

# BUBBLE mag

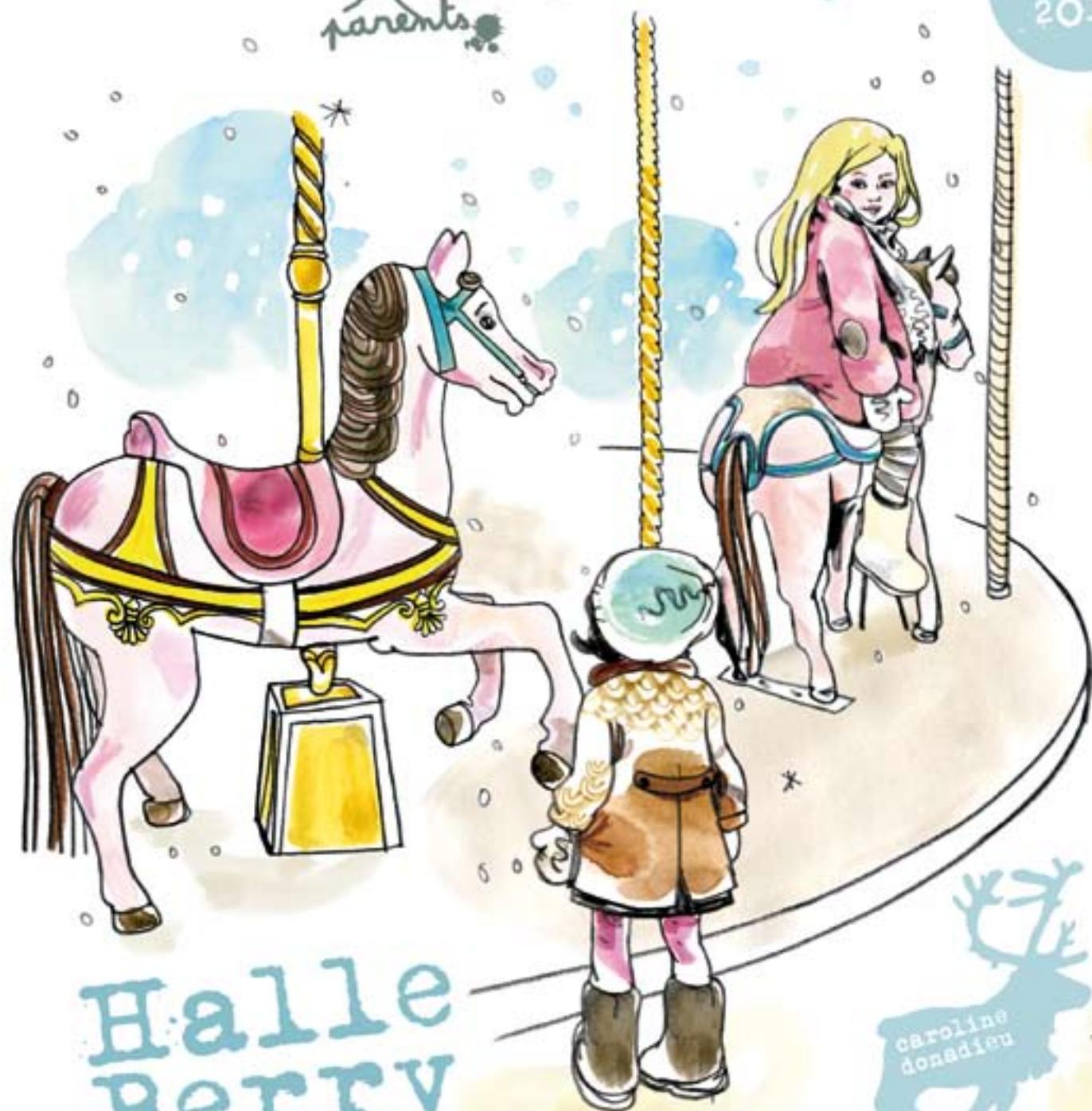
n°19

Bimestriel  
Offert

Parce que les enfants ça bouge énormément !

~~parents~~

hiver  
2011



Halle  
Berry

caroline  
donadieu



www.bubblemag.fr



C'est encore meilleur quand c'est rigolo !

Nouveau Pit Kiwi : un kiwi, oui mais déjà pelé et sur un bâtonnet, prêt à être dégusté par vos enfants. Le kiwi devient rigolo et pratique à manger pour un plaisir fruité à tout instant. De plus, c'est un fruit de saison, alors c'est le moment de se régaler.

Durée limitée. A partir du 10 février 2011.



CULTURE

Cinébulle 6  
• CINÉMA

Affabulle 8  
• LIVRES

À FAIRE À LA MAISON

Ordibulle 10  
• MULTIMÉDIA

Démantibulle 12  
• BRICOLAGE

Ébullition 14  
• CUISINE

WWW.BUBBLEMAG.FR

Créabulle 16  
• CORNER CRÉATEURS

DÉCO

Papier bulle 20  
• DÉCO

Bullosphère 22  
• BLOG DE MAMAN

MODE

Vestibulle 17  
• DPAM : LA SÉLECTION BUBBLEMAG  
• « OLYMPIADES » 18

POUR LES PARENTS

Ecobulle 32  
• ÉCO-CITOYEN

Ma bulle 33  
• ENCEINTE

Conciliabulle 34  
• INTERVIEW PEOPLE

Ébullition 36  
• LA NUTRITION INFANTILE



BUBBLEMAG EST ÉDITÉ PAR LA SOCIÉTÉ ELBBUB  
19, RUE MARTEL - 75010 PARIS  
TÉL. : 01 77 32 14 22  
E-mail : contact@bubblemag.fr  
Site : www.bubblemag.fr

Directrice de la publication  
et de la rédaction  
ANNE-LAURE TROUBLÉ  
secrétaire de rédaction  
MIREILLE GUILHAS  
Responsable mode  
MARIE MALISSEN  
Directrice de la publicité  
AUDE CHABRIER  
(aude@bubblemag.fr - 01 77 32 14 21)

Régie publicitaire Litote  
ALEXANDRA BACCARA  
(a.baccara@litote.fr - 06 12 11 86 64)  
Direction artistique  
MARION SENLIS  
(www.marionsenlis.com - 06 12 03 54 82)  
Couverture  
CAROLINE DONADIEU  
(http://epiceriecarolina.blogspot.com  
carleokitty@hotmail.com)

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :  
CÉCILE DARD \* DOMINIQUE DUTHUIT \* FRED JEHANNO \*  
CAPUCINE LAMOITTE \* CAMILLE MALISSEN \* ISABELLE PAUMIER \*  
PERRINE QUENNESSON \* VANESSA RIBES \* FRANCK ROUSSEAU \*  
ISABELLE ZIELESKIEWICZ

IMPRIMÉ EN FRANCE SUR PAPIER RECYCLÉ : IMPRIMERIE MORDAQC. TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION.  
Tous les prix indiqués peuvent être sujets à des variations.

**LA VIE OFFRE BIEN PLUS QU'UNE VOLVO. SE REMETTRE  
LEUR FAIRE AIMER LES ÉPINARDS. LES SENSIBILISER AU TRI  
EN VOITURE. C'EST POURQUOI VOUS CONDUISEZ LE NOUVEAU**

**À LA GÉOMÉTRIE POUR AIDER SES ENFANTS. RÉUSSIR À  
SÉLECTIF. ET PUIS LEUR APPRENDRE LES PIRES GRIMACES  
VOLVO V60.**



**399€/MOIS\***

LLD 48 MOIS  
DU 15/01 AU 31/03/2011

**DRIVE**

\*Exemple de Location Longue Durée sur 48 mois et 60 000 km pour un Volvo V60 DRIVE 115 ch Kinetic avec peinture métallisée. Un aux particuliers valable du 15/01/2011 au 31/03/2011 sous réserve d'acceptation du dossier par Volvo Automobiles Finance, département de CGL, en-Baroeul Cedex - SIREN 303 296 186 - RCS Roubaix-Tourcoing). Volvo Automobiles France, RCS Versailles n° 479 807 141, 34, rue de la Croix

Volvo V60 DRIVE 115 ch Kinetic : consommations Euromix (l/100 km) : 4,5 - CO<sub>2</sub> rejeté (g/km) : 119.

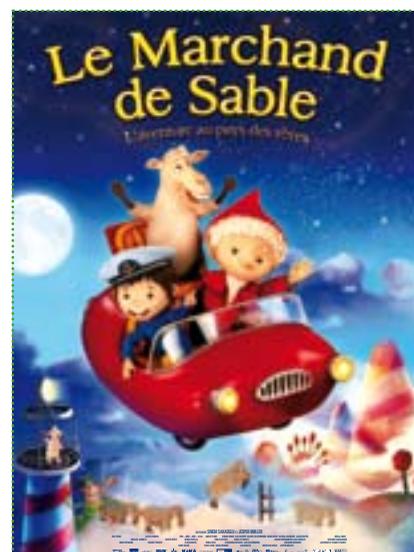
premier loyer de 4 500 € suivi de 47 loyers mensuels de 399 € TTC (hors assurances facultatives et prestations). Offre réservée Compagnie Générale de Location d'Équipements (ISA au capital de 58 606 156 € - 69, avenue de Flandre - 59708 Marcq-de-Fer - 78100 Saint-Germain-en-Laye.

**NOUVEAU VOLVO V60.**  
[VOLVOCARS.COM/FR](http://VOLVOCARS.COM/FR)

Volvo. for life



# Moteur... Action!



## « Le Marchand de Sable »

Connue à travers le monde, la figure du Marchand de Sable devient célèbre en France, dans les années 60, avec *Bonne nuit les petits*. Cinquante ans plus tard, ce film d'animation se propose de faire découvrir à nos chérubins ce personnage-culte de notre enfance. Cette fois-ci, c'est au tour de Théo, un petit garçon intrépide, d'aider le Marchand de Sable à sauver le Pays des rêves des griffes de l'horrible Tourne-Cauchemar. Si les décors peuvent parfois faire penser à *Oui-Oui*, le mélange des techniques – allant de l'animation de marionnettes aux images de synthèse, en passant par le dessin animé classique – apporte son lot de surprises esthétiques. Mais le vrai héros est, sans aucun doute, Philibert le Mouton, fidèle compagnon désopilant du Marchand de Sable, qui régalerà petits et grands de ses bêtises.

**Sortie le 9 février. À partir de 3 ans.**

## « Les Fables de Starewitch »

Ladislas Starewitch était un homme de génie. Ce Polonais, né en 1882, va en effet devenir l'un des pionniers des films d'animation en 3 dimensions. Avec ses personnages habillés de velours et de cuir, il adapte notamment *Le Roman de Renart* ou, comme ici, les fables de La Fontaine. L'occasion de redécouvrir le travail de ce grand artiste trop peu connu. Magie du noir et blanc, découverte progressive du muet et de l'importance de la musique, le film parvient à mêler plaisir et enseignement. Poétique, ce long-métrage sait aussi être didactique lorsqu'il nous montre le savoir-faire de Starewitch et de sa fille Irène dans le documentaire de 3 minutes. Comment naît une cinémarionnette ? Fascinant.

**Sortie le 9 février. À partir de 6 ans.**



## « Les Moomins et la chasse à la comète »

Souvenez-vous... Début des années 90, un petit troll, ressemblant à un hippopotame blanc aux yeux bleus, envahit les écrans de télévision français. Ce dessin animé est en fait l'adaptation japonaise d'un livre finlandais et d'une série polonaise. C'est de cette dernière que sont tirées les images restaurées de ce film d'animation. Personnages en feutrine, décors peints sur des plaques de verre superposées, l'authenticité et la douceur de ses dessins troublent et captivent. Mystères et créatures chimériques se logent derrière chaque buisson, à chaque étape de cette aventure passionnante. Et pour coller à cet univers onirique c'est la chanteuse Björk qui interprète la chanson du film.

**Sortie le 16 mars. À partir de 3 ans.**



## À lire ...



**KITTY CROWTHER :**  
**PRIX ASTRID LINDGREN 2010**

« *Le Petit Homme et Dieu* »

Si vous voulez (re)découvrir Kitty Crowther, la lauréate 2010 du Prix Astrid Lindgren – considéré comme le Nobel de la littérature jeunesse – essayez ce petit livre insolite que l'on referme comme une énigme et dont le sens ne se révèle que petit à petit. Comprendre au-delà des mots : une faculté que les enfants possèdent bien plus que l'on ne l'imagine.

**L'École des Loisirs, coll. Pastel, 12 €. À partir de 5 ans.**

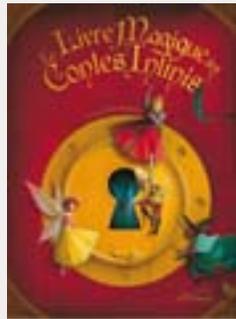


**POUR LES PARENTS QUI MANQUENT D'IMAGINATION**

« *Le Livre Magique des Contes Infinis* »

S'il y a une qualité que j'aurais rêvée posséder, c'est bien celle d'inventer des histoires. Mais je suis nulle, désespérément nulle : après « Il était une fois un château hanté, où... », je cale. Terminé, point à la ligne. Alors, si comme moi votre imagination est égale à la tête à Toto, je vous conseille ce livre magique. À chaque page, vous choisissez la suite de l'histoire parmi une trentaine de phrases. C'est sans fin, et les bambins en restent pantois. Une maman parfaite, je vous dis !

**Éd. Gautier-Languereau, 29,90 €. À partir de 3 ans.**



**POUR LES MAMANS ET GRAND-MÈRES AUX DOIGTS DE FÉE !**

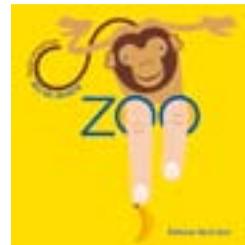
« *Contes de fées intemporels - Déguisements pour les enfants de 2 à 10 ans* »



Marre des déguisements en Nylon et aux couleurs criardes ? Ce livre est pour vous. Astrid Le Provost, bien connue des mamans adeptes de la machine à coudre, propose une trentaine de déguisements, avec patrons en taille réelle. Dans un style suranné au petit air d'antan, vous retrouverez Peau d'Âne, le Petit Chaperon rouge, Hansel et Gretel... Un vrai travail de costumière.

**Éd. Flammarion, 30 €.**

**DÈS 6 MOIS !**



« *Zoo - Jeu de doigts* »

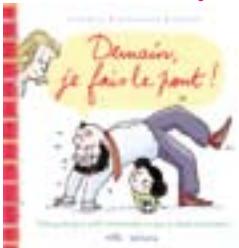
Vous l'avez remarqué : les bébés sont fascinés par nos mains. Que ce soit pour « faire les petites marionnettes » (*Ainsi font, font, font...*), raconter l'histoire du cerf (*Dans sa maison, un grand cerf...*) ou les chatouiller avec la petite bête qui monte, qui monte... Tanja Kirschner l'a bien compris, elle aussi. Dans ce petit

livre cartonné, il suffit de glisser nos doigts dans les trous des pages pour que les histoires prennent forme. Succès garanti !

**Éd. Nord-Sud, 7,50 €. Dès 6 mois.**

**LANGAGE ET SECOND DEGRÉ**

« *Demain, je fais le pont !* »



... lance papa à la dérobée. Imaginez 2 secondes ce qu'une telle phrase peut bien signifier dans la tête d'un enfant. Que papa va construire un pont pour rentrer plus vite du bureau ? Qu'il va faire une nouvelle figure acrobatique ? Faites le test avec votre petit dernier, vous ne serez pas déçus ! Dans cet ouvrage à piquer des

fous rires, les jeunes lecteurs ont le choix entre 3 propositions illustrées pour expliquer les phrases proposées au second degré. De quoi mettre quelques points sur les « i »...

**Mila Éditions, 13,90 €. À partir de 5 ans.**



# GRAINES DE VOYAGEURS

**POUR DES VACANCES 100% FAMILLE**

**Le site de voyage**

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

- Les meilleures idées de week-end insolites, sportifs, détente, découvertes...
- Tous les nouveaux services pour voyager autrement
- Une mine de conseils pratiques et de produits coup de cœur.



**La collection de guides de voyage pour les petits voyageurs**

**Disponible chez votre libraire ou sur [www.grainesdevoyageurs.com](http://www.grainesdevoyageurs.com)**

Des guides culturels, pratiques, visuels et ludiques pour découvrir une ville, une région ou un pays. Laissez-vous guider par vos enfants !



**DÉJÀ 18 TITRES**

## LE MULTIMÉDIA, SELON BUBBLE : ludique, éducatif et sécurisé



### 1 [www.comptines.net](http://www.comptines.net)

**Âge :** de 0 à 6 ans. **Supports :** Internet, iPhone, iPod Touch et iPad.

**Descriptif :** Ce site propose d'écouter, gratuitement en ligne, comptines et berceuses et d'imprimer librement les paroles. En bonus : 3 imagiers sonores et 150 dessins à colorier.

**Notre avis :** Une véritable encyclopédie de la chansonnette, avec une centaine de titres en mémoire. Très pratique pour ne pas s'arrêter au premier couplet (le seul qui nous reste en mémoire...) quand les enfants entonnent une nouvelle mélodie. Pour les bébés, on craque pour les comptines version boîte à musique.

**Éditeur :** E-MAGIN. 1,59 €.

### 2 [www.lemondedevictor.net](http://www.lemondedevictor.net)

**Âge :** à partir de 18 mois. **Supports :** Internet et iPad.

**Descriptif :** Le monde de Victor évolue, avec la possibilité de s'abonner et une excellente version iPad, depuis mai 2010. Ce site propose des tas d'activités pour les très jeunes enfants : jeux, imagiers, musique, coloriages, découpages, livres... L'abonnement donne accès à la rubrique « Premiers apprentissages » pour commencer à compter, découvrir les couleurs ou s'initier à la lecture...

**Notre avis :** Très très beau, ce site est un must où le graphisme, le son et le rythme sont merveilleusement adaptés aux enfants.

**Éditeur :** Philippe Andrevon. **Gratuit, ou 1€ par mois l'abonnement (30% de réduction pour les lecteurs de « Bubblemag » avec le code « bubble »).**

### 3 « Au pays des chiffres avec Tam & Tao »

**Âge :** de 2 à 6 ans. **Supports :** iPhones 3GS et 4, iPod Touch et iPad.

**Descriptif :** Créée par 3 mamans, cette application familiarise les enfants avec les

chiffres et apprennent à dénombrer et à écrire. Basée sur la méthode Montessori, elle emmène les enfants au travers de dix tableaux différents.

**Notre avis :** Excellent jeu pour découvrir les chiffres tout en douceur, sans difficulté. Le graphisme est de qualité et les animations adaptées aux plus jeunes. Bonus : le programme est bilingue et peut donc servir aux grands frères et sœurs pour apprendre les chiffres en anglais.

**Éditeur :** Les Trois Elles Interactive. 1,59€ sur iPhone/iPod et 3,99€ sur iPad selon les versions.

### 4 « Mon premier dictionnaire interactif »

**Âge :** de 5 à 8 ans. **Support :** Internet.

**Descriptif :** Mon premier dictionnaire interactif regroupe 5 300 mots du langage courant, expliqués et illustrés. Trois cents quiz interactifs permettent aux enfants de tester leurs connaissances, un stylet corrigeant les réponses.

**Notre avis :** Les mots sont bien mis en scène et chaque page donne envie d'en savoir plus. L'ouvrage mélange jeu et savoir, le tout saupoudré d'un peu de technologie avec le stylet interactif. Rien de mieux pour aider les enfants à découvrir les mots et à prendre goût aux recherches pour leurs devoirs.

**Éditeur :** Rue des Écoles. 19,50 €.

### 5 [www.metcity.org](http://www.metcity.org)

**Âge :** 9-12 ans. **Support :** Internet.

**Descriptif :** Ce site a été lancé par l'ONG Action Innocence, dont la mission est de préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur Internet. Il aborde, au travers de jeux, le problème des contenus choquants, de la protection des données personnelles et des mauvaises rencontres sur Internet. Pour les

13-17 ans, un guide intitulé « Netcode® » est à télécharger en ligne.

**Notre avis :** Tout en amusant les enfants, ce site leur inculque les notions élémentaires de sécurité sur le Web. Malin.

**Gratuit.**

### 6 [www.mooja.com](http://www.mooja.com)

**Âge :** à partir de 7 ans. **Support :** Internet.

**Descriptif :** Mooja est un nouveau jeu en ligne communautaire et sécurisé pour les jeunes enfants, dans lequel on retrouve ses amis pour tchatter, danser, faire la fête et jouer.

**Notre avis :** Un univers moderne et musical où l'échange et l'entraide sont au cœur des activités. Le site est animé et contrôlé par des modérateurs et le tchat comporte un système de filtrage sophistiqué en temps réel, ce qui permet d'éviter les incivilités et l'échange de données personnelles.

**Éditeur :** kazago. **Plusieurs niveaux gratuits permettent de découvrir le jeu avant de s'abonner. L'abonnement, de 5€/mois, permet d'accéder ensuite à l'intégralité.**

### 7 [Touch pour iPad](http://Touch pour iPad)

**Âge :** à partir de 10 ans. **Support :** iPad.

**Descriptif :** L'application fait travailler les enfants de CM2 sur l'ensemble du programme, en français et en mathématiques. Près de 4 500 activités sont proposées en maths et 5 000 en français. D'autres niveaux scolaires devraient suivre rapidement.

**Notre avis :** Les maths sur iPad, cela devient presque un jeu, au moins au début. Après, les enfants ne s'y trompent pas... mais l'application reste malgré tout beaucoup plus amusante pour réviser qu'avec un cahier et un stylo.

**Éditeur :** EduPad. 5,99 €.



➔ [www.dealidik.com](http://www.dealidik.com)

Inscrivez-vous et recevez chaque semaine :

- Des offres "loisirs et bien-être" à partager en famille
- Des prix négociés jusqu'à - 80%



Loisirs  
bien-être culture  
en famille... sorties

100% famille, 100% bons plans !

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





## DANS NOTRE CUISINE, que des news fraîches !

### Et 1, et 2, et 3...

Il paraît que la France a eu quelques difficultés lors de la dernière coupe du monde... Avec cette déco « 100 % foot » – qui transforme n'importe quel gâteau banal en terrain de jeu grandiose –, sonne l'heure de la revanche. Tremblez, Anglais, Brésiliens et autres Argentins : les champions du monde sont de retour !

**Kit déco foot (comprenant 6 joueurs, 2 cages de but, 3 drapeaux) de Gatofoly, 5,90 €.**  
En vente sur [www.cookinette.fr](http://www.cookinette.fr) (rubrique « Pour faire de beaux gâteaux »).



© Gatofoly

### L'ami petit déjeuner

Rédigé par une naturopathe, ou « éducatrice de santé » comme elle se définit, ce livre, bourré d'infos, dresse un inventaire du premier repas de la journée, de son histoire à son utilité, en passant par ses composants essentiels. Pratique : on y trouve des menus composés en fonction du caractère de chacun de vos enfants – le sportif, le stressé, le petit mangeur, l'allergique, le bosseur... – et des recettes gourmandes.

« **Les Petits Déjeuners pour nos enfants** », de Nicole Tripier, Éd. Le Goût des Mots, 15,50 €.



### Picasso en herbe



Il a le bon look, ton cookie, mon coco. Après quelques coups de feutre alimentaire pour colorier le dessin imprimé dessus (soleil, dinosaure, chien...), le voilà avec un gâteau qui ne ressemble à aucun autre. Une excellente idée pour éviter les caries : qui aurait

envie de manger un chef-d'œuvre ?

**Cookie à colorier + feutres alimentaires de Foodoodler (à l'unité ou par 8), à partir de 5,20 €.** En vente sur [www.original-store.com](http://www.original-store.com).

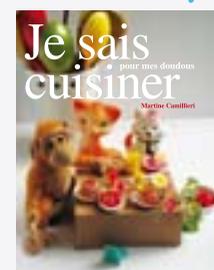
### Et que ça frotte !

Parées d'illustrations ultra-ludiques, ces éponges Spongibus indiquent leur destination, et permettent ainsi d'éviter tout drame... comme celui de mélanger l'éponge qui sert à nettoyer la salle de bains avec celle réservée au biberon du p'tit dernier... !

**Éponges Spongibus (vendues à l'unité ou par pack), à partir de 4,90 €.** En vente sur [www.desideespourmaman.com](http://www.desideespourmaman.com).



### à table, les peluches !



© M. Camillieri

L'idée simple, mais efficace, de Martine Camillieri : provoquer la curiosité culinaire des enfants, en leur servant dans des proportions minuscules des recettes à base d'ingrédients de saison. Ces microplats, faciles à réaliser, deviennent prétexte à d'innombrables dînettes, et si son doudou aime, Gaspard s'y mettra sans doute aussi. Agrémenté d'idées originales de bricolage, ce livre épais s'avère indispensable au quotidien.

« **Je sais cuisiner pour mes doudous** », de Martine Camillieri, Les Éditions de l'Épure, 29 €.



## LE GÂTEAU DE SA « MÔMAN »

### Le gâteau « Tout schuss »

Alexandra, maman d'Emma (4 ans) et Anna (2 ans).

- 1 Faites deux gâteaux au yaourt, de taille identique.
- 2 Apposez une couche de Nutella sur le dessus de chaque gâteau, puis superposez-les.
- 3 Étalez la pâte à sucre blanche au rouleau, recouvrez-en le gâteau.

- 4 Réalisez la décoration à l'aide de pâte à sucre de couleur (comme à l'école avec la pâte à modeler !). Pour les sapins, utilisez un emporte-pièce.
- 5 Y a plus qu'à descendre la piste noire !

Bon appétit !

★ <http://mamanlesptitsgateaux.over-blog.com>



[www.bubblemag.fr](http://www.bubblemag.fr) : dénicher de drôles d'idées pour les repas en famille (rubrique ses 10 doigts)

# Les courses pour toute la famille en moins de 5 mn !

SERVICE 100% GRATUIT



MARCHÉ / FRAIS



ÉPICERIE



SURGELÉS



HYGIÈNE / MAISON



BÉBÉ



BOISSONS



BIO

## 1 Vous passez commande

Sur [www.chronodrive.com](http://www.chronodrive.com), parmi plus de 8000 produits à prix hyper, en épicerie, boissons, produits frais et surgelés.

## 2 Vous passez la prendre

Votre commande est disponible 2h après sa validation en ligne et pendant 24h. Sur place, vos courses sont chargées en moins de 5 minutes directement dans votre coffre.



## 8000 produits à prix hyper

Chez Chronodrive, vous retrouverez les références du marché à prix hyper :

- Les grandes marques nationales,
- Les premiers prix à qualité garantie,
- Une sélection de produits marque Auchan
- Aussi bien en produits frais, surgelés qu'en conserves.

[chronodrive.com](http://chronodrive.com)

LES COURSES FAITES POUR VOUS !



Découvrez les avis, les conseils, les témoignages de nos clients sur Facebook...



J'aime

... et rejoignez la communauté des fans : [www.facebook.com/Chronodrive...](http://www.facebook.com/Chronodrive...) Nous vous attendons !

[www.createurs-bubblemag.fr...](http://www.createurs-bubblemag.fr...)

LE SITE DE VENTE EN LIGNE  
DES CRÉATEURS ENFANTS

EAPONIME



Robe « Capucine », en coton imprimé Liberty, 56,90 €.

LITTLE ANH-EM



Kit « P'tit Génie », composé d'un bandana, d'un pantalon sarouel à pressions et d'une blouse à manches ¾, 45 €.

JACK N'A QU'UN ŒIL



Combi-short « Biba », avec dos nageur, en crêpe de coton, 40,50 €.

ETOILE ET MOI



Robe-tunique « indie » en voile de coton framboise, manches ¾. À porter seule ou sur un pantalon (2-12 ans), 24 €.

LES PETITES CHOSES



Pull « Tristan » en laine mérinos, fabriqué en France, 39,90 € (au lieu de 69,90 €).

ANIS ÉTOILÉ



Manteau « Valentina » à basque dos, 78€ (au lieu de 130€)

NO BLUSH



Top manches longues, 100% coton, avec fermeture au dos (boutons). Existe du 3 au 24 mois, 35 €.

PAIN DE SINGE



« Combi'étoile » en polaire Oekotex. Sert à la fois de turbulette et de combinaison pour sortir. Idéale en cadeau de naissance. De 0 à 6 mois ; existe en vert pomme, fraise, framboise et turquoise (photo), 49,50 € (au lieu 55 € ; réduction valable jusqu'au 30 avril).

PETIT PRODUIT



Blouse « Bali Lentigny », en popeline de coton (3 mois-8 ans), à partir de 36 €. Fabriquée en France.

WHY THE TURTLE CAN FLY



Débardeur « Algapoisson », 100 % coton biologique et encre Oekotex, 22 €.

SHIFUMI



Coussin en toile de matelas « Hérisson », 48 cm x 28 cm, 36 €.

LES PETITES COMÈTES



Tunique « Gabriel », col mao en voile de coton (18 mois-10 ans), 34 €.

RANGE TON PYJAMA



Pochettes à dents, pour glisser ses quenottes sous l'oreiller, 11 € l'unité.

ELODIE DETAILS



Bavoir « Angel Lace », en coton ciré, 9,90 €.

LE GRENIER DES ANGES



Robe vintage, 100 % coton, 49 €.

CHRIST



Chancelière « Arosa », en véritable peau d'agneau. Revêtement externe ultrarésistant et imperméable, passants compatibles avec tous les modèles de poussettes modernes. Lavable en machine (4 mois-3 ans), 145 €.

LOVE MAE



Sticker « Oh ma biche (fille) », 100 % réutilisable et lavable, 69,95 €.

PETITS DÉMONS



Étoile musicale et sa mélodie « Parlez-moi d'amour », de Lucienne Boyer, 47 €. Fabriquée en France.

DIS UNE COULEUR



Robe « Robouli » en bouclette éponge, au look très vintage, 45 €.

BECO THINGS



« Becopotty », le 1<sup>er</sup> pot 100% biodégradable : lorsque votre enfant n'aura plus besoin de son pot, proposez-lui de l'enterrer en y semant quelques graines de fleurs, pour dire au revoir à sa vie de bébé ! 12,90 €.

LIVETTE LA SUISSETTE



Torchon pour grand, avec fermeture Velcro. Vendu avec ses couverts en bois dans une boîte transparente, 19 €.

BABYMOON



Ensemble en coton bio, composé de la casquette « Amara » (28 €), du pull « Alba » (46 €), du pantalon « Albert » (44 €) et des chaussons « Acia » (28 €).

LES CONTEMPLATIVES



Papier peint à colorier « Monstrochoux », d'Océchou, imprimé avec des éco-solvants, 45 € le lé de 52 cm x 2,50 m.

NO KIDDING



« Sarouel Box » contenant un sarouel, une carte cadeau et 2 stickers, 29 €.

# le tissu AU MÈTRE

PANTALON DE COW-BOY, ÉCHARPE FLEURIE, BLOUSE ROMANTIQUE...  
LES MAMANS N'EN FINISSENT PAS D'AVOIR DES IDÉES.  
IL NE RESTE PLUS QU'À TROUVER LES BONS TISSUS !



### Encore + d'adresses

- Du tissu du Japon, encore et toujours ! En prime, cette boutique regorge de tampons trop Kawaii. [www.etsy.com/shop/karaku](http://www.etsy.com/shop/karaku)
- Du tissu bio, en veux-tu, en voilà. Sur ces sites, un large choix de coton-quine-gratte-pas, et d'autres matières plus exotiques (chanvre, bambou, Tencel...). [www.colibri-nurserie.com](http://www.colibri-nurserie.com) et [www.couche-nature.fr](http://www.couche-nature.fr).

### Où trouver de jolis «tutos» ?

- <http://laprincesseauxdeuxpetitspois.blogspot.com> (rubrique « Les tutos »)
- <http://fredemickadeletc.canalblog.com>
- <http://stecolargol.over-blog.com> (foutraque, mais cela vaut le coup de fouiner !)
- [www.madamemaman.fr](http://www.madamemaman.fr) (tutos payants, dès 9 €)
- [www.uneaguilledansunebottedefoin.net](http://www.uneaguilledansunebottedefoin.net)

1) Les créateurs américains, anglais et japonais occupent une belle place sur ce site bien fourni. Profitez des petits prix (8 €/m) de la rubrique « Éphémères ». [www.bouillon-de-couture.fr](http://www.bouillon-de-couture.fr) 2) Créé par une ancienne styliste de WOWO, ce site permet aux créateurs (Liza Korn, Donatienne Cerise, Tzawa...) de vendre leurs surplus de stock. Devant cet assortiment, on est comme des enfants face à un stand de bonbons : intenable ! [www.cousette.com](http://www.cousette.com) 3) Je n'aimerais pas être à la place de celles qui devront choisir leurs bouts de tissus, tant ceux présentés ici sont jolis... et nombreux ! [www.bleudetoiles.com](http://www.bleudetoiles.com) 4) Si vous recherchez des tissus étoilés ou à pois, vendus au mètre, filez sur le site de France Duval-Stalla. Cette éditrice de tissus propose des cotons de très belle qualité, dans des couleurs ultra-tendance (8 et 12 €/m). <http://franceduvalstalla.blogspot.com> 5) Les amateurs de tissus japonais et américains vont s'en donner à cœur joie. Les petits plus : les motifs exclusifs, signés par de jeunes créateurs (ClémenceG., Mini Labo...), et la personnalisation de tissus avec vos dessins (22 €/m). [www.motifpersonnel.com](http://www.motifpersonnel.com).

FABLER ANKA rangement

6,99€



VITAMINER HJÄRTA tapis

3,99€

Tapis VITAMINER HJÄRTA 100% nylon - 67x64cm  
Rangement FABLER ANKA 100% polyester - L35xH140cm.

## JOUER, C'EST DU SÉRIEUX

Un produit de qualité pour enfant doit avoir deux rôles essentiels : stimuler son développement et lui permettre de jouer en toute sécurité. Nos produits répondent à ces exigences. Des spécialistes de l'enfance réputés nous conseillent et nous aident à comprendre l'évolution des petits. Nous testons ensuite nos produits selon les normes de sécurité les plus strictes. Ce qui nous permet de proposer un environnement stimulant pour les enfants et rassurant pour les parents...

Venez chercher votre brochure Enfant  
( de 0 à 3 ans / de 4 à 7 ans )  
disponible gratuitement dans votre magasin IKEA



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

# ON VA VOIR SI... je m'y tiens



## Bonus track

toc - toc - toc!

Publier une revue sans publicité, imprimée sur du papier recyclé avec des encres végétales, c'est le pari qu'a fait Sophie Denux l'année dernière, et c'est réussi ! Le contenu est aussi beau que l'engagement : véritable petit carnet de notes, Toc-toc-toc ! vous dévoile, au fil des pages, des lieux, des créateurs, des lectures...

<http://toctoc-mag.com> \*



## Nouschine & Sons

Des boutiques de vêtements pour enfants en ligne, il y en a des centaines. Alors comment se démarquer lorsqu'on tient à se lancer dans l'aventure ?

Peut-être en offrant un véritable univers, un univers qu'on croirait sorti tout droit d'un conte : le site s'ouvre sur des photos de pâturages suisses, où habite Anne Freymond, la créatrice de Nouschine & Sons.

Sa sélection rigoureuse de vêtements est complétée par une rubrique consacrée aux petits jouets originaux en bois et papier.

[www.nouschineandsons.com](http://www.nouschineandsons.com) \*



DANS MA BULLE : DEUX ENFANTS — ADÈLE (7 ANS), ÉMILE (5 ANS) — ET LEUR PAPA... DANS MON BLOG : DES TRANCHES DE VIE SAUPOUDRÉES D'ÉCLATS DE RIRE, D'UNE PINCÉE DE CRÉATION, D'UN SOUPÇON DE POÉSIE ET BEAUCOUP DE PETITS BONHEURS À PARTAGER.

## Quand il était petit, c'était un Jedi...

Mayday ! Mayday ! Émile est passé du côté obscur de la force. Le voilà addict à *Star Wars*, et je ne remercie pas son papa qui a poussé le vice jusqu'à fabriquer des épées laser avec des rouleaux de carton et du papier fluo ! Allez, que la force soit avec toi, mon petit Padawan ! \*



## "A Barbie girl"

Si Émile est un Jedi, Adèle est une styliste ! Allez, hop ! Deux coups de ciseaux dans des ballons de baudruches et Barbie a une nouvelle collection de maillots de bain.

Avouez qu'on a rarement fait plus chic pour parader au bord de la baignoire ! \*



## Les petites personnes

Ce n'est pas vraiment vintage, mais ça y ressemble ! C'est la nouvelle addiction à la maison : peindre des figurines en bois, à la demande d'Adèle et Émile, qui, un jour, veulent une princesse ou un mousquetaire, et le lendemain des super héros !

Ces petits jouets, par leur simplicité, stimulent l'imagination et aiguisent la patience, car les petites mains peuvent, elles-aussi, s'emparer des pinceaux.

Tiphaine les a découverts sur un site américain et elle est vite devenue complètement accro à ces petits bonshommes en bois brut. Elle a refilé le virus à sa nièce Gaétane qui, entre deux cours, peint ses poupées.

Toutes les deux ont décidé de s'associer pour les distribuer en France. Leur boutique s'appelle **Les petites personnes** et vous pourrez, à votre tour, succomber à cette douce passion sur : [www.lespetitespersonnes.bicartel.com](http://www.lespetitespersonnes.bicartel.com)



mon blog

<http://fredemickadeletc.canalblog.com>

à découper et à garder

Comment en finir avec les tables de multiplication ?

GRATUIT

Entrez dès maintenant le code «bubblemag» sur la page [www.happyparents.com/promobubble.htm](http://www.happyparents.com/promobubble.htm)

9 x 7 = 63

5 x 6 = 30

HAPPY Parents.com

COURS LUDIQUES

petitHOOD.com

petitHood.com est le site qui manquait à nos mamans quand nous étions enfants !

Boutique en ligne pour les 0-10 ans, sélection unique de Mode, Design, Vintage, Jouets...

CONCEPT-STORE

Premier site d'annonces GRATUITES pour les ENFANTS

[pourlesKIDS.com](http://pourlesKIDS.com)

"Vous achetez, vous vendez, vous troquez ou... vous donnez", rejoignez la tribu des mamans ! sur [www.pourlesKIDS.com](http://www.pourlesKIDS.com)

Vos enfants grandissent, mais pas votre porte-monnaie !

Publicité : 01 77 32 14 22

AFFAIRES



# Le Salon baby

Le Salon des futurs parents et de l'enfant

**Lyon** (Parking gratuit)  
Espace d'Exposition Double Mixte  
les 19 & 20 février 2011

**Bordeaux** (Parking gratuit)  
Palais des Congrès  
les 5 & 6 mars 2011

**Paris**  
Viparis - Porte de Versailles - Hall 2.2  
les 11, 12 & 13 mars 2011

**Marseille**  
Parc Chanot  
les 26 & 27 mars 2011

de 10h à 18h

Gagnez votre entrée gratuite sur  
[www.lesalonbaby.com](http://www.lesalonbaby.com)

Découvrez sur votre salon de Lyon et Paris  
**Carré Nature**  
L'espace bio au cœur du salon Baby  
en partenariat avec :  
**ma chambre d'enfant.com**

Découvrir		Profiter de prix salon
	Jouer	
Recevoir des cadeaux	S'informer	

**6€**  
de réduction pour 2 entrées.



PHOTOGRAPHE : CAMILLE MALISSEN  
STYLISTE : MARIE MALISSEN

Vestibulle MODE



## DU PAREIL AU MÊME : la sélection Bubblemag

1/ Imperméable transparent en plastique (L), 12,50 €. 2/ Peluche Lapin, très très douce !, 13,90 €. 3/ Gilet en coton (E), 20,50 €. 4/ Chemise fleurie en coton (E), 14,50 €. 5/ Jean slim (E), 19,50 €. 6/ Veste matelassée (L), 17,50 €. 7/ Blouse en coton (E), 14,50 €. 8/ Blouse fleurie en coton (L), 16,50 €. 9/ Bas de pyjama en velours, vendu avec son haut (L), 17,50 €. 10/ Capeline d'été fleurie (L), 10,50 €. 11/ Dors-bien en velours (L), 12,50 €. 12/ Peluche Ours, très très douce !, 14,90 €. 13/ Parapluie fruité, 10,50 €. 14/ Imperméable en coton, doublure fleurie (L), 27,50 €. 15/ T-shirt rayé en coton (L), 9,50 €. 16/ Robe en jean (L), 15,50 €. 17/ Mes premières baskets, du 16 au 21, 15,90 €. 18/ Chemise en coton sans col (L), 16,50 €. 19/ Leggings à rayures, en coton et élasthanne (L), 7,50 €. 20/ Sweatshirt (E), 15,50 €. 21/ Sac à pois et étoiles, 12,50 €. 22/ Ballerines, du 31 au 38, 39,90 €. 23/ Sabots en cuir et bois, très légers, du 28 au 38, 39,90 €. 24/ Tennis en toile, du 22 au 32, 16,50 €. 25/ Derbys en cuir, du 28 au 38, 46,90 €. 26/ Ballerines en cuir, du 24 au 34, 43,90 €. 27/ Bottes de pluie, du 24 au 34, 16,90 €.

(L) : collection layette, du 3 au 23 mois ; (E) : collection enfant, du 3 au 14 ans.  
Les prix s'entendent « à partir de », car ils varient selon les tailles.



## « OLYMPIADES »

### Juliette

Combinaison-pantalon en coton fleuri, **Talc**, 50 €.  
Cardigan en maille de coton, **Zef**, 85 €.  
Médaille, **Imps & Elfs**, collection privée.

### Louison

Trench-coat en coton, **H&M**, 39,95 €.  
T-shirt en coton sérigraphié « cravate arc-en-ciel », **Agnès b.**, 35 €.  
Chemise en coton fleuri, **La Cerise sur le Gâteau**, pour Monoprix, 40 €.  
Jean, **Finger in The Nose**, 85 €.  
Foulard « étoiles » en coton, **3 Suisses**, 9,50 €.  
Baskets en cuir, **Adidas**, env. 60 €.



### Juliette

Veste en coton, **Max & Lola**, à partir de 140 €. Pull à capuche en maille rayée, **Le Petit Marcel**, 55 €. Pantalon en coton rayé, **Petit Bateau**, 43,90 €. Foulard en coton imprimé, **Coq en Pâte Éditions**, 17,25 €. Baskets en toile, **Spring Court**, à partir de 65 €. Cocarde, **Imps & Elfs**, collection privée. Sac à dos « vagues » en toile de coton, **Lalé**, 85 €. Balle en feutre, **Muskhane**, 19 €.

### Mia

Blouson en Nylon, **Kiabi**, 19,99 €. Pull suédois « moutons » en laine, **Kerstin Adolphson**, 89 €. Pantalon en coton rayé, **Louis Louise**, 60 €. Foulard en coton à pois, **Hackett**, 40 €. Tennis en toile, **Spring Court**, à partir de 47 €. Âne « Albert » en éponge, **Charlotte Vannier**, pour **Label'Tour** c/° [www.lecoindescreateurs.com](http://www.lecoindescreateurs.com), 32 €.

### Jil

Blouson à capuche en Nylon doublé, **La Compagnie des Petits**, 39,95 €. Cardigan en coton et Lurex, **C de C**, 40 €. Chemise en coton imprimé, « perroquets » et foulard en coton fleuri, **Le Petit Lucas du Tertre**, 38 € et 35 €. Jean fluo, **Bonpoint**, 78 €. Tennis en toile dégradée multicolore, **Spring Court**, à partir de 49 €. Pelotes de ficelle en feutre, **Muskhane**, 15 €.



### Louison

Coupe-vent en Nylon, **Finger in The Nose**, 85 €.  
Robe-tunique en coton imprimé, **Gap**, 22,50 €.  
Pantalon en denim bleach, **DKNY**, à partir de 80 €.  
Borsalino en wax, **Rossi de Palma, pour Ma Petite Personne**, 75 €.

### Juliette

Veste imprimée en crêpe de coton et dentelle, **Essentiel Girls**, 125 €.  
Chemise en voile de coton imprimé « cerises », **Hartford**, 102 €.  
Pantalon en coton imprimé, **Kiabi**, 15,99 €.  
Borsalino en wax, **Rossi de Palma, pour Ma Petite Personne**, 75 €.  
Médaille et coupes en métal peint, **Imps & Elfs**, collection privée.



### Louison

Cardigan torsadé en coton, blouse et jupe à volants en coton fleuri et ceinture en cuir tressé, le tout c/° **Sœur**, 89 €, 75 €, 65 € et 38 €.  
Collants en coton mélangé, **DPAM**, env. 7,90 €.



## gil

Trench en lin et coton enduit, **Chloé**, à partir de 240 €.  
Gilet de berger au point mousse en laine et alpaga, **Nils & Happy to See You**, 58 €.  
T-shirt en coton bio sérigraphié, **Adri**, 22,50 €.  
Pantalon en check, **Burberry**, 75 €.  
Foulard en soie imprimée, **Hartford**, 32 €.  
Chaussettes en coton mélangé, **DPAM**, env. 3,90 €.  
Babies en cuir, **Pèpè**, 72 €.  
Cocarde et coupe en métal peint, **Imps & Elfs**, collection privée.  
Fauteuil, brocante.



**Mia** Sweat-shirt en jersey de coton imprimé « tigre », **Bellerose**, 68 €. Jupe à pois en soie délavée, **Monamici**, 55 €. Écharpe en coton bio, **Lucien Zazou**, 37,50 €. Collants côtelés en coton mélangé, **Monoprix**, env. 6,95 €. Tennis en toile de coton multicolore, **Spring Court**, à partir de 49 €.

**gil** Sweat-shirt en jersey de coton imprimé « fraise », **Bellerose**, 68 €. Robe en coton à pois, **Cyrillus**, à partir de 49 €. Foulard en coton imprimé, **Bonpoint**, 18 €. Collants en coton mélangé, **DPAM**, env. 7,90 €. Baskets en toile, **Converse**, 52 €.

**Juliette** Sweat-shirt en coton imprimé, « I love Cerise », **Little Cerise**, 55 €. Robe en coton fleuri doublée, **Ralph Lauren Enfant**, 110 €. Collants en coton mélangé, **DPAM**, env. 7,90 €. Baskets en toile, **Converse**, 52 €.

**Louison** Sweat-shirt en jersey de coton imprimé « 27 », **Bellerose**, 68 €. Jupe en coton imprimé fleuri, **Monoprix**, 18,50 €. Foulard en coton imprimé, **Sœur**, 26 €. Collants en coton mélangé, **DPAM**, env. 7,90 €. Tennis en toile, **Spring Court**, à partir de 53 €.



## UNE CHAMBRE D'ENFANT, SAIN ET ÉCOLO : mode d'emploi

LA CHAMBRE DE VOTRE ENFANT EST UN VRAI PETIT « NID » DANS LEQUEL IL PASSE LA MAJORITÉ DE SON TEMPS POUR DORMIR\*, JOUER, INVENTER, RÊVER, IMAGINER, ÉTUDIER... IL EST DONC IMPORTANT DE LIMITER LA PRÉSENCE DE SUBSTANCES NOCIVES POUR SA SANTÉ. VOICI QUELQUES CONSEILS À GARDER EN MÉMOIRE.

### LES MATÉRIAUX

#### Les murs

**Privilégier :** les peintures naturelles (à base de caséine et de chaux), du papier peint et de la colle écologiques, de l'enduit terre (à base d'argile et de sable).

**Éviter :** les peintures glycéro et acryliques et les peintures dites « sans odeur » (mais pas sans produit toxique !). En cas de doute, fiez-vous à la norme NF Environnement.

#### Les sols

**Privilégier :** le parquet en bois massif et brut, verni avec une huile ou un vernis écologiques, le linoléum (à ne pas confondre avec le lino en PVC), les moquettes végétales (comme le jonc de mer ou le sisal), les tapis en liège.

**Éviter :** le parquet flottant recouvert de vernis, car ce dernier contient beaucoup de solvants.

### LE MOBILIER ET LA LITERIE

#### Le mobilier

**Privilégier :** le bois brut (vérifiez que le bois a été traité avec des huiles naturelles et des peintures sans solvants), le carton recyclé, les meubles de seconde main, mais repeints avec des peintures écologiques.

**Éviter :** les meubles en PVC, en polystyrène, en panneaux de particules, de fibres, de copeaux longs, en contreplaqué ou lamellés-collés, qui émettent beaucoup de COV (composés organiques volatils).

#### La literie

**Privilégier :** les matelas en latex végétal ou en fibres de coco, thermorégulateurs et respirants (le nec plus ultra étant un mélange de latex/laine/coton/fibres de coco), les sommiers à lattes en bois (pour laisser respirer le matelas), les draps en coton biologique, les couettes, couvertures et oreillers en matières naturelles (plumes, laine et soie), thermorégulatrices et respirantes.

**Éviter :** les matelas en mousse et les couettes synthétiques, non respirants et imperméables.

### LES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES (CEM)

L'exposition aux CEM pourrait avoir un impact sur la santé, même si cette question suscite encore des débats parmi les scientifiques. Par principe de précaution, évitez de placer des appareils à branchement électrique près du lit de votre bébé, et placez l'écoute bébé au minimum à 1,50 m de son lit.

### LES JOUETS

**Privilégier :** les poupées en tissu, les peluches en fibres naturelles et en coton bio et les jouets en bois brut.

**Éviter :** les jouets en contreplaqué, en PVC et en plastique mou contenant des phtalates, ceux qui dégagent une odeur forte de plastifiant et les jouets parfumés.



### LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

#### Avant de vous lancer dans les travaux...

Faites d'abord un état des lieux de la pièce qui accueillera la chambre de votre enfant : mesures de la pièce, état des murs et des fonds de placards, du sol et des fenêtres et vérification de la conformité du système électrique. Puis établissez une liste de travaux si nécessaire : fenêtre pour l'isolation phonique et acoustique, ventilation (grille d'aération ou VMC), sol et peinture.

Veillez à entreprendre les travaux suffisamment tôt avant la naissance de l'enfant, surtout si vous n'utilisez pas de matériaux ou de meubles dits « écologiques ». Prévoyez au minimum 3 mois entre la fin des travaux et l'emménagement.

#### Assainir l'air

Aérez 2 fois par jour (et pendant 10 min) la chambre de votre enfant, de manière à en renouveler l'air. Cela permet d'évacuer un maximum de polluants et l'air neuf contient plus d'oxygène. *Maintenir une température intérieure* comprise entre 18 et 19 °C. Au-delà de 19 °C, les acariens se multiplient plus facilement.

#### Utiliser des produits ménagers écologiques

L'enfant touche et marche à quatre pattes sur les sols lavés, inhale les gaz libérés par les produits ménagers et porte les objets nettoyés à sa bouche. Préférez les produits ménagers labellisés « Bio » ou, mieux encore, optez pour des produits de ménage écologiques, comme le savon noir ou l'extrait de pépins de pamplemousse, pour désinfecter.

#### Prohiber les parfums d'intérieur

Il est fortement déconseillé d'utiliser des désodorisants, même prétendus au « parfum naturel ». Il apparaît que ces produits ont des effets néfastes sur la santé, car ils contiennent des substances connues pour leur toxicité.



### ZOOM SUR ISABELLE PAUMIER, AUTEURE DE CES BONS CONSEILS...

Baby Planner et consultante en sécurité environnementale du jeune enfant, Isabelle Paumier est la fondatrice de l'agence de conseils Les Fées Du Berceau ([www.lesfeesduberceau.com](http://www.lesfeesduberceau.com)). Elle réalise des audits à domicile sur la santé environnementale et la prévention des accidents domestiques, et organise des ateliers pour les parents à la boutique Firmaman (200, bd Péreire, 75017 Paris ; tél. : 01 44 09 71 32).

\* Dans sa première année de vie, votre enfant passera de 14 à 18 heures par jour dans son lit !



## Trucs et astuces DES FUTURES MAMANS !

### SOIN

#### Kit bio

Ce coffret Ervaviva pour futures mamans ne contient que des soins pour se chouchouter naturellement : un lait pour le bain afin d'apaiser les démangeaisons du ventre, un baume rafraîchissant pour les pieds et un déodorant Citron-Sauge. Il faut bien quelques avantages, à voir l'aiguille de la balance s'affoler ! « Coffret Poids Plume » Ervaviva, 54,40 €. En vente sur [www.mademoiselle-bio.com](http://www.mademoiselle-bio.com).



### IDÉE DE CADEAU DE NAISSANCE

#### Pile ou face

Avec deux faces – l'une *right*, l'autre *left* –, le bracelet d'allaitement permet à la jeune maman de se souvenir de quel sein son bébé a tiré sa dernière tétée. Et une fois que Barnabé est passé au biberon, cela reste un joli bijou à porter en souvenir... **Bracelet « Reminder », Poup'ké, en argent ou vermeil (argent recouvert d'or), dès 29 €. Disponible sur [www.laboutiquedepoupke.com](http://www.laboutiquedepoupke.com).**

### GUIDE

#### 9 mois de bonheur... ou presque

Enrichi d'illustrations dignes du mode d'emploi d'un appareil de haute technologie, ce guide sérieux bourré d'humour au second (voire au troisième) degré dédramatise la délicate période de la grossesse. De la fécondation à l'accouchement, toutes les infos et astuces essentielles sont là, jusqu'aux combines pour éviter les « toucheurs de ventre ».

« Mode d'emploi de ma grossesse », du Dr David Ufberg et de Sarah Jordan, Éd. Marabout, 7,90 €.

### MODE

#### « Box » de grossesse

Un T-shirt, un boléro, un pantalon, une jupe, un bandeau, le tout en jersey viscose extensible pour tenir 9 mois... toutes les pièces indispensables à une grossesse sont dans cette box, imaginée par Envie de Fraises. À quand le kit des courses de la semaine chez Carrefour ?

« MyBox », par Envie de Fraises, 79 €. En vente sur [www.enviedefraises.fr](http://www.enviedefraises.fr).

### ASTUCE

#### Glamour, toujours...

Dans la famille « la grossesse, c'est formidable », après les nausées, les hémorroïdes et les vergetures, il vous reste encore à vivre le ventre mou post-accouchement. Votre alliée ? Cette ceinture/gaine légère, adoptée par les mamans stars (Angelina Jolie, Gwyneth Paltrow...), aide au repositionnement des organes et au resserrement des muscles de l'abdomen. Objectif : un ventre plat pour l'été. Glamour, quand tu nous tiens...

Gaine post-natale Cinch, 98 €. En exclusivité chez Firmaman, [www.firmaman.com](http://www.firmaman.com).



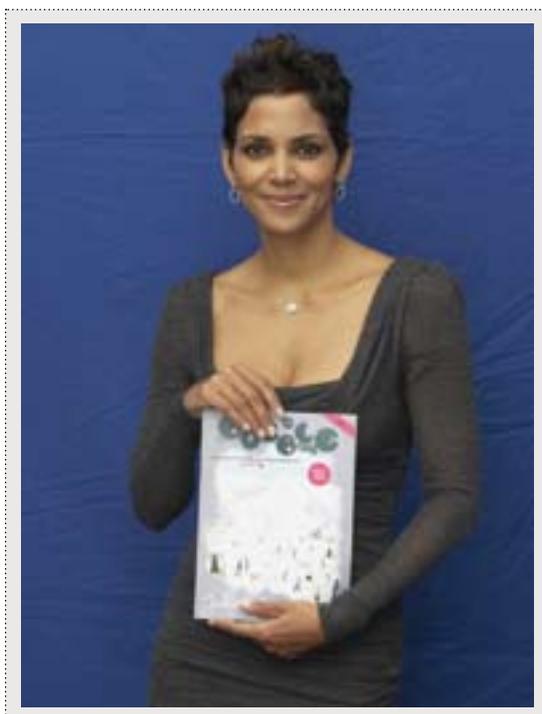
## Bons plans chic pour chambre d'enfant



- Achetez de belles occasions triées sur le volet
- Profitez d'offres exceptionnelles sur des objets neufs de belles marques
- Vendez vos jolis meubles et objets déco



Vendez, chinez et achetez sur  
[www.cote-enfants.com](http://www.cote-enfants.com)



© F. Rousseau

## Halle Berry

À 44 ans, Halle Berry, Oscar de la meilleure actrice dans « *Monster's Ball* », nous revient sur les écrans avec « *Frankie and Alice* », un drame psychologique qui pourrait bien lui rapporter un autre Academy Award. Mais, pour l'heure, son plus beau trophée s'appelle Nahla, 2 ans et demi. Un petit trésor aux boucles blondes, qui fait déjà de l'ombre à sa maman...

**VOUS ÊTES LA FILLE D'UNE ANGLAISE BLANCHE ET D'UN PÈRE NOIR. AVEZ-VOUS SOUFFERT D'ÊTRE NI NOIRE, NI BLANCHE ?**

Oui ! Dans mon quartier, on m'avait surnommée « le zèbre », parce que j'avais du sang noir et du sang blanc qui coulaient dans mes veines. Je m'en suis sortie en rêvant que j'étais la Dorothy du *Magicien d'Oz*. De là est née mon envie d'être actrice...

**VOTRE PÈRE, ALCOOLIQUE ET VIOLENT, ABANDONNA LE FOYER ALORS QUE VOUS N'AVIEZ QUE 4 ANS. COMMENT UNE PETITE FILLE VIT-ELLE CETTE RÉALITÉ ?**

Mon géniteur était un alcoolique à la main lourde, qui n'a jamais su donner de l'amour – probablement parce qu'il n'en avait lui-même pas reçu lorsqu'il était enfant. C'était un être odieux qui trompait ma mère et qui lui donnait des coups de pied à la moindre

occasion. Le divorce prononcé, nous avons commencé à respirer, jusqu'à ce qu'il revienne 6 ans plus tard à la maison. Un retour dont nous nous serions bien passées. Lorsque ma mère l'a vu débarquer chez nous avec ses valises, elle l'a menacé de le tuer. Cela ne l'a pas empêché de rester 12 mois entre nos murs. C'était en 1976, l'année la plus horrible de toute ma vie.

**UN SOUVENIR TRÈS PRÉSENT ?**

Oui, malheureusement. Il a commencé à rouer ma sœur de coups. Puis il s'en est pris par la suite à notre chien – un maltais nain. Un soir où il était particulièrement énervé, il a saisi la bête par la peau du cou et l'a violemment cognée sur le carrelage. Le pauvre chien était en sang, et moi je criais, en larmes : « *Laisse-le vivre, je t'en supplie.* » Depuis, je fais un cauchemar récurrent : je vois mes dents sortir de ma bouche, s'envoler, et au final je m'imagine ne plus être en mesure de pouvoir parler...

**COMMENT ÊTES-VOUS ARRIVÉE À VOUS RECONSTRUIRE ?**

Je voyais ma mère et ma sœur prendre des coups sans que je puisse intervenir. Je me sentais impuissante et très lâche. Il m'a fallu des années avant de retrouver une vie normale et de reprendre confiance en moi. Depuis que mon père est mort, je suis une adepte de la méditation. Cela m'aide à oublier cette souffrance. J'essaie de l'imaginer me disant des choses qu'il aurait dû me dire du temps où il était vivant. Mais je ne regrette pas d'avoir coupé le contact avec lui, de nombreuses années avant sa mort, en 2003.

**VOUS PENSEZ QUE C'EST À CAUSE DE CE PÈRE QUI VOUS A MEURTRIE QUE VOUS AVEZ MIS TANT DE TEMPS À AVOIR UN BÉBÉ ?**

Pas du tout ! Il y avait tout simplement un peu trop de stars enceintes à Hollywood et trop de bébés à venir en même temps. Bref,

il y avait, comme qui dirait, « saturation dans les pages people ». J'ai donc préféré attendre (rire) ! Plus sérieusement, les hommes que je fréquentais n'étaient pas stables, et, du coup, cela a contrecarré mes projets de devenir maman. Je vais vous faire une confidence : j'avais un tel désir d'enfant que j'avais même envisagé, un temps, de faire appel à une banque de sperme (rire) ! Jusqu'à ce que le destin s'en mêle en mettant sur mon chemin un homme charmant et tout aussi impatient que moi de faire un bébé (Ndlr : le mannequin franco-canadien, Gabriel Aubry). Comme nous étions sur la même longueur d'ondes, à l'époque (Ndlr : le couple s'est séparé depuis), nous avons donc donné carte blanche à la Nature et je suis tombée enceinte. À 41 ans, il était temps !

**QU'AVEZ-VOUS CHANGÉ DE FAÇON RADICALE DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN ?**

Je suis convaincue que ma fille a fait de moi une meilleure personne, dans la mesure où je dois faire attention à la façon dont je gère ma vie. En clair, je ne peux plus me permettre certains écarts, comme sortir tous les soirs, faire la noubba, décider sur un coup de tête de prendre un avion pour un lieu exotique. Quand vous devenez maman, vous ne dites plus « je », mais « nous ». Quoi que je fasse, que je dise, ma fille le saura un jour. Et comme je veux qu'elle soit fière de moi, je me tiens à carreau (rire) !

**QUAND VOUS DITES QUE VOUS CRAIGNEZ QUE VOTRE FILLE DÉCOUVRE UN JOUR VOS FRASQUES PASSÉES, QU'EST-CE QUE VOUS REDOUTEZ LE PLUS, VOUS CONCERNANT ?**

Qu'elle découvre, par exemple, que j'ai joué les chattes en Skaï dans *Catwoman* ou les bimbos dans *James Bond*. Des rôles à caractère très sexuel. Mais bon, je ne vais pas rentrer au couvent pour autant !

**VOTRE AUTRE ACTU, C'EST DARK TIDE, UN FILM D'ACTION DANS LEQUEL VOUS VOUS MESUREZ À UN GRAND REQUIN BLANC. ENTRER DANS UNE CAGE ET PLONGER DANS LA BAIE DE FALSE, EN AFRIQUE DU SUD... CE N'EST PAS NON PLUS TRÈS RAISONNABLE QUAND ON EST MAMAN D'UN BOUT DE CHOU !**

Oui ! Mais Olivier (Ndlr : Olivier Martinez) était là pour me rassurer, c'est un plongeur hors pair. Et puis toutes les mesures de sécurité avaient été prises. Il était hors de

question que je serve de quatre-heures à ces bestioles ! Entre deux scènes, j'ai pu emmener ma fille voir les poissons. Il fallait la voir avec ses yeux ronds comme des hublots. Je lui avais acheté un petit Bikini avec des grosses fraises. Certes, avec la couche étanche en dessous, ça faisait bizarre, mais en même temps elle faisait office de flotteur ! Bref, mon bébé était à croquer... Ooops, mais peut-être que ce mot n'est pas très approprié, dans la mesure où *Dark Tide* parle de requins affamés (rire) !

**« JE SUIS CONVAINCUE QUE MA FILLE A FAIT DE MOI UNE MEILLEURE PERSONNE, DANS LA MESURE OÙ JE DOIS FAIRE ATTENTION À LA FAÇON DONT JE GÈRE MA VIE. »**

**DES FRAISES ? CE N'EST PAS UN TANTINET KITSCH ?**

Mais j'adore le kitsch ! J'ai même un gros faible pour les années 70. Je pense que cette décennie nous a offert ce qu'il y avait de mieux en terme de cinéma, de musique, de culture et de mode. Quand je suis au volant de ma voiture et que ma fille piaille un peu, je lui fais écouter Al Green, Cat Stevens, ou les Jackson Five. Nahla a déjà le *groove* et le rythme dans le sang ! Il faut la voir mouliner avec ses petits pieds !

**DEPUIS QUE VOUS ÊTES MÈRE, VOTRE REGARD SUR LA VÔTRE A-T-IL CHANGÉ ?**

C'est marrant que vous me posiez cette question, car j'ai eu une discussion avec ma mère il y a moins d'une semaine ! Avant d'être mère, je pensais que la mienne n'avait jamais failli dans sa fonction. Qu'elle était irréprochable. Mais en donnant naissance à ma fille, j'ai compris qu'élever un enfant, c'est quelque chose qui nécessite une concentration, une dévotion de tous les instants et que, forcément, on ne peut pas être toujours à la hauteur. Voilà pourquoi, quand j'entends ma mère me dire : « *Moi, de mon temps, je ne vous élevais pas comme ci ou comme ça* » ou « *Vous, les jeunes mamans, vous ne savez pas vous y prendre avec les bébés !* », cela me met hors de moi. Je lui ai d'ailleurs dit, l'autre jour : « *Tu sais, tu pourras m'acheter tous les bouquins pédiatriques du monde ou me bassiner avec des millions de conseils,*

*la meilleure façon d'élever un enfant, selon moi, c'est en écoutant son instinct et son cœur !* » Ça l'a fait bien rire !

**JE VOUS TROUVE UN PEU DURE...**

Vous avez raison, car, au fond, je sais très bien que ce fut une mère excellente. Surtout dans le contexte où elle nous a élevées, ma sœur et moi. Une femme blanche, éduquant seule deux petites Noires dans une ville de Blancs, cela n'a pas été évident tous les jours pour elle. D'autant que nous étions complètement fauchées. Et, bien sûr, il ne fallait pas compter sur mon père. Lui, c'était le chaînon manquant !

**VOUS AVEZ DÉCOUVERT, À 22 ANS, QUE VOUS ÉTIEZ DIABÉTIQUE. CE N'EST PAS COMPLIQUÉ À GÉRER, AU QUOTIDIEN ?**

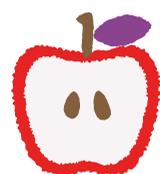
Avec cette maladie, j'ai compris que je devais prendre davantage soin de moi. Aujourd'hui, je suis en meilleure santé qu'avant que le diabète ne m'ait été diagnostiqué ! J'ai commencé à manger des légumes frais, du poulet, du poisson, des pâtes... J'ai supprimé la viande rouge et réduit ma consommation de fruits (car ils contiennent souvent trop de sucre). Plusieurs fois par jour je teste le niveau de sucre dans mon sang et, si nécessaire, je m'injecte de l'insuline pour réguler la quantité de sucre. Finalement, apprendre que j'étais diabétique s'est révélé être un bienfait pour moi, car cette maladie m'a donné la force de faire face à la réalité parfois inconfortable, voire douloureuse...

**PARDONNEZ-MOI CETTE QUESTION EMBARRASSANTE, MAIS, AU REGARD DE VOTRE DIABÈTE, N'ÉTIEZ-VOUS PAS INQUIÈTE POUR VOTRE BÉBÉ ?**

J'étais consciente évidemment qu'il pouvait y avoir des complications avec ce que l'on appelle « le diabète gestationnel ». Mais vous imaginez bien que j'ai été très suivie médicalement. Je savais que le diabète augmente les risques de fausse couche, de mort fœtale tardive et d'anomalie congénitale. Mais j'avais confiance en mon docteur et tout s'est bien passé !

**AUJOURD'HUI, À 44 ANS, RESSENTEZ-VOUS LE DÉSIR DE PASSER À LA VITESSE SUPÉRIEURE, AVEC OLIVIER MARTINEZ, VOTRE FRENCH PLAYBOY ?**

J'aimerais effectivement agrandir ma famille ! Avec Olivier ? Je ne sais pas. Pour l'heure, nous débutons notre histoire d'amour. N'allons pas plus vite que la musique... ★



## Le b.a.-ba

### DE LA NUTRITION INFANTILE

QUE VOUS DÉCIDIEZ D'ALLAITER OU DE DONNER LE BIBERON, L'ALIMENTATION DE L'ENFANT SUSCITE DE NOMBREUSES QUESTIONS. VOICI QUELQUES FONDAMENTAUX QUI VOUS AIDERONT ÉGALEMENT À ABORDER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE.

#### L'ALLAITEMENT

*Pourquoi le lait maternel est-il tant recommandé ?*

- Le lait maternel a une composition idéale, exactement adaptée aux besoins des bébés : il s'adapte en permanence à leurs besoins nutritionnels (voir *supra*), contribue à l'apprentissage du goût (le lait change de goût selon l'alimentation de la mère) et les protège contre certaines infections (gastro-entérites, otites...) et certaines allergies (le lait maternel ne contient pas de protéines de lait de vache, substances auxquelles les bébés sont parfois sensibles).
- Enfin, au-delà du bénéfice santé, l'allaitement est un moment d'échange et de contact peau à peau avec votre bébé, et il participe grandement au lien affectif qui se tisse entre l'enfant et vous.

*Le lait maternel reste-t-il toujours le même ?*

- Non, il évolue dans sa composition au cours d'une tétée, dans la journée, et également au fil des semaines !
- **En début de tétée**, il est composé de beaucoup d'eau et de sels minéraux, pour désaltérer, puis les protéines et les lipides augmentent en quantité, et, en fin de tétée, les lipides deviennent de plus en plus concentrés pour donner au bébé un sentiment de satiété. Un nourrisson peut ainsi adapter lui-même les tétées à ses besoins. Par exemple en ne buvant que le lait de début de tétée, riche en eau et en sucre s'il a seulement soif, ou en tétant plus longtemps pour avoir les protéines et les lipides nourrissants s'il a faim.
  - **Au cours des 24h**. Vers midi, le lait contient plus de lipides. À midi et le soir, il contient plus de protéines.
  - **Au fil des semaines**, la composition du lait maternel se modifie selon les besoins de l'enfant pour s'adapter à sa croissance.

*Qu'est-ce que le « colostrum » ?*

Le colostrum est le lait couleur crème des premiers jours. Naturellement programmé pour maintenir l'hydratation du bébé et le protéger contre les infections grâce aux anticorps qu'il contient, il est d'une richesse exceptionnelle et parfaitement adapté aux capacités digestives du nouveau-né. Ce lait, comme le lait qui suivra, suffit à lui seul à couvrir tous les besoins de bébé (faim et soif) jusqu'à ses 6 mois révolus.

*Dois-je modifier mon alimentation ?*

- Non. Vous ne devez pas suivre de régime spécifique, seulement éviter le tabac et l'alcool et limiter votre consommation de café, que vous pouvez remplacer par du décaféiné.
- Les contre-indications à l'allaitement maternel sont très rares. Certaines maladies, comme certains traitements (les médicaments passent dans le lait : il est donc important d'éviter l'automédication, mais la plupart du temps le médecin pourra vous prescrire un traitement compatible avec l'allaitement) ne permettent pas d'allaiter, mais ils sont très peu nombreux.

*Combien de temps allaiter ?*

L'allaitement maternel est recommandé jusqu'à 6 mois, et au moins jusqu'à 4 mois révolus pour constater un véritable bénéfice santé pour l'enfant (la plupart des bébés dans le monde tètent au moins pendant un an !). Les dents ne sont pas un obstacle à l'allaitement : quand le bébé tète, il ne peut pas vous mordre. Cela dit, l'allaitement, même de plus courte durée, reste toujours recommandé. Si vous reprenez votre travail, vous pouvez par exemple continuer à allaiter votre bébé deux fois par jour, le matin et le soir.

*Si vous devez vous absenter...*

- Pour continuer à avoir du lait en cas d'absence prolongée, pensez à tirer votre lait pour l'empêcher de se tarir, en utilisant un tire-lait mécanique ou électrique (loué en pharmacie, remboursé par la Sécurité sociale).
- Si vous souhaitez réutiliser votre lait pour préparer des biberons, tirez votre lait de préférence le matin, quand il est le plus abondant.
- Le lait maternel se conserve au réfrigérateur au maximum 24h, dans la partie la plus froide, entre 0 et 2°C (vérifiez bien, à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur, que votre frigo soit bien réglé), et plusieurs semaines au congélateur. Pour réchauffer un lait congelé, passez-le sous l'eau chaude, mais évitez le four à micro-ondes, qui détruit les éléments anti-infectieux du lait maternel.
- En cas de surplus (il peut arriver que vous ayez trop de lait), pensez à donner votre lait au lactarium de votre région (renseignements au 05 53 64 26 22).

#### BON À SAVOIR

Durant la première année, si vous allaitez votre bébé, vous pouvez bénéficier légalement d'une réduction d'une heure par jour de votre temps de travail (art. L. 224-1 et L. 224-2 du Code du Travail).



Les Chérubins  
Service de garde d'enfants à domicile

SI SERVICES à la personne

Solution garde d'enfants !  
à votre domicile  
à votre budget

10 ans d'expérience  
Organisme agréé qualité

Appelez-nous !  
N° Azur 0810 11 10 10  
Prix d'un appel local depuis un poste fixe

www.les-cherubins.com

Vous cherchez une place en crèche pour votre enfant ?

maplaceencreche  
1<sup>ère</sup> agence de placement en crèche

maplaceencreche

Inscrivez-vous :  
www.maplaceencreche.com - Tel : 09 77 21 77 18

Jobenfance.com

Parents !

Pour choisir votre nounou en toute confiance,

Utilisez Jobenfance, le site emploi des professionnels de l'enfance

Services de petites annonces

www.jobenfance.com



## NOURRIR SON ENFANT AU BIBERON

Aujourd'hui, on constate un retour en force de l'allaitement, fortement recommandé par les maternités : le taux d'enfants nourris au sein est passé de 62,6% en 2003 à 66,3% en 2007. Mais il ne faut pas pour autant culpabiliser si, pour des raisons personnelles, vous préférez donner le biberon. Car, comme le souligne Elisabeth Badinter, « si on vous force à allaiter et que vous n'avez pas envie de le faire, ce sera raté et douloureux ».

### Qu'est-ce qu'un lait infantile ?

On désigne communément sous ce nom les préparations industrielles destinées spécifiquement aux jeunes enfants. Leur appellation réglementaire est « préparation » et non « lait ». En effet, même si la majorité de ces aliments sont fabriqués à partir de composants du lait de vache, certaines préparations sont réalisées à partir d'autres produits (par exemple, du soja). Leur composition et leur fabrication sont soumises à une réglementation précise et rigoureuse, qui garantit leurs qualités nutritionnelles et sanitaires.

### Quel lait, pour quel âge ?

#### • Les laits 1<sup>er</sup> âge

Appelés aussi laits pour nourrissons, ils sont destinés à remplacer le lait maternel pendant toute la période où votre enfant n'a pour seul aliment que le lait. Tout comme le lait maternel, ils peuvent être le seul aliment de votre bébé jusqu'à 6 mois.

#### • Les laits 2<sup>e</sup> âge

Moins proches du lait maternel que les « laits 1<sup>er</sup> âge », ces préparations, appelées aussi « laits de suite », sont destinées à votre enfant à partir du moment où il commence à avoir au moins un repas complet par jour sans lait, c'est-à-dire jamais avant 4 mois et plutôt vers 6-7 mois. Il est recommandé de continuer à lui donner 500 ml au moins de « lait 2<sup>e</sup> âge » par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà) pour assurer son équilibre alimentaire.

#### • Les laits de croissance

Proches des « laits 2<sup>e</sup> âge », ils conviennent aux enfants à partir de 1 an et jusqu'à 3 ans.

Ils sont conseillés au petit déjeuner et au goûter, à hauteur de 500 ml par jour. Leur principale caractéristique est d'apporter des éléments qui sont peu présents, voire absents naturellement dans le lait de vache, comme le fer, les vitamines A et D, et les acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6). Ils sont également moins riches en protéines, ce qui évite de dépasser les apports recommandés pour votre enfant, tout en évitant les risques liés à l'obésité.

#### Les préparations à base de soja

Les préparations à base de protéines de soja 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> âge sont les seules à être régies par la réglementation des aliments de l'enfance. Ne les confondez pas avec les « laits » ou jus ou crème de soja, qui ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 3 ans.

#### Le lait de vache

• Avant 1 an, il vaut mieux ne pas donner du lait de vache à un bébé. Il n'est pas adapté à ses besoins nutritionnels et risquerait de lui donner des troubles digestifs. Utilisez des laits 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> âge, qui contiennent moins de protéines et apportent du fer et des acides gras essentiels indispensables à sa croissance.

• Entre 1 an et 3 ans, il est préférable de donner un « lait de croissance ». Mais rien ne vous empêche de donner un biberon de lait de vache (entier, de préférence) de temps en temps.

• Ne donnez jamais de lait cru à un enfant ! C'est en effet un aliment très fragile, qui peut être facilement contaminé par

des bactéries. Utilisez toujours un lait pasteurisé ou stérilisé.

### Les laits infantiles, aux propriétés particulières

Votre bébé régurgite ? Il est constipé ? Il existe des préparations 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> âge aux propriétés particulières. Mais ne les utilisez pas sans avoir consulté votre médecin.

#### • Les laits AR (antirégurgitation)

Ce sont des laits qui ont été épaissis. Comme leur nom l'indique, ils sont conçus pour freiner les régurgitations (rejets de petite quantité de lait après les repas) de votre bébé.

#### • Les laits HA (hypoallergéniques)

Ces laits peuvent contribuer à réduire les risques d'allergie. Ils sont fabriqués à partir de protéines de lait de vache divisées en « petits morceaux », pour qu'elles soient mieux supportées par les enfants. Attention : ils sont conseillés pour les enfants ayant une prédisposition allergique (l'un des deux parents ou des frères et sœurs est allergique) mais ne doivent pas être utilisés chez un enfant qui a une allergie avérée, identifiée par le médecin.

### Conservation

• **Lait en poudre** : si votre bébé ne finit pas son biberon, jetez le reste de lait.

• **Lait liquide, prêt à l'emploi** : après ouverture, il se conserve 48h au maximum entre 0 et 2 °C (partie la plus froide du réfrigérateur), dans son emballage d'origine. Attention : une fois chauffé, il ne peut plus être conservé.

LES MENUS BÉBÉ  
LUI DONNER GOÛT À LA VIE

Les petits pots qu'on est fier de lui donner !

3 fois +  
de légumes  
qu'un petit pot classique

aussi bon  
que du  
fait-maison



goûtez la différence !  
DES PETITS POTS SURGELES

pour un bébé  
gourmet comblé !

LES MENUS BÉBÉ  
LUI DONNER GOÛT À LA VIE

RDU chez monoprix  
points de vente : [www.menus-bebe.fr](http://www.menus-bebe.fr)



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

1€  
TTC  
de réduction  
immédiate\*

\* Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous fera la réduction indiquée pour l'achat de 3 Menus Bébé. Un seul bon par produits achetés. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ni remboursement, ni échange, ni rendu monnaie ne pourront être effectués sur ce bon. Offre non cumulable et valable en France métropolitaine dans les magasins acceptant de participer à l'opération. Photocopie interdite. RCS Versailles 492 998 935. Valable jusqu'au 28/02/2012.



N°SOGEC 0001494103

Mmm ....

## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : DE 6 MOIS À 3 ANS



*Pourquoi commencer à 6 mois (révolus) et plus à 4 mois, comme il était recommandé auparavant ?*

- Parce que le nombre d'allergies alimentaires chez les enfants est en constante augmentation, notamment à cause de la diversification alimentaire commencée trop tôt. Jusqu'à 6 mois, les laits maternel et infantile suffisent amplement à couvrir tous les besoins de l'enfant.
- De plus, durant les premiers mois, sa motricité bucco-linguale (langue et bouche) lui permet seulement de sucer et de déglutir. Sa langue repousse vers l'extérieur n'importe quel petit morceau, solide ou pâteux. Ce n'est que vers 4-5 mois qu'il perdra ce réflexe pour garder le morceau, puis l'avaler, et seulement entre 7 et 9 mois qu'il pourra le mastiquer.



### Le lait

- Jusqu'à 1 an, le lait doit rester la base de l'alimentation. Il faut absolument continuer à lui donner au moins 500 ml de lait par jour pour couvrir ses besoins en calcium. Après 1 an, attention de ne pas dépasser 800 ml de lait (autres produits laitiers compris) : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.
- Vous pourrez passer au lait 2<sup>e</sup> âge lorsque votre bébé prendra au moins un repas diversifié complet par jour (plat + dessert).
- Dans les premiers mois de la diversification, à la place d'une tétée ou d'un biberon, vous pouvez donner de temps en temps du yaourt ou du fromage blanc. Utilisez de préférence, jusqu'à 18 mois, des laitages destinés aux enfants en bas âge. Leur qualité nutritionnelle, et notamment leur teneur moins riche en protéines, est plus adaptée à leurs besoins que celle des laitages classiques.

### Les légumes



- **Lesquels choisir ?**  
- Des légumes bien tolérés par l'estomac de votre bébé : les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, les blancs de poireaux, les carottes, les pommes de terre (mais surtout pas de frites, trop grasses et trop salées).
- Attendez 15-18 mois pour les légumes secs (lentilles, haricots...), car les gaz qu'ils provoquent sont assez désagréables.
- **À éviter**  
Les légumes riches en fibres, plus difficiles à digérer, comme la partie verte des poireaux, les salsifis...
- **Quelle préparation ?**  
Faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur, sans ajouter de sel, avant de les mixer. N'ayez pas de culpabilité à utiliser les petits pots : ils sont soumis à des normes très strictes quant à leurs qualités nutritionnelles.
- **Quand et comment les lui donner ?**  
Les légumes peuvent être introduits au repas de midi, en complément du lait. Donnez-les soit au biberon en utilisant une tétine 2<sup>e</sup> âge à fente élargie (en mélangeant des légumes mixés avec du lait), soit à la petite cuillère.



### Les fruits

- Commencez par des compotes, en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, sans ajouter de sucre, ou en achetant des petits pots. À privilégier : les pommes, les bananes, les poires, les pêches.
- À partir du 10<sup>e</sup> mois, vous pourrez passer aux fruits crus ou cuits, écrasés, et toujours sans ajouter de sucre.
- Attendez 1 an pour introduire les fruits à coque (noix, noisettes, amandes) et certains fruits exotiques (kiwi, ananas, mangue), car ils sont potentiellement allergènes. Dans tous les cas, surveillez les éventuelles réactions sur la peau de votre bébé.



### Les protéines (viande, poisson, œuf)

- **Lesquelles choisir ?**  
Toutes les viandes, en évitant les abats et la charcuterie, sauf le jambon.
- Tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés. Pensez à les varier. À éviter : les poissons panés. Pour les œufs, il est recommandé d'attendre la 1<sup>re</sup> année de l'enfant.
- **Quelle préparation ?**  
Les viandes doivent être cuites à point pour éviter la transmission d'éventuels parasites, et les œufs, consommés durs jusqu'à 2 ans.  
Au début, mixez ou écrasez très finement tous ces aliments. Vous pouvez aussi alterner avec des petits pots.
- **Quelle quantité ?**  
- La quantité des protéines dans les premiers repas des bébés est souvent trop élevée. Attention donc de bien mesurer ce que vous leur donnez, et limitez l'apport en protéines à un repas par jour.  
- De 6 à 8 mois, 10 g par jour suffisent, soit l'équivalent de 2 cuillères à café. De 8 à 12 mois, passez à 20 g. Après 1 an, la portion sera d'environ 30 g.  
- Si vous donnez des petits pots, sachez que 100 g d'un petit pot légumes/viande ou légumes/poisson = 10 à 15 g de viande ou de poisson.



### Les matières grasses

- Choisir plutôt des matières grasses végétales : huile de colza, d'olive, de tournesol... à raison d'une cuillère à café d'huile ou d'une noisette de beurre par jour. À proscrire : l'huile d'arachide, pour son risque allergène.
- Surtout éviter les fritures et les graisses cuites et, à l'inverse, ne jamais donner de produits allégés.
- Selon une enquête TNS-Sofrès/SFAE (Syndicat français des aliments de l'enfance) effectuée en 2005, plus de 50% des enfants âgés de 13 à 18 mois mangent régulièrement comme des adultes : frites, sodas, ketchup et mayonnaise sont proposés dès le 13<sup>e</sup> mois !

### Le sel

Attention ! Légumes, fruits, viandes, petits pots... renferment plus de sel que le lait. Saler les aliments de bébé revient donc à bien trop augmenter la dose de sel qu'il est capable d'ingérer : ses reins risquent de ne plus suivre !

### Quelques conseils

- **Ne le forcez pas** : s'il refuse un aliment, n'insistez pas, mais proposez-le-lui à nouveau quelques jours plus tard. En revanche, évitez de lui donner à manger en dehors des repas. S'il n'a rien mangé au déjeuner par exemple, évitez le gâteau une heure plus tard. Avancez plutôt l'heure du prochain repas.
- **À chacun son rythme** : si dans les premiers temps il boude la cuillère, continuez à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires. Il n'est pas à quelques jours près ! Vous pouvez aussi lui laisser découvrir les aliments avec ses doigts...
- **Un changement à la fois** : soit un nouveau goût, soit une nouvelle forme (solide ou liquide), mais pas de carotte à la petite cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnues de votre bébé...



### Le sucre

Pour apporter à votre enfant toute l'énergie nécessaire, préférez le fructose contenu dans les fruits, sous forme de compote par exemple, ou les sucres lents qu'on trouve dans les produits céréaliers (céréales, pain, pâtes, riz...) aux sucres rapides, qui doivent rester exceptionnels dans les menus de la semaine (biscuits, chocolat, confiture...).



### Les boissons

- La seule boisson recommandée en dehors du lait est l'eau pure, faiblement minéralisée, au robinet ou en bouteille.
- Les jus de fruits ne sont pas indispensables, et surtout évitez les sodas (même *light*) et les sirops, beaucoup trop chargés en sucre. Votre enfant risque de s'habituer à les boire et refuser de prendre de l'eau ensuite.

### Les petits pots pour bébé

- Ils sont soumis à la réglementation des « aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge », et à ce titre répondent à des normes très strictes de fabrication, d'hygiène et de composition. La réglementation impose notamment des taux minimaux de pesticides et de nitrates.
- Un petit pot de 100 g de légumes/viande ou légumes/poisson apporte 10 à 15 g de viande ou de poisson.



### INPES

Le site de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) édite de remarquables brochures sur la nutrition, téléchargeables gratuitement (rubrique « Le catalogue ») : *Le Guide nutrition de la naissance à 3 ans*, *Le Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*, *Le Guide de l'allaitement maternel et Le Guide nutrition pendant et après la grossesse*, tous rédigés par des professionnels de la santé. [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)





# BULLETIN Annuaire

PROCHAIN NUMÉRO : *Avril* 2011

3 SUISSES : 08 92 69 15 00 ; [www.3suissex.fr](http://www.3suissex.fr) €  
 ADIDAS : [www.adidas.fr](http://www.adidas.fr) €  
 ADRI : 09 77 06 71 33  
 AGNÈS B. : 01 40 03 45 00 ; [www.agnesb.com](http://www.agnesb.com) €  
 BELLEROSE : 05 56 44 68 27  
 BONPOINT : [www.bonpoint.com](http://www.bonpoint.com) €  
 BURBERRY : 01 40 07 77 77 ; [www.burberry.fr](http://www.burberry.fr) €  
 C DE C : 01 45 48 16 03  
 CHLOÉ : 02 51 66 38 38  
 CONVERSE : 02 99 94 69 85 ;  
[www.converse.com](http://www.converse.com) €  
 COQ EN PÂTE ÉDITIONS : 02 99 19 02 60  
 CYRILLUS : 0892 350 950 ; [www.cyrillus.fr](http://www.cyrillus.fr) €  
 DKNY : 02 51 66 38 38  
 DPAM : 01 69 81 46 46 ; [www.dpam.com](http://www.dpam.com) €  
 ESSENTIEL GIRLS : 05 56 44 68 27  
 FINGER IN THE NOSE : 01 42 71 43 40  
 GAP : 01 53 89 23 00  
 HACKETT : 01 40 20 03 75 ; [www.hackett.com](http://www.hackett.com) €

HARTFORD : 01 58 39 39 90 ; [www.hartford.fr](http://www.hartford.fr) €  
 H&M : 01 53 20 71 00  
 IMPS & ELFS : 01 39 51 46 50  
 KERSTIN ADOLPHSON : 01 45 48 00 14  
 KIABI : [www.kiabi.com](http://www.kiabi.com) €  
 LA COMPAGNIE DES PETITS : 0821 020 020  
 LE COIN DES CRÉATEURS : 02 40 20 82 54 ;  
[www.lecoindescreateurs.com](http://www.lecoindescreateurs.com) €  
 LALÉ : 01 44 75 37 73  
 LE PETIT LUCAS DU TERTRE : 01 42 36 42 07  
 LE PETIT MARCEL : 04 66 35 74 66 ;  
[www.littlemarcel.com](http://www.littlemarcel.com) €  
 LITTLE CERISE : 04 91 42 02 02 ;  
[www.letempsdescerisesjeans.com](http://www.letempsdescerisesjeans.com) €  
 LOUIS LOUISE : [www.louislouise.com](http://www.louislouise.com)  
 LUCIEN ZAZOU : 09 77 63 61 32  
 MA PETITE PERSONNE : 01 42 71 25 01 ;  
[www.mapetitepersonne.com](http://www.mapetitepersonne.com) €  
 MAX & LOLA : (00) 32 25 02 59 13

MONAMICI : 01 40 26 78 98  
 MONOPRIX : 01 44 88 79 79 ;  
[www.monoprix.fr](http://www.monoprix.fr) €  
 MUSKHANE : 01 42 71 07 00  
 NILS & HAPPY TO SEE YOU : 09 52 04 28 62 ;  
[www.nilshappytoseeyou.com](http://www.nilshappytoseeyou.com) €  
 PÈPÈ : 01 45 44 60 26  
 PETIT BATEAU : 0820 200 203 ;  
[www.petit-bateau.com](http://www.petit-bateau.com) €  
 RALPH LAUREN ENFANT : 01 44 77 53 30  
 SŒUR : 01 46 34 19 33 ou 01 45 25 73 04 ;  
[www.soeur-online.fr](http://www.soeur-online.fr) €  
 SPRING COURT : 02 51 66 36 36 ;  
[www.springcourt-eshop.fr](http://www.springcourt-eshop.fr) €  
 TALC : 01 42 77 52 63 ;  
[www.talcboutique.com](http://www.talcboutique.com) €  
 ZEF : 01 42 60 61 04 ;  
[www.zef.eu](http://www.zef.eu) €

€ vente en ligne

Vous souhaitez nous contacter : [contact@bubblemag.fr](mailto:contact@bubblemag.fr)  
 Vous souhaitez nous distribuer : [distributeurs@bubblemag.fr](mailto:distributeurs@bubblemag.fr)



Malin : consultez et téléchargez, gratuitement,  
 les derniers numéros sur [www.bubblemag.fr](http://www.bubblemag.fr) !

## FORMULAIRE D'ABONNEMENT (6 numéros)

### Pourquoi s'abonner ?

Pour ne pas rater un numéro, pour faire un cadeau, parce que vous habitez en dehors des lieux de diffusion ou parce que vous souhaitez soutenir Bubblemag...

Merci de choisir votre édition

Édition IDF

Édition régionale

Je joins un chèque de 25 € (pour l'étranger, nous contacter), à l'ordre de Elbbub.

Nom : ..... Prénom : .....

Société : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

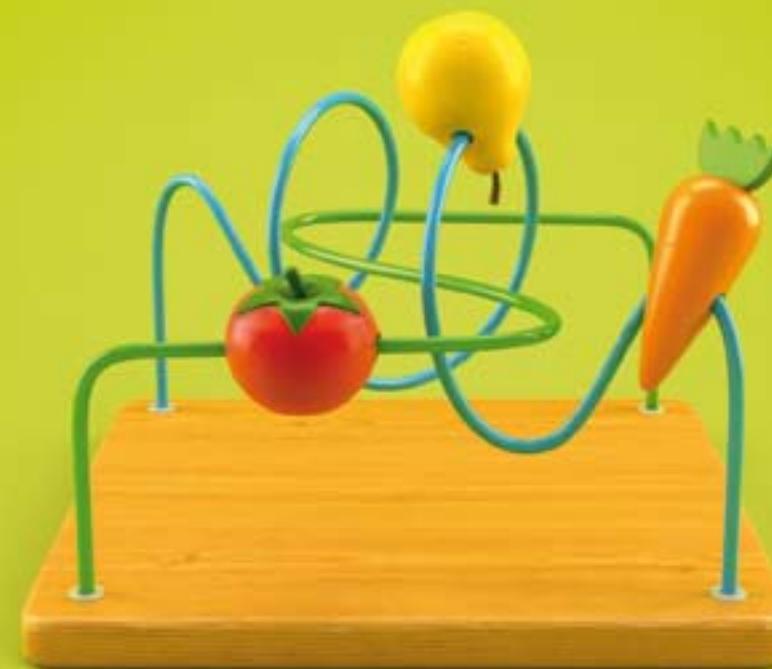
Je souhaite m'abonner à la newsletter de [www.bubblemag.fr](http://www.bubblemag.fr). Année de naissance ..... Mon E-mail : .....

Comment avez-vous connu Bubblemag ? .....

No 19

Merci d'envoyer ce formulaire à l'adresse suivante : Bubblemag Abonnement, 19, rue Martel, 75010 Paris.

Informatique et libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service des abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.



Quand vous achetez des fruits ou des légumes pour les purées de bébé, savez-vous toujours quel a été leur parcours ?

Acheter les meilleurs fruits et légumes pour bébé, c'est loin d'être simple.

On les choisit souvent sans vraiment savoir.

Tous les petits pots Blédina aux fruits ou aux légumes bénéficient de plus de 100 contrôles du champ à l'assiette et sont garantis sans colorant ou conservateurs ajoutés\*.

Plus d'infos sur [bledina.com/savoirfaire](http://bledina.com/savoirfaire)



BLÉDINA VOUS AIDE À BIEN FAIRE GRANDIR VOS BÉBÉS.

**blédina**  
DU CÔTÉ DES MAMANS

\*Conformément à la réglementation.

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Mixa



**"1<sup>er</sup> âge, 1<sup>ers</sup> gestes de soin  
et de tendresse entre lui et moi."**  
Estelle Lefebvre

## GAMME MIXA BÉBÉ 1<sup>er</sup> âge

- 3 gestes pleins de douceur pour les nourrissons et les bébés :
- Un **Gel Lavant Surgéras** pour le corps et les cheveux
  - Une **Eau Nettoyante** pour une toilette apaisante
  - Un **Lait Corps Nutritif** pour une peau intensément hydratée

Hypoallergénique et testé sous contrôle pédiatrique - SANS PARABEN



Grand Format 400ml

Grand Format 400ml

## Doux pour les bébés, doux pour les mamans



Mixa Bébé accompagne le développement d'Allo Parents Bébé, le 1<sup>er</sup> numéro vert national d'écoute et de soutien à la relation parents bébé

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