

Bébés et Mamans

www.bebesetmamans.com

Années 6 & 7 - n° 63 - Décembre 2018 & Janvier 2019

Le magazine de la famille

ALLAITEMENT & MÉDICAMENTS

Lesquels peut-on
prendre ?

MÈRE APRÈS 35 ANS

Stop aux idées reçues

SCIATIQUE

Qu'est-ce que
c'est ?

QUESTIONS

'TABOUES'

Ce que vous n'osez pas demander



#cequevousalleztrouver



MAMAN

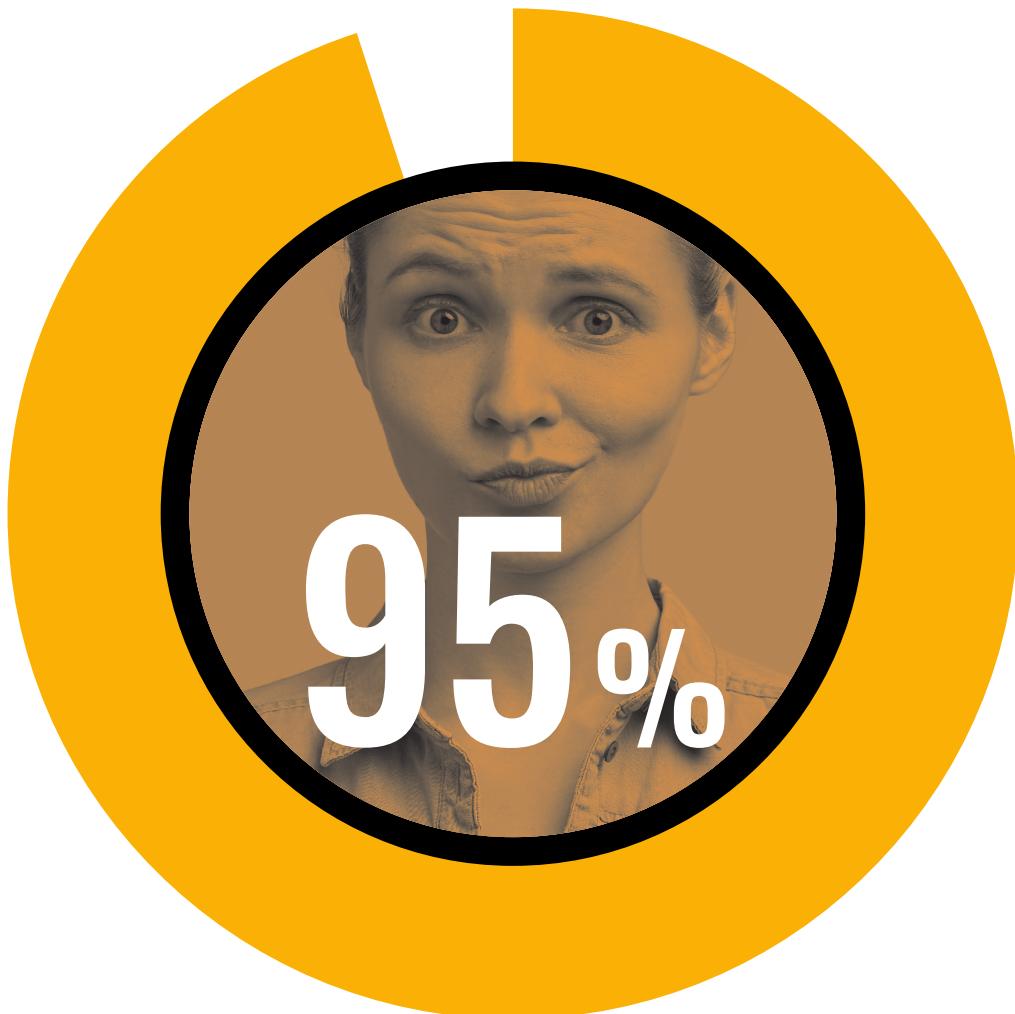
- 4 LE CHIFFRE DU MOIS
- 6 QUELS MÉDICAMENTS PEUT-ON PRENDRE QUAND ON DONNE LE SEIN ?
- 12 10 QUESTIONS TABOUES SUR LA GROSSESSE
- 16 ÊTES-VOUS ECO-FRIENDLY ?
- 20 TOUT SAVOIR SUR LA SCIATIQUE
- 22 GYNÉCO : L'ÉCHOGRAPHIE 4D

- 24 DES RECETTES SAINES POUR L'HIVER
- 28 MÈRE APRÈS 35 ANS : STOPS AUX IDÉES REÇUES
- 32 SAGE-FEMME : ALLAITEMENT & TRAVAIL
- 34 LUI PERCER LES OREILLES : POUR OU CONTRE ?
- 35 L'HOROSCOPE DE BÉBÉ

MOI

VOUS AVEZ DES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS
POSER À VOTRE GYNÉCOLOGUE ? VOICI LES RÉPONSES !
NOUS VOUS PROPOSONS ÉGALEMENT UN GUIDE
PRATIQUE SUR LES MÉDICAMENTS QUE VOUS POUVEZ
PRENDRE SI VOUS DONNEZ LE SEIN.

#zoomsurleschiffres



DES MAMANS ONT PEUR POUR LA SANTÉ DE LEUR BÉBÉ

La plus grande crainte des mamans pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et durant le post-partum, est que leur bébé ait un problème de santé. C'est la principale conclusion d'une étude intitulée « Les peurs des mères pendant la grossesse, l'accouchement et durant la période post-partum » et menée par la Fédération Espagnole des Sages-Femmes (FAME) après une enquête auprès de plus de 800 mamans

entre 25 et 45 ans. Les participantes ont ainsi estimé à 8 sur 10 la crainte pour la santé de leur bébé pendant la grossesse. La deuxième préoccupation des mères pendant la grossesse et l'accouchement est la peur de perdre leur bébé et la troisième d'avoir un accouchement compliqué. Pendant la période post-partum, les deux premières craintes se maintiennent, avec cependant un degré d'inquiétude bien moindre. La troisième crainte est l'impossibilité

de se reposer suffisamment. L'enquête a également révélé que 63% des mères s'informent sur internet, en particulier sur les blogs et les sites Web de professionnels de santé, ainsi que sur des magazines et auprès d'entreprises spécialisées. Cependant, lorsqu'il s'agit de répondre à des questions précises ou de demander conseil, 60,5% des mères s'adressent à leur sage-femme, dont elles soulignent le professionnalisme, la confiance et la proximité.

BABYBJÖRN®



PORTE-BÉBÉ ONE

Physiologique, doux et confortable
De la naissance jusqu'à 3 ans

#quepuisjeprendre

MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT

PEUT-ON PRENDRE N'IMPORTE QUEL MÉDICAMENT LORSQU'ON ALLAITE ?
Y A-T-IL CERTAINES PRÉCAUTIONS À RESPECTER ? EST-IL VRAI QUE
LES PRINCIPES ACTIFS DES MÉDICAMENTS PASSENT DANS LE LAIT ET
PEUVENT ÊTRE NOCIFS POUR LE BÉBÉ ?

FIÈVRE

- De même que pendant la grossesse, le paracétamol est le médicament le mieux indiqué pour faire baisser la fièvre. Deux raisons à cela : d'abord, parce que seule une faible partie passe dans le lait, ensuite, parce que c'est le même médicament qui est recommandé pour les nouveau-nés. Sachant que la quantité de paracétamol qui arrive dans le lait correspond à seulement 1% de ce que l'on donnerait à bébé dans le cas où il faudrait faire baisser sa fièvre, on comprend mieux pourquoi ce que peut absorber la maman est absolument inoffensif pour l'enfant.
- L'ibuprofène est une autre alternative.

RHUME

- Sans même tenir compte de la grossesse ou de l'allaitement, il n'existe pas vraiment de médicament pour soigner un rhume.
- Les remèdes naturels sont souvent tout aussi, voire plus efficaces, comme par exemple augmenter l'apport de liquides, faire des lavages de nez ou encore utiliser du sérum physiologique en spray pour fluidifier les mucosités.
 - Parmi les médicaments les plus courants, on trouve les sprays décongestionnants. On conseille néanmoins d'en limiter l'usage, non pas parce que les substances qu'ils contiennent pourraient passer dans le lait et s'avérer nocives pour bébé (l'absorption est minimale), mais parce que l'abus de sprays peut endommager les muqueuses nasales.



#quepuisjeprendre

Maux de tête

• *Dans le cas d'une crise aiguë, on utilise les mêmes médicaments que pour traiter la fièvre : du paracétamol ou, si ce n'est pas suffisant, de l'ibuprofène à l'action analgésique plus puissante.*

• *En cas de migraine récurrente, et si un traitement prolongé est nécessaire, le médecin pourra prescrire du Sumatriptan, compatible avec l'allaitement.*



TOUX ET MAUX DE GORGE

• *Comme pour le rhume, il est conseillé, en cas de toux et de maux de gorge, de recourir à des remèdes naturels : humidifier l'air ambiant, prendre des boissons chaudes sucrées avec du miel. Les sprays pour la gorge appartiennent quant à eux à la catégorie des anti-inflammatoires visant à atténuer la douleur. N'ayant aucun effet curatif spécifique et n'étant pas absorbés par le corps, on peut les utiliser de temps en temps.*

• **Attention néanmoins à la propolis !** Même s'il s'agit d'une substance naturelle produite par les abeilles, elle est toujours présentée en solutions contenant de l'alcool. Il ne faut donc pas en abuser lorsqu'on allaité.

AFFECTIONS GASTRO-INTESTINALES

• *En cas de brûlures d'estomac, vous pouvez prendre des antiacides. Votre médecin pourra éventuellement vous prescrire des médicaments permettant de réduire la production d'acide.*

• *En cas de nausées ou de vomissements, si les précautions alimentaires restent sans effet (manger souvent, en petites quantités et en privilégiant les glucides complexes, comme le pain sec ou les biscuits), vous pourrez prendre de la Dompéridone, une substance qui passe de façon très limitée dans le lait, augmente la motilité de l'estomac, atténue la sensation de nausées et réduit les vomissements.*

• *En cas de diarrhée, il convient avant tout d'absorber beaucoup de liquides afin de récupérer ce qui a été perdu. Si vous devez recourir à un médicament, sachez que le Lopéramide ne passe dans le lait qu'en très petites quantités.*

Merci...

CALMOSINE DIGESTION

dès le plus
jeune âge

Bien digérer et être apaisé

3 MAMANS
SUR 4
SATISFAITES



Existe
en dosettes

- 1 Améliore le confort digestif grâce au **FENOUIL**.
- 2 Calme, en particulier au niveau digestif, grâce au **VILLEUL**.
- 3 Un goût agréable grâce à la **FLEUR D'ORANGER**.

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

Complément alimentaire aux extraits de plantes Bio. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation) consulter notre site internet.

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL

0 810 400 003 Service 0,06 € / min
+ prix appel

www.laudavie.com

Laboratoires
LAUDAVIE
Les Plantes au service de la Famille

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

#quepuisjeprendre



ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

- Les substances autorisées pendant la période de l'allaitement sont la *paroxétine* et la *sertraline*, de nombreuses études ayant confirmé qu'elles passaient en très petites quantités dans le lait.
- Concernant les anxiolytiques, c'est un peu différent. Si la prise est occasionnelle, il n'y a pas d'inconvénient majeur. En revanche, s'il s'agit d'un traitement sur une longue durée, cela peut devenir problématique : en effet,



DERMATITE

- Pour traiter une infection de la peau, comme l'eczéma ou une infection fongique, on prescrit en général des pommades à appliquer sur la zone touchée. L'absorption étant très localisée, la quantité de principe actif passant dans le lait est tout à fait insignifiante.
- En revanche, si la surface de peau est plus importante (tout le dos par exemple), il convient d'évaluer si les substances actives contenues dans la pommade sont, ou non, compatibles avec l'allaitement. De même lors d'un traitement par voie orale d'une infection fongique persistante et pour laquelle le médicament pourrait alors passer dans le lait.
- Le seul traitement atopique qu'il vaut mieux éviter est la teinture d'iode car elle est susceptible de passer dans le lait et d'agir sur le bon fonctionnement de la thyroïde de l'enfant.

le métabolisme de l'enfant fonctionnant plus lentement, certains médicaments peuvent s'accumuler dans le sang et produire des effets secondaires tels que somnolence, irritabilité, crampes, etc....

Dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre dès que votre enfant présente des signes de somnolence, vomit ou semble avoir des difficultés à téter.

Et n'oubliez pas, dans tous les cas, avant de prendre un médicament, consultez votre médecin !!

Zero.Zero™

Biberon anti-colique

0,0 coliques.
0,0 confusion.

Le premier
biberon idéal
pour tous
les bébés

POCHE ANTI-COLIQUE BREVETÉE



PAS DE BULLES D'AIR

- Bébé avale moins d'air pendant la tétée, ce qui réduit considérablement le risque de coliques et de reflux.
- L'air ne circule pas à l'intérieur de la poche, ce qui empêche une oxydation et ainsi la destruction des précieux nutriments dans le lait maternel.
- Poche en silicone semi-rigide, facile à nettoyer et à assembler.



NOUVELLE TÉTINE EN SILICONE



Recommandée par :
L'Association de
spécialistes italiens en
ophtalmologie.



Approuvée par :
La Société espagnole
d'oftalmopédiatrie.



MINIMISE LA CONFUSION ENTRE TÉTINE ET MAMELON

- Le bébé nourrit en allaitement mixte alterne entre biberon et sein sans confusion ni rejet.
- Le bébé nourrit au biberon exclusivement accepte la tétine de la manière la plus naturelle.
- Idéal dès la naissance. Convient également pour bébés prématurés avec une faible force de succion.



SUAVINEX

#questionstaboues





6 QUESTIONS DE GROSSESSE

CE SONT DES QUESTIONS TABOUES, MAIS QUE TOUTES LES MAMANS SE POSENT. NOUS VOUS AIDONS À CLARIFIER LES PLUS FRÉQUENTES !

PENDANT LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT

1 Pendant la grossesse, quelle est la meilleure position pour faire l'amour ?

Jusqu'au cinquième mois, le ventre n'est encore pas assez volumineux pour gêner les rapports sexuels. Cependant, au cours des derniers mois, il est plus facile de vous mettre sur le côté, avec votre partenaire devant ou derrière, ou de vous mettre sur lui. Les dernières étapes de la grossesse représentent une opportunité idéale pour expérimenter d'autres positions. L'enfant, quant à lui, ne court aucun risque puisque, dans l'utérus, il est protégé par les membranes et par le liquide amniotique.

2 Pourquoi je ressens plus de plaisir quand je fais l'amour ?

Les changements hormonaux rendent les organes génitaux plus turgescents, plus humides et plus sensibles, grâce à un afflux de sang plus important. La zone la plus réceptive aux stimuli est ce que l'on appelle le « point G ». Il existe aussi un facteur psychologique. En effet, pour la femme enceinte, faire l'amour est la confirmation que son conjoint la désire toujours, malgré son ventre, ce qui la rend plus prédisposée à vivre pleinement ses rapports.

3 Au cours de cette période, j'ai eu des pertes vaginales. C'est normal ?

Pendant la grossesse, les glandes qui produisent les sécrétions vaginales « fonctionnent » plus que la normale, de sorte que les organes génitaux sont plus humides. C'est un phénomène normal : les sécrétions constituent une barrière antibactérienne naturelle efficace. L'important est d'avoir une bonne hygiène intime, en utilisant une à deux fois par jour un savon spécifique, ayant le même pH que la peau et en utilisant des sous-vêtements en coton pour éviter les irritations. Si les pertes sont accompagnées d'une mauvaise odeur, d'une sensation de brûlure ou si vous ressentez des démangeaisons, vous devez consulter votre gynécologue, car il pourrait s'agir d'une vaginite qu'il faudra traiter.

4 L'apparence de mes organes génitaux a changé. Redeviendront-ils comme avant ?

En raison de l'action des hormones, pendant la grossesse, les petites lèvres et les grandes lèvres gonflent. Ce changement est notable, surtout au cours des derniers mois. Certaines mamans connaissent également des changements plus importants au cours de la deuxième grossesse. Quoi qu'il en soit, l'apparence des organes génitaux externes redevient normale au bout de quelques semaines après l'accouchement.

#questionstaboues

5 Est-ce normal que j'ai des fuites de pipi ?

Dès les premières semaines de grossesse, il est courant de ressentir le besoin d'aller fréquemment aux toilettes. Ce phénomène est dû, d'une part au travail plus intense de la circulation sanguine qui oblige les reins à travailler eux aussi davantage et, d'autre part, à la compression de l'utérus, qui se produit surtout en fin de grossesse, lorsque la tête de l'enfant appuie sur la vessie.

6 Pendant l'accouchement, mon intestin peut-il se vider sans que je le veuille ?

Cela peut arriver. Les poussées et la tête de l'enfant qui, lorsqu'elle descend exerce une pression, peuvent faire sortir les selles. Cependant, c'est un phénomène tout à fait normal. Rassurez-vous, l'orifice par lequel l'enfant passe ne sera pas sale puisque le vagin se trouve au-dessus du rectum.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT



7 Est-il vrai que l'on peut souffrir d'incontinence après l'accouchement ?

Oui, et c'est normal, surtout s'il s'agit d'un accouchement vaginal ou d'un accouchement instrumentalisé. Ce problème, qui est accentué par les efforts agissant sur les muscles abdominaux (quintes de toux, éternuement), est dû à un relâchement des muscles du bassin qui, après quelques semaines, récupèrent spontanément, entraînant la disparition du trouble. Si vous souhaitez encourager ce processus naturel, vous pouvez faire les exercices de Kegel, qui consistent à contracter les muscles du plancher pelvien pendant quelques secondes, puis à les relâcher et ainsi de suite. Faites-le cinq fois de suite à raison de trois fois par jour. Si le trouble persiste toujours trois mois après l'accouchement, il est nécessaire de consulter un spécialiste.

8 Est-il nécessaire d'attendre 40 jours pour reprendre les relations sexuelles ?

C'est un sujet qui tend à disparaître ces derniers temps. En réalité, si vous n'avez pas eu d'épistomie et si les pertes de sang de l'après l'accouchement ont disparu, vous pouvez recommencer à faire l'amour après 15 à 20 jours. En revanche, si vous avez eu des points, il est préférable d'attendre quelques semaines de plus. Cependant, il n'existe pas de règle pouvant s'appliquer à toutes les femmes. Hormis les conditions physiques, vous pouvez refaire l'amour dès que vous sentez que c'est le bon moment.

9 Est-il normal d'avoir beaucoup d'air dans l'intestin durant les jours qui suivent l'accouchement ?

Oui, car après la naissance, les viscères, qui étaient auparavant comprimées par le poids de l'utérus, reprennent leur place. Cela ralentit le fonctionnement intestinal et l'évacuation est perturbée. De ce fait, les bactéries présentes dans l'intestin créent des fermentations, qui augmentent la production de gaz. C'est pourquoi, dans certains cas, la jeune maman doit avoir recours à un remède naturel pour aller à la selle.



10 Après l'accouchement, vais-je ressentir moins de plaisir pendant les rapports sexuels ?

C'est une peur très courante chez les femmes qui viennent d'accoucher. Après l'accouchement, le vagin subit une série de changements, de sorte que les rapports sexuels au cours des premiers mois peuvent sembler quelque peu « différents ». Cependant, il s'agit d'un phénomène

transitoire. Le fait d'avoir accouché n'empêche pas les relations sexuelles et le vagin retrouve l'élasticité qu'il avait avant l'accouchement assez rapidement. Pour cela, les exercices physiques de contraction et de relaxation, que les sages-femmes enseignent à la fois en préparation à l'accouchement et en post-partum, sont très utiles.

Bebes et Mamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans !



CLIQUEZ ICI !

NOUS SOMMES

DE PLUS EN PLUS DE FAMILLES PRIVILÉGIENT UNE CONSOMMATION RESPONSABLE ET RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT. UNE « GÉNÉRATION VERTE », SENSIBLE À L'ÉCOLOGIE, QUI SOUHAITE LAISSER UNE EMPREINTE PLUS LÉGÈRE SUR LA PLANÈTE.



UNE CONSOMMATION DURABLE

- **Quand elles achètent leurs produits, les « familles vertes » font non seulement attention à choisir des produits sains, mais aussi fabriqués par des entreprises saines.**

Pour cela, elles lisent attentivement les étiquettes pour vérifier la composition des produits, elles font attention à leur provenance et à leur traçabilité et s'assurent au maximum que les fabricants n'encouragent pas le travail forcé, qu'ils n'utilisent pas de produits agrochimiques nocifs pour l'environnement et qu'ils sont respectueux des animaux.

- **Cette nouvelle génération opte également pour des produits issus du commerce équitable**, un système commercial solidaire dont l'objectif est d'améliorer l'accès au marché des producteurs défavorisés, ainsi que des aliments et produits issus des marchés bio ou de l'artisanat local.

- **Les « familles vertes » ne veulent pas de sacs en plastique** et les remplacent par des sacs en tissu.

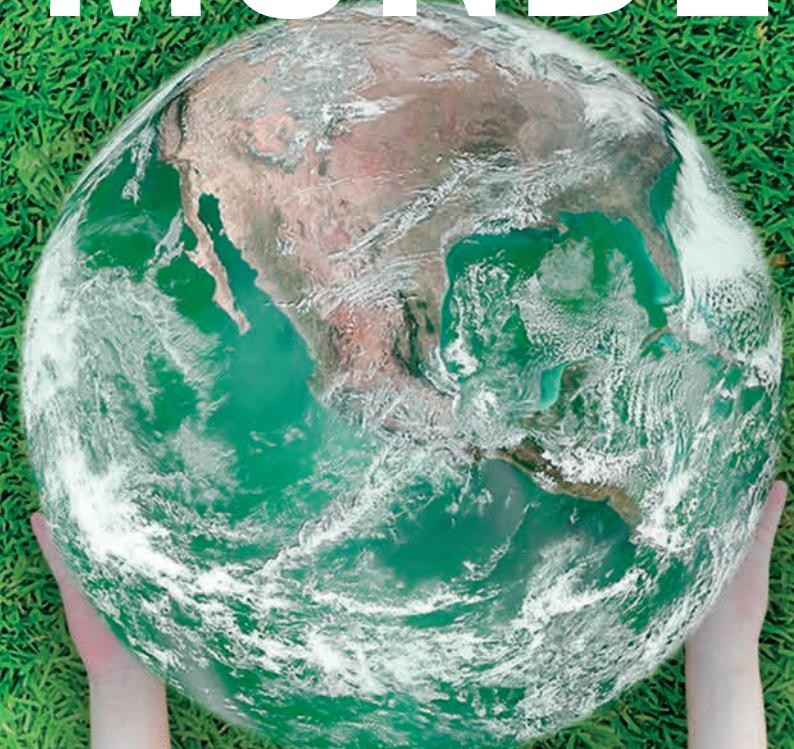
- **Elles n'aiment pas gaspiller et achètent juste ce qui est nécessaire à leur consommation.** On estime

qu'un tiers de notre nourriture va du réfrigérateur à la poubelle. Cela est dû avant tout à une mauvaise gestion des achats qui nous fait acheter plus que ce dont nous avons besoin. Avant de partir faire les courses, ces familles établissent un menu hebdomadaire pour mieux calculer les ingrédients et les quantités nécessaires.

- **Elles apprennent également à distinguer la différence entre « consommer avant le » et « consommer de préférence avant le ».** Dans le second cas, le produit a une durée de vie beaucoup plus longue que celle indiquée. Et si, un jour, il leur reste des fruits ou des légumes, au lieu de les jeter, elles en profitent pour faire des confitures ou d'autres recettes.

- **Ce choix conscient n'affecte pas seulement les aliments, mais aussi tous les produits qu'elles utilisent**, comme les produits d'hygiène et de ménage. Par conséquent, elles optent pour des produits biodégradables, les moins nocifs possibles pour l'environnement.

S LE MONDE !





UNE ALIMENTATION RESPONSABLE

• Les « *familles vertes* » ne sont ni végétaliennes, ni végétariennes. Elles choisissent des produits bios, de proximité et de saison, dont la culture est respectueuse de l'environnement et de la santé du consommateur final.

• **Beaucoup d'entre elles ont même leur propre jardin bio à la maison.** Dans leurs potagers, elles préfèrent cultiver les plantes qui contribuent à la biodiversité, au rétablissement et au développement des plantes autochtones. Et, au lieu d'utiliser des produits chimiques, elles plantent des arbres et des plantes qui éloignent naturellement les insectes et les parasites.

• **Ces familles choisissent non seulement des aliments sains, mais elles cuisinent aussi de manière responsable.** Le plus important, ce ne sont pas les calories, mais les apports nutritifs, le goût et les bénéfices que leurs plats vont fournir au corps et à l'esprit.

• **Ce qui explique que, très souvent, elles optent même pour des produits crus, à l'état brut,** afin de conserver intactes leurs propriétés nutritionnelles.

RESPECTUEUSES AVEC LES ÉNERGIES

• Ces familles respectueuses de l'environnement ont beau appartenir à l'e-génération, elles sont très responsables quant à l'utilisation de l'électricité et de l'eau. Par conséquent, elles utilisent ces ressources de manière très rationnelle.

• Par exemple, bien utiliser le chauffage pour économiser de l'argent, puisque c'est l'une des principales dépenses des familles, mais aussi à cause de son impact sur l'environnement.

• **Elles accordent également une attention particulière à l'achat d'appareils qui ont une consommation faible en énergie** et choisissent des fournisseurs d'électricité qui misent sur les énergies renouvelables, qui ont un impact moindre sur la planète.

• **Elles ne gaspillent pas non plus l'eau** et certaines familles disposent même de systèmes leur permettant de récupérer l'eau de pluie.

• **Dans la mesure du possible, elles préfèrent se déplacer en vélo ou en transports en commun** plutôt qu'en voiture et beaucoup font du co-voiturage pour aller au travail.

LE RECYCLAGE, UNE PRIORITÉ

• Ces familles sont très attentives non seulement au tri des déchets, mais également au choix des produits en fonction de leur type d'emballage, afin d'éviter tout gaspillage inutile. Elles préfèrent souvent des produits dont les résidus sont organiques. Certaines optent même pour des magasins où les produits sont vendus en vrac et où il n'y a pas d'emballage.

• D'autres réutilisent également leurs propres déchets organiques, pour faire du compost, qu'elles utiliseront ensuite comme engrais dans leurs potagers bios.

• Et il y a celles qui pratiquent le « désencombrement », qui consiste à trier les objets et les vêtements qu'elles n'utilisent plus pour libérer de l'espace, en les proposant sur des brocantes ou des marchés de troc.

• **La sensibilité de ces « *familles vertes* » s'en ressent aussi au bureau.** Les documents sont transformés en format électronique. S'il est indispensable d'imprimer, elles utilisent du papier recyclé et impriment en recto-verso. Et les feuilles imprimées par erreur sont réutilisées pour faire du papier brouillon...



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !

En magasin
et sur **vertbaudet.fr**



Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> **JE DÉCOUVRE**



SCIATIQUE L'ÉVITER ET LA TRAITER

ELLE PEUT SURVENIR DURANT LA SECONDE MOITIÉ DE LA GROSSESSE, LORSQUE LE POIDS DU VENTRE VOUS OBLIGE À ADOPTER DE MAUVAISES POSITIONS.

1

POURQUOI APPARAÎT-ELLE ?

La sciatique se manifeste dans l'extrémité la plus utilisée : dans la jambe droite, chez les droitières et dans la jambe gauche, chez les gauchères. Ce trouble fort désagréable est plus fréquent dans la deuxième moitié de la grossesse, lorsque le poids et la taille de l'utérus augmentent et que la maman a tendance à mettre le bassin vers l'avant pour avoir un meilleur équilibre, ce qui lui fait prendre des positions qui ne sont pas toujours correctes.

- **Y a-t-il des femmes plus à risque que d'autres ?** Oui, par exemple celles qui ont déjà souffert d'une sciatique ou celles qui ont un problème de colonne vertébrale, comme la scoliose.

2

COMMENT L'ÉVITER ?

- Pour éviter que la sciatique ne se manifeste à nouveau, des exercices pour faire travailler le bassin peuvent être utiles. Pendant la grossesse, on recommande le stretching, la natation et le yoga.
- **Il faut éviter de rester assise et « encaissée »** (par exemple dans un fauteuil), d'adopter des positions immobiles (comme passer de nombreuses heures devant l'ordinateur) ou d'utiliser des tabourets. Mieux vaut ne pas croiser les jambes lorsque vous êtes assise et, la nuit, dormez sur un matelas ferme.
- **Enfin, évitez les chaussures à talons hauts ou très bas** (ballerines et sandales), qui obligent la colonne vertébrale à prendre des postures trop déséquilibrées.

3

QUELS TRAITEMENTS ?

- **On peut soulager la douleur à l'aide de techniques telles que l'ostéopathie ou le shiatsu**, ou encore avec des massages spécifiques à base d'huiles de millepertuis ou de genévrier. Un bain chaud ou une application locale de chaleur peuvent également soulager la douleur, puisque le muscle se détend et comprime donc moins le nerf.
- **Si la douleur est forte, vous pouvez prendre des compléments à base de vitamines du groupe B** qui renforcent les nerfs, ou à base de magnésium pour son action de relaxant musculaire. Dans les cas plus graves, vous pouvez utiliser un anti-inflammatoire, mais uniquement sur prescription médicale.
- **Après l'accouchement et donc une fois la compression terminée**, la sciatique disparaît spontanément.

L'ÉCHOGRAPHIE 4D

L'ÉCHOGRAPHIE EST UN INCONTOURNABLE DU SUIVI DE GROSSESSE. ELLE PERMET NON SEULEMENT AUX PARENTS DE VOIR LEUR ENFANT DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE, MAIS ÉGALEMENT DE DÉTECTOR DE FAÇON PRÉCOCE LES MALFORMATIONS POSSIBLES.

Pendant les neuf mois que dure une grossesse, les contrôles échographiques périodiques sont marqués en rouge dans presque tous les calendriers des femmes enceintes, puisqu'elles offrent la possibilité de voir le bébé et d'observer son développement petit à petit. Beaucoup de femmes sont un peu mal à l'aise de savoir et ressentir qu'elles ont un petit être dans le ventre alors qu'elles ne peuvent pas le voir... Le jour de l'échographie, elles peuvent alors ressentir une explosion de sensations, parfois difficiles à contrôler, lorsqu'elles découvrent pour la première fois le visage ou les mains de leur bébé, lorsqu'elles découvrent son sexe ou qu'elles le voient bouger !

En plus de cet aspect très émotionnel, les échographies sont également un outil essentiel pour les gynécologues afin d'analyser la morphologie du fœtus et de vérifier son bon développement. Ces dernières années, les progrès technologiques dans ce domaine ont permis à la pratique clinique de disposer de nouveaux équipements haute résolution permettant de visualiser le mouvement réel des structures fœtales, telles que le visage ou les extrémités, tout en offrant la possibilité de réaliser une étude morphologique complète du bébé. Celles-ci sont appelées échographies 3D et 4D.





QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES AVEC LES ÉCHOGRAPHIES 2D ET 3D ?

- Contrairement aux échographies classiques, qui offrent des images en 2D obtenues à partir de coupes d'images ou de parties du fœtus, cette nouvelle technologie parvient à réunir des centaines de ces coupes pour reconstruire la surface externe du fœtus, comme si toutes les parties d'un gâteau étaient assemblées pour voir sa forme originale. Mais il s'agit toujours d'une technique d'ultrasons sans rayonnement, ce qui la rend parfaitement sans danger pour la mère et le fœtus.

- En outre, la différence entre la 3D et la 4D est le « temps ».** Au début, la technologie était plus lente et ne permettait de faire que des reconstructions obtenues à un moment donné, sans mouvement. Dorénavant, on peut reconstruire la surface du bébé en un minimum de temps pour le voir en temps réel, tout comme ses mouvements. Alors que l'échographie 3D ne donnait qu'une photo, l'échographie 4D permet de voir bébé bouger en direct !

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE ÉCHOGRAPHIE 4D ?

- Bien que ces échographies puissent être réalisées à tout moment de la grossesse, il est

Une nouvelle dimension pour le diagnostic prénatal

De nombreux parents associent les échographies 4D à la possibilité de voir leur enfant de manière plus réelle, sans avoir besoin de lunettes de réalité virtuelle. Mais les échographies 4D ne servent pas qu'à cela puisqu'elles ont une grande valeur diagnostique pour étudier le système nerveux central comme le cœur du fœtus, le palais, les lèvres en cas de fente labiale et, bien entendu, toutes malformations des extrémités. En outre, la valeur thérapeutique pour la mère est également remarquable : il a été prouvé que la possibilité de voir le fœtus renforce les liens entre la mère et son enfant ainsi que l'instinct maternel et que cela contribue à réduire les peurs liées à la grossesse.

toutefois conseillé de les faire entre les semaines 26 et 30 afin de bien voir le fœtus. À ce stade de la grossesse, bébé peut encore bouger et ses caractéristiques sont assez semblables à celles qu'il aura à la naissance.

On considère également que c'est le meilleur moment car la quantité de liquide amniotique est optimale. En effet, les ultrasons ont besoin de liquide pour bien retransmettre les images et, s'il y en a peu, il est plus difficile d'obtenir un bon résultat. De plus, s'il y a peu de liquide, le fœtus est davantage collé aux parois de l'utérus et il est plus difficile d'accéder aux parties intéressantes à regarder.

#lesgoutsetlescouleurs

HEALTHY food

APPRENEZ À RECONNAÎTRE
LES MULTIPLES PROPRIÉTÉS
QUI SE CACHENT DANS
CES FRUITS BONS POUR LA
SANTÉ.

LES MYRTILLES

Les canneberges et les myrtilles, comme tous les fruits à pigments bleus et rouges, tels que les prunes ou les raisins noirs, sont riches en anthocyanes, substances que la plante produit en réponse à des contraintes environnementales, telles que les changements de température, pour se défendre. Les anthocyanes développent une action très positive dans l'organisme car elles améliorent la sensibilité de la rétine, aident à prévenir et à atténuer les troubles cardiovasculaires en favorisant l'élasticité de l'endothélium, le tissu qui tapisse les vaisseaux sanguins. Par conséquent, elles sont de grandes alliées pour améliorer la fonctionnalité vasculaire et la circulation périphérique pendant la grossesse.

L'ORANGE

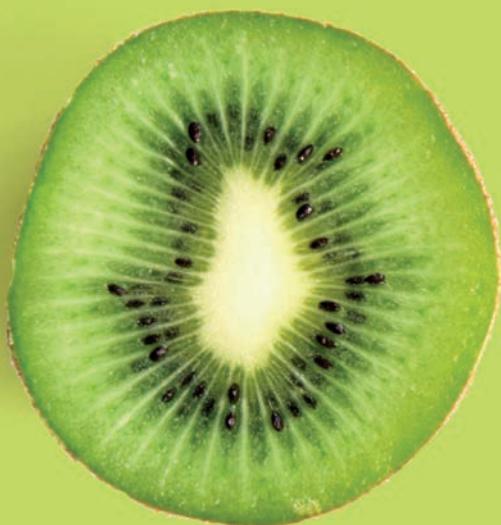
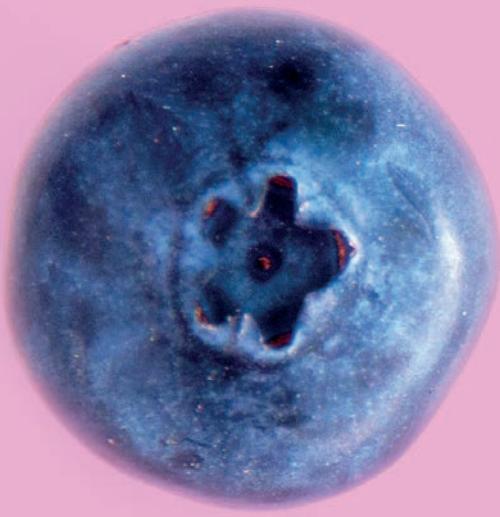
Ce fruit est un concentré naturel de facteurs protecteurs : elle constitue une magnifique source de vitamine C, contient du potassium, du calcium et du phosphore et fournit différentes vitamines du groupe B. Son action protectrice qui défend l'organisme est renforcée par la présence de substances antioxydantes, telles que l'hespéridine et les anthocyanes, anti-inflammatoires naturels, qui renforcent les capillaires sanguins. La couche blanche sous la peau ne doit pas être éliminée complètement car elle contient de la pectine, une forme spéciale de fibre qui a la propriété d'empêcher l'absorption du cholestérol.

LE KIWI

Les kiwis, en plus d'être très riches en vitamine, contiennent de l'inuline, une fibre spéciale, importante pour la prévention du cancer du côlon. Les enfants doivent également s'habituer à apprécier ces saveurs peut-être un peu moins sucrées et à ne jamais remplacer les fruits par du jus. Les polyphénols et autres molécules protectrices sont mieux préservées dans le fruit entier. Un autre bienfait du kiwi est sa richesse en acide folique, très bénéfique pendant la grossesse. On compte 38 mg d'acide folique pour 100 grammes de kiwi.

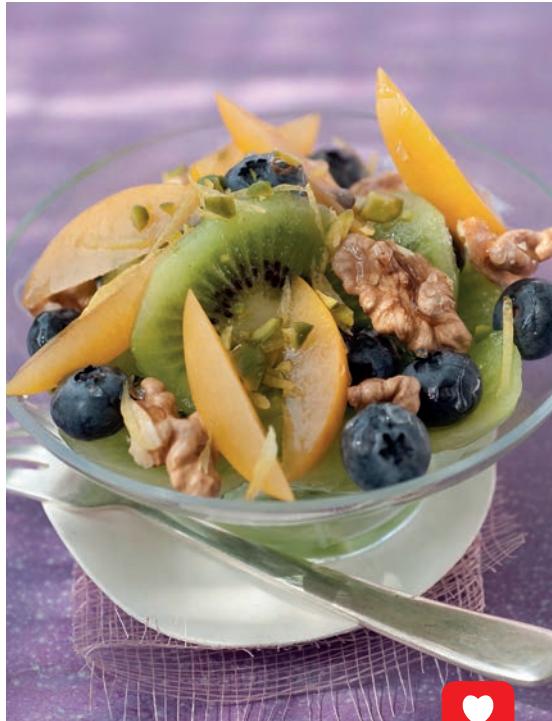
LA NOIX DE COCO

La noix de coco est un fruit sec dont on consomme la graine. Elle constitue une excellente source de vitamines et de minéraux et possède des propriétés bactéricides et antioxydantes importantes. La consommer, sous forme d'eau ou en mangeant directement le fruit, contribue à réguler la pression artérielle et à réduire les triglycérides chez les personnes atteintes de cholestérol. L'eau de coco est particulièrement recommandée pour les enfants car elle contient de la vitamine C, du sucre naturel et de nombreux minéraux. En tant que boisson naturelle isotonique, elle aide à limiter la rétention de liquides et à éviter les gonflements si fréquents chez les femmes enceintes.





BebesetMamans_chef



SALADE DE FRUITS AVEC DES FRUITS SECS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 4 kiwis, 4 prunes, 100 g de myrtilles, 50 g de noix émondées, 12 pistaches, 4 cuillères à café de miel, 1 citron

1. Épluchez les kiwis et coupez-les en fines tranches.
2. Lavez les myrtilles et séchez-les avec du papier absorbant.
3. Lavez les prunes et coupez-les en morceaux en enlevant le noyau.
4. Mettez le miel dans un bol, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et un peu de zeste. Dans un saladier, remuez et versez la préparation sur les fruits et mélangez délicatement.
5. Répartissez dans quatre ramequins et saupoudrez de noix et de pistaches hachées.
6. Servir froid.



BebesetMamans_chef



FROMAGE BLANC À LA NOIX DE COCO ET AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 40 g de noix de coco râpée, 4 oranges, 2 pamplemousses roses, 500 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de mélasse de pomme maison.

1. Torréfiez la noix de coco dans une poêle, en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle se colore, puis laissez refroidir dans une assiette.
2. Épluchez les oranges et les pamplemousses en retirant les membranes blanches.
3. Séparez les segments et essayez d'enlever toute la peau. Récupérez le jus qui s'échappe.
4. Mélangez ce jus avec le fromage blanc et la moitié de la noix de coco.
5. Répartissez dans des verrines, décorez avec les segments d'agrumes et saupoudrez avec le reste de la noix de coco.
6. Servir froid.



Faites qu'il ne sente que
votre amour à chaque instant.



Partenaire de
SOS **préma**
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers* Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers.
aimer dormir & jouer

#stopauxprejugés

STOP AUX PRÉJUGÉS SUR LES FEMMES ENCEINTES DE PLUS DE 35 ANS

VOUS AVEZ ATTENDU LONGTEMPS AVANT DE PRENDRE LA DÉCISION ET, MAINTENANT, VOS CRAINTES L'EMPORTENT SUR L'ALLÉGRESSE. MAIS LA CONSCIENCE DE LA MATURITÉ PEUT VOUS AIDER.

Elles sont de plus en plus nombreuses et de moins en moins disposées à accepter qu'on leur parle de leur « grossesse tardive ». Ce sont les futures mamans de plus de 35 ans, qui représentent désormais 17% des femmes enceintes*. Elles sont sûres d'elles-mêmes, actives, en forme et pleines d'enthousiasme devant cette maternité qu'elles sont en train de vivre. Parfois, la joie et la motivation s'accompagnent de moments d'incertitude et d'inquiétude. Certaines de ces craintes sont liées à l'impact de la grossesse et aux changements inévitables qu'elle implique physiquement, psychologiquement et socialement. D'autres sont induites par une médicalisation excessive, qui met l'accent sur les risques plutôt que sur les aspects positifs de la maternité après 35 ans. Nous allons les démystifier point par point, afin de vous permettre de savourer pleinement votre grossesse et de valoriser vos ressources personnelles, sans pour autant perdre de vue la nécessité de maîtriser les risques.

UNE GROSSESSE APRÈS 35 ANS COMPORTE-T-ELLE TOUJOURS PLUS DE RISQUES ?

Les risques dépendent de l'état de santé générale et de l'âge biologique plutôt que de celui inscrit sur la carte d'identité. Les femmes de 40 ans d'aujourd'hui sont très différentes de celles d'autrefois qui avaient déjà, à cette étape de leur vie, vécu plusieurs grossesses. Ce sont des femmes qui font attention à leur alimentation, pratiquent une activité physique et, du seul fait d'avoir déjà eu un enfant, on peut le dire, sont en mesure de procréer. Autrement dit, le mode de vie compte plus que la date de naissance. Cela ne signifie pas qu'il faille oublier les difficultés, sinon qu'il ne faut pas généraliser et considérer l'âge seul comme un facteur de risque. Il est vrai aussi que les femmes de plus de 35 ans mènent souvent une vie pleine d'obligations, auxquelles il leur

coûte de renoncer. Elles doivent donc être attentives au stress et aux maladies associées telles que le diabète et l'hypertension. Sauf complications, il n'est pas nécessaire d'être au repos complet. Il faut juste apprendre à s'écouter, à ralentir le rythme, et à reconnaître ce qui est important comme de continuer à faire les choses que vous aimez, y compris votre travail, parce que tout ce qui vous plaît et vous permet de vous réaliser est positif. En bref, il est essentiel de profiter de cette grossesse qui arrive, peut-être avec un nouveau compagnon ou consolidant une relation déjà établie. Profiter de ces neuf mois, c'est aussi les vivre pour ce qu'ils signifient et non pas comme un devoir social à accomplir avant que l'horloge biologique ne sonne la fin de la fertilité.

Baisse de la fécondité

Si, en théorie, il est possible de concevoir jusqu'à la ménopause, la probabilité de réussite diminue nettement après 35 ans. À partir de 43 ans, de nombreuses femmes entrent dans une étape au cours de laquelle les cycles menstruels continuent, mais ne produisent pratiquement jamais de cellules-œuf vitales. Dans ces cas, le taux de réussite de la procréation assistée est faible, sauf à recourir à une donation d'ovules externes. Cependant, il est vrai également que ce qui se passe au niveau individuel chez les femmes, selon « leur horloge biologique », ne dépend pas seulement de leur âge. C'est pourquoi il est nécessaire que les médecins informent les femmes qui désirent retarder, sans exclure, le moment de la maternité afin qu'elles puissent prendre la décision d'attendre et combien de temps.



#stopauxprejugés

LA CÉSARIENNE COMPORTE-T-ELLE MOINS DE RISQUES POUR UNE FEMME D'ÂGE MÛR ?

Parfois « par habitude » et sous prétexte que cela implique moins de risques, on pratique souvent une césarienne aux femmes ayant leur premier enfant à un âge un peu avancé. Dire que la césarienne est moins risquée qu'un accouchement par voie vaginale n'a pas de sens car c'est une intervention chirurgicale qui implique plus de complications pour la mère et pour le bébé. Alors, pourquoi cette idée reçue ? Parce qu'elle donne une fausse sensation de contrôle, tandis que la dilatation et l'accouchement par voie vaginale sont plus aléatoires. Cela ne signifie pas qu'il faut absolument exclure la césarienne, mais que l'on ne devrait y recourir que lorsque les conditions cliniques l'exigent. Les futures mamans de plus de 35 ans doivent faire appel à leur compétence et leur expérience, justement dues à leur âge, pour s'informer et décider en toute connaissance de cause. À cet âge, on dispose de plus d'outils culturels et psychologiques pour prendre part activement au processus décisionnel plutôt que simplement le « subir ».

La femme a-t-elle autant de lait après 35 ans ?

On sait aujourd'hui que la production de lait n'est pas liée à l'âge, mais à la stimulation de la glande mammaire et aux pratiques mises en œuvre après l'accouchement. Celles-ci consistent notamment à mettre le bébé au sein immédiatement après la naissance et à permettre à la jeune maman de garder son bébé dans sa chambre (24 heures sur 24). Même si la césarienne ne l'empêche pas, l'accouchement naturel favorise la lactation. On recommande le suivi de l'allaitement par une sage-femme durant les 8-10 premiers jours jusqu'à ce que la jeune maman se familiarise avec son propre corps.

LE COMPAGNON AUSSI DOIT ÊTRE PRÉSENT

Une grossesse à 40 ans donne souvent un sentiment d'euphorie et de toute-puissance. La future maman se sent forte, auto-suffisante et est tentée de tout assumer



seule sans se rendre compte que, parfois, elle exclue son partenaire. De même lors de la phase si délicate du post-partum.

PLUS ON EST ÂGÉE, PLUS LE RISQUE DE DÉPRESSION AUGMENTE ?

Ce n'est pas une question d'âge, mais d'adaptation aux changements. Une femme active avec une vie sociale très structurée peut se sentir « isolée » après la naissance. À cela peut s'ajouter un sentiment de vulnérabilité tout à fait normal, mais nouveau pour elle, et qui peut l'effrayer. C'est un processus émotionnel qu'il vaut mieux ne pas vivre seule, mais plutôt entourée de ses proches. Si la jeune maman n'a pas de famille ou d'amis pouvant l'aider, participer à un groupe de post-partum est une excellente alternative. Ainsi, entre « tout changer » et « ne rien changer », il y a un juste milieu. Il ne s'agit pas de rester enfermée à la maison, mais de se créer des occasions sociales auxquelles participer avec bébé.

Source : Enquête Nationale Périnatale Rapport 2016
http://www.xn--epop-inserm-ebb.fr/wp-content/uploads/2017/10/ENP2016_rapport_complet.pdf

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



*J'ouvre mon livret
BÉBÉ gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

ALLAITEMENT ET TRAVAIL

RETOURNER TRAVAILLER NE SIGNIFIE PAS NÉCESSAIREMENT ARRÊTER D'ALLAITER ! VOICI QUELQUES ASTUCES POUR QUE VOUS PUISSIEZ CONTINUER À DONNER VOTRE LAIT À BÉBÉ.



L'Organisation Mondiale de la Santé recommande l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois du bébé et l'allaitement complémentaire jusqu'à 2 ans ou plus. Mais que se passe-t-il quand, avant cela, vous devez retourner travailler ? Parfois, les conditions de travail permettent de maintenir facilement l'allaitement exclusif au sein, mais il arrive que cela ne soit pas possible et beaucoup de mères arrêtent d'allaiter.

LE SEVRAGE PARTIEL : UNE SOLUTION

- Si votre travail ne permet pas de donner toutes les tétées au sein, une alternative possible consiste à recourir au sevrage partiel. Ceci permet de continuer à donner le lait maternel par d'autres moyens et de le combiner avec l'allaitement au sein pour le reste des tétées.
- Effectuer ce changement peut être difficile à la fois pour bébé, qui doit s'adapter à une nouvelle forme d'alimentation, et pour la mère

qui, après avoir allaité avec succès, doit apporter des changements à sa vie quotidienne et priver son bébé de certaines tétées au sein. Cela engendre de grands doutes sur la manière à adopter pour réussir ce changement.

• Voici dix conseils utiles pour combiner allaitement et travail :

1. Le sevrage partiel doit se faire progressivement pour favoriser l'adaptation de bébé et de la mère.
2. Commencez 1 à 2 semaines avant de reprendre le travail, surtout si vous voulez tirer et conserver votre lait.
3. Effectuez une extraction manuelle ou avec un tire-lait pour chaque tétée que vous ne pouvez pas lui donner afin de ne pas dérégler votre production de lait. Vous pourrez le conserver pour qu'il lui soit donné en votre absence.
4. Comme alternative au sein, vous pouvez donner le biberon, la cuillère ou la seringue.
5. Si bébé refuse ces moyens, une autre personne autre que vous peut le nourrir, sans que vous soyiez présente.
6. La température du lait doit être tiède, comme lors d'une tétée au sein.
7. Il n'est pas conseillé d'introduire ces changements de manière soudaine. Changez une tétée tous les 2 ou 3 jours, en fonction de l'adaptation de bébé.
8. Vous pouvez commencer à remplacer les tétées les plus courtes de la journée, par exemple celle du milieu de la matinée..
9. Continuez à profiter de votre bébé avec les tétées que votre rythme de travail ou votre situation vous permet de lui donner (avant d'aller au travail et à votre retour, le week-end, etc.).
10. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à entrer en contact avec un professionnel en allaitement et d'autres mamans ayant vécu des expériences similaires à la vôtre.



♥ Bébés & Mamans ♥

oui

no



PERCER LES OREILLES DÉ BÉBÉ ?

SOUVENT, ON PERCE LES OREILLES DES PETITES FILLES PEU APRÈS LA NAISSANCE POUR LEUR METTRE DES BOUCLES D'OREILLES. QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Oui, parce que...

J'ai décidé de mettre à ma fille des boucles d'oreilles car je ne connais aucune femme qui n'en porte pas. Chanteuses de rap, hippies, chic... Peu importe le style. Toutes en ont et parfois même plusieurs.

Laura

Je suis pour parce que, comme ça, les trous seront déjà faits et si, plus grande, elle ne veut pas les porter, qu'elle les enlève, pas de problème !

Myriam

On lui a percé peu de temps après sa naissance parce qu'à moi, on ne me les a jamais percées de peur de me faire mal. Finalement, je les ai fait percer à l'âge de 10 ans et c'était très douloureux. Un bébé, lui, ne se rend pas compte.

Anne

Je suis pour parce qu'en y réfléchissant bien, un bébé n'a pas la capacité de décider quoi que ce soit : ni son alimentation, ni comment vous l'habillez...

Judith

Une fois, on m'a demandé pourquoi j'avais fait percer les oreilles de mon bébé et ma réponse a été : « Parce que je le voulais, j'aime bien et c'est ma fille ».

Gabrielle

Non parce que...

Je ne suis pas pour percer les oreilles de ma fille à peine née car je pense que c'est une décision qui doit lui revenir quand elle sera plus grande et de façon libre.

Carine

En aucun cas je ne veux décider pour ma fille. Et si, un jour, elle veut le faire, très bien, mais ce sera sa propre décision.

Esmeralda

Pourquoi lui mettre des boucles d'oreilles ? Pour la différencier des garçons ? Par tradition ? Est-ce là le seul but ? Je respecte toutes les opinions, mais la mienne consiste à dire que c'est une belle bêtise.

Isabelle

C'est son corps et elle choisira elle-même si elle veut mettre des boucles d'oreilles et quand le faire. J'aime aussi beaucoup les tatouages, mais je ne lui en ferai pas !

Delphine

Je pense que percer les oreilles est un acte sauvage, surtout si c'est fait par tradition. Par contre, si elle le souhaite un jour, ma fille pourra nous demander.

Anna

#sonhoroscope



BÉLIER (21/03 au 20/04)

Jouer l'aide à améliorer la synchronisation de ses hémisphères cérébraux : l'hémisphère gauche, qui contrôle la pensée logique et rationnelle, et le droit, la créativité et l'intuition.



TAUREAU (21/04 au 20/05)

Il adore les jeux de construction qui l'aident à améliorer ses capacités de coordination et d'orientation visio-spatiale, ainsi qu'à obtenir des informations sur les objets qui l'entourent.



GÉMEAUX (21/05 au 21/06)

L'éclipse totale de la Lune du 21 janvier peut provoquer une certaine dispersion chez le petit Gémeau, mais ce ne sera que temporaire. Il a un grand talent artistique et spirituel.



CANCER (22/06 au 22/07)

Il vous pose des questions précises. Il a une intelligence intuitive vive qui l'amène à poser fréquemment des questions de nature très diverse. Parlez et partagez avec lui !



CAPRICORNE

Signe battant, il atteint son objectif grâce à son intelligence, sa patience et sa ténacité. Il aime les démonstrations de force physique et de courage moral. Il est plutôt réservé quand il doit montrer ses sentiments, aidez-le donc à se sentir en sécurité en



LION (23/07 au 23/08)

Durant cette période, le petit Lion peut souffrir de stress ou de manque de motivation. Des contacts fréquents avec la nature lui sont alors très utiles : faites-le jouer autant que possible à l'extérieur.



BALANCE (23/09 au 22/10)

Heureux de ses réalisations quotidiennes, il vous émerveille par sa détermination et sa confiance en lui. Il aime « défier » ses amis à des jeux amusants et devenir le centre de l'attention.



VIERGE (24/08 au 22/09)

Considérez la danse comme une activité physique positive. La danse moderne plaît aux enfants et les aide à développer leurs concentration et coordination.



SCORPION (23/10 au 22/11)

Avec ses amis, il aime explorer, découvrir et apprendre. C'est un grand chercheur qui adore jouer aux devinettes et à cache-cache. Il aura peut-être des difficultés à s'endormir.



SAGITTAIRE (23/11 au 21/12)

Joyeux, il aime profiter au maximum en s'exprimant de façon dynamique, en courant, en sautant, en riant... Il passe des beaux moments avec ses petits camarades, en particulier le jour de son anniversaire.



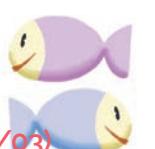
CAPRICORNE (22/12 au 20/01)

Même si le Capricorne semble habituellement froid et réservé, il peut faire montre d'une grande empathie, il suffit juste de savoir comment faire ressortir, avec amour, son côté le plus doux.



VERSEAU (21/01 au 19/02)

Heureux à l'idée de l'arrivée de Noël, il respire l'amour et sourit tout le temps. Il adore passer du temps avec vous et rayonne quand vous lui confiez de petites responsabilités.



POISSON (20/02 au 20/03)

L'éclipse partielle du Soleil du 6 janvier augmente l'agitation du petit Poisson, déjà plutôt élevée par l'arrivée du Père Noël. Il est extrêmement réceptif aux influences cosmiques.



Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

