

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## PREMIERS PAS DE BÉBÉ

Ce qu'il faut faire... et  
ce qu'il ne faut pas  
faire

## ANTIBIOTIQUES

Toutes les réponses à  
vos questions

## PORTAGE DE BÉBÉ

Toujours près de vous

# DOSSIER DE NOËL

Toutes les infos pour un Noël parfait

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 4  | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ? | 14 | ANTIBIOTIQUES : NOS RÉPONSES À VOS QUESTIONS |
| 6  | UN PAS APRÈS L'AUTRE                              | 20 | NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI             |
| 10 | PÉDIATRE : DERMATITE ATOPIQUE                     | 22 | LES JOUETS, COMMENT BIEN LES CHOISIR ?       |
| 12 | PORTEZ BÉBÉ TOUT PRÈS DE VOTRE COEUR              | 24 | NOËL GOURMAND : 4 RECETTES EXQUISES          |
|    |   | 30 | TEST : POUR VOUS, NOËL C'EST...              |





# ' BÉBÉ & ENFANT

POUR CE NUMÉRO DE DÉCEMBRE, NOUS AVONS BIEN SÛR MIS L'ACCENT SUR NOËL ! CETTE PÉRIODE EST SOUVENT SYNONYME DE REPAS DE FÊTE, C'EST POURQUOI NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE JOLIES RECETTES DE NOËL. RETROUVEZ AUSSI NOTRE DOSSIER « PORTAGE », VOUS ÊTES PLUTÔT ÉCHARPE OU PORTE-BÉBÉ ? ENFIN, RETROUVEZ LES RÉPONSES AUX DIX QUESTIONS LES PLUS COURANTES DES MAMANS SUR LES ANTIBIOTIQUES.

OUI



NON

# A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?

LES FÊTES DE NOËL SONT-ELLES DEVENUES UNE COURSE À LA CONSOMMATION PLUTÔT QUE LA CÉLÉBRATION D'UNE BELLE TRADITION ? VOICI LES AVIS DE NOS MAMANS.

## Oui, parce que...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) plusieurs du même style : des voitures pour les garçons et des poupées pour les filles. Nous devons changer tout ça !

**Jessica**

... Chaque année, la consommation tient une place plus importante : les chocolats et les lumières apparaissent de plus en plus tôt dans la saison, vous poussant à acheter plus et en avance. Moi, j'aime prendre le temps de profiter avec mes enfants, même si je déteste les dîners et les visites qui tournent souvent à l'obligation.

**Cristina**

... Avec trois enfants j'ai accumulé beaucoup de jouets que je ne sais d'ailleurs plus où mettre. En plus, si vous ne faites pas de cadeaux à la famille et aux amis, ils vous regardent d'un drôle d'œil... Cette période de Noël me tape vraiment sur les nerfs !

**Melody**

... On a complètement perdu l'esprit d'autrefois. Je me rappelle que, quand j'étais petite, j'appréciais les quelques jouets que je recevais. En plus, cela n'a aucun sens de ne voir la famille qu'une fois par an.

**Fanny**

## Non, parce que...

... J'ai toujours gardé les mêmes traditions : décorer le sapin, installer des lumières, etc. Il est important de garder l'esprit de Noël et de le transmettre au reste de la famille et aux enfants. C'est une fête pour tous ; j'aimerais être dans mon pays d'origine à cette époque de l'année.

**Gisela**

... C'est aux parents eux-mêmes de décider s'ils veulent donner la place la plus importante aux cadeaux ou célébrer cette fête en famille et partager l'enthousiasme des enfants.

**Lise-Marie**

... Cette fête a beau être marquée par la consommation, c'est toujours magique pour les mamans de parler de Noël à leurs enfants. Je ne la changerais pour rien au monde !

**Camille**

... J'essaie de ne pas tomber dans le consumérisme. Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux, ou alors de faire seulement des achats d'occasion ou eco-responsables. Aussi, j'essaie de sensibiliser mes enfants en leur expliquant que tout le monde n'a pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

**Paule**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& 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.

  
aimerdormir&jouer

#bébégrandit



# UN PAS APRÈS L'AUTRE

BÉBÉ SE PRÉPARE POUR COMMENCER À MARCHER ET À EXPLORER LE MONDE AVEC SES PETITS PIEDS ! C'EST UNE ÉTAPE PLEINE D'ÉMOTIONS POUR LES PARENTS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR ACCOMPAGNER ET GUIDER VOTRE PETIT DANS SES PREMIERS PAS.

## *Ce qu'il faut faire*

• Aux environs de 8-10 mois, les essais commencent. Le bébé se met debout en se retenant à tout ce qu'il trouve à portée de main : canapé, fauteuil, lit... Une fois qu'il maîtrise la position verticale, il commence à se déplacer latéralement, toujours en s'agrippant à quelque chose. Il gagne ainsi en coordination et en équilibre. C'est le moment de le laisser faire ses expériences

en l'encourageant et en se montrant fier de ses progrès. L'enfant doit être en mesure d'exercer sa curiosité naturelle et de marcher vers ce qui l'attire, sans trop d'inhibition ou d'anxiété.

• Lorsque le bébé se met debout tout seul, il peut avoir des difficultés à se rasseoir. Les moins téméraires restent immobiles et crient pour attirer l'attention de leur maman. Afin que l'enfant gagne



en autonomie, on peut lui apprendre, par exemple, à plier tout seul les genoux pour qu'il comprenne qu'ainsi l'atterrissage sera plus doux.

- **Maintenant que l'enfant réussit à se déplacer plus librement, il faut éliminer tous les dangers potentiels l'entourant.** Il s'agit de créer un environnement qui le stimule tout en faisant attention aux dangers potentiels. Pour cela, vous devez observer attentivement votre intérieur en imaginant, comme le ferait un enfant, que tout objet peut servir d'appui ou à atteindre un autre endroit.
- **S'il est important de créer un espace sécurisé**

**pour ses premières explorations,** en protégeant par exemple les parties saillantes des meubles à l'aide de protections adaptées, il ne s'agit pas d'éviter tous les obstacles. Au contraire, il est bon que l'enfant apprenne à faire face et à surmonter ses premières difficultés. Félicitez-le quand il y parvient tout seul et soutenez-le sans dramatiser quand il perd l'équilibre. Vous l'aidez ainsi à construire son estime de soi. Apprendre à marcher n'est pas seulement un acte moteur, c'est aussi un nouveau pas vers la maturité psychologique qui rend l'enfant plus indépendant et confiant.

#bébégrandit



## Ce qu'il ne faut pas faire

- **Il est important de laisser le bébé se déplacer avec une certaine liberté dès son plus jeune âge.** L'instinct d'exploration est commun à tous les enfants. Si vous le freinez trop, l'enfant peut devenir passif, manquer d'assurance et de confiance dans le monde extérieur, qu'il peut percevoir comme une source de dangers.
- **Les chutes sont tout à fait normales.** Lorsque cela se produit, au lieu de courir vers votre enfant en lui demandant s'il s'est fait mal, encouragez-le à essayer de nouveau : c'est un appui qui lui fait

gagner en confiance sans éveiller de craintes inutiles.

- **Ne vous laissez pas vaincre par l'anxiété.** Si la maman n'y parvient pas, elle ne doit pas hésiter à demander l'aide des autres, notamment du papa, dont le rôle est précisément de favoriser l'éloignement de l'enfant, afin d'explorer le monde extérieur. Et si la maman a tendance à empêcher certains mouvements (comme descendre du canapé ou un escalier), le papa peut expliquer à son enfant comment le faire en toute sécurité.





C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

# DERMATITE ATOPIQUE

AUSSI CONNU COMME ECZÉMA ATOPIQUE, C'EST UNE AFFECTION CUTANÉE COURANTE QUI APPARAÎT GÉNÉRALEMENT APRÈS LE TROISIÈME MOIS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR L'ÉVITER.



La peau des nouveau-nés et des nourrissons est très fragile et, afin de la protéger, la sécrétion de sébum est abondante, d'où l'aspect luisant de la peau des bébés. De plus, l'épiderme est très mince et souffre souvent de l'action irritante des agents physiques et infectieux touchant différentes zones du corps de bébé, en particulier la zone des fesses et celle de la couche.

- **La dermatite atopique est une lésion** qui provoque des rougeurs et de fortes démangeaisons.
- **En général, elle débute au niveau du visage et affecte les joues**, sur lesquelles apparaissent des vésicules qui, si elles ne sont

pas traitées, finissent par se rompre et s'étendent.

- **Les autres zones concernées sont les mains, surtout le dos de la main, les doigts, les plis derrière les oreilles** et, plus généralement, les plis de la peau des membres de flexion tels que les coudes et les genoux. Dans ces dernières zones, la dermatite est particulièrement tenace et prend beaucoup de temps à disparaître.
- **Le développement de la dermatite atopique se fait généralement par à-coups.** La situation s'améliore lors des périodes d'ensoleillement et disparaît même en été, pour réapparaître dans les saisons les moins ensoleillées lorsque



la peau est couverte en permanence.

• **C'est une maladie qui désespère les parents de part ses caractéristiques et sa lente évolution.** Cependant, il est bon de rappeler que de 10 à 30% des enfants sont guéris dans les trois ans, tandis que 80 à 90% le sont dans les dix ans.

## SOINS DE BASE

Il existe un certain nombre de mesures pour aider à prévenir l'apparition de l'eczéma atopique :

- **Pour l'hygiène quotidienne, préférez une douche rapide à un bain.** La température de l'eau doit se situer entre 32 et 36°C.
- **Le savon, de qualité, doit être utilisé uniquement dans des zones spécifiques,** plutôt que de l'étendre sur tout le corps.
- **Il est nécessaire d'appliquer des crèmes ou des laits hydratants sur la peau** encore humide avant de quitter la douche.

- **Les nids à poussière, tels que les tapis, les moquettes, les peluches, etc.** doivent être évités.
- **Aérez votre appartement** ou votre maison quotidiennement.

## LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES

« Notre sentiment est que nous sommes, dans de nombreux cas, face à ce qu'on pourrait appeler un eczéma urbain », indique le dermatologue R. Grimalt. Il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement de ce type d'eczéma : baigner fréquemment le bébé, dissoudre du savon liquide dans le bain pour faire des bulles, utiliser des éponges, utiliser l'eau du robinet (bactériologiquement pure, mais irritant pour la peau avec des produits chimiques), mettre le chauffage trop fort dans la maison, et la présence de zones où la poussière se concentre (peluches, tapis, etc.).

# PORTEZ BÉBÉ TOUT PRÈS DE VOTRE COEUR

LE PORTAGE CONTRE LE CORPS EST UNE PRATIQUE TRÈS ANCIENNE REVENUE À LA MODE DEPUIS QUELQUES ANNÉES. EN VOICI TOUS LES AVANTAGES.

**D**epuis les temps les plus reculés, les parents ont toujours porté leur bébé contre eux : cela permet à l'adulte d'avoir les mains libres et de pouvoir réaliser d'autres activités, et à bébé de profiter de sa chaleur corporelle. Même les papas s'y mettent !

## LES AVANTAGES DU PORTAGE POUR BÉBÉ ET POUR VOUS

- **Bébé a un contact physique direct avec la personne qui le porte**, ce qui est extrêmement rassurant pour lui.
- **Bébé se sent plus en sécurité** : enveloppé bien au chaud, au contact de maman ou papa, il sent leur odeur, écoute leur voix et le battement de leur cœur.
- **L'adulte qui porte ainsi bébé est en contact direct avec son enfant** et peut répondre plus rapidement à ses besoins.
- **C'est un mode de portage très pratique pour les parents qui**, les mains libres, peuvent vaquer à leurs occupations accompagnés de leur enfant.

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE PORTAGE

- **Écharpe** : C'est une un tissu plus ou moins long qui enveloppe bébé et que les parents placent autour de leur corps ; on l'adapte facilement à la position désirée et à la taille de l'enfant. Elle permet une grande

proximité physique, puisque le corps du bébé est toujours collé à celui de l'adulte. Il existe quelques variantes : l'écharpe avec des anneaux (facilite le système de fermeture); et la poche, très simple d'installation et disponible en différentes tailles. On peut utiliser l'écharpe de portage de la naissance jusqu'à environ 15 kg.

- **Porte-bébé** : La forme ergonomique du porte-bébé respecte la physiologie du bébé et de l'adulte qui le porte : la plupart des modèles incluent des bretelles rembourrées et des ceintures extra-larges, ce qui permet de répartir le poids du bébé sur les épaules et sur les hanches. Les porte-bébés sont faciles à utiliser grâce à leur système de fixation, rapide et intuitif. Ils permettent de porter bébé jusque dans quatre positions : face à l'adulte, face à la route, sur la hanche ou sur le dos. Ils respectent la position naturelle du bébé et intègrent un rembourrage dans le dos et au niveau de la tête.
- **Mei tai** : Le Mei Tai est un accessoire d'origine orientale qui permet de porter bébé dans une position naturelle et optimale pour son développement. C'est un peu comme un sac à dos ergonomique que l'on ajuste avec de simples nœuds : il est composé d'un rectangle de tissu auquel sont cousues quatre larges bandes, éventuellement rembourrées, que l'on noue aux épaules et à la taille. Avec le Mei Tai, le poids du bébé est également réparti entre les hanches et les épaules, ce qui le rend très confortable pour l'adulte. On peut l'utiliser dès la naissance et jusqu'à 14 kilos environ.



**#luttercontrelesmaladies**



# ANTIBIOTIQUES : NOS RÉPONSES À VOS QUESTIONS

QUAND FAUT-IL EN PRENDRE ? POURQUOI  
NE SONT-ILS PAS TOUJOURS EFFICACES ?  
PEUT-IL Y AVOIR DES EFFETS SECONDAIRES ?  
NOUS RÉPONDONS AUX QUESTIONS LES PLUS  
FRÉQUENTES.



# #luttercontrelesmaladies

## 1 QUE SONT LES ANTIBIOTIQUES ?

Ces médicaments sont capables d'en finir avec les infections bactériennes, provoquant la mort des bactéries et/ou les empêchant de se multiplier. Il existe plusieurs types d'antibiotiques, spécialement étudiés pour lutter contre les différents types de bactéries qui peuvent attaquer l'organisme.

## 2 DANS QUELS CAS SONT-ILS INDIQUÉS ET QUAND NE LE SONT-ILS PAS ?

Les antibiotiques ne sont utiles que pour lutter contre les infections d'origine bactérienne. Lorsque l'enfant souffre d'une pathologie virale, c'est-à-dire due à un virus, ils ne sont pas nécessaires : le système immunitaire est capable de combattre les agents viraux de manière autonome ; en outre, ces médicaments manquent d'efficacité contre les virus.

## 3 EN RETARDANT LE DÉBUT DU TRAITEMENT, N'Y A-T-IL PAS DE RISQUE DE COMPLICATIONS ?

Parfois, l'utilisation rapide d'antibiotiques est due à la peur de complications possibles associées à la présence de streptocoques qui, si on n'y prête pas attention, dans certains cas (très rares) peut conduire à une maladie rhumatismale et, dans des situations extrêmes, des complications cardiaques. Cependant, le fait de reporter le traitement antibiotique de quelques jours n'expose pas à ce risque : après le traitement, l'enfant est protégé contre les éventuelles complications.

## 4 COMMENT DONNER UN ANTIBIOTIQUE À BÉBÉ ?

Concernant le « quand et combien donner », il faut suivre les instructions du pédiatre à la lettre. Pour que l'action du médicament soit efficace, l'antibiotique doit être présent dans le sang à une concentration donnée et pour une période de temps spécifique.





## 5 COMMENT SAVOIR SI UN ANTIBIOTIQUE EST NÉCESSAIRE ?

- Tout d'abord, ce traitement doit toujours être prescrit par un médecin : vous devez bannir l'« automédication » ! Afin de déterminer si un antibiotique est nécessaire, le pédiatre évalue le tableau clinique : l'évolution de la fièvre (depuis quand l'enfant a de la fièvre et si elle est supérieure à 38,5°C), la présence de douleur et, en cas de pharyngite, la présence éventuelle de plaques dans la cavité buccale.
- Si l'enfant a mal à la gorge, on conseille un frottis du pharynx qui permet de vérifier si l'infection est réellement bactérienne, évitant ainsi un traitement antibiotique inutile. Dans 8 cas sur 10, l'origine de la pharyngite est de nature virale.

## 6 ET EN CAS DE BRONCHITE ?

Étant donné que la bronchite est presque toujours due à un virus, on propose d'attendre 2 ou 3 jours pour voir si la situation s'améliore spontanément. Un antibiotique n'est nécessaire qu'en cas de surinfection bactérienne, c'est-à-dire si la bronchite virale se « complique » à cause de l'attaque d'une bactérie (dans ce cas, on note une détérioration ou, en tout cas, l'absence d'amélioration des symptômes). L'importance d'identifier le type d'infection dont souffre l'enfant réside dans le fait qu'un antibiotique non adapté au germe pourrait avoir comme conséquence de renforcer son effet et de le rendre encore plus résistant.

## 7 EST-IL PRÉFÉRABLE D'ATTENDRE QUELQUES JOURS APRÈS LE DÉBUT DE LA FIÈVRE AVANT DE COMMENCER LE TRAITEMENT ?

En cas de fièvre, otites et maux de gorge, on suggère d'attendre 2 ou 3 jours pour vérifier la progression des symptômes : si on ne constate pas d'amélioration, il est nécessaire d'intervenir avec un traitement antibiotique. Cette façon d'agir, appelée « attente contrôlée », n'est pas dangereuse et permet de distinguer les infections bactériennes des virus.





**#luttercontrelesmaladies**

## 8 SI VOTRE ENFANT A UN TROUBLE TRAITÉ ANTÉRIEUREMENT AVEC DES ANTIBIOTIQUES, LE MÊME TRAITEMENT PEUT-IL ÊTRE UTILISÉ SANS CONSULTER LE MÉDECIN ?

Non, il faut toujours consulter votre pédiatre car, même si les symptômes sont identiques, il pourrait s'agir d'une infection virale pour laquelle les antibiotiques sont inutiles. En effet, seul un professionnel de santé est habilité à vous dire quel antibiotique, en quelle quantité et à quelle fréquence, vous devez l'administrer à votre enfant. C'est d'ailleurs le cas avec n'importe quel médicament. Donner une médication à un enfant sans prescription du pédiatre pourrait avoir de graves conséquences sur la santé de l'enfant.

## 9 LES ANTIBIOTIQUES PEUVENT-ILS DÉCLENCHER DES EFFETS SECONDAIRES ?

Les antibiotiques provoquent souvent des effets secondaires. Le plus fréquent est la diarrhée, en raison à la fois de l'irritation du système gastro-intestinal et du fait que l'action de l'antibiotique affecte également la flore bactérienne intestinale, c'est-à-dire les « bonnes » bactéries qui protègent l'intestin. Les troubles tels que nausées, vomissements et manque d'appétit sont relativement fréquents. Et, finalement, l'enfant peut être plus fatigué que d'habitude.

## 10 UNE FOIS LE TRAITEMENT TERMINÉ, EST-IL BON DE DONNER DES FERMENTS LACTIQUES POUR RESTAURER LA FLORE BACTÉRIENNE ?

Des études ont observé une réduction de l'apparition et de la durée des diarrhées causées par les antibiotiques par l'utilisation de ferments lactiques. Cependant, la quantité à consommer et savoir s'il existe des différences d'efficacité entre les différents ferments n'est toujours pas clair.

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

#magiedenoël



# NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI

LES TRADITIONS, LES CADEAUX, LES RÉUNIONS FAMILIALES... DE QUOI GÉNÉRER BEAUCOUP DE STRESS TANT POUR LES PARENTS QUE POUR L'ENFANT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DES FÊTES DE NOËL.

## COMMENT SERA SON PREMIER NOËL ?

Malgré l'agitation qui marque cette période de fêtes, l'enfant a besoin de garder son rythme et ses habitudes ; ne vous inquiétez pas cependant s'il perd un peu l'appétit. Tout l'attire : les lumières, les couleurs, etc. Mais il peut aussi être effrayé par le Père Noël, les lutins, les rois mages. En outre, à cette époque de l'année, les réunions familiales sont fréquentes et l'enfant peut se montrer un peu timide devant tant de monde ; ne l'obligez pas à jouer et à se montrer aimable et gentil. Enfin, gardez à l'esprit que de nombreux cadeaux désorientent l'enfant ; mieux vaut se mettre d'accord au préalable sur un jouet précis sachant que le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire, c'est encore de lui transmettre la magie de Noël.

## QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR QUE RIEN NE GÂCHE CES FÊTES ?

Faites attention avec les décorations de la maison. Ne laissez pas de bougies à portée de l'enfant, car il risque de se brûler, ni de plantes ornementales, car les feuilles peuvent être toxiques. Soyez également vigilant

avec les santons : si votre enfant est petit, il pourrait les mettre à la bouche. Le sapin de Noël est aussi une grande tentation pour le petit : en plus de casser les boules de Noël, il pourrait se faire mal. Mieux vaut choisir un petit sapin avec des décorations en carton ou dans autre matériau inoffensif.

## COMMENT PASSER UN NOËL EN TOUTE DÉTENTE ?

Noël est une fête magique, mais si elle est en principe destinée aux enfants, cela ne signifie pas que les parents ne peuvent pas, eux aussi, en profiter. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à la famille et aux amis : les grands-parents peuvent, par exemple, emmener l'enfant en promenade pour que vous puissiez vaquer à d'autres occupations. Et enfin, ne culpabilisez pas si vous devez refuser une invitation : votre enfant est encore très petit, votre famille comme vos amis doivent le comprendre. L'important est de faire les choses à votre manière, sans vous forcer et vous obliger à courir partout avec votre bébé. Si vous vous imposez trop d'obligations, vous risquez de vous laisser envahir par le stress ! Alors n'oubliez pas : faites les choses comme vous le sentez, ce qui est vraiment magique pour votre bébé c'est de passer du temps de qualité avec vous !

#bienchoisirlescadeaux



# LES JOUETS, COMMENT BIEN LES CHOISIR ?

PARFOIS, CHOISIR UN JOUET POUR SON ENFANT N'EST PAS SI SIMPLE. VOICI QUELQUES CONSEILS QUI VOUS AIDERONT À CHOISIR UN JOUET QUI SOIT SÛR ET BIEN APPROPRIÉ AU STADE DE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.

## QUELS SONT LES JOUETS LES PLUS APPROPRIÉS EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ENFANT ?

Chez les enfants de moins de un an, les organes sensoriels les plus utilisés sont la bouche et les mains. Par conséquent, à cet âge, les jouets doivent pouvoir être touchés et mis à la bouche. Dès l'âge de neuf mois, des objets présents dans la maison peuvent faire l'affaire : une casserole, une cuillère en bois ou un couvercle en métal sont des objets avec lesquels l'enfant peut expérimenter et s'amuser. À partir de 12 mois, les jouets de mouvement et de sociabilité sont parfaits, comme une balle, ainsi que des jouets interactifs avec des lumières, des couleurs, des bruits et des sons d'animaux. Les tours et les cubes empilables sont également idéaux puisqu'ils permettent de faire travailler la coordination motrice fine (yeux, mains et doigts).

## COMMENT CHOISIR DES JOUETS SÛRS POUR ENFANTS ?

L'important est que le marquage CE soit présent. Il garantit la conformité du produit aux réglementations européennes. De plus, tous les avertissements doivent être écrits en français. Ces règles sont également obligatoires pour les jouets fabriqués en Chine, qui sont une majorité aujourd'hui. Avant d'acheter un jouet pour un enfant de moins de trois ans, vérifiez que le pictogramme n'indique pas « interdit 0-3 ans », (accompagné d'un visage triste), ainsi que la légende « 0-3 » barrée d'un panneau d'interdiction. Les jouets pour enfants de moins de 36 mois sont fabriqués avec des matériaux non toxiques, afin qu'ils puissent être mis à la bouche sans danger. De plus ils ne doivent, par exemple, pas contenir de petites pièces qui pourraient constituer un risque d'étouffement pour l'enfant.

## COMMENT JOUER CORRECTEMENT AVEC L'ENFANT ?

Noël représente une occasion unique de consacrer un peu plus de temps à vos enfants. Les jouets ne doivent pas simplement servir à ce qu'ils s'amuse tout seuls. Au contraire, les enfants ne demandent rien d'autre que de jouer avec vous. Il est inutile d'imposer à l'enfant de jouer avec le petit train que vous venez de lui acheter, s'il préfère faire des cabrioles ou des jeux de mimes. Il s'agit de s'amuser, de laisser voler son imagination, juste pour le plaisir de partager son monde.

#recettesdenoël

# Noël gourmand

VOICI D'ORIGINALES ET DÉLICIEUSES RECETTES DE NOËL QUE VOUS  
POURREZ RÉALISER AVEC VOTRE ENFANT ET QU'IL SERA TRÈS FIER  
D'OFFRIR !



#recettesdenoël



## GÂTEAU DES ANGES

**INGRÉDIENTS** : 1/2 cc de cannelle en poudre, 1/4 cc de clous de girofle en poudre, 1/2 cc de noix de muscade râpée, 1 cc d'extrait de vanille, 450 g de raisins secs de Corinthe, 225 g de raisins secs type Sultana, 110 g d'écorces d'orange confites hachées, 110 g de cerises confites hachées, 50 g d'amandes hachées, 250 g de farine levante, 250 g de sucre brun, 250 g de margarine, 5 œufs, 1 pincée de sel, sucre glace.

### INSTRUCTIONS

Placer épices et fruits dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire à feu très doux pendant 15 min. Retirer du feu et laisser infuser toute la nuit. Préchauffer le four à 140°C. Tapiser un moule de 20x20 cm de papier sulfurisé. Dans une terrine mettre farine, sucre, margarine et œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène puis ajouter l'infusion jusqu'à ce que tout soit bien mêlé. Verser dans le moule. Cuire 3 h. Contrôler la cuisson avec une lame de couteau. Laisser refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre glace.

# AMARETTI AU CHOCOLAT

**INGRÉDIENTS (POUR 20-25 PIÈCES)** : Pour la crème au chocolat : 150 g de chocolat noir à 60%, 75 ml de crème fraîche. Pour les amaretti : 200 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères, 2 blancs d'œufs, 40g de sucre glace.

## INSTRUCTIONS

Crème au chocolat : Chauffer la crème, retirer juste avant ébullition et ajouter le chocolat râpé. Remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Réserver au réfrigérateur pendant 12 h.

Amaretti : Préchauffer le four à 160°C. Mélanger amandes, sucre (50g) et extrait d'amandes amères. Batta les blancs d'œufs en neige avec le reste de sucre et ajouter le mélange précédent. Placer dans une poche à douille et confectionner 40 à 50 mini-portions de la taille d'un gros bouton sur le papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre en poudre et cuire 10-15 min jusqu'à ce que les amaretti soient dorés. Éteindre le four et y laisser les amaretti 1 h. Fouetter énergiquement la crème au chocolat, l'étaler sur la moitié des amaretti et recouvrir avec les biscuits restants.



#recettesdenoël



## MARMELADE D'ORANGE

**INGRÉDIENTS :** 4 oranges (800 g), 500 g de sucre, 1 citron, 1 CS de gingembre frais haché.

### INSTRUCTIONS

Laver les oranges puis les peler. Réserver le zeste de deux oranges. Faire de même avec le citron. Couper la peau en lanières très fines.

Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition. Ajouter les lanières d'orange et de citron ; laisser cuire 4 min à feu vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.

Couper les oranges en tranches fines et retirer les pépins. Dans une casserole, placer oranges, sucre et gingembre ; cuire 1 h à feu doux en remuant fréquemment. Ajouter les lanières d'oranges et de citron ; poursuivre la cuisson 15 min sans cesser de remuer. Verser le mélange obtenu dans des pots en verre préalablement stérilisés. Fermer et mettre les pots à l'envers. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur en position normale.

# ÉTOILES ET FLOCONS DE NEIGE

**INGRÉDIENTS (POUR 30 ÉTOILES) :** 1 sachet de gélatine à la fraise, 200 g de farine, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de beurre, 1 œuf, 100 g de noisettes moulues.

## INSTRUCTIONS

Mélanger farine, sucre, sucre vanillé, beurre, œuf battu et noisettes. Pétrir légèrement, former une boule et couvrir. Laisser reposer au réfrigérateur 30 min. Préchauffer le four à 180°C avec diffusion de chaleur en haut et en bas. Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,4 cm. Prendre deux emporte-pièce en forme d'étoile : l'un grand et l'autre plus petit. Découper toute la pâte avec l'emporte-pièce le plus grand. Dans la moitié des grandes étoiles, découper des étoiles plus petites. Placer le rebord (externe) obtenu sur les grandes étoiles (on remplira par la suite le centre avec la gélatine). Cuire au four 10-12 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Laisser refroidir. Préparer la gélatine selon les instructions puis remplir le centre des biscuits. Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.



#faitesletest

TEST



# POUR VOUS, NOËL C'EST...

CHOISISSEZ DANS CHAQUE COULEUR LES AFFIRMATIONS QUI CORRESPONDENT LE MIEUX À VOTRE ÉTAT D'ESPRIT PENDANT LA PÉRIODE DE NOËL. VOUS DÉCOUVRIREZ LA COULEUR DOMINANTE DE VOTRE PROFIL ET CE QUE SIGNIFIE CETTE FÊTE POUR VOUS !

## JAUNE

Réunir toute la famille autour d'un bon repas.

Sentir que l'on apprécie mon hospitalité.

Faire que chacun se sente à l'aise.

Trouver des cadeaux simples, pas trop chers et qui correspondent aux goûts de chacun.

Trouver une façon agréable de me faire inviter et ne pas être occupée aux fourneaux toute la journée.

Préparer un menu de fête.

Avoir une maison resplendissante pour accueillir ma famille.

## ROUGE

Satisfaire tous les besoins de mon enfant sans me stresser.

Décorer ma maison et faire des cadeaux créatifs.

M'asseoir un moment et profiter de mon bébé.

Préparer le sapin de Noël avec mon mari et mon enfant.

Profiter de la fête comme quand j'étais petite.

Faire des cadeaux surprises.

Laisser les grands-parents gâter mon enfant sans m'énervier.

## BLEU

S'occuper de mon partenaire et surtout le laisser prendre soin de moi.

Prendre le temps de rêver un peu les yeux ouverts.

Ne pas attendre que mon partenaire me propose son aide et lui demander directement.

Prendre soin de moi pour être belle et rayonnante.

Profiter de l'intimité de ma famille.

Prendre le temps de lire un bon livre.

Rire avec des amis, sans culpabilité.

# #faitesletest



## UNE MAJORITÉ DE JAUNE : VOUS ÊTES ORGANISÉE

Noël est une fête qui à la fois vous attire et vous ennueie. Heureusement, vous savez vous organiser... Et vous n'avez pas l'intention d'y renoncer.

En fait, vous aimez l'idée de ce jour de fête, de ce bon repas que vous allez partager avec les êtres qui vous sont chers. Par contre, vous avez tendance à vous faire passer au second plan. Vous êtes une super-maman, très efficace, mais ne vous oubliez pas... Pensez à vous amuser !

## UNE MAJORITÉ DE ROUGE : VOUS ÊTES ENTHOUSIASTE

Vous avez toujours aimé l'excitation de la période de Noël. Vous retrouvez vos émotions de petite fille que vous essayez de revivre activement. Pour vous, Noël est la fête des enfants et maintenant que vous êtes maman, vous allez tout faire pour faire revivre à votre enfant la magie de Noël. Ne sous-estimez cependant pas les aspects pratiques : vous risqueriez de vous fatiguer et d'être énervée, ce qui pourrait avoir des conséquences sur votre relation de couple.

## UNE MAJORITÉ DE BLEU : VOUS ÊTES INTROSPECTIVE

Comme vous aimeriez être à demain en sachant que tout s'est bien passé, que tous les invités étaient contents et que finalement vous allez pouvoir vous retrouver tranquillement avec votre compagnon et votre enfant ! Les fêtes demandent beaucoup de travail et d'organisation, chose que vous voyez toujours d'un œil un peu critique. Pourquoi ne pas proposer à votre entourage une fête un peu plus à votre mesure ! Vous pourriez alors profiter d'un Noël chez vous.

# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

