kids, 78 fr. 50

kids

# Esprit Color-Block



Pour parer au temps maussade, rien de tel qu'une petite injection de peps vestimentaire pour garder du tonus. En cette arrière-saison, esprit graphique et couleurs pop s'allient pour faire de la garde-robe de Junior un joyeux Rubik's Cube - l'effet casse-tête en moins...

Texte: Astrid Herkens



1. 3 Pommes, 89 fr. 90
2. Lili Gaufrette, 95 fr.
3. Chipie Kids, 63 fr.
4. Kenzo Kids, 87 fr. 50
5. Absorba, 52 fr.
6. Catimini, 75 fr.
7. Levi's Kids, 96 fr. 50

kids

fashion

# La veste dans tous ses états

A capuche, sans manches, matelassée... La veste se décline sous toutes ses formes, dans tous les styles! Pour se la jouer cool, pensez parka fourré et chandail zippé. Et pour un look preppy, misez sur le teddy. Bref, de quoi parfaire l'allure citadine de nos fashionistas!

Texte: Aurélie Brégnac



1



2



3



4



6



5

1. B-Karo, 90 fr. 50
2. L'asticot, 129 fr.
3. La Redoute, 59 fr. 90
4. IKKS Junior, 78 fr.
5. Manor, 39 fr. 90
6. 3 Pommes, 48 fr.

fashion



# Des pois à tout-va

Les pois sont à l'honneur cette saison chez nos petites princesses! Et ce, à toutes les sauces: jupe, collants, leggings, rien n'y échappe. Attention toutefois au mélange de ces joyeux motifs... au risque de faire de la prune de vos yeux une œuvre vivante d'Op Art!

Texte: Astrid Herkens



1



2



3



5



4



6

1. 3 Pommes, 52 fr.
2. Lili Gaufrette, 75 fr.
3. Chipie Kids, 10 fr. 50
4. Zara Kids, 14 fr. 95
5. Tartine et Chocolat, 96 fr.
6. La Redoute, 29 fr. 90

event

Baby & Kid Planet:

# La réponse à vos questions

**Q**uel jeune parent ne s'est jamais posé des milliers de questions à l'arrivée de son bébé ? Quelle poussette choisir ? Mais pourquoi y a-t-il autant de sortes de lait ? Chaque parent a droit à son lot d'incertitudes à l'arrivée de son premier enfant. Un événement comme Baby & Kid Planet devrait donc pouvoir leur venir en aide et répondre à toutes ces questions.

Lorsque votre bout de chou grandit et fait déjà ses premiers pas, de nouvelles questions se posent. Mais que puis-je bien proposer comme activité à Luca ou Emma (à choix selon votre cas) ? Là encore, Baby & Kid Planet peut vous venir en aide avec sa nouvelle offre qui s'adresse aux enfants jusqu'à six ans. Le salon s'est mué en véri-

table jardin d'enfants : spectacles de marionnettes, places de jeux, circuit de petites voitures, etc. Tout est prévu pour que votre chère tête blonde puisse passer un agréable moment et, par la même occasion, vous aussi !

Cette année, la construction est à l'honneur avec l'atelier éducatif Bricks4Kidz, à base de Lego, et l'espace Kapla qui permettra aux petits et grands de laisser libre cours à leur imagination. Si vous pensez déjà aux sports d'hiver, venez visiter le stand des hôtes d'honneur du salon: Villars-Gryon et Les Diablerets. Vous pourrez peut-être gagner des journées de ski. Si vous préférez la natation, des démonstrations de bébés-nageurs auront lieu quotidiennement. De quoi vous donner des idées d'activités parents-enfants !

Et si vous ressentez le besoin de flâner seul ou avez envie de participer à une démonstration en pouvant pleinement vous concentrer sur ce qui est dit, la garderie "Petites Etoiles" est à votre disposition. N'hésitez plus !

Consultez le programme complet des animations sur : [www.babykidplanet.ch](http://www.babykidplanet.ch)



**Baby & Kid Planet**

**Du 10 au 12 octobre, de 10h à 18h**

**Expo Beaulieu Lausanne**

**[www.babykidplanet.ch](http://www.babykidplanet.ch)**



Achetez votre billet on-line à prix réduit avec le code BKP14-babymag sur [www.babykidplanet.ch/billetterie](http://www.babykidplanet.ch/billetterie).



designed by Nicole Maubert - [www.ocechou.com](http://www.ocechou.com)

M.CH

# Cosy cocons

**La chancelière est l'accessoire idéal pour maintenir bébé bien au chaud durant nos expéditions. En montagne ou en ville, il s'agit d'opter pour le modèle adapté à notre poussette, notre voiture et, avant tout, à notre bout de chou. Un choix qui n'est pas toujours une mince affaire...**

Texte: Julie Bauer



## Kiel Dog de Fillikid

Son prix: 139 fr.

**Son plus:** son motif rigolo et sa paire de moufles amovibles



## Xplory de Stokke

Son Prix: 139,95 fr.

**Son plus:** entièrement lavable en machine à 40°C



## Hautes Performances de Bugaboo

Son prix: 289 fr.

**Son plus:** convient pour toutes les saisons, déperlante et antitache

Photos: Fillikid / Stokke / Bugaboo



## Natura de Kaiser

Son prix: 185 fr. 95

**Son plus:** elle peut avoir plusieurs utilisations



## Chancelière d'hiver de Teutonia

Son prix: 121 fr. 95

**Son plus:** régule et redistribue la chaleur



## La chancelière d'hiver de Babycab

Son prix: 35 fr. 95

**Son plus:** convient à toutes les poussettes

Photos: Kaiser / Teutonia / Babycab

Cette chancelière avec son chien rigolo est disponible dans sept coloris. Sa doublure polaire chaude et son extérieur en polyester extrasoft protègent bébé aussi bien du vent que de la pluie. Pas besoin de se battre avec le système d'ouverture puisque la glissière zippée descend jusqu'en bas. Les trois fermetures Eclair sont aussi idéales pour ménager des aérations au gré des caprices de la météo et pouvoir l'utiliser toute l'année. Côté pratique, le harnais comprend cinq positions. Doté de bandes réfléchissantes ainsi qu'un antidérapant dorsal, ce nid d'ange dispose en outre d'une paire de moufles amovibles. Il s'adapte enfin – et surtout! – à l'ensemble des modèles de poussettes avec ses dimensions de 100 cm de long sur 50 cm de large.

Très facile d'utilisation, cette chancelière donne à votre bout de chou des airs de petit Esquimau. La Xplory, qui se compose d'une doublure polyester molletonnée, a d'ailleurs été conçue par des Norvégiens... de quoi partir sans crainte en montagne! Bien que les gambettes de bébé soient séparées, elles jouissent d'une grande liberté de mouvement, tant l'espace prévu est ample. Ce qui permet à la fois une bonne aération lorsque la température grimpe, et une utilisation sur le long terme durant la croissance de votre petit ange. Côté technique, les fermetures Eclair latérales et les ouvertures de sécurité permettent d'arrimer fermement la chancelière à la poussette. Ses dimensions de 91 cm par 40 cm sont, quant à elles, idéales pour garder au chaud votre trésor entre 6 et 36 mois.

La chancelière Hautes Performances de Bugaboo porte bien son nom. Recouverte d'un enduit Teflon, elle est totalement imperméable au vent, à la pluie et à la neige. Ses deux tabliers amovibles, qui possèdent une ouverture aux pieds et un cordon de serrage au niveau de la tête, permettent une utilisation en toute saison. Le duvet moelleux rempli de plumes de canard emmitoufle chaudement notre trésor durant l'hiver alors que son pendant automnal et printanier en polyester permet de palier tout changement climatique. Munis de scratchs Velcro et d'ouvertures en fente, nul besoin de se battre pour fixer bébé à la poussette. Enfin, son revêtement antitache comprend aussi des protections intérieures au niveau des chaussures pour éviter toute salissure.

Fourrée en peau d'agneau à l'intérieur, une matière capable d'absorber la sueur et les toxines du corps, puis de les éliminer sept fois plus vite que les autres, cette chancelière est recouverte de polyester à l'extérieur. Ce cocon très douillet, qui ne libère pas d'électricité statique, est de plus parcouru d'une fermeture Eclair intégrale, ce qui permet de la transformer en un clin d'œil en une couverture, un matelas ou un siège bien chaud. S'adaptant à tous les types de poussettes avec ses six fentes pour le harnais de sécurité, ce nid d'ange peut servir de 3 mois à 3 ans, grâce à ses dimensions de 90 cm de longueur sur 45 cm de largeur. Etant donné sa composition délicate, il est recommandé de laver ce modèle à la main ou à sec.

La fourrure particulièrement douce de ce nid d'ange en textile biocéramique est régulée de façon optimale la température, tout en stockant et redistribuant la chaleur dégagée par le corps de bébé. Ce processus, qui favorise la circulation du sang, apporte le confort dont votre petit a besoin durant sa promenade. De plus, grâce à son système anti-odeur et antibactérien, cette chancelière saisonnière fera long feu, puisqu'elle peut être utilisée durant plusieurs hivers. Elle suit ainsi la croissance de votre bout de chou de sa naissance à ses premières années en s'agrandissant en un tournemain au moyen d'une fermeture Eclair au niveau des petons. Côté look, ses couleurs classiques et chics ne craignent pas les changements de mode.

Son prix a beau défier toute concurrence, cette chancelière apporte ce que l'on attend d'elle, à savoir, maintenir bébé au chaud. Composée de polaire moelleuse mélangée à du polyester à l'intérieur, elle est munie d'un cordon qui permet de resserrer le vêtement autour de la tête de l'enfant. Avec ses dimensions de 90 cm par 45 cm, elle convient dès la naissance et s'adapte à tout type de poussettes et poussettes cannes. Enfin, le dos antidérapant, les trois zips d'ouverture et la bande de sécurité réfléchissante apportent un petit plus pratique à ce nid d'ange. Attention toutefois, comme son nom l'indique, ce modèle n'est utilisable qu'en hiver. A l'arrivée des beaux jours, il faudrait alors acquérir son pendant printanier.

grossesse



PUBLIREPORTAGE

# Maman est enceinte, papa aussi!

Photos: detailblick - Fotolia.com

**La couvade, phénomène fréquent mais dont on parle peu ou seulement pour en sourire, toucherait environ 20% des futurs papas. Celle que l'on appelle aussi la grossesse sympathique débarque dans leur vie avec sa cohorte de symptômes... Les mêmes que ceux de la future maman. Faut-il s'inquiéter de ce phénomène et comment l'interpréter?**

Texte: Anne-Claire Thérizols

**P**rise de poids significative – jusqu'à 10 ou 15 kilos en quelques mois –, nausées, maux de dos, grosse fatigue, maux de tête et de ventre, fringales subites, modifications hormonales: la couvade ressemble à s'y méprendre à la grossesse. Des études scientifiques ont même démontré que le taux de prolactine, l'hormone de la lactation, augmentait chez certains «couveurs» alors que leur taux de testostérone, hormone mâle par excellence, diminuait.

## La couvade est une préparation au rôle de père

Les futurs papas qui souffrent du syndrome de la couvade voient leurs symptômes augmenter progressivement à la fin du premier trimestre de la grossesse de leur femme jusqu'au jour J. Seule délivrance possible: la naissance de bébé! Marie témoigne de l'état de son mari pendant sa grossesse: «Christian a pris 13 kilos pen-

dant ma grossesse, exactement comme moi et au même rythme que moi, alors qu'il avait un poids très stable pendant les cinq ans de notre relation avant ma grossesse. Il se réveillait la nuit avec des fringales incroyables qu'il fallait assouvir immédiatement en plongeant dans le frigo. Après mon accouchement, il a perdu ses kilos rapidement et est redevenu lui-même. C'est aujourd'hui un super papa!» Oui, la couvade est parfois le prix à payer pour les futurs papas très impliqués!

## BabyNes®, la nutrition de demain pour les bébés d'aujourd'hui

Le lait maternel évolue naturellement au fil des mois pour apporter au nourrisson tout ce dont il a besoin, quand il en a besoin. Les capsules BabyNes® ont été développées sur ce modèle, avec une composition qui s'adapte aux besoins de l'enfant jusqu'à 36 mois. Cette gamme de laits infantiles est fabriquée en Suisse.

### Un biberon en moins d'une minute

Chaque capsule BabyNes® contient la juste quantité de lait en poudre. La machine BabyNes® reconnaît le type de capsule et ajoute le volume d'eau nécessaire, à la température souhaitée. Une simple pression et le biberon est prêt! Les capsules sont conditionnées hermétiquement et comportent un filtre pour éliminer les bactéries de l'eau.



### Des services innovants

Grâce aux nouveaux services connectés de la machine BabyNes®, vous pouvez suivre avec précision l'alimentation de votre enfant. Lorsqu'un biberon est préparé, la machine transmet l'information à votre compte My BabyNes. Le biberon apparaît dans le tableau de bord de votre enfant accessible sur votre smartphone, tablette ou ordinateur.

En plus d'être pratique, le système BabyNes® est également intelligent: ainsi il gère votre stock de capsules allant même jusqu'à vous proposer un réapprovisionnement automatique.

Si dans les 30 jours suivant l'achat de vos premières capsules BabyNes® vous n'étiez pas entièrement satisfait du système BabyNes®, Nestlé s'engage à vous rembourser la machine.

**Avis important:** L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Demandez conseil auprès du personnel qualifié des services de santé si votre enfant a besoin d'un aliment complémentaire ou si vous n'allaites pas.



Plus d'informations sur [www.babynes.com](http://www.babynes.com) ou au 0800 800 036 (appel gratuit, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



**Une crise d'identité?**

Que se passe-t-il dans le corps et dans le psychisme de ces hommes qui vivent dans leur chair la grossesse de leur partenaire? Certains psychologues experts estiment que la couvade permet inconsciemment de créer un lien symbolique entre le bébé à naître et le futur papa qui peut se sentir un peu exclu pendant cette période. D'autres y voient une représentation physique d'une certaine jalousie. D'autres encore pensent que ce phénomène permet aux futurs papas d'accepter leur paternité en traversant, de façon empathique, les mêmes épreuves que leur compagne. Dans tous les cas, le futur papa pourrait, par la couvade, résoudre une crise identitaire pendant cette période. Être lui aussi «enceint» lui permettrait de calmer ses angoisses face aux

*Les symptômes de la couvade ont disparu à la naissance de bébé*

nouvelles responsabilités qui l'attendent, de vaincre sa peur d'être parent et de se préparer à jouer pleinement son rôle de père. Pour Fabien, compagnon de Sylvie, la couvade a été l'occasion de résoudre une crise identitaire qui durait depuis l'enfance: «Cinquième enfant d'une famille nombreuse qui en comptait huit, j'ai toujours eu le sentiment d'être un peu l'enfant du milieu auquel on s'intéressait peu. Quand Sylvie m'a annoncé sa grossesse, j'ai d'abord été fou de joie mais, très vite, l'angoisse est montée. Allais-je être capable en tant que père de donner l'amour que je n'avais pas reçu? Cette question m'obsédait et, plus le temps passait, plus je grossissais et plus j'avais des symptômes bizarres. Je suis allé voir un psy, ce qui m'a aidé à comprendre ce qui m'arrivait mais aussi à faire le tri entre l'enfant que j'avais été et l'homme que j'étais aujourd'hui. Finalement, cette couvade a été

bénéfique pour débloquer les névroses que j'avais accumulées depuis l'enfance.»

**Comment l'accompagner jusqu'à la délivrance?**

Que les futurs papas «couveurs» se rassurent: leur état n'est en rien une maladie, tout au plus un syndrome qui disparaît à la naissance de bébé. Néanmoins, les accompagner dans cette période éprouvante pour eux est important. Il s'arrondit à vue d'œil? Dialoguez au maximum, incitez-le à parler de son vécu de la grossesse, de la manière dont il aimerait s'investir en tant que futur papa et plus tard en tant que papa et communiquez-lui au maximum vos sensations de future maman! Et si ses symptômes ne disparaissent pas à l'arrivée de bébé ou étaient suivis d'un baby blues – que vivent aussi certains jeunes papas – incitez-le à en parler à un psychologue ou à s'inscrire à un groupe de parole, dont beaucoup sont organisés au sein de certaines maternités. ●

*Le saviez-vous?*

Si la couvade peut faire sourire, elle fait référence à des rites existants dans certaines sociétés traditionnelles ou anciennes où le père, touché par un sentiment de délaissement et pour affirmer sa parentalité, s'approprie les comportements de la femme enceinte et mime très précisément la grossesse. Après l'accouchement, la femme reprend les tâches qui lui incombent alors que le père s'alite, se repose et jouit d'une abondance de cadeaux!

**Qu'en dit l'expert?**

François Ansermet, professeur de pédopsychiatrie à l'Université de Genève, chef du Service de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent des Hôpitaux Universitaires de Genève: «Les rituels de couvade que l'on trouve dans certaines cultures montrent bien qu'il y a un travail nécessaire pour passer de l'homme au père et que ce passage est aussi compliqué que de passer de femme à mère. Peut-être plus encore. Pendant la grossesse, les femmes expérimentent l'altérité du petit être qui les habite. C'est plus abstrait pour le père qui doit loger dans sa tête cet enfant à venir que la femme porte dans son corps. En quoi participe-t-il à tout ça? Certains peuvent se sentir exclus, se retrouver perplexe face à ce qui est en train de se passer. Bien sûr le papa a participé à la conception. Mais l'univers subjectif de la sexualité est différent de celui de la procréation, comme celui de la gestation est différent de celui de la naissance. On parle de travail de la femme pour l'accouchement. On pourrait aussi parler de travail du père pour la couvade. La couvade, c'est un peu la naissance du père.»

**Le signe que vos dons parviennent bien à leurs destinataires.**

Avec les organisations certifiées Zewo comme Enfants du Monde, vous avez la garantie que votre don est utilisé de façon efficace et ciblée, p.ex. pour offrir aux enfants défavorisés une éducation de qualité et de meilleures perspectives d'avenir. Avant de faire un don, nous vous invitons à vérifier si l'organisme concerné arbore le label Zewo. Les organisations certifiées, dont le nombre dépasse 500, figurent sur [www.zewo.ch](http://www.zewo.ch).



0-12 mois



# Dors, mon bébé...

Un sommeil de qualité est indispensable au développement des nourrissons. Pour veiller à la sérénité du repos de bébé, il y a certaines conditions à observer.

Texte: Hélène Lelièvre

«**D**ès les premiers jours, on peut nettement distinguer les gros dormeurs des petits nerveux qu'un rien réveillent. Très rapidement, chaque enfant acquiert une personnalité de dormeur. Il est indispensable de laisser un nouveau-né trouver son propre rythme et ajuster lui-même les moments où il a faim et ceux où il préfère dormir.» Voilà ce qu'écrit Marcel Rufo, pédopsychiatre et Christine Schilte dans leur livre *Elever son enfant*. Mais pour mettre toutes les chances de votre côté, encore faut-il bien aménager sa chambre.

*Il est indispensable de laisser un nouveau-né trouver son propre rythme et ajuster lui-même les moments où il a faim et ceux où il préfère dormir*

## Un nid bien à lui

Le lit est souvent le premier achat des futurs parents. Préférez un lit avec un sommier dont la hauteur pourra être adaptée à l'âge de votre enfant. Il vous aidera à surveiller votre bébé plus facilement et il per-

mettra aussi à votre bébé de vous voir, son champ de vision étant réduit à la naissance. Les lits neufs répondent aux normes de sécurité d'aujourd'hui, mais si vous choisissez de faire revivre votre ancien lit, prenez garde à vérifier l'écartement des barreaux: ils doivent être écartés de moins de 6cm pour éviter tout risque d'étranglement. La barrière doit aussi être haute de 66 cm au minimum depuis la base du sommier. Et si vous le rénovez, optez pour une peinture de très bonne qualité, qui ne s'écaille pas et qui ne contient pas de substances nocives – quand ils commencent à se mettre debout, ils

Photos: olesabilkei - Fotolia.com

Est à l'aise dans toutes les positions



Permet aux mamans d'être à l'aise dans toutes les positions



Chaque enfant a ses petites particularités. Comme le tire-lait **Confort de Philips AVENT.**

Son entonnoir de forme unique et les coussins de massage actifs permettent à la maman de tirer son lait sans avoir à se pencher en avant. Ce qui lui permet d'être confortable et favorise le débit de lait de façon naturelle\*. Ce ne sont que deux exemples parmi les nombreux petits détails qui ont une grande importance – naturellement chez Philips AVENT.

C'est le détail qui fait la différence.  
[www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)



13721/CH\_FR/11

\*Plus de confort: en Grande-Bretagne, parmi 64 mamans qui allaitent 82% sont d'accord pour dire que ce tire-lait est agréable à l'usage. Plus de lait de façon naturelle: des études indépendantes ont démontré qu'il existe un lien entre le niveau de stress et la production de lait.

## TOUS LES BIENFAITS DE LA NATURE MAINTENANT EN BOÎTES DE 180G!



- ✓ Aux extraits naturels de plantes
- ✓ Labellisé Sympadent
- ✓ Boîte refermable
- ✓ Env. 90 portions

Fabriqué en Suisse



## DÉCOUVREZ TOUTES NOS BOISSONS INSTANTANÉES : Fenouil, Camomille, Fraise Hibiscus et Rooibos Orange

Les boissons instantanées de Milupa permettent de désaltérer et d'hydrater bébé tout en lui procurant un plaisir gourmand sans risque pour ses dents. Elles ont en effet été testées et reconnues «Sympadent», le label qualité qui vous aide à reconnaître les produits garantis non cariogènes. Elles sont désormais disponibles en boîtes refermables de 180 g. Selon la loi, ces produits sont par ailleurs sans conservateurs, sans colorants ni arômes artificiels.



Plus d'infos sur [www.milupa.ch](http://www.milupa.ch)  
ou 0800 55 06 09 (appel gratuit)



C'EST BON POUR MON BÉBÉ.

ont tendance à mordiller le haut de la barrière. Quant au matelas, il doit être ferme et parfaitement adapté à la taille du lit. Si bébé a chaud, il transpire et il dort mal. S'il a froid au contraire, comme il n'est pas encore capable de réguler sa température, il va très rapidement baisser sa température intérieure. La température de la pièce doit par conséquent se situer entre 18°C et 20°C. Et l'emplacement? Privilégiez un coin de la pièce. Bébé aime se blottir dans un coin du lit, il s'y sent en sécurité. Eloigner le lit de la fenêtre et placez le lit face à la porte pour que votre enfant vous voit arriver, c'est bien plus rassurant. Evitez les couvertures, couettes et oreillers et préférez une turbulette (gigoteuse ou sac de nuit) et limitez les peluches et jouets. Car le lit doit rester un espace pour dormir et non pour jouer.

**Le sommeil, une éducation**  
Mais pour qu'un enfant dorme, les accessoires ne suffisent pas. Le sommeil, c'est toute une éducation pour que l'enfant se sente

bien dans son lit et qu'il finisse par aimer dormir. «Dormir et rêver, c'est préparer demain en ayant compris et accepté hier...», disait Jacques Revel, neurophysiologiste. Après avoir passé du temps à jouer, à se retrouver, à partager, il est temps de le coucher. L'«heure du lit», comme l'appelle Anne Bacus, docteur en psychologie, psychothérapeute et mère de deux enfants, c'est celle à laquelle l'enfant baille et se frotte les yeux. Il s'agit alors de mettre en place un rituel. Par exemple: un bain, une histoire, une chanson, un câlin... Un rituel qu'il faut veiller à accomplir chaque soir pour sécuriser votre enfant. Anne Bacus rappelle que «bien dormir s'apprend». Et d'ajouter que «la prévention et l'éducation au sommeil commence dès la naissance. Cela demande des parents une grande attention portée au rythme de l'enfant. L'idée générale est de synchroniser les temps de repos avec les moments de fatigue physiologiques de l'enfant.» Toutefois, cela est parfois difficile à cause de nos modes

de vie. L'enfant peut apprendre à dormir dès l'âge de trois à quatre mois. Mais il faudra que les parents réagissent toujours de la même manière et qu'ils n'alternent pas entre permissivité et fermeté. Si les spécialistes disent qu'un enfant ne fait pas de caprices avant quatre mois, dès cet âge passé, bébé peut apprendre à se calmer seul et à patienter. Il n'est pas toujours indispensable – voire souhaitable – de le prendre dans ses bras dès qu'il pleure. «Le petit qui se calme seul exerce un contrôle sur ses propres réactions aux événements qui l'ont fait pleurer.» Et Anne Bacus de conclure: «Il est même, par certains côtés, important de ne plus répondre immédiatement à toutes ses demandes. Vers trois mois, un bébé est capable de supporter, progressivement, une certaine frustration. Cela lui donne le temps de développer des techniques visant à se calmer et qu'il ne découvrira jamais autrement.»



**Bébé LABORATOIRES KLORANE**

**Soins doux au Calendula apaisant pour la peau sensible de votre bébé**

Pour assurer une tolérance optimale et une douceur absolue à votre bébé, nos produits sont

- Hypoallergéniques
- Sans alcool, parabènes, huiles essentielles, colorants
- A base de calendula apaisant issu de l'agriculture biologique
- Testés par des dermatologues et des pédiatres

Disponible exclusivement en pharmacie et droguerie

www.klorane-bebe.ch

## Nos astuces de parents

- Sandra:** «Nous faisons des petits câlins à nos enfants en les berçant pendant une dizaine de minutes, avant de les coucher dans leur lit.»
- Anne-Claire:** «Très très tôt, nous avons opté pour un bain de musique, avec Les Gymnopédies d'Erik Satie! Magique et apaisant pour mes trois enfants.»
- Jean-Yves:** «Isaac n'est vraiment pas un gros dormeur. Alors, après l'allaitement avec la maman ou le biberon avec moi, il faut beaucoup de patience et de longs allers-retours dans le salon en le berçant.»
- Elodie:** «Pour ma fille, je mets de la musique et un mobile qui projette des animaux au plafond.»
- Anne-Sophie:** «C'est assez rapide en général: un gros câlin, une lumière douce et un petit mot pour lui souhaiter une bonne nuit.»
- Hélène:** «Enceinte, je lui chantais souvent la chanson "Le Loup, la Biche et le Chevalier". Une fois né, cette chanson l'endormait ou le calmait instantanément!»



**drei käse hoch**  
ein moderner baby shop

www.drei-kaese-hoch.ch  
Hotline: 0848 333 050

Le plus grand assortiment des produits aden+anais

STOKKE  
cybex  
oeuf  
JOOZ  
BRIO

Le shop bébé pour les parents modernes

**Aussi en ligne**

Offline shops: • Spalenberg 13, 4051 Basel • Spalenberg 50, 4051 Basel • Bahnhofstrasse 9, 79339 Lörrach

12-36 mois



## Alimentation: *Peut-il manger comme les grands?*

**Déjà 12 mois qu'il est arrivé! Le temps est venu d'adapter l'alimentation de votre enfant, mais avec discernement. Manger comme les grands? Pourquoi pas, mais à condition de respecter certaines règles cruciales pour son développement.**

Texte: Eve Ysern

**L**e premier anniversaire inaugure généralement la seconde période de diversification alimentaire. Certains aliments sont encore inconnus aux papilles de votre bambin, et c'est le moment de l'initier à de nouvelles saveurs.

### Tester leur goût

«Surtout entre 12 et 24 mois, faites-leur goûter tout ce que vous pouvez, conseille la Doctoresse Albane Maggio, médecin au service des spécialités pédiatriques des HUG. Proposez-leur notamment divers fruits et légumes, car ils sont généralement assez curieux des nouveaux goûts pendant cette période. Après 2 ans, cela devient plus difficile. Les enfants ont tendance à dire non à tout, même à vos repas...» Est-ce à dire que l'on peut tout leur faire essayer, y compris les fromages forts, par

exemple, ou les épices? Mais parfaitement! «Il n'y a qu'une chose à éviter, confie le Dr Maggio, et ce sont les légumes secs. Sinon, aucun problème. D'autant plus que les allergies alimentaires de l'enfant les plus fréquentes se déclarent à leur introduction, souvent dans la première année de vie. Après 12 mois, votre enfant peut manger de tout mais il faut rester attentif à chaque introduction d'un nouvel aliment, surtout s'il a déjà présenté une allergie ou s'il y en a dans la famille.»

### Variété versus quantité

Il ne faut cependant pas oublier que la période 12-36 mois reste une période d'adaptation. Manger de tout oui, mais pas dans n'importe quelles proportions! «Il est par exemple indispensable de limiter la charge en protéines, car les reins de l'enfant ont une

capacité moindre que les nôtres à les gérer», explique la Doctoresse. Pour les plus de 12 mois, compter 30 grammes de protéines à chaque repas: viande, poisson, œuf... Ce qui importe, c'est la variété. Et pour celles qui n'ont pas le temps ou la patience de peser les aliments à chaque repas, il existe un repère simple et pratique: la dose de protéine doit être, grosso modo, de la taille de la paume de la main de l'enfant! Albane Maggio recommande une assiette contenant 1/4 de protéines, et le reste de féculents et de légumes, à parts égales.

### Quid du végétarisme?

Sachant cela, pas facile pour les parents végétariens d'imposer leur régime à bébé... Car attention aux carences! «Quand on bannit un aliment, ses apports doivent être compensés par d'autres, explique le Dr Maggio.



## Petits feuilletés Kiri®

Pour 2 adultes et 2 enfants

### Les ingrédients

- 6 portions Kiri®
- 3 tranches de jambon
- 1 pâte feuilletée, rectangulaire, abaissée
- 1 jaune d'œuf

- Je dépose la pâte feuilletée sur un plan de travail.
- Découpez 12 petits carrés de pâte un peu plus grands qu'une portion Kiri® et le jambon en carré de la taille des portions Kiri®.
- Je dépose un carré de jambon, une portion Kiri® et à nouveau un carré de jambon sur la moitié des carrés de pâte feuilletée.
- Couvrez avec les 6 autres carrés de pâte feuilletée et soudez les bords.
- Je dore la surface au jaune d'œuf battu avec 1 cuillère à soupe d'eau.
- Enfournez 10 à 15 minutes à four chaud, préchauffé au préalable.

À faire par les enfants

Photo: Oksana Kuzmina - Fotolia.com

On arrive bien à compenser l'absence de viande, mais quand on élimine de l'assiette tout ce qui vient des animaux, cela devient problématique. Et ce n'est pas recommandé pour l'enfant qui a besoin de tous les éléments nécessaires à sa croissance! N'oublions pas que chaque aliment apporte un oligoélément différent, et que cette richesse est indispensable au développement cérébral de l'enfant. Compenser l'absence de viande par du poisson, des œufs, du fer, du calcium, des vitamines B12 et D, oui. Mais devenir 100% végétalien, non!

A noter qu'après 12 mois, le moment est venu de commencer à réduire la part du lait dans l'alimentation de votre chérubin. «Un enfant de plus de 12 mois

ne peut pas prendre des repas normaux tout en continuant de boire autant de lait que par le passé, confie le Dr Maggio. On limite la quantité à 800 ml par jour, produit laitiers compris».

#### Le forcer à finir son assiette?

C'est bien joli, la théorie. Mais dans les faits, comment faire quand tout va de travers à table? Quand les grimaces et les «non» sont suivis de pleurs et de simagrées pour éviter la cuillère, faut-il s'évertuer à lui faire terminer cette malheureuse assiette? «Chaque enfant est différent, répond le médecin de l'Hôpital Universitaire de Genève, et il faut les laisser gérer leur appétit. Un enfant a le sentiment de satiété quand on

ne le force pas». Inutile donc de vous entêter avec cette cuillère. Contentez-vous de vérifier que votre bambin suit une courbe de poids normale. Certains enfants sont de petits mangeurs et d'autres non, c'est normal!

Si vous lui cédez du terrain sur le plan de la quantité, ne lésinez pas sur la qualité! «La période 12-36 mois est cruciale pour donner des habitudes alimentaires, conclut le Dr Maggio. Il faut les accoutumer à boire de l'eau, manger sans trop de sel et de préférence des aliments frais, et ne pas boire de boissons sucrées, sauf en cas exceptionnels. Sinon ensuite, il est très difficile de faire machine arrière. Idem pour les friandises, qui sont à garder pour certaines occasions particulières.»

## Bébé glouton

Votre chérubin vous réclame à manger sans cesse et vous vous demandez comment faire... Il y a deux cas de figure: soit il vous demande trop car il est très gourmand, soit il ne mange pas assez aux repas. Dans ces cas-là, tenez-vous en à la règle des 4 repas: petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Et entre les repas, n'iet! Ce n'est pas lui rendre service que de l'habituer à tout le temps grignoter, d'autant plus que ce qu'il mange en dehors des repas ne remplit pas les mêmes fonctions nutritionnelles (vitamines et oligo-éléments). Et s'il commence à vous harceler une heure avant le dîner, tenez bon et ne craignez rien: votre petit monstre ne va pas mourir de faim entre-temps.

## Cap sur la Vitamine D!

De plus en plus d'enfants connaissent un déficit en vitamine D, ce qui peut mener à des problèmes de densité osseuse, de calcification, etc. A l'époque, on appelait cela le rachitisme. «On sait que 20% des apports en vitamine D proviennent de l'alimentation, et 80% du soleil, explique le Dr Maggio. Mais en Suisse, à notre latitude, l'apport du soleil n'est pas suffisant malgré les «stocks» que nous faisons en été». Pensez donc aux produits laitiers enrichis en vitamine D, et privilégiez les aliments qui en contiennent: saumon, anguille, sardine, lait, beurre, jaune d'œuf... Parlez-en d'abord avec votre pédiatre, mais il serait peut-être également judicieux, durant les mois d'hiver, de continuer à donner à votre chère tête blonde les compléments en vitamine D administrés sous forme de gouttes pendant les 12 premiers mois.

## Pour son premier petit pot tout doit être parfait

Pour nos petits pots HiPP après 4 mois, nous avons volontairement renoncé à tout ce qui pourrait nuire au passage doux à l'alimentation diversifiée de votre bébé. Ils sont:

- ✓ composés de peu d'ingrédients
- ✓ sans sel et sans sucre ajoutés
- ✓ et bien sûr 100% bio

C'est pourquoi ils sont particulièrement équilibrés et digestes, dès la première cuillère.



HiPP prend aussi soin de la peau de votre bébé!

Les légumes sont idéals pour commencer la diversification.

Combinés avec nos préparations à la viande, ils permettent de composer des menus individuels et variés. Et avec quelques cuillères de fruits HiPP pour le dessert, vous pouvez être sûrs d'avoir tout fait pour offrir à votre bébé un repas équilibré.

36 mois et plus

# Harcèlement: terreur à l'heure de la récré

Une fois, deux fois, trois fois... Au bout d'un moment, ça suffit! Si votre enfant se fait régulièrement maltraiter par ses camarades de classe, il peut s'agir de harcèlement. Comment le déceler et comment réagir?

Texte: Nathalie Bottollier

Insultes, moqueries, vols de goûter, coups, isolement... Le harcèlement scolaire peut prendre différentes formes. Alors comment le différencier de ce qu'on pourrait appeler «la violence ordinaire» d'une cour d'école, avec son lot habituel de chamailleries et de bagarres? Le harcèlement, qui est toujours une relation asymétrique agresseur/victime, est initié par la volonté de nuire ou de faire du mal et se caractérise par sa répétitivité. L'enfant harcelé est incapable de se défendre car il est isolé, plus petit ou plus faible physiquement. Le harceleur, consciemment ou non, choisit rarement son bouc émissaire au hasard!

## Peu de données

C'est une des formes de violence les plus courantes à l'école. Et pourtant, enquêter sur le harcèlement scolaire est laborieux. C'est comme s'il n'existait pas ou presque, surtout chez les moins de 6 ans. D'un point de vue scientifique d'ailleurs, «on ne parle véritablement de harcèlement

qu'à partir de 7 ou 8 ans quand la notion de groupe est stabilisée, explique le docteur Olivier Duperrex, pédiatre qui dirige l'Unité de Promotion de la Santé et de la Prévention en Milieu Scolaire du Canton de Vaud. Plus petits, les amitiés fluctuent trop, parfois même au cours de la jour-

*Le harceleur choisit rarement son bouc émissaire au hasard*

née! Or le groupe est essentiel, car c'est devant lui que le harceleur va passer à l'acte. Le harcèlement est en effet une relation triangulaire entre l'agresseur, sa victime, et les témoins de l'agression. Cette violence est visible aux yeux des enfants, mais se fait en cachette des adultes.» C'est cette invisibilité qui rend le harcèlement difficile à déceler, et donc à quantifier. Toutefois, en Suisse, entre 6 à 10% des enfants se disent subir du harcèlement à l'école. Mais les chiffres

officiels au niveau des différents cantons concernent principalement les plus de 10 ans. Aucun chiffre chez les moins de 6 ans, puisqu'en effet ils ne rentrent pas dans la définition que les différents acteurs du monde scolaire et médical retiennent pour définir le harcèlement.

## Chez les tout-petits aussi!

Pourtant, le harcèlement commence bel et bien dès l'enfance. Sauf que, chez les petits, il se fait généralement devant les adultes car ils n'ont pas encore appris à dissimuler. Toutes les maîtresses peuvent témoigner du fait que ce type d'épisode est courant. Avec toutes les conséquences que l'on connaît pour la petite victime (peur d'aller à l'école, troubles somatiques, problèmes psychologiques pouvant aller jusqu'à la déscolarisation et la dépression), mais aussi pour le harceleur et les témoins qui ne sont pas épargnés non plus. Les cantons ont mis en place des organismes qui traitent de la santé et de la violence à l'école. En cas de harcèlement,

Photo: iasphotographic - Fotolia.com

**LEGO JUNIORS**

4-7

**NOUVEAU**

Découvrir la construction avec les petites briques.



10675  
Ma première caserne de police

LEGO et le logo LEGO sont des marques déposées du Groupe LEGO. ©2014 The LEGO Group. 112889 DE

Votre enfant est trop grand pour LEGO® DUPLO® mais encore trop petit pour LEGO City?

LEGO® Juniors est la nouvelle ligne de produits pour les architectes en herbe dès 4 ans.

Les briques LEGO Juniors sont déjà plus petites, de la taille de celles de LEGO City, toutefois les ensembles LEGO Juniors contiennent également des éléments de construction plus grands, ce qui facilite la construction des véhicules et des édifices. En outre, de nombreuses figurines, des éléments et des véhicules spéciaux encouragent les jeux de rôles.



10675  
Ma première caserne de police

10665  
Spiderman

10671  
La caserne des pompiers

10674  
Grande boîte du centre équestre

Plus d'articles sous [LEGO.com/juniors](http://LEGO.com/juniors)

**LEGO JUNIORS**

**5 CHF**  
Bon de découverte.

\*Conditions générales: Le bon d'achat est à utiliser jusqu'au 31.12.2014 inclus dans l'un de nos magasins MANOR ou Franz Carl Weber. Le bon est uniquement valable sur l'assortiment de produits LEGO Juniors et ne pourra en aucun cas être échangé en espèces ou remboursé ultérieurement. Un bon par achat.



**MANOR**  
www.manorch Code: LEGO5



22000000000008695



2 033000 094661

le dispositif implique alors des médecins, des psychologues et parfois des médiateurs scolaires pour accompagner les élèves, les professeurs et les parents à résoudre le problème. Il ne faut jamais que les parents essaient de régler ça eux-mêmes en appelant les parents de l'autre enfant: cette

solution est vouée à l'échec. En prévention chez les tout-petits, Olivier Duperrex explique que «les actions menées visent à développer des compétences relationnelles, à apprendre à résoudre les conflits, à reconnaître et gérer ses émotions, afin de permettre aux enfants de réagir dans de telles situa-

tions». Dommage qu'il n'existe pas encore de journée nationale sur le sujet en Suisse. Cela permettrait de rendre ce fléau plus visible aux yeux de tous. ●

### Le harceleur, cette autre victime

Dans les cas de harcèlement, on parle toujours de la victime, quasiment jamais de l'agresseur. Pourtant, lui aussi souffre de la situation. Les petits tyrans passent à l'acte pour différentes raisons (jalousie, méchanceté, transfert d'une violence qu'ils subissent eux-mêmes, vengeance, manque d'estime de soi, etc.). En rabaisant l'autre, ils ont l'illusion de se valoriser et de prendre de l'importance aux yeux des autres. Ils développent alors un sentiment de toute-puissance qui, si elle n'est pas stoppée par les adultes, va perdurer et devenir de plus en plus importante et destructrice. Il est nécessaire qu'ils soient aidés eux aussi, à l'instar de la victime et des témoins, pour mettre un terme à l'escalade de la violence et prévenir de possibles séquelles psychologiques.

**Et si mon enfant est harcelé, je fais quoi? Les réponses d'Anne Jeger\*, psychologue clinicienne à Lausanne.**

**Les enfants victimes de harcèlement en parlent-ils à leurs parents?**

Non pas forcément, souvent par peur des représailles, par honte ou culpabilité. Les enseignants comme les parents doivent donc être attentifs aux changements de comportement des enfants: tristesse, repli sur soi, agressivité, violence envers soi et/ou envers les autres, anxiété de séparation, troubles somatiques chroniques tels que maux de ventre, de tête, difficulté à respirer, eczéma, nausées, vomissements...

**Y a-t-il un profil type d'enfants harcelés?**

Le harcèlement touche davantage les enfants particulièrement timides, influençables ou vulnérables parce qu'ils présentent des troubles de l'apprentissage ou un handicap par

exemple. Mais aussi ceux qui sont jaloux parce qu'ils ont de bonnes notes ou une personnalité enviée! Les enfants qui ont une bonne estime d'eux-mêmes et des autres seraient moins exposés. Toutefois, «ça n'arrive pas qu'aux autres».

**Comment aborder le sujet avec son enfant?**

Il faut en discuter le plus tôt possible, sans dramatiser, en s'appuyant sur des livres pour enfants par exemple. Le rôle des parents est d'apprendre à leur enfant à se respecter et à respecter l'autre, à savoir dire non, à être responsable de son corps et à créer en amont un climat de confiance parent-enfant pour que ce dernier ose dire sa souffrance et demander de l'aide le moment venu à son parent et/ou à un adulte de référence à l'école.

**Le changement d'école est-il une solution?**

Ce n'est pas forcément la bonne solution, car alors, le harceleur est arrivé à ses fins. Mais parfois il vaut

mieux changer son enfant d'école pour le protéger si le harcèlement a été abusif et destructeur.

*\*Anne Jeger répond par e-mail à vos questions. Vous pouvez lui écrire à [jegeranne@hotmail.com](mailto:jegeranne@hotmail.com)*



Photos: DR

# Pour la bonne cause!

Chez Pro Juventute, vous trouverez les articles adaptés pour vos proches et soutiendrez en même temps les projets de Pro Juventute en faveur des enfants et des jeunes.



### Moelleusement enveloppé après le bain

Peignoir éponge 100% coton, assorti à la serviette de bain. Avec galon à carreaux. Age 1 à 2 ans. Disponible en blanc et en jaune.

**CHF 35.-** Article n° jaune: UBRV-0588, blanc: UBRV-0589  
Dont CHF 10.- sont reversés au profit des projets de Pro Juventute en faveur des enfants et des jeunes.

### Pour le plaisir quotidien du bain

Serviette en éponge moelleuse 100% coton avec broderie. Avec un joli galon à carreaux. 100 x 100 cm. Disponible en blanc et en jaune.

**CHF 30.-** Article n° blanc: UBRV-0587, jaune: UBRV-0586  
Dont CHF 10.- sont reversés au profit des projets de Pro Juventute en faveur des enfants et des jeunes.



### Pour la sécurité et la chaleur de nid

Pour s'endormir, se consoler et comme indispensable bavoir. Gaze 100% coton. 60 x 60 cm. Disponible en blanc et en bleu clair.

**CHF 12.-** Article n° blanc: UBRV-0583, bleu clair: UBRV-0584  
Dont CHF 5.- sont reversés au profit des projets de Pro Juventute en faveur des enfants et des jeunes.

Découvrez d'autres articles sur [www.projuventute.ch/shop](http://www.projuventute.ch/shop)

### Chaque don aide!

Vous pouvez également faire un don dans notre boutique en ligne. Compte pour les dons PC 80-3100-6. Un grand merci pour votre soutien!



**PRO  
JUVEN  
TUTE**

Pour  
toi!

# Retour de la maternité: plus une seconde à moi!

La dernière fois que vous avez franchi le seuil de votre porte, vous étiez enceinte. Vous voilà de retour à la maison accompagnée de votre nourrisson. Comment s'organiser et se préparer à ce nouvel emploi du temps chargé?

Texte: Loujaïn Twal-Bonjour

Être organisée ne signifie évidemment pas «être réglée comme une horloge». Car ce n'est tout simplement pas possible. Du moins, pas durant les premières semaines, puisque l'allaitement se fait encore à la demande et que bébé dort à des heures irrégulières. «Les nouveau-nés n'ont pas la maturité cérébrale pour discerner le jour de la nuit», rappelle Blandine Chomel, sage-femme à l'Arcade des sages-femmes de Genève. «C'est un apprentissage qui prendra en moyenne 4 mois». Et c'est justement ce manque de rythme qui ne nous permet pas de tout prévoir! Il faut donc savoir être prête à surmonter les difficultés de la parentalité avec une certaine sérénité.

**Prendre le temps de récupérer**  
La priorité dans l'organisation de votre quotidien doit être le repos, d'une importance capitale dans le processus de remise

en forme. Il ne faut surtout pas croire que les siestes de votre nourrisson sont l'occasion de courir faire le ménage, les courses ou faire le tri dans vos armoires. Quand bébé dort... eh bien dormez! Les petites siestes – même très courtes – avec votre chérubin sont extrêmement bénéfiques. En effet, quelles

*La priorité dans l'organisation du quotidien doit être le repos*

que soient les conditions dans lesquelles vous avez accouché, votre corps va mettre plusieurs semaines à s'en remettre. En cause principalement, la chute brutale d'hormones qui suit votre accouchement. A l'expulsion du placenta, votre taux de progestérone s'abaisse radicalement et ce, en l'espace de

quelques heures. Un choc d'une force inouïe pour l'organisme qui, pour récupérer sa force et retrouver son équilibre, doit bien évidemment se reposer. De retour à la maison, le sommeil sera donc votre meilleur allié.

### Se faire aider

Les quatre mois de «congé maternité» n'ayant de reposant que l'intitulé, il ne faut pas hésiter à exprimer sa fatigue. Vous seriez surprise par le nombre de personnes prêtes à vous dépanner! Dans de nombreuses cultures traditionnelles, durant les quarante jours consécutifs à l'accouchement, l'entourage de la jeune mère est très présent dans toutes les tâches quotidiennes et pour l'aider à «renforcer ses compétences». Et ce n'est pas un hasard: quarante jours, c'est aussi le temps que notre corps met à récupérer.

En attendant votre remise totale sur pied, ne sous-estimez pas l'aide que peuvent vous

*Dans certaines cultures, les quarante jours qui suivent l'accouchement sont ceux pendant lesquels l'entourage soutient la mère*

apporter amis, oncles et tantes, marraines et grands-parents. Ce qui vous permettra de vous concentrer sur votre petit bout, qui a finalement autant besoin de calme que vous. Outre l'aide apportée par votre compagnon, votre sphère familiale ou amicale pourra également vous soutenir lors des premiers bains, qui peuvent être des moments délicats et qui requièrent une certaine force physique. Idem pour les promenades en poussette avec bébé, pour lesquelles votre entourage peut de temps à autres vous relayer, histoire de vous laisser quartier libre entre deux biberons ou tétées. La seule condition à remplir est que vous ne culpabilisiez pas de cette aide, qui est bien nécessaire et tout à fait légitime!

*Les nouveau-nés sont très sensibles à l'état émotionnel de leur maman*

### Ne pas s'oublier

Même si vos journées sont organisées en fonction des soins donnés à votre chérubin, n'oubliez pas de prendre du temps pour vous. Car, malgré les ressources insoupçonnées que vous saurez trouver en vous, il ne faut surtout pas prendre les vagues de fatigue et l'humeur morose à la légère: les nouveau-nés sont très sensibles à l'état émotionnel de leur maman. Votre épanouissement est donc indispensable au bien-être de la famille. «Les premières semaines, trouver du vrai temps pour soi est un peu illusoire. Mais on peut commencer par s'organiser des petits moments de ressourcement: prendre une douche tranquillement, aller

boire un verre au café du coin, écouter de la musique relaxante, se faire masser... Par ailleurs, il est important de respecter et de valoriser les différentes traditions qui entourent la naissance (alimentation, rituels...) afin que la femme se sente connectée à ses racines», nous explique la

sage-femme. «Aujourd'hui, cette période de convalescence est banalisée. Il est légitime pourtant de prendre soin de soi, de se donner du temps après avoir mis un enfant au monde. Loin d'être un caprice, c'est une nécessité», insiste Blandine Chomel. ●

## To-do list avant d'accoucher

Une fois rentrée chez vous, votre temps sera désormais compté. Pour alléger votre quotidien de maman à plein-temps, voici quelques détails à régler avant votre départ pour la maternité.

- **L'intendance:** remplissez les placards de nourriture, achetez tout le nécessaire pour bébé, vérifiez qu'il ne vous manque aucun produit ménager, histoire de ne pas devoir courir au supermarché à peine débarquée de la maternité.
- **Le ménage:** à 9 mois de grossesse, vous n'êtes plus tout à fait en état de faire la poussière. Soit! Votre compagnon et votre entourage sont là pour vous aider à tout faire briller. Et si ce n'est pas le cas, demandez-le leur simplement. Ils se feront un plaisir de vous aider.
- **La paperasse:** Les factures qui traînent sur la table basse peuvent attendre? Non, ce n'est plus le cas, justement. Prenez deux bonnes heures pour régler vos factures et, pourquoi pas, trier vos papiers laissés à l'abandon. Par excès de zèle ou tout simplement par anticipation, vous pouvez aussi prévoir de payer vos prochaines factures par paiement automatique depuis Internet. Une précaution qui vous soulagera pour de bon.

Ces contraintes domestiques accomplies, n'oubliez pas de vérifier que tout est prêt pour accueillir bébé (lit, draps, garde-robe...) et, surtout, de boucler votre propre valise pour partir accoucher. A ce stade, il ne vous reste plus qu'à vous reposer... en attendant bébé!

# Superpapa

**Avoir des enfants, c'est partir pour un voyage au long cours. Aubin revient pour nous sur les premières étapes de sa belle odysée paternelle.**

Propos recueillis par Cornelia Blume

**Continuez cette phrase:**

«Être papa, pour moi c'est...»

Être papa, c'est une suite d'instantanés chargés d'émotion. C'est le plaisir de se rendre à pied en ville avec mon fils, et attendre ensemble avant de traverser la rue. Ce moment est splendide: celui du père protecteur qui veille sur son enfant. Un peu plus tard, au supermarché, il me lâche la main, s'éloigne et finit par disparaître de ma vue. Le moment d'après, lorsque que je le cherche et ne le trouve pas dans les rayons, c'est l'instant d'angoisse, terrible, qui ne dure que le temps d'atteindre le rayon jouets. Sur le chemin du retour, la main de mon fils se crispe soudain dans la mienne et me tire en arrière alors que je l'entends dire d'une voix pâle: «Papa, j'aime pas.» Mais quoi donc? Horreur, nous croisons le chien du voisin! Vient l'instant du superpapa: ce héros qui terrasse les monstres, qui tend une main sûre en direction de la boule de poils sales et dit d'une voix douce: «Tu vois, il est gentil, le toutou.» Puis, vient le retour à la maison: «Enlève tes chaussures.» «Non!» «Va te laver les mains.» «Non!»... Mais le profond soupir que je prépare ne sortira pas: la petite sœur arrive en rampant dans une rafale de cris joyeux, son sourire radieux laissant voir ses petites dents.

**De quelle manière avez-vous participé à la grossesse de votre femme?**  
Comme tous les hommes, mais la pudeur m'interdit de vous le dire!

**Comment avez-vous vécu la naissance de votre premier enfant?**  
Douloureusement. Ce fut d'abord un chaos émotionnel et un manque de sommeil chronique, puis il a

Identité

Aubin Michalon  
36 ans  
Baden (AG)  
Biologiste (Neurimmune)  
Papa d'Elio (4 ans)  
et de Leanne (1 an)

fallu du temps pour trouver un nouvel équilibre. J'étais dans l'émerveillement – trop peut-être – et je le suis toujours, mais l'impact sur le quotidien et la vie de couple fut long à digérer.

**A quel moment vous êtes-vous senti père pour la première fois?**

Je ne sais pas s'il y a eu une première fois, je pense qu'il s'agit plutôt d'une transition lente dans un rôle nouveau. Le rôle de père devient évident dans certaines situations ponctuelles, par exemple lorsqu'il s'agit de panser un bobo ou d'imposer mon autorité.

**Quelles valeurs souhaitez-vous transmettre en tout premier lieu à vos enfants?**

L'Humanisme est une valeur qui n'a plus la cote aujourd'hui, mais à laquelle je tiens. Il faut respecter l'Homme, ainsi que la Nature. Le concept andin de Pachamama, la Terre-Mère, est bien adapté pour exprimer le plaisir ou plutôt le besoin du contact avec la Nature et le respect qu'on lui doit.

**Quelle est votre activité préférée en famille?**

Camper: vivre dehors est une source de bonheur pour tous.

Je suis surpris à chaque fois de voir à quel point les enfants se sentent bien, même s'ils sont petits. Pour les parents, le camping permet de réduire l'intendance au minimum vital.

**Dans quelle mesure l'arrivée de vos enfants a-t-elle changé votre vie?**

L'arrivée des enfants marque un tournant, surtout en termes de disparition du temps pour soi et pour son couple. Il faut dire que l'enfant est une source de contraintes qu'il faut apprendre à accepter et, bien sûr, une source infinie de jeux, de joie, d'instantanés de bonheur. L'arrivée des enfants amène certainement quelques modifications de la personnalité. Peut-être gagne-t-on en maturité, en confiance en soi et en résistance au stress, mais je pense que ces changements sont mineurs et que l'on reste, au fond, tel que l'on était avant. ●



# Babyplanet

Les guides pratiques des futurs et nouveaux parents

2003-2013  
10 ans



**Enceinte? Bébé est déjà là?**

Et vous n'avez pas reçu vos sacs-cadeaux avec les guides?

Alors rendez-vous sur [www.babyplanet.ch](http://www.babyplanet.ch)



# Grands-parents: quel rôle à jouer?

**A coups de blogs commentant les premières dents de leurs petits-enfants ou de photos d'eux inondant leurs écrans tactiles, les grands-parents modernes démontrent qu'ils en veulent bien plus qu'avant. La plupart n'ont jamais été aussi actifs et impliqués vis-à-vis de leur petite progéniture. En quoi les papies et mamies actuels se différencient de leurs prédécesseurs et pourquoi ce rôle est-il aujourd'hui revalorisé?**

Texte: Fabienne Waldburger

## Mue du modèle familial

Il est révolu le temps où l'on faisait connaissance avec son aïeul par tableau interposé. Le modèle familial a mué. Pour la sociologue Cornelia Hummel de l'Université de Genève, ce phénomène est à lire dans le temps. «Le vrai changement a eu lieu à la 2<sup>ème</sup> moitié du XIX<sup>e</sup>. A ce moment, on passe d'un modèle statutaire et autoritaire à un modèle sentimental et plus chaleureux. Les grands-parents commencent à exprimer leur amour et leur affection à leurs petits-enfants. Un autre aspect plus démographique a modifié

*Avec l'allongement de l'espérance de vie, les générations ne se croisent plus mais elles coexistent*

les liens familiaux. Avec l'allongement de l'espérance de vie, les générations ne se croisent plus mais elles coexistent. L'enfant peut s'attendre à vivre environ une vingtaine d'années avec ses grands-parents. Il n'est pas rare aujourd'hui que les grands-parents travaillent lorsque naît leur premier petit-enfant. Ils sont dynamiques, ont un sta-

tut professionnel et social. Cela contribue à déplacer leur rôle. Seuls les pays du Sud ont conservé un modèle familial et culturel basé sur le respect du statut.»

## Pression de réussir

Si les grands-parents s'impliquent avec autant d'ardeur, c'est aussi que la pression de réussir sa grand-parentalité pèse lourd sur leurs épaules. Le film «La Boum», qui est une référence pour pas mal de personnes, est à l'image de ce phénomène, explique la spécialiste des liens entre générations. «On y voit une grand-mère décomplexée, toujours à la page, à la fois proche

*La pression de réussir sa grand-parentalité pèse lourd sur leurs épaules*

et complice de sa petite-fille. Ces poncifs idéaux ont contribué à façonner une nouvelle norme sociale, alimentée par une profusion de livres sur l'art d'être grands-parents. Cela rend du

même coup carrément suspect tout ratage de sa grand-parentalité, voire suscite le rejet social.»

## Investissement du lien

Baby-sitting, recueil de confidences, sorties au cinéma, aide matérielle: la plupart des grands-parents semblent être sur tous les fronts. Le seul bastion où ils n'ont pas le droit d'ingérence reste celui de l'éducation. A part cela,

ils sont bien plus présents et tendent à investir un lien toujours plus privilégié avec leur descendance. Avec l'effet retors qu'un lien basé sur les affinités peut se rompre plus facilement en cas de disputes. Ajoutez à cela la dénatalité – un grand-parent a statistiquement moins de petits héritiers qu'auparavant – la mobilité et la recomposition des familles et l'on saisit mieux pourquoi ce rôle leur tient tant à cœur. ●

## Typologie de la grand-mère 2.0

### La Nounou

«Sur un plan pratique, mes parents ont assuré les gardes de mes 3 enfants, lorsqu'ils étaient malades ou que je voulais sortir, explique Christine. Dès leur scolarité, ils les ont occupés pendant les deux mois de pause estivale. Pour moi qui ai toujours travaillé, cette organisation était cruciale jusqu'à leurs 4 ans. J'ai toujours vu leur rôle comme complémentaire au mien. Par exemple, ce sont eux qui leur ont fait faire des activités de jeux, de puzzles, l'aide aux devoirs pour lesquels je n'avais pas assez de patience. J'ai eu mes enfants assez tard, ce qui fait qu'ils étaient tout deux disponibles et heureux d'assurer cette complémentarité.»

### L'Intermittente

Son de cloche différent pour Tatjana, maman confrontée au divorce puis à l'éclatement géographique de ses deux parents. «Ils travaillent tous deux. Je ne peux pas réellement compter sur eux en semaine pour mes enfants. Nous nous rattrapons les week-ends. A cela s'ajoute le fait qu'ils sont relativement jeunes. Ils m'ont clairement expliqué qu'ils s'étaient dévoués pour leurs enfants ainsi que leurs propres parents et qu'ils souhaitaient vivre un peu pour eux. Ils compensent par beaucoup de cadeaux. Je me suis adaptée à ce qu'ils pouvaient offrir.»

### La Surinvestie

Suzanne a été confrontée à l'hyper présence de sa mère dès la naissance de ses deux filles. «Elle avait tellement attendu la venue de ses petits-enfants qu'au fond c'était presque à moi de lui mettre des limites. Elle en faisait trop, les couvait, les gâtait, avait envie d'en avoir la garde presque tous les jours. Le fait que je sois enfant unique explique son report sur ses deux petits-enfants. Nous avons dû faire une mise au point et poser clairement ensemble les limites de sa relation. J'ai dû aussi permuter mon propre rôle vis-à-vis d'elle. De son enfant, je suis passée à celui de la mère de ses petits enfants.»

## Grands-parents, vous cherchez des infos?

• L'Ecole des Grands-Parents de Suisse romande vous propose une aide. Elle intervient afin d'évaluer votre rôle, de discuter des bornes, d'écouter et de conseiller. L'Ecole est aussi un lieu d'échanges et de réunions de grands-parents facilitant leur fonction au sein des familles. Elle organise régulièrement des colloques, des ateliers et des sorties sur ce thème. ([www.lausannefamille.ch/EGP](http://www.lausannefamille.ch/EGP))

• Si vous êtes confrontés à la désillusion et à la peine de la rupture des liens, Pro Senectute vous livre des points de vue utiles sur un plan juridique. Ils vous conseillent et vous accompagnent sur les démarches à entreprendre. ([www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch))

### A lire...

• Vous pouvez vous imprégner dès la naissance de bébé du livre de Vittoria Cesari Lusso: «Les grands-parents dans tous leurs états... émotionnels», éd. Jouvence. Cet ouvrage pratique éclaire sur les facettes du rôle en indexant les joies et les travers qui peuvent l'assombrir.

• Enfin, vous pouvez plonger avec vos petits enfants dans le recueil de poésies qu'a écrit Victor Hugo en 1877 dans «L'Art d'être grand-père». Ça n'a pris aucune ride et vous allez à coup sûr passer un bon moment.

santé

# Maudite bronchiolite!

Avec le temps changeant et l'approche de l'hiver, les refroidissements sont légion, entraînant de nombreux rhumes pour les adultes, qui se transforment chez les enfants et les tout-petits en une infection appelée bronchiolite.

Texte: Som Sasso

## Qu'est-ce que c'est?

C'est une maladie respiratoire virale, dont le principal fautif est le VRS ou le virus respiratoire syncytial. C'est une infection épidémique saisonnière qui est virulente entre octobre et février, à l'instar de la grippe. Elle touche les petites bronches – des nourrissons et des jeunes enfants – qui se bouchent et empêchent de respirer correctement. Comme l'explique de façon imagée le Professeur Barazzone Argiroffo, médecin adjointe agréée de l'unité de pneumologie pédiatrique de l'Hôpital des enfants, «les bronchioles se bouchent en raison d'un œdème. Or, un peu d'œdème à l'intérieur d'un

tuyau de 10 mm de diamètre, ne change pas le flux qui reste laminaire, tandis que le même œdème à l'intérieur d'un tuyau de 3 mm rend le flux turbulent et le bébé va siffler.»

## Son mode de propagation

La transmission de la maladie se fait par les aérosols de gouttelettes, c'est-à-dire que lorsque quelqu'un éternue, les gouttelettes se déposent sur les surfaces – jusqu'à un mètre de distance – et il suffit de toucher cette même surface pour être contaminé. Le virus, qui est souvent un banal rhume chez l'adulte, se transmet à l'enfant. Les glaires, la toux ou les mains sont des vecteurs de la maladie. C'est pour

quoi il n'est pas rare de rencontrer dans la même famille, les parents enrhumés et le petit enfant atteint d'une bronchiolite. La maturité immunitaire de ce dernier étant beaucoup plus faible et la taille des bronches beaucoup plus petite. De même, dans les crèches, les risques de contamination sont bien évidemment augmentés. Chaque année, le virus mute et l'infection devient de plus en plus fréquente dans la majorité des villes industrialisées: la vie en collectivité (crèche, école) et la pollution notamment sont des facteurs qui semblent favoriser la propagation du virus dont la période d'incubation est de 7 jours.

## Conseils pour éviter une propagation:

L'hygiène en premier lieu est une condition essentielle pour toutes les personnes dans l'entourage de l'enfant (parents, fratrie, nounou, etc.)

- Si possible, éviter tout contact avec les bébés
  - Bien se laver les mains au savon
- Nettoyer régulièrement les objets en contact avec le nourrisson (tétine, jouets etc.)
- Éviter les baisers, ne pas éternuer, postillonner ou tousser en direction des bébés
  - Porter un masque sur la bouche
  - Bien aérer la pièce et éviter la fumée passive
- Éviter les lieux très fréquentés, (transports en commun, centres commerciaux, surtout aux heures d'affluence)
  - Éviter d'emmener un bébé de moins de 3 mois à la crèche

Notre Feel-Good-System:

du lait pour nourrissons et des compléments pour biberons pour des bébés parfaitement heureux.



Lundi: Bruno à la piscine. Ses selles sont trop molles.



Mardi: dans la voiture. Bruno a une sacrée fringale.



Mercredi: Bruno ne fait pas sa nuit.



Judi: Bruno à la crèche. Son estomac fait des siennes.



Découvrez d'autres laits, compléments pour biberons et spécialités sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch).

Commandez votre échantillon gratuit sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.



Vendredi: journée difficile. Bruno est constipé.

Chaque jour de la vie d'un bébé est différent. C'est pour cette raison qu'il existe différents compléments et bouillies Bimbosan. Nous avons baptisé ce concept le Bimbosan Feel-Good-System. Pour des bébés parfaitement heureux. Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.



Photo: Tatyana Gladskikh - Fotolia.com

Enfants

« Pour chaque bobo, maman a le remède OMIDA® qu'il me faut. »



OMIDA®  
Médicaments pour enfants

Fièvre, toux, un refroidissement ou des poussées dentaires douloureuses peuvent nuire au bien-être de votre enfant. Les médicaments homéopathiques pour enfants d'OMIDA® ont spécialement été conçus pour répondre aux besoins des enfants.

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Consultez la notice d'emballage.

OMIDA®  
HOMÉOPATHIE

OMIDA AG, 6403 Küsnacht a.R.  
[www.omida.ch](http://www.omida.ch)

### Quels sont les symptômes?

Ils commencent souvent comme ceux d'un rhume banal: nez qui coule ou bouché, éternuements, toux et fièvre peu élevée. Puis en un jour et demi, la toux s'aggrave et le bébé commence à avoir de la difficulté à respirer ou respire vite. On peut entendre une sorte de grésillement ou un ronronnement dans la respiration. Lorsque la gêne augmente, le nourrisson peut avoir de la difficulté à boire et à manger, il s'endort au sein ou ne finit pas ses biberons.

### Quand consulter?

Les symptômes ont l'air impressionnant pour les parents mais la maladie est la plupart du temps bénigne. Cependant, il est important de surveiller attentivement leur évolution pour savoir quand aller chez le pédiatre. Ne pas hésiter à appeler le médecin au moindre de doute, et particulièrement dans les cas suivants :

- **Élévation de la température au-delà de 38.5°C et pendant plus de 2 jours**
  - Augmentation de la difficulté à respirer
  - Difficultés à boire ou s'alimenter
- **Apparition de troubles digestifs (régurgitations inhabituelles ou vomissements)**
  - Modifications du comportement
  - L'enfant se fatigue et ses lèvres deviennent bleues
  - Sa respiration devient sifflante

Cependant, chez les bébés de moins de 6 mois, il faut quoiqu'il arrive consulter rapidement le pédiatre, car ils n'ont pas de défenses immunitaires contre cette infection.

### Quel est le traitement préconisé?

Il n'existe pas de traitement à proprement parler, ni de vaccin. Le corps ne peut s'immuniser contre ce virus car il évolue chaque année, même si les enfants qui l'ont eu l'année d'avant ont une micro immunité durant quelques mois. Les antibiotiques sont inopérants contre une infection virale et les antitussifs n'aident pas vraiment. Cependant il existe quelques conseils pour aider au mieux votre enfant à traverser cette mauvaise période – qui dure en général de 7 à 10 jours – ce qu'on appelle en anglais «minimal handling» ou soins minimum:

- Ne pas chahuter, ne pas les énerver
- Moucher le bébé avec du sérum physiologique
- Déboucher le nez avec des gouttes type Nasaline® (xylométazoline) pendant 3 ou 4 jours (pas plus longtemps)
- Diminuer la fièvre avec du paracétamol
- Lui donner souvent à manger et à boire en plus petites quantités
- Surélever son matelas pour l'aider à respirer
- Humidifier la chambre (au moins 50% de taux d'humidité)
- La physiothérapie ou kinésithérapie respiratoire peuvent permettre à l'enfant de dégager ses bronches et de l'aider à mieux respirer. Leur efficacité reste discutable pour certains.

Et il faut rester plus vigilant si son enfant a une maladie pulmonaire chronique, une immunodéficience ou est un grand prématuré, car ils sont plus vulnérables.

Il arrive dans certains cas que l'hospitalisation soit inévitable, et particulièrement pour les bébés entre 2 et 4 mois, lorsqu'ils n'arrivent plus à boire et manger (moins de 50% de leur portion habituelle). A l'hôpital, on leur met une sonde naso-gastrique pour les aider à manger et on peut leur donner de l'oxygène pour les aider à mieux respirer. Il est cependant rare qu'on

doive les alimenter par intraveineuse. L'hospitalisation dure en moyenne 4 à 5 jours. Chaque année, il y a environ une centaine de cas hospitalisés à Genève, ce qui représente un taux de 1 à 3%. Il existe aussi des cas de récurrence appelée bronchite obstructive récidivante ou «episodic viral wheezing» en anglais: l'enfant qui siffle à chaque infection virale. Cela révèle parfois une hypersen-

sibilité des bronches, mais cela tend à s'arrêter généralement vers 4 ou 5 ans. Ce qu'il faut retenir, c'est que dans la majorité des cas, la bronchiolite n'est pas grave. La plupart du temps, une prise en charge par le pédiatre suffit, en étant toutefois plus vigilant avec les nourrissons qui sont plus fragiles. ☺

# Un enfant sur deux est mal attaché en voiture!

**Selon une étude effectuée en 2012 par le bpa - Bureau de prévention des accidents - en collaboration avec le TCS, un enfant sur deux n'est pas protégé de manière optimale par le siège dans lequel il est installé. 7% des enfants voyagent même en voiture sans siège spécial. Le TCS et le bpa lancent donc une campagne de sensibilisation commune et proposent un flyer d'information gratuit en dix langues.**

Chaque année, environ 400 enfants sont victimes d'un accident en voiture. Ils courent un risque trois fois plus élevé d'être blessés, voire tués s'ils ne sont pas installés dans un siège enfant. Le nouveau flyer informe sur le siège à utiliser en fonction de l'âge de l'enfant et sur la manière d'offrir à l'enfant une protection optimale dans son siège. On y trouve également des informations sur la nouvelle norme d'examen ECE-R129 ("i-Size").

### Les prescriptions

Depuis avril 2010, les enfants jusqu'à l'âge de 12 ans ou jusqu'à une taille de 150 cm doivent être installés dans un siège enfant. Cette réglementation vaut pour toutes les places de la voiture équipées d'une ceinture à trois points.

### Quel siège pour quel enfant?

Les plus petits doivent être transportés le plus longtemps possible dans une coque à bébé qui est toujours dirigée vers l'arrière et installée idéalement sur la banquette arrière. Si la coque est placée sur le siège du passager, l'airbag frontal doit être désactivé. Il n'est conseillé de passer à la catégorie supérieure de sièges enfants que lorsque la tête du bébé commence à dépasser le bord de la coque.

Les enfants plus grands jusqu'à 4 ans peuvent être transportés dans un siège orienté le plus souvent vers l'avant et muni de son propre système de ceinture (bretelles). Ce qui compte, c'est que le



Le plus important avec un siège enfant est que la ceinture plaque le plus étroitement possible sur le corps. On débarrassera donc l'enfant de sa veste d'hiver ou on ouvrira celle-ci pour que la ceinture se place directement sur le corps. Les instructions de montage du siège et celles de la voiture doivent être strictement observées. Si la voiture est dotée d'un système de fixation Isofix, on s'en servira toujours pour attacher le siège.

### Les enfants ne sont pas de petits adultes

La tête des enfants est proportionnellement beaucoup plus volumineuse et plus lourde par rapport au reste du corps que celle des adultes. En outre, leur bassin n'est définitivement formé qu'à l'âge de 12 ans environ. Si l'enfant n'est pas attaché dans un siège spécial ou s'il n'est retenu que par les ceintures à trois points, le risque est grand que la ceinture glisse du bassin vers le ventre et provoque de graves lésions internes ou des fractures des vertèbres lombaires. Un bon siège enfant correctement utilisé offre aux petits passagers une sécurité optimale.

### Plus d'infos

Le flyer d'information, des vidéos explicatives ainsi que des tests de sièges enfants peuvent être consultés sur [www.sieges-enfants.tcs.ch](http://www.sieges-enfants.tcs.ch).

siège soit solidement fixé à la voiture. S'il est installé moyennant la fermeture enfichable normalisée Isofix, la voiture doit figurer sur la liste d'homologation du siège enfant. Un changement vers la taille supérieure ne s'impose que lorsque la tête de l'enfant dépasse le bord du siège.

Un siège enfant muni d'un dossier offre aux grands enfants une sécurité et un confort optimaux. Ces sièges peuvent être utilisés pour les enfants jusqu'à l'âge de 12 ans ou une taille de 150 cm (la limite atteinte en premier s'applique) alors que le poids ne joue qu'un rôle secondaire.



Sports d'hiver en famille:  
**nos stations**  
*coups de cœur!*

Et si, cette année, on se détendait au pied des pistes, en famille? L'occasion, pour les plus petits, de découvrir les joies de la montagne. Luge, ski ou snowboard... tous les moyens sont bons pour explorer ce nouvel environnement. Frissons garantis!

Texte: Caroline Libbrecht

### Morgins, Torgon, Champéry: Les Portes du Soleil

Ce n'est pas un hasard si le domaine des Portes du Soleil s'appelait initialement la «haute route des familles». Aujourd'hui, le vaste domaine (12 stations, dont 4 côté Suisse) fête ses 50 ans, mais il n'a rien perdu de son caractère familial!

La station de **Morgins** est synonyme de sérénité pour des vacances enneigées en famille. Les plus petits peuvent apprendre à skier à l'aide de cours, tandis que les grands profitent d'un domaine skiable exceptionnel (650 km de pistes, à cheval entre la Suisse et la France). M3S (Morgins Ski Snowboard School) propose un baby-club pour les tout-petits, avec salle de jeux, salle à manger et dortoir. Possibilité de confier votre enfant à la journée (pour 99 fr.), à la demi-journée (69 fr. avec repas), ou seulement deux heures en fin de journée (10 fr. l'heure). Les enfants à partir de 3 ans, peuvent quant à eux s'initier à la glisse avec le M3S mini-club: les cours de ski sont à la carte (demi-journée ou journée entière, avec le goûter). Et une précieuse médaille est remise après 5 jours de cours!

A deux pas du centre de Morgins, le Parc des Neiges est un espace réservé à l'apprentissage du ski. Etape par étape, les débutants évolueront d'abord dans le Jardin des Neiges, puis utiliseront le télésiège-école du Snowli, avant de se perfectionner sur celui du Géant. *Morgins Ski and Snowboard School - M3S*, Tél. 024 477 77 17, [www.snowline.ch](http://www.snowline.ch), [www.morgins.ch](http://www.morgins.ch)

Non loin de là, à **Torgon**, le Swiss Snow Kids Village est parfaitement sécurisé pour les skieurs en herbe. Moniteurs ESS (Ecole Suisse de Ski) diplômés, matériel ludique et pédagogique adapté (tapis roulants, «Magic Park»). Petit bonus de cette jolie station, la chèvrerie. En fin de journée, à l'heure de la traite, les chèvres attendent les visiteurs! [www.torgon.ch](http://www.torgon.ch)

A **Champéry** également, les idées ne manquent pas pour séduire les petits touristes! Le club enfants propose aux 3-7 ans des tunnels et un parcours de minibosses. Au Grand-Paradis, une piste de 200 mètres est spécialement dédiée à la luge. Il est évidemment possible de louer des luges dans les magasins de sports de la station. [www.champery.ch](http://www.champery.ch)

Photo: Sergey - Fotolia.com

**Séjour familial d'automne**  
 Une formule où chaque génération trouvera son compte

**« Séjour familial »**  
 (arrivée dimanche – lundi)  
 3 nuitées  
 en chambre familiale \*\*\*\*

Adultes (par personne)	CHF 360
Enfant de 3 à 6 ans	CHF 144
Enfant de 7 à 11 ans	CHF 228
Enfant de 12 à 15 ans	CHF 276

**Son compris dans la formule :**

- Le grand buffet petit déjeuner du Swiss Holiday Park
- Entrée parc aquatique et espace sauna
- Entrée espace fitness avec séance de gym
- Tom's Kids (équipement pour enfants)
- Sport et jeu à volonté jusqu'à 18 h
- TOM's Kids Club pour enfants à partir de 2 ans
- Prêt de peignoirs et draps de bain
- Wifi gratuit

Vous trouverez sur [swissholidaypark.ch](http://swissholidaypark.ch) d'autres formules et offres

**SWISS HOLIDAY PARK**  
 Toujours une expérience

Swiss Holiday Park  
 CH-6443 Morschach  
 041 825 50 50  
[info@shp.ch](mailto:info@shp.ch)  
[www.swissholidaypark.ch](http://www.swissholidaypark.ch)

**nos partenaires :**

[Radioline.ch](http://www.Radioline.ch)  
[Babymüller.ch](http://www.Babymüller.ch)

**L'HÔTEL POUR LES VACANCES ET LES LOISIRS EN SUISSE CENTRALE**

**Award 2014**

Promotion nouveaux clients

## 30% de remise + frais de port offerts

sur tous les **Calendriers Photos**, **Livres Photos** et **Cadeaux Photos** avec vos photos numériques



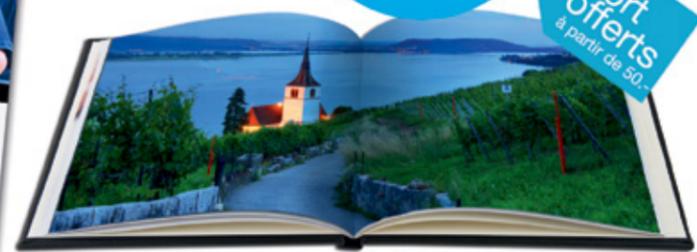
**30%**



p.ex. **11.83** ~~16.90~~  
 pour 1 Mug Couleur



p.ex. **19.53** ~~27.90~~  
 pour 1 Calendrier Mural A3



à partir de **13.93** ~~19.90~~  
 pour 1 Livre Photos Large, 20 pages

**Port offerts**  
 à partir de 50.-

Commandez avec le **code promo NKAP15F22** sur:

**www.smartphoto.ch/nouveau**



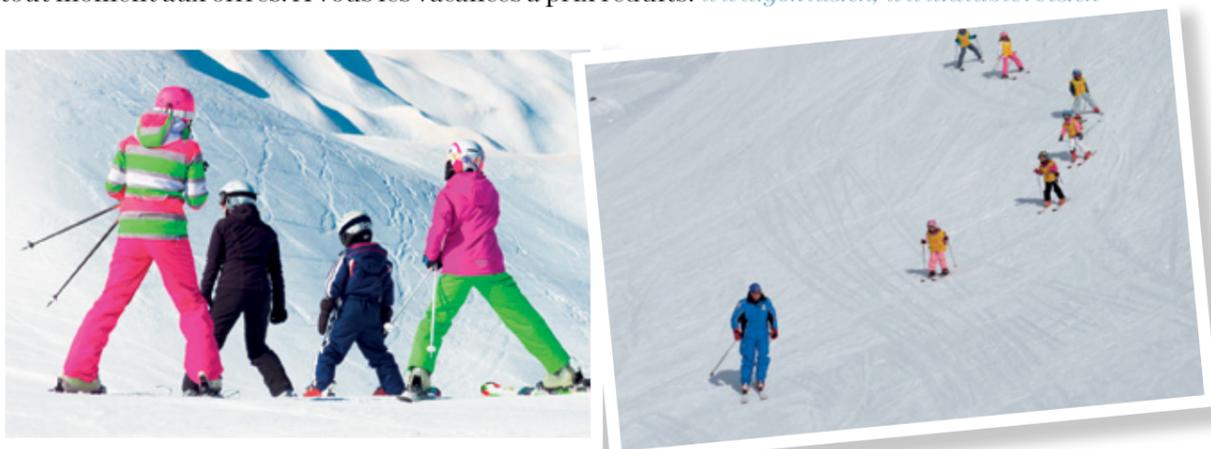
Offre également valable pour tous les autres produits photos. Code promotion NKAP15F22 valable une fois jusqu'au 31.01.2015.



trip

## Les Diablerets

Les familles sont plus que jamais les bienvenues dans la station des **Diablerets**. Pour les enfants jusqu'à 9 ans, les journées de ski, la location d'équipements et l'hébergement – dans la chambre des parents et dans une dizaine d'établissements partenaires – sont gratuits! A condition d'être membres du GoKids Family Club, qui donne droit à de nombreux avantages dans quatre stations des Alpes vaudoises (les Diablerets, Villars, Château d'Oex et Leysin). Pour cela, rien de plus simple: il suffit de s'inscrire gratuitement sur Internet. Gardez toujours votre carte du club sur vous, en téléchargeant l'application sur votre smartphone. Ce qui vous permettra de présenter la carte aux prestataires partenaires et d'accéder à tout moment aux offres. A vous les vacances à prix réduits! [www.gokids.ch](http://www.gokids.ch), [www.diablerets.ch](http://www.diablerets.ch)



## Engelberg

A **Engelberg**, le long hiver froid et enneigé débute déjà en octobre et dure jusqu'en mai. Situé en Suisse centrale, le domaine skiable propose 82 kilomètres de pistes, dont une de 12 kilomètres qui compte parmi les plus longues des Alpes! Sans oublier des pistes de luge bien aménagées, 30 kilomètres de pistes de ski de fond et 14 chemins de randonnées d'hiver. Engelberg bénéficie du label "Familles bienvenues". Pour preuve, à Fürenalp, les activités pour enfants – jusqu'à 16 ans – sont gratuites, et Engelberg possède même une ludothèque où il est possible de louer toutes sortes de jeux!

[www.engelberg.ch](http://www.engelberg.ch)

Non loin de là, les paysages fabuleux de **Grindelwald**, **Wengen** et **Mürren**.

Tout début est laborieux, alors des moniteurs professionnels guident les enfants dans la pratique du ski ou du snowboard. Leçons privées, cours collectifs... Pour s'initier aux glissades, à chacun sa formule! *Schweizer Ski und Snowboardschule, Wengen, Tél. 033 855 20 22, [www.wengen.ch](http://www.wengen.ch)*

**Baby & Kid Planet**  
du 10 au 12 octobre 2014  
à Expo Beaulieu Lausanne

Bienvenue aux familles !

Nous vous accueillons à Lausanne,

DU 10 AU 12 OCTOBRE

Au salon Baby & Kids Planet,  
Halle 36, Stand A13,

Avec concours, animations et surprises !

**VILLARS-GRYON / DIABLERETS +**  
**FREE ACCESS CARD**  
29 MAI > 26 OCTOBRE 2014  
UNE MONTAGNE DE GRATUITÉS !

PLUS DE 30 ACTIVITÉS ET TRANSPORTS GRATUITS  
GRATUIT POUR LES HÔTES RÉSIDENTS ET LES ENFANTS JUSQU'À 9 ANS

[www.free-access.ch](http://www.free-access.ch)

LES DIABLERETS et VILLARS-GRYON = 2 BEAUX CADEAUX A CHAQUE SAISON



**SKI GRATUIT**  
JUSQU'À 9 ANS

[WWW.VILLARSGRYON.CH](http://WWW.VILLARSGRYON.CH)  
[WWW.DIABLERETS.CH](http://WWW.DIABLERETS.CH)



## 6 conseils pour bien préparer ses vacances à la neige

- Préparer les enfants au séjour à la montagne, afin qu'ils puissent se réjouir. L'enfant aura moins d'appréhension si les parents lui expliquent à l'avance le déroulement du séjour.
- Habiller les enfants chaudement: moufles et chaussures sèches, bonnes lunettes de soleil ou de ski, crème solaire avec indice de protection élevé. Prévoir un goûter et des mouchoirs.
- Si les enfants suivent des cours particuliers ou en groupe, les munir de la carte de cours, du forfait des remontées mécaniques et d'une carte indiquant son nom, son prénom et le numéro de téléphone d'un des parents.
- Eviter de suivre vos enfants lors des cours, et de les interpellier. Skier leur demande une grande concentration et ils doivent être attentifs aux recommandations du moniteur.
- Laisser le soin au moniteur de décider d'un changement de classe éventuel. Le moniteur sera le mieux placé pour juger des capacités de votre enfant.
- Chaque enfant doit évoluer à son rythme, ne pas forcer un enfant qui a peur. L'accompagner en douceur pour qu'il gagne en assurance est essentiel!

Photo : DR

# EN FAMILLE AUX MUSEES

mu  
sées  
de la Riviera

1.-2.11.2014

ACTIVITES POUR  
LES FAMILLES  
SUR INSCRIPTION

WWW.MUSEESRIVIERA.CH



# Une tribu pour Sonia

**Quelle petite fille n'a pas souhaité un jour avoir de nombreux enfants? Mais du fantasme à la réalité, il y a un pas que bien peu finissent par franchir, une fois venu l'âge adulte. Sonia, elle, est allée au bout de son rêve!**

Texte: Amélie Buzzano

Jadis monnaie courante, les fratries comptant quatre enfants ou plus ont peu à peu disparu du paysage, pour devenir de véritables exceptions. À fortiori dans notre pays, où le taux de natalité dépasse à peine les 1%, et où les jeunes parents, confrontés aux difficultés d'une société en crise, se contentent le plus souvent de n'avoir qu'un ou deux bambins. Une réalité que Sonia n'a pas hésité à contourner, en concrétisant son envie de famille nombreuse.

## Un choix, un destin

«Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours dit que je me marierais à 18 ans et que j'aurais beaucoup d'enfants», raconte cette Genevoise d'adoption. Née à Mexico, où elle a passé les premières années de sa vie avant de venir s'installer en Suisse à l'adolescence, la fillette n'imaginait pas, toutefois, se retrouver un jour à la tête de pareille tribu que la sienne. «Petite, j'avais une amie venant d'une fratrie de quatre, ce qui était déjà beaucoup. Et moi, qui n'avais qu'un frère, je trouvais ça génial!» raconte-t-elle. «Je me voyais donc fonder une famille comme la sienne, avec quatre, cinq enfants. Mais pas plus.» Passent les années. Etudiante à Bâle, Sonia rencontre Laszlo, son futur mari, et l'épouse, comme

elle l'avait prédit, alors qu'elle n'a pas encore 19 ans. Pour autant, et alors qu'il ne rêve que de fonder une famille au plus vite, le couple n'y parvient pas. Le problème? Sonia est atteinte d'ovaires polykystiques, une pathologie relativement fréquente – 5 à 10% des femmes en souffrent – qui fait barrage à son désir de maternité. Et ce, malgré les traitements. Après trois ans d'efforts stériles, les jeunes mariés se résignent donc... et envisagent d'adopter. «J'ai pensé au Mexique, d'où je suis originaire. Mais le pays n'autorise pas les adoptions à l'étranger.»

## Huit petits miracles

C'est alors que le miracle se produit: bien qu'ayant renoncé à toute aide médicale, Sonia tombe finalement enceinte! Et donne le jour à un garçon prénommé Sandor. «Nous étions contents!» se remémore la jeune femme. Ce qui ne l'empêche pas de passer par des états contradictoires. «D'un côté, je me disais: un, c'est déjà bien, on a de la chance. Et en même temps, j'ai commencé à avoir peur d'en avoir plein. Je me voyais avec un enfant de plus chaque année... C'était un peu effrayant.» Mais les heureux parents n'en sont pas encore là. De fait, il leur faudra attendre encore trois ans avant d'accueillir Istvan, leur second fils. Puis

deux années de plus avant de voir naître leur petite Stella. De là, les choses s'enchaînent. «Tout est allé très vite», confesse Sonia. «Les années ont passé et me voilà maman de sept enfants!» D'abord Géza, né quinze mois après Stella, puis Siena, qui attendra treize mois de plus avant de montrer le bout de son nez, elle-même suivie de Savannah dix mois plus tard, et enfin d'Arpad, après tout juste une année supplémentaire. Comblé, le couple décide d'en rester là. Mais c'était compter sans Nevis, qui vient finalement compléter la fratrie en 2009. «C'était une surprise, mais je ne le regrette pas», raconte encore Sonia, qui parle de sa quatrième et dernière fille, comme de «la cerise sur le gâteau».

## Entre éducation et organisation

«Elle est incroyable!» s'extasie sa maman. «Elle est très ouverte, très intelligente, avec une mémoire incroyable.» Des qualités auxquelles s'ajoute une autonomie acquise très tôt, fondement d'une éducation basée sur la solidarité, la tolérance... et qui ne tolère pas de caprices. Pas question de réclamer un jouet ou un bonbon à l'heure des courses. Ni de commencer une activité pour l'arrêter au bout de quelques semaines. «Il faut que ce soit sé-

rieux. Que l'enfant soit motivé et qu'il s'engage sur le long terme», explique Sonia, qui n'accepte pas non plus que ses enfants dérangent les adultes à tout propos. «Ils savent, par exemple, qu'il ne faut pas venir nous tourner autour lorsque nous recevons des amis à la maison», explique la jeune femme. De même quand ils ont des documents à signer pour l'école ou des invitations de copains: «Je leur demande alors d'attendre d'être au calme, à la maison, pour s'en occuper, car je ne peux pas être partout à la fois.» De fait, s'occuper de huit enfants requiert une organisation sans failles. Et un planning chronométré au millimètre. Qu'un impondérable se présente, et tout part à vau-l'eau. «Le plus difficile, c'est quand un enfant est malade. Heureusement, j'ai

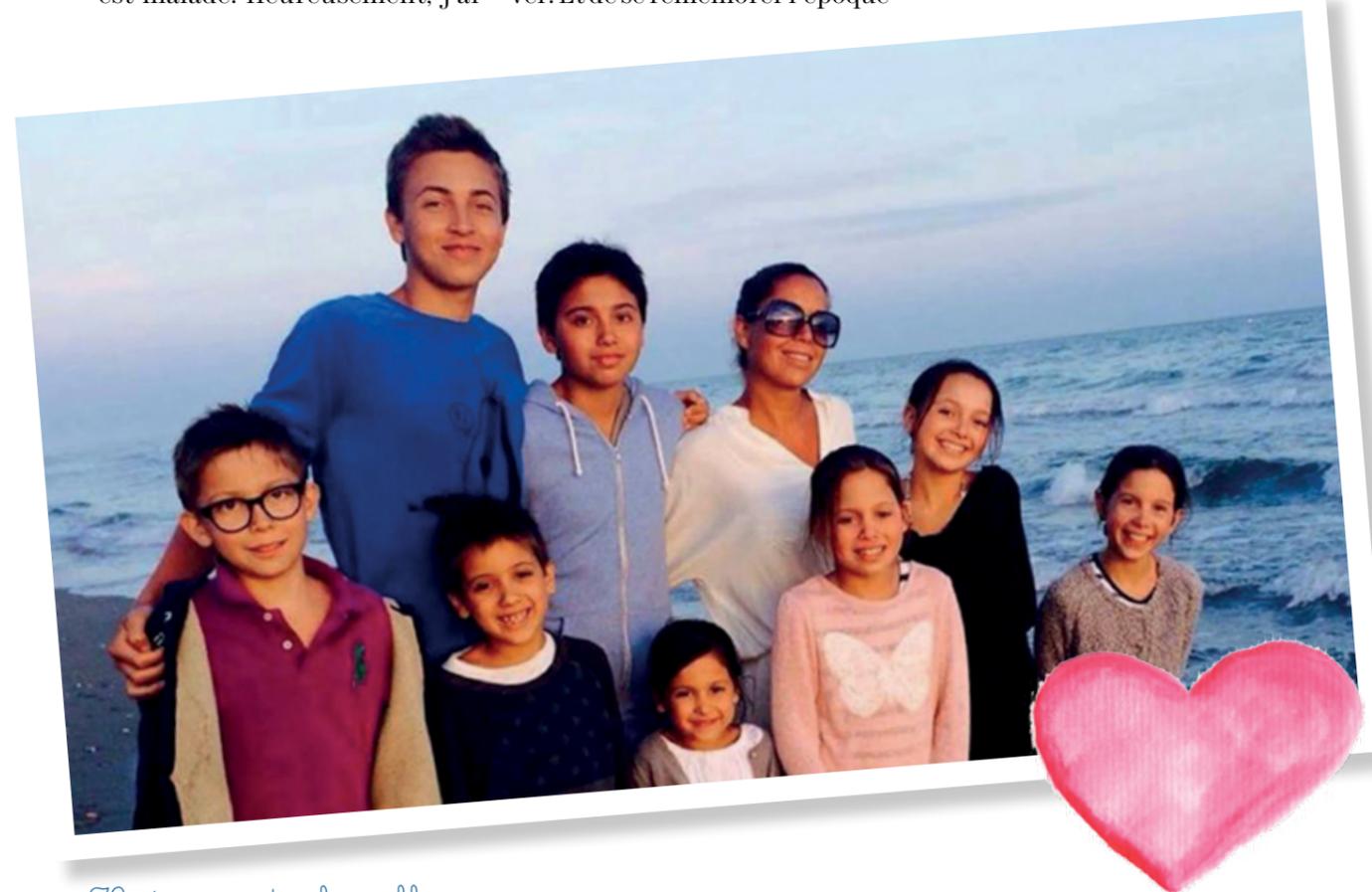
la chance d'avoir une pédiatre qui se déplace à domicile.» Une facilité qui ne se présente pas, en revanche, lorsqu'il s'agit de gérer les activités extrascolaires, de se rendre chez l'orthodontiste ou aux séances de logopédie. «Pour mon malheur, les logopédistes ne prennent chacun qu'un seul enfant par famille.» Ce qui complique pas mal les choses lorsqu'il faut y emmener les uns et les autres.

## La vie à pleines dents

Côté vacances, Sonia préfère évidemment partir au soleil. «C'est beaucoup plus simple que d'aller à la montagne», explique la jeune maman, qui évoque les lourdes valises remplies de pulls et d'anoraks, ainsi que l'encombrant équipement de sports d'hiver. Et de se remémorer l'époque

où, enceinte et accaparée par ses enfants en bas âge, il lui fallait monter avec son chargement les quelques 50 marches menant au chalet familial! Fort heureusement pour elle, cette période fatigante est aujourd'hui révolue. Mieux, elle peut désormais compter sur ses aînés pour la seconder un peu et s'accorder quelques plages de liberté. «Depuis la naissance de Nevis, nous avons repris une vie sociale plus active», sourit notre interlocutrice qui apprécie les sorties en amoureux ou entre amis, quand elle ne réunit pas ces derniers autour d'une barbecue dans son jardin. Une vie épanouie qu'elle avait rêvée, et dans laquelle elle mord désormais à pleines dents. ♦

Photo: DR



## Histoires de familles

Si aujourd'hui les familles nombreuses se retrouvent essentiellement au sein des régions les plus défavorisées du monde, ou dans les milieux touchés par la pauvreté et le manque d'éducation, tel n'a pas toujours été le cas. Si l'on remonte le cours de l'histoire, force est de constater que les fratries les plus étendues se retrouvaient jadis au sein de la bourgeoisie, de la noblesse, et tout particulièrement, de la royauté. Un phénomène qui découlait directement du besoin de perpétuer noms, titres et fortune, dans un monde grevé par les guerres, les épidémies, et une mortalité infantile affolante. Ainsi, ce n'était pas dans les campagnes ou les faubourgs que l'on avait le plus d'enfants, mais bien dans les châteaux et les maisons cossues, où il n'était pas rare, pour une femme, de donner le jour à une bonne dizaine de bambins!

# Baby blues

## ou dépression post-partum?

**Devenir maman est l'une des expériences les plus extraordinaires qui soient. Mais l'arrivée de bébé ne rime pas toujours avec bonheur parfait. Il arrive qu'un bénin baby blues laisse place à une dépression post-partum, plus préoccupante. Un phénomène qui concernerait près de 10% des mères, à ne surtout pas prendre à la légère.**

Texte: Anne-Claire Thérizols

Claire se souvient avec émotion de sa sortie de la clinique après la naissance de Capucine. «Jusqu'à ce que nous arrivions à la maison, tout allait bien. Et puis soudain, dès la porte de l'appartement passée, rien n'allait plus. Je pleurais pour un oui ou pour un non, j'ai envoyé cent fois mon mari à la pharmacie racheter du lait comme ça, des couches comme ça. Je doutais de tout et j'étais incapable de m'occuper de ma fille. Je me demandais bien ce que je faisais là avec ce bébé. Je me sentais nulle. Heureusement que je n'étais pas seule. Dans ce cas, je ne vois pas comment j'aurais fait pour passer ce cap. Et puis au bout de quelques jours, tout est rentré dans l'ordre aussi vite que la tempête était arrivée. Nous étions heureux.»

### Baby blues: une grande tristesse passagère

Plus de la moitié des jeunes mamans connaissent le baby blues qui apparaît dans les trois jours après la naissance de bébé et n'excède jamais quinze jours. Etat dépressif bénin, le baby blues, aussi appelé syndrome

### Le baby blues est un état de tristesse passager, pas une maladie

du troisième jour, n'est pas une maladie, plutôt une crise de tristesse. Essentiellement dû à la chute brutale d'hormones après l'accouchement, il entraîne angoisses, crises de larmes intempestives, doutes sur sa capacité

à s'occuper de bébé. Un état vite balayé au profit du bonheur nouveau de vivre ensemble. Il arrive en revanche que le baby blues se transforme en un état dépressif plus long et plus inquiétant: la dépression post-partum, aussi appelée post-natale. Nathalie l'a subie de plein fouet, ne comprenant pas ce qui lui arrivait: «J'avais idéalisé l'arrivée de mon fils, la vie que l'on aurait tous les trois avec son papa et patatras, ma vie était un cauchemar. J'étais épuisée, je ne supportais pas les pleurs permanents de Guillaume, je lui hurlais dessus parce qu'il pleurait tout le temps, parce que je n'arrivais pas à le calmer, j'avais l'impression que ma vie était fichue, que j'étais en privation totale de liberté et ce, pour le reste de ma vie! Je voyais mon enfant comme un monstre et je culpabilisais de ne pas être

une bonne mère, contrairement aux autres.» Un état difficile à vivre et souvent caché parce qu'il n'est pas de bon ton de sembler malheureux alors que l'arrivée d'un enfant est supposée être un bonheur absolu. Le professeur Daniel Surbek, médecin-chef à la clinique gynécologique de l'hôpital de Berne, connaît bien ces états inquiétants: «Souvent, la maladie est détectée très tard et considérée comme un tabou. Or, la dépression post-partum est une affection grave» commente-t-il.

### Dépression post-partum: une maladie sévère

Comment détecter une dépression post-partum, véritable maladie qui doit être prise en charge? Là où le baby blues passe sans traitement au maximum au bout de quinze jours, la dépression post-partum, elle, s'installe. La fatigue est constante, la tristesse s'installe, la mère marque

### La dépression post-partum doit être prise au sérieux

un manque d'intérêt pour elle-même, pour son bébé, une préoccupation excessive pour son enfant, imaginant qu'il est sûrement gravement malade et qu'elle est incapable de subvenir à ses besoins, elle éprouve un grave sentiment d'inaptitude et d'échec, a souvent des problèmes d'insomnie et une perte d'appétit marquée. La dépression post-partum ressemble à d'autres formes de dépression avec pour différence que certains symptômes sont liés au bébé: trop ou pas assez de préoccupations le concernant et, souvent, la peur de lui faire du mal. Sophie se souvient de cette période avec effroi: «Ma fille ne dormait pas la nuit. Je la berçais comme je pouvais.

J'étais incapable de m'y attacher. Je me croyais capable de lui faire du mal et j'avais honte. Je sais aujourd'hui que j'avais besoin d'aide. Mais à l'époque, il y a vingt ans, je n'en étais pas consciente et personne autour de moi ne s'est rendu compte de ma détresse que je cachais comme je pouvais.» La culpabilité de la mère est si grande qu'elle ose à peine parler à son entourage de ce qu'elle ressent. Et l'entourage met ses sautes d'humeur sur le compte de la fatigue liée à l'accouchement et aux nuits morcelées. Mais si le baby blues dure, que l'envie de rien, la tristesse, le sentiment d'impuissance, le sentiment d'être piégée dans une vie impossible, de passer à côté de la relation avec bébé durent, il faut consulter un spécialiste au plus tôt... pour notre propre bien-être et, bien sûr, l'épanouissement de notre enfant!👉

### Quelles causes?

Les chercheurs n'ont pas identifié de cause unique à la dépression post-partum. En revanche, ils ont pu détecter des facteurs qui y contribuent:

- Les modifications hormonales qui suivent l'accouchement (les hormones jouent énormément sur les états de stress et d'angoisse)
- Le sentiment de perte lié à la grossesse alors qu'on ne faisait qu'un avec bébé lorsqu'on le portait
  - L'épuisement physique qui dure après l'accouchement
  - La difficulté de la réalité, bien différente du bébé imaginaire que l'on portait
    - Une insatisfaction conjugale
    - Un manque de soutien familial et social
    - Des antécédents de dépression

### Comment en sortir?

- Se confier, parler des sentiments négatifs qui nous agitent, notamment à d'autres femmes, plus âgées, qui sont peut-être passées par les mêmes affres
  - Ne refuser aucune aide pour s'occuper de bébé
- S'appuyer au maximum sur son entourage, à commencer par son compagnon
  - Abandonner l'idée d'être une mère parfaite et omniprésente, être indulgente avec soi-même
  - S'accorder des temps de loisirs loin de bébé sans culpabiliser
    - Ne pas rester seule
- Ne pas hésiter à consulter pour être aidée et pour réaliser que l'on n'est pas seule à vivre une dépression post-partum: 10% des mamans y sont confrontées.



# Polyglottes en couches-culottes

**Mettre votre enfant dans une crèche bilingue, voire trilingue. L'idée vous tente? C'est bien normal. L'immerger dès sa plus tendre enfance dans un bain de langues vivantes lui procure plusieurs bénéfices dont une facilitation de l'acquisition des langues plus tard. Alors, polyglottes...or not?**

Texte: Fabienne Walburger

**V**ous aimeriez que votre enfant ait un bagage linguistique au plus tôt et qu'il exploite l'extraordinaire plasticité neuronale de son tout jeune âge? Vous le voyez bien dans quelques années, parlant plusieurs langues avec aisance et se jouant des difficultés linguistiques. Néanmoins, vous n'êtes pas entièrement convaincu. Vous craignez qu'il s'embarlificote les pinceaux et

*L'enfant prend plaisir à être en contact avec des langues étrangères*

qu'au final il ne parvienne que difficilement à la maîtrise d'une langue en particulier. Alors ne craignez rien. En ce qui concerne les enfants en bas âge, ce ne sont pas les langues qu'ils apprennent

mais un langage. Il n'y a pas de maîtrise requise au niveau grammatical ou syntaxique, aucune correction mais une stimulation qui va de pair avec leur développement cérébral (voir encart). En fait, l'exposition aux langues à un jeune âge est en tout point bénéfique. Bien loin de les surcharger, le bi ou plurilinguisme augmente leur flexibilité neuronale, le tout dans le bonheur du jeu et des contacts.

## On s'immerge

Les crèches proposent de plus en plus le bilinguisme voire le trilinguisme dans leur menu éducatif. La demande peut provenir de familles à double nationalité dans la recherche d'un appui pour le français. Mais aussi de familles suisses qui veulent offrir à leur enfant un avant-goût privilégié de la diversité du monde. Certaines garderies ne proposent que quelques heures de langues étrangères hebdomadaires. D'autres pratiquent

un concept d'immersion riche avec un enseignement paritaire. L'immersion est la méthode bien connue des parents à la double nationalité qui l'emploient lorsqu'ils parlent à leurs enfants dans leur langue respective.

## Têtes blondes fascinées

Dans la pratique, comment les chérubins vivent-ils ce bain d'espéranto? «Dans nos classes à tout petits effectifs, les enfants ne sont absolument pas perdus,

explique-t-on chez Edukids, la garderie bilingue de St-Sulpice. Ils se montrent très captivés par la langue étrangère à laquelle ils sont confrontés. Si on les questionne, ils arrivent parfaitement à exprimer un oui ou un non, leur envie de boire ou manger quelle que soit la langue parlée. Ils associent parfaitement bien la personne avec la langue qu'elle utilise. Cela simplifie même leur contact entre eux. Ils vont communiquer soit en utilisant l'anglais comme pont, soit

## Une oreille universelle

La sensibilité auditive du bébé démarre dans la vie intra-utérine déjà. Cela en fait un absorbeur et un imitateur hors pair de n'importe quel son. De 6 à 8 mois, émerge sa capacité à différencier le son de chaque langue du monde, jusqu'à la mise en place des processus du langage vers un an. Cette aptitude crée chez l'enfant en bas âge une prédisposition naturelle à l'acquisition d'un nouveau langage. Le plus fort de cette capacité d'apprentissage se situe entre 0 et 7 ans. A ce moment-là, ces petits génies en herbe sont véritablement dotés d'une oreille universelle qui n'attend que d'être sollicitée. Cette disposition particulière chute inexorablement jusqu'à la puberté. Il y a donc une «lucarne temps» où l'enfant gagne à être exposé au multiculturalisme. Plus tôt il sera en résonance avec d'autres langues et meilleures seront ses chances de les acquérir par la suite.

## Les avantages du bilinguisme précoce

C'est sur le plan cognitif que les avantages du bilinguisme précoce sont les plus nombreux. Chez l'enfant, le bilinguisme n'est pas l'addition de deux langues. Il s'agit plus de la mise en place d'une capacité linguistique. La structure de son cerveau, tellement flexible, fait qu'il apprend à cet âge aussi facilement 2 ou 3 langues qu'une seule. Sa plasticité neuronale est en plein essor. C'est l'âge où les synapses - connexions neuronales - vont gagner à être stimulées et, ainsi, maximisées. A part les bons résultats sur l'acquisition de nouvelles langues, les enfants bilingues montrent une plus grande souplesse mentale, une mobilité conceptuelle et une capacité à résoudre les problèmes plus importantes que chez les enfants monolingues. En mathématiques par exemple, les enfants issus de l'enseignement bilingue précoce enregistrent des scores plus élevés. Cette prouesse intellectuelle provient du fait que le bilinguisme a exercé une stimulation précoce de l'aire cérébrale (aire de Broca). Cette aire régit les capacités phonologiques et grammaticales, et la capacité de calcul.

Source: Maria Kihlstedt, maître de conférences en psycholinguistique, Paris.

par leur langage propre. Ce type d'expérience les amène à développer une vision plus large.»

## On se lance

Chez Little Green House, on pratique le plurilinguisme dès l'âge tendre. Le concept d'immersion s'inscrit dans un axe pédagogique ayant pour but de donner un maximum d'autonomie à l'enfant. Dans chaque classe, des éducateurs s'adressent aux

enfants dans leur langue propre, en français, en anglais et en allemand. L'enfant reste libre de s'exprimer dans la langue qu'il souhaite. «En plus de l'acquisition des langues plus tard, cela stimule leur développement et leur oreille est plus fine et musicale. Leur pensée est plus rapide également, explique la fondatrice Barbara Lax. C'est surprenant de voir qu'il n'y a chez eux aucune peur de mal faire, aucune timi-

dité. C'est quelque chose pour eux de très fluide, de très dynamique. Même s'ils ne comprennent pas le mot, ils vont en deviner le sens par les mimiques, la gestuelle, le langage du corps de l'éducatrice. Nous ne les corrigeons jamais. Notre approche reste ludique et parfaitement naturelle. Nous les encourageons plutôt à se lancer afin de faire naître en eux une motivation et une confiance additionnelles.»

# Tip top applis!

Utiles, éducatives ou ludiques, les applications en ligne amusent les petits ou facilitent la vie des grands. Babymag.ch repère pour vous celles qui méritent le téléchargement!



Texte: Hélène Lelièvre

## grossesse

### «Journal des Règles Lite» (Period Diary Lite)

Mettez toutes les chances de votre côté pour concevoir un enfant! Malgré des erreurs de traductions dans cette application, elle est un outil utile pour toutes les femmes pour qui il est difficile de tomber enceinte. On peut y consigner non seulement les dates des règles, son poids et sa température mais aussi des notes journalières, des symptômes, ou encore son humeur. On apprécie particulièrement sa discrétion puisque ni son icône – une simple fleur –, ni le nom affiché – PD – ne laisseront paraître quoi ce soit de son utilité.



Pour iPhone, iPad et iPod Touch, gratuite.



### «iPregnant Deluxe»

Cette fois, ça y est: vous êtes enceinte... Félicitations! Pour profiter au mieux de cette grossesse, iPregnant est une application très complète pour rassurer les futures mamans et pour leur permettre de ne rien oublier tout au long de cette période souvent très agitée. Conviviale et soignée, elle vous permet d'enregistrer les rendez-vous de grossesse, d'ajouter les questions à poser, d'établir un planning ou de regrouper les photos prises jusqu'à l'arrivée de bébé. Tout un programme!

Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 4 fr.



## parents

### «Bonne nuit -berceuses pour enfants»

Sons de la nature-pluie, vent, mer-ou berceuses? A vous de choisir quel sera le son ou le thème qui endormira votre enfant. Des musiques spécialement choisies pour favoriser la relaxation et inviter au sommeil. Cinq, dix ou trente minutes... Vous pourrez aussi décider à quel moment la musique doit s'arrêter. Sur l'écran, des graphismes doux et une animation calme invitent aussi au repos. Et si les trente-six morceaux de la version gratuite ne suffisent pas, il est possible d'en télécharger davantage.

Pour iPhone, iPad et iPod Touch, gratuite. Pour Android, gratuite.



### «iStoire du soir»

Pour les parents qui préfèrent les livres électroniques ou pour tout ceux qui ne disposent pas d'une bibliothèque, l'histoire du soir restera un plaisir avec cette application. Votre enfant appréciera probablement les animations et sons qui illustrent ces histoires à lire avant de dormir; les enfants, les voyages et les animaux y étant mis à l'honneur. Développée en Suisse romande, cette application propose pour l'heure trois récits originaux.

Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 1 fr.



## Top appli!

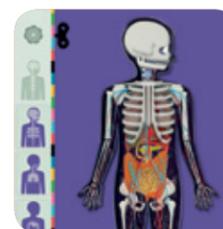
### «Bio mio-Mon premier jeu de biologie»

Tiens, voilà un gland qui tombe d'un arbre dans la terre. Oh, le gland a donné naissance à un nouvel arbre! Cette application va faire de votre enfant un vrai spécialiste de la biodiversité, de la faune, de la flore et de ses interactions. La mer et le monde sous-marin, la forêt et l'étang, la prairie et l'arbre, trois mondes dans lesquels il suffit d'un clic pour voir évoluer les animaux ou pousser les plantes. Aucun doute que votre enfant sera émerveillé par la libellule prisonnière de la toile d'araignée. Pas d'inquiétude s'il regarde la nature de manière bien différente lors de sa prochaine promenade!



Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 2 fr. Dès 2 ans.

## kids



### «Le corps humain»

Les questions d'anatomie peuvent nous laisser, nous parents, un peu démunis. Heureusement, cette application va nous aider à découvrir en famille le corps humain et son fonctionnement. Elle utilise la caméra pour voir comme nos yeux, le micro pour montrer comment le son transite de l'oreille au cerveau, et l'orientation de l'appareil pour comprendre les effets de la gravité. Les pourquoi des petits auront ici quelques réponses. Une application à mettre entre toutes les mains, les plus petits apprendront beaucoup auprès des plus grands. Et inversement?

Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 2 fr. Dès 3 ans.

### «Match & Play-Les métiers»

Pompier et policier sont des métiers de rêve pour les bambins. Alors voilà de quoi prolonger le rêve ou créer des vocations en découvrant la réalité de ces professions. Qui utilise un stéthoscope? Le pompier a-t-il besoin d'un pupitre? A qui appartient ce ballon perdu? Il s'agit d'associer des instruments avec la personne qui l'utilise dans son cadre professionnel. L'app' compte une vingtaine de métiers et est disponible en plusieurs langues.



Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 2 fr. Pour Android, 2,19 fr. Dès 4 ans.



### «Où est Charlie? Le voyage fantastique»

Le célèbre livre-jeu de Martin Handford est désormais décliné en version électronique. Partez à la recherche des parchemins perdus avec Charlie et ses amis. Blanche-barbe, Félicie, les tours maléfiques et les créatures malfaisantes de Pouah: toutes les figures emblématiques de la série sont au rendez-vous... De quoi beaucoup amuser les petits et faire retomber en enfance les plus grands.

Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 1 fr. Dès 2 ans.

### «P'tite Fille – Mila joue à la fée»

À lire ou à écouter, ce joli récit devrait envoûter les petites filles! En activant une baguette magique et en animant les pages du bout des doigts, les apprenties magiciennes se verront dotées de pouvoirs tout au long de l'histoire. De retour à la réalité, elles apprécieront de se déguiser et prendre une photo d'elles habillées en fée. Puzzles, coloriages, quiz... tout est inspiré de cet univers féérique, si cher aux demoiselles. D'autres livres de la même série sont aussi à découvrir.



Pour iPhone, iPad et iPod Touch, 1 fr. Jusqu'à 5 ans.



# Moi,

## mère et la peau ferme

**Prise de poids, peau distendue, vergetures disgracieuses... la grossesse soumet le corps à rude épreuve. Mais ce n'est pas parce que l'on est désormais maman que l'on n'a plus le droit à une peau ferme! Un peu de patience, quelques bons gestes, et le tour est joué.**

Texte: Eve Ysern

«**J'**ai donné naissance à mon premier fils il y a 2 mois, confie Camille, une Genevoise de 33 ans. Au début, j'avais la peau du ventre horriblement flasque, j'ai cru que je ne retrouverais jamais mon ventre normal. Je m'en suis voulu d'avoir pris tous ces kilos (23 au total). Devenir mère est peut-être le plus beau cadeau que la vie puisse nous offrir. Mais le revers de la médaille est que notre corps est soumis à rude épreuve. La peau, notamment, subit un véritable traumatisme: étirée et distendue, sa fermeté est mise à mal. «Les hormones de la grossesse ont tendance à dissoudre le collagène de la peau, explique le Docteur André Friedli, spécia-

liste en dermatologie et médecine esthétique à Chêne-Bougeries. Mécaniquement, cela rend la peau moins résistante, et l'expose à des déchirures». Cependant, la peau molle n'est pas une fatalité, ni les vergetures, véritables bêtes noires de la femme enceinte. «Pendant ma grossesse, poursuit Camille, je me suis hydratée tous les jours avec de l'huile d'argan. Aujourd'hui mon fils a 2 mois, et ma peau a déjà retrouvé son élasticité. Et par chance, je n'ai aucune vergeture!».

### Objectif: hydratation

Soyons honnête: il n'existe pas de recette miracle ni de poudre de perlimpinpin qui vous rendra votre peau de jeune fille. Mais en respectant certaines consignes, aussi

bien pendant qu'après la grossesse, il est possible de limiter la perte de fermeté de la peau. Pour commencer, le maintien de l'hydratation est primordial. «Il suffit d'utiliser un réhydratant, même tout simple, et surtout pendant l'été, confie le Dr André Friedli. Aussi les femmes enceintes, dont on sait qu'elles aiment prendre des bains, doivent veiller à ne pas annuler les effets de leur crème hydratante par l'utilisation d'un excès de savon dans l'eau du bain. Cela dégraisse la peau et peut même contribuer à l'apparition de prurits (plus d'un tiers des femmes enceintes en souffre)». Aider la peau à conserver son élasticité, c'est aussi diminuer les risques qu'elle se déchire et reste marquée par de disgracieuses vergetures.

Photo: RFsele - Fotolia.com

### Vade retro, vergetures!

En cas d'apparition de vergetures malgré tout, inutile de paniquer. Cela peut faire peur au début, car elles sont très rouges, mais une partie va disparaître naturellement et la couleur des marques récalcitrantes finira par s'éclaircir. Une chose est certaine: inutile de dépenser des fortunes en crèmes anti-vergetures! «Elles ne marchent vraiment pas», affirme le Dr Friedli. En revanche, certains traitements au laser (nommés FRAXEL) donnent des résultats encourageants. Mais il faut attendre un an avant de commencer, et le traitement est assez cher». Ce traitement n'est pas non plus la panacée: il améliore l'apparence de la peau, mais de façon modérée.

Mieux vaut de toute façon en parler avec une personne expérimentée dans les traitements cosmétiques avant de se lancer dans ce projet à l'aveuglette.

### Limiter sa prise de poids

Pour éviter le ramollissement de la peau, le mieux est encore de ne pas prendre trop de poids. Avoir une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et rester active - avec l'accord de son gynécologue bien entendu - limite la prise de poids. Eviter les kilos en trop, oui, mais se mettre au régime, non! Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES et membre de la Société Suisse de Nutrition, estime que pour une femme qui a un poids de départ considéré comme idéal pour la santé avant la grossesse, la prise de

poids optimale se situe entre 11,5 et 16 kg. Pas la peine non plus de focaliser sur la rétention d'eau: «Le sel favorise une rétention du liquide dans l'organisme, mais une femme enceinte ne doit pas faire de régime sans sel, confie la diététicienne. On donne aux femmes enceintes, même lorsqu'elles font de la rétention d'eau, les mêmes conseils qu'à la population en général. C'est à dire de modérer leur consommation de sel et de choisir du sel iodé». De même, inutile de vouloir drainer l'organisme à tout prix. «Il n'est pas conseillé de consommer des tisanes ou autres préparations diurétiques durant la grossesse, conclut Muriel Jaquet. L'idéal est d'adopter une alimentation variée et équilibrée et de continuer à bouger régulièrement».

### Attention varices

Garder une jolie peau, c'est aussi veiller à ne pas favoriser l'apparition de varices. Pour cela, il est recommandé de porter des bas de contention de classe 1 (légers) le plus tôt possible, afin de prévenir les problèmes veineux et aider à la circulation. Car tôt ou tard, la région du ventre va bloquer la circulation et créer de microtraumatismes sur les petites veines.

se manifeste en effet souvent chez les femmes enceintes ou en période d'allaitement. Or, au même titre qu'une peau molle, une peau tâchée peut devenir un vrai désagrément physique. La solution: protéger sa peau à fond, en optant pour un écran solaire SPF 50 que l'on étale sur son visage et son décolleté en particulier.

### La poitrine, zone sensible

Même si la tonicité des pectoraux agit sur la qualité du maintien de la poitrine, l'enveloppe cutanée est seule chargée du soutien de vos seins. Il est donc indispensable de porter un soutien-gorge adapté et d'hydrater la peau en permanence, en prenant soin de ne pas appliquer le soin avant la tétée ni autour du mamelon pendant l'allaitement.

### Les tâches pigmentaires

Les changements hormonaux qui interviennent durant la grossesse ne font pas bon ménage avec l'exposition au soleil. Le «melasma», cette maladie qui fait apparaître des tâches brunes sur la peau,

# Un zeste de sophistication

Tons d'automne sur les ongles, trait d'eyeliner ultra noir ou chocolat: la rentrée est le moment de dire adieu à l'été (et à ses nu-pieds), pour retrouver un look plus sophistiqué. Voici notre sélection de cosmétiques pour vous accompagner sur le chemin du bureau.

Texte: Tatiana Tissot

**Accents nordiques** L'automne fait virer la couleur des feuilles des arbres... et celle de notre manucure! En bon prescripteur de tendances, OPI nous a concocté une palette pile-poil dans l'ambiance de saison. En un coup de pinceau, nos ongles s'habillent de brun épicié ou de noir cerise. Des nuances de terre aux violets foncés, la collection automne-hiver «Nordic» se décline en 12 teintes inspirées. Au milieu, trois accents plus lumineux: corail, fuchsia et vert jade! Pour composer cette jolie gamme, les coloristes de la marque américaine ont arpenté les rues de Copenhague et les fjords bleus profonds de Norvège. Elles ont ensuite transposé leurs expériences visuelles dans des flacons.



«Nordic» - OPI, 23 fr. 90 le vernis de 15 ml



**Une virgule maîtrisée** Le trait d'eyeliner parfait ressemble à une quête du Graal moderne. Une fois le geste maîtrisé, il faut encore mettre la main sur un outil fiable et précis pour redessiner la paupière. La perle rare vient de sortir chez The Body Shop: le «Gel Eyeliner & Brow Definer». En guise d'applicateur de couleur, il est doté d'un pinceau, pratique à manier. On le trempe dans le flacon en forme d'encrier, avant de dessiner un trait de gel fin ou épais autour de l'œil. Look sophistiqué ou discret, cela dépend de votre coup de crayon! Sa texture mate offre une tenue longue durée et ses pigments ultra noirs garantissent un regard intense... Cet outil 2 en 1 sert aussi à redéfinir les sourcils. Il existe en deux teintes, noir et brun foncé.

«Gel Eyeliner & Brow Definer» - The Body Shop, 14 fr. 90, l'encrier de 2 ml

**Dites-lui oui!** La nouvelle fragrance de Giorgio Armani, "Si", a déjà donné naissance à une petite sœur. Dans un flacon de verre renfermant des particules d'onyx, «Si Eau de Parfum Intense» cache des atouts enivrants. De la vanille, des bois noirs et des résines ambrées s'entremêlent. À mesure que les gouttes de parfum se réchauffent sur la peau, elles révèlent la sensualité de cette création. Pour accompagner ses notes de cœur florales, les nez italiens d'Armani ont craqué pour de l'essence de cassis et de mandarine. Verdict: frais et fruité, le sillage de ce jus féminin symbolise à merveille l'élégance à l'italienne!

«Si Eau de Parfum Intense» - Giorgio Armani, 99 fr. le flacon de 30 ml



Photos: OPI / The Body Shop / Giorgio Armani



DES SOINS DOUX  
POUR LA PEAU  
SENSIBLE DE BÉBÉ.

PURE & SENSITIVE  
NETTOIE EN DOUCEUR ET  
HYDRATE INTENSÉMENT.



NIVEA.ch/baby

miam

# L'été indien



Les couleurs chaudes s'invitent dans l'assiette: carotte, courge, orange, clémentine, nos favorites de l'automne.

Texte: Sofia Rossier-Droz

## Lasagne aux carottes et à la ricotta

Nos belles racines apportent une touche sucrée au plat national italien.

### Ingrédients

- 1 paquet de lasagne sèche
- 400 g de ricotta
- 150 g de parmesan fraîchement râpé
- 4 carottes moyennes
- 1 conserve de tomates hachées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de sauge
- 3 brins de basilic
- 4 cs. d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- sel, poivre



Temps de préparation: 40 min.  
Cuisson: 60 min.  
Ingrédients pour 4 à 5 personnes

### Préparation

1. Préchauffer votre four à 190 degrés et beurrer votre plat à lasagne.
2. Peler l'ail et l'oignon, hacher finement. Les faire revenir 5 minutes à feu doux dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, additionnée de 4 pincées de sel. Ajouter les tomates en conserve et laisser mijoter une dizaine de minutes. Ajouter ensuite le basilic lavé et ciselé, réserver.
3. Peler et couper les carottes en rondelles de 4-5 millimètres. Rincer et hacher la sauge.
4. Dans un grand bol, mélanger la ricotta, 50 grammes de parmesan, les carottes, la sauge, le reste de l'huile d'olive, 2 grosses pincées de sel et plusieurs tours de moulin de poivre.
5. Préparer les lasagnes en mettant une couche de pâte, puis une autre de mélange à la ricotta et terminer avec une fine couche de sauce tomate, ainsi de suite jusqu'à ce que votre plat soit rempli.
6. Sur la dernière couche de sauce tomate, disposer joliment les dernières feuilles de pâte et saupoudrer avec le parmesan restant. Enfourner 45 minutes.

## Crème à l'orange

Un classique parfois oublié qu'il est bon de consommer à l'heure du goûter.

### Ingrédients

- 1 orange non traitée, zeste et jus
- 3 œufs extra frais
- 4 dl de lait
- 180 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cs. de jus de citron
- 10 cs. d'eau froide



Temps de préparation: 30 min.  
Cuisson: 25 min.  
Temps de repos: 2 h minimum  
Ingrédients pour 4 verrines allant au four

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Préparer un caramel, en portant à ébullition 120 g de sucre, 5 cuillères à soupe d'eau et le jus de citron. Dès que la préparation prend une jolie couleur de caramel clair, la retirer du feu et ajouter progressivement le reste de l'eau. Faire bouillir à nouveau et verser immédiatement dans le fond des verrines et sur les bords.
3. Porter à ébullition le lait et le zeste d'orange, retirer du feu et laisser infuser.
4. Battre les œufs, le reste du sucre et le sucre vanillé durant 5 minutes. Ajouter doucement le lait tiédi et filtré, ainsi que le jus d'orange, tout en fouettant délicatement.
5. Verser la préparation dans les ramequins et recouvrir d'une feuille d'aluminium. Puis les disposer dans un plat rempli d'eau bouillante. Enfourner 25 minutes et laisser ensuite refroidir, puis laisser reposer deux heures au frigo.

# babymag.ch

Concours  
Gagnez 4 séjours pour toute la famille dans un Novotel en Suisse

Envie de changer d'air avec toute votre petite famille? Novotel et babymag.ch vous en offrent la possibilité! Evadez-vous le temps d'un week-end dans les plus belles villes de Suisse!



### Ce séjour comprend:

- Deux nuits (pendant le week-end) dans une chambre spacieuse et conviviale: la chambre Novotel, avec canapé-lit et accès wi-fi gratuit, est conçue pour accueillir 2 adultes et 2 enfants dans le plus grand confort.
- Petit-déjeuner
- Cadeau de bienvenue pour les enfants



Avec le label «Family&Novotel», vous bénéficiez aujourd'hui d'une véritable offre sur mesure «spéciale famille». Quel que soit leur âge, vos enfants bénéficient d'une attention particulière: consoles et espaces de jeux, menus équilibrés, chaîne TV avec dessins animés et tout l'équipement nécessaire au bien-être des tout-petits est mis à votre disposition.

Retrouvez toutes les informations sur l'offre «Family&Novotel» ainsi que des conseils pour préparer et vivre son voyage en famille sur [www.novotel.com/family](http://www.novotel.com/family)

LE CLUB ACCOR HOTELS | REJOIGNEZ NOTRE PROGRAMME DE FIDÉLITÉ MONDIAL SUR [ACCORHOTELS.COM](http://ACCORHOTELS.COM)

Inscrivez-vous vite sur [www.babymag.ch](http://www.babymag.ch), rubrique concours. Participation jusqu'au 23 novembre 2014

Un tirage au sort sera effectué parmi les participants le 24 novembre 2014. Les gagnants seront avertis par courrier dans la semaine qui suit le tirage au sort. Le prix n'est pas convertible en espèces. Une seule participation par foyer.

# Points de vente

news

**3 Sprouts**  
En vente sur [www.babyjoe.ch](http://www.babyjoe.ch), [www.miniboo.ch](http://www.miniboo.ch) et [www.yadayada.ch](http://www.yadayada.ch)

**Beaba**  
En vente sur [www.miniboo.ch](http://www.miniboo.ch) et sur [www.baby-rose.ch](http://www.baby-rose.ch)

**BabyBurts Bees**  
Points de vente sur [www.boniclassic.ch](http://www.boniclassic.ch)

**Björka Design**  
En vente sur [www.bjorka-design.com](http://www.bjorka-design.com)

**Boni Classic**  
Points de vente sur [www.boniclassic.ch](http://www.boniclassic.ch)

**Boon**  
En vente sur [www.kidoux.ch](http://www.kidoux.ch)

**LEGO**  
En vente sur [www.lego.com](http://www.lego.com)

**Livette la Suisse**  
En vente sur [www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch) et sur [www.yadayada.ch](http://www.yadayada.ch)

**Mathy by Bols**  
En vente sur [www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch)

**Pabobo**  
En vente sur [www.babyjoe.ch](http://www.babyjoe.ch) et [www.baby-rose.ch](http://www.baby-rose.ch)

fashion

**Tendances**  
**3 Pommes**  
En vente chez: **Autour de Bébé**, rue de Lyon 108, Genève, Tél. 0900 900 022 • **Prim'Enfance**, Avenue de la Gare 38, Martigny, tél. 027 722 35 37 • **Tip Tap**, Postgasse 55, Berne, Tél. 031 311 35 30

**Anne-Claire Petit**  
En vente sur [www.tausendkind.ch](http://www.tausendkind.ch) et sur [www.yadayada.ch](http://www.yadayada.ch)

**C&A**  
Boutiques: Avenue de la Gare 10, Fribourg, Tél. 026 309 20 10 • rue de Zurich 24C, Bienne, Tél. 032 342 61 42 • Marktgasse 11, Berne, Tél. 031 313 30 10  
Autres points de vente sur [www.c-and-a.com/ch](http://www.c-and-a.com/ch)

**Catimini**  
Boutiques: rue Cheneau-de-Bourg 10, Lausanne, Tél. 021 311 10 78 • Oetenbachgasse 11, Zurich, Tél. 044 212 62 69  
Autres points de vente sur [www.catimini.com](http://www.catimini.com)

**EZPZ**  
En vente chez: **rue du Bourg 10**, Lausanne, Tél. 021 311 078 • **Drei-Käse-Hoch**, Spalenberg 50, Bâle, Tél. 061 261 50 58  
Autres points de vente sur [www.easypeasy.fr](http://www.easypeasy.fr)

**H&M**  
Boutiques: place de la Fusterie 9, Genève, Tél. 022 317 78 90 • rue du Pont 16, Lausanne, Tél. 021 312 80 80 • Bahnhofstrasse 71, Zurich, Tél. 044 224 49 40  
Autres points de vente sur <http://www.hm.com>

**Kenzo Kids**  
En vente chez: **Iricos**, place du Molard 11, Genève, Tél. 022 310 49 50 • **Moustiques**, boulevard de Grancy 28, Lausanne, Tél. 021 617 88 22 • **Des Ils et des Elles**, rue du Trésor 2, Neuchâtel, Tél. 032 721 20 17

**L'asticot**  
Points de vente et e-shop sur [www.asticot.com](http://www.asticot.com)

**La Redoute**  
En vente sur [www.laredoute.ch](http://www.laredoute.ch)

**Levi's Kids**  
En vente sur [www.levi.com/ch](http://www.levi.com/ch)

**Lili Gouffette**  
En vente chez: **Globus**, rue du Rhône 48, Genève, Tél. 058 578 50 50 • **rue du Pont 5**, Lausanne, Tél. 058 578 75 75 • **Marktplatz 2**, Bâle, Tél. 058 578 45 45

**Mayoral**  
En vente chez: **Globus**, rue du Rhône 48, Genève, Tél. 058 578 50 50 • **rue du Pont 5**, Lausanne, Tél. 058 578 75 75 • **Marktplatz 2**, Bâle, Tél. 058 578 45 45

**Numero 74**  
En vente sur [www.yadayada.ch](http://www.yadayada.ch)

**Vertbaudet**  
En vente chez: **Cyrrillus**, rue de la Croix d'Or 19, Genève, Tél. 022 311 35 82 • **place Saint-François 1**, Lausanne, Tél. 021 351 60 60  
Aussi sur [www.vertbaudet.ch](http://www.vertbaudet.ch)

**Note**  
Les prix d'articles mentionnés dans nos pages sont donnés à titre indicatif. La rédaction ne peut être tenue responsable en cas d'erreur ou de modification.



[babymag.ch](http://babymag.ch)

**ÉDITEUR**  
Promoédition SA  
Rue des Bains 35  
Case Postale 5615  
1211 Genève 11

**RÉDACTION**  
Promoédition SA  
Rue des Bains 35  
Case Postale 5615  
1211 Genève 11  
Tél. +41 22 809 94 60  
Fax: +41 22 809 94 00

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**  
Michel Guex  
([m.guex@quorum-com.ch](mailto:m.guex@quorum-com.ch))

**REDACTEUR EN CHEF**  
Clément Charles  
[clement@babymag.ch](mailto:clement@babymag.ch)

**CHEFFE D'ÉDITION FRANCOPHONE**  
Aurélia Brégnac  
[aurelia@babymag.ch](mailto:aurelia@babymag.ch)

**GRAPHISME / AQUARELLES**  
/ATCNA  
Juliette Villard

**TRADUCTION**  
A.D.T. International (allemand)  
/ATCNA  
Annick Toussaint (français)

**CORRECTION**  
/ATCNA  
Cornelia Blume (allemand),  
Annick Toussaint (français)

**ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO**  
/ATCNA  
TEXTES:  
Julie Bauer, Cornelia Blume,  
Nathalie Bottollier, Aurélia  
Brégnac, Amélie Buzzano, Monica  
D'Andrea, Sofia Rossier-Droz,  
Astrid Herkens, Tatjana Lauber,  
Hélène Lelièvre, Caroline  
Libbrecht, Sam Sasso, Anne-  
Claire Thérizols, Tatiana Tissot,  
Loujain Twal-Banjour, Fabienne  
Waldburger, Eve Ysèrn

**/ATCNA**  
IMAGES:  
Eric Rossier, Marie Bel

**ENFANTS:** Khlôé

**MARKETING**  
Valérie Drivon  
([v.drivon@quorum-com.ch](mailto:v.drivon@quorum-com.ch))

**DIFFUSION / ABONNEMENTS**  
Maïssa Naufal  
([m.naufal@promoedition.ch](mailto:m.naufal@promoedition.ch))

**PUBLICITÉ**  
Promoguide SA  
Rue des Bains 35  
Case Postale 5615  
1211 Genève 11

Tél. +41 22 809 94 55  
Fax +41 22 809 94 99

**Michel Guex**  
([m.guex@quorum-com.ch](mailto:m.guex@quorum-com.ch))

**IMPRIMÉ EN SUISSE**  
La rédaction décline toute responsabilité envers les manuscrits et les photos qui lui sont soumis. Tous droits réservés, sauf accord de l'éditeur.



PETIT TOI

Boutique de design pour enfants de 0 à 12 ans qui propose un mobilier créatif et innovant, des objets de décoration, accessoires, œuvres d'art et jouets à Lausanne. Conseils personnalisés pour décorer la chambre des enfants, avec pour objectif de développer la créativité et l'imaginaire.

[www.petit-toi.ch](http://www.petit-toi.ch)



BABY-RING

Plein d'idées pour les bambins. Dans les magasins spécialisés Baby-Ring vous serez accueilli avec compétences et bénéficiez de conseils personnalisés, que ce soit à : Döttingen, Frick, Seewen, Soleure, Steffisburg ou Bubendorf. Commandez aussi vos articles sur notre site internet.

[www.babyring.ch](http://www.babyring.ch)



BABYCENTER WURMITO

The online shop for Mutsy stroller  
All items available in the store.

[www.mutsy.ch](http://www.mutsy.ch)  
[www.babycenter-wurmito.ch](http://www.babycenter-wurmito.ch)

[www.babycenter-wurmito.ch](http://www.babycenter-wurmito.ch)



MYLITTLEROOM.CH

Jouets, meubles et objets déco pour enfants de 0 à 14 ans. Sélection design, commande en ligne, livraison 24-48h dans toute la Suisse.

[www.mylittleroom.ch](http://www.mylittleroom.ch)



BABY-ROSE

Les magasins spécialisés Baby-Rose sont implantés partout en Suisse alémanique. Au nombre de 23 au total, il y en a forcément un près de chez vous!

[www.baby-rose.ch](http://www.baby-rose.ch)



IO SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le centre IO santé bien-être, dans le quartier du Flan à Lausanne, accueille les futures et jeunes mamans pour des massages relaxants, du drainage veino-lymphatique, des soins du visage ou des cours de yoga et pilates, spécialement adaptés à la maternité.

[www.iosoindesoi.ch](http://www.iosoindesoi.ch)



FIRST LIST

Listes de naissance et spécialiste cadeaux en Suisse!  
Gratuit, simple et en 3 langues.  
Tél. 0844 000 001

[www.firstlist.ch](http://www.firstlist.ch)



STICK2IT.CH

Des étiquettes personnalisées au nom de votre enfant! Un moyen rapide, pratique, original et ludique de marquer ses affaires de crèche ou d'école, ainsi que ses vêtements.

[www.stick2it.ch](http://www.stick2it.ch)

# Offre *exclusive*

49%  
d'économie

Abonnez-vous ou offrez\* un abonnement  
à [babymag.ch](http://babymag.ch)

6  
NUMÉROS  
[babymag.ch](http://babymag.ch)



## Cadeau\*\*

Le Set de soins Weleda Baby

- 1 Calendula Shampoing Corps et Cheveux (200ml)
- 1 Calendula Crème Protectrice (75ml)
- 1 Calendula Huile Soins sans parfum (200ml)

D'une valeur de

**CHF 34.50**

Pour  
CHF

**36.-**  
seulement!

Au lieu de CHF 70.50

offert par



**ATTENTION!  
OFFRE LIMITÉE**

\*\*Pour offrir un abonnement ou vous abonner en ligne, veuillez directement vous  
rendre sur [www.dynapresse.ch](http://www.dynapresse.ch). Tél: 022 308 08 08

\*\*Dans la limite des stocks disponibles.



[babymag.ch](http://babymag.ch)

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

CP: .....

Ville: .....

Téléphone: .....

EMail: .....