

Année 3 - n° 26 - Novembre 2015

# Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

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

**MÉDICAMENTS**  
LESQUELS PRENDRE  
(OU PAS) QUAND ON  
ALLAITE ?

**PETIT  
ACROBATE**  
SES EXPLOITS  
AU FIL DES MOIS

**POLLUTION**  
COMMENT PROTÉGER  
NOS ENFANTS ?

**SPÉCIAL**  
**Halloween**

**JEUX, DÉCORATION & CO  
POUR LES PETITS ET LES PLUS GRANDS !**





# Sommaire

## Novembre 2015



### BÉBÉ

#### QUESTION SUR...

Que faut-il prendre en compte pour lui assurer une bonne santé les mille premiers jours.

#### ILS SONT EN CAOUTCHOUC

Les progrès les plus spectaculaires du développement psychomoteur de l'enfant.

#### FICHE

Il a de la fièvre.

#### ALLAITEMENT

Quels médicaments pouvez-vous prendre ?

#### DU SEIN AU BIBERON

Quel type de lait donner à bébé à partir de 6 mois ?

#### TOP 10 ENVIRONNEMENT

Comment protéger l'enfant des polluants environnementaux ?

#### TRICK OR TREAT

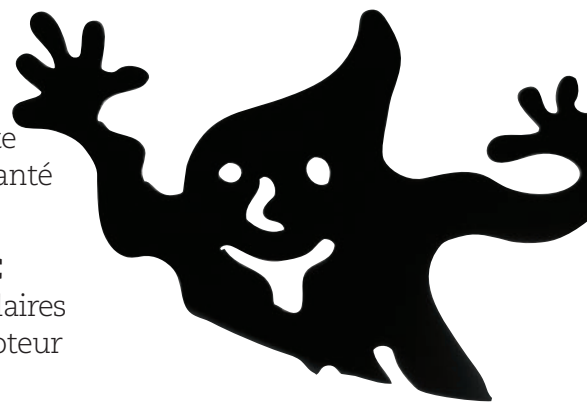
Décorations et jeux pour la nuit de Halloween.

#### PÉDIATRE

Il ronfle beaucoup.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de novembre.



# Bébé

A close-up photograph of a newborn baby resting its head on a pregnant woman's belly. The baby is wearing a light-colored long-sleeved shirt with thin vertical stripes and a bright yellow knit hat. The baby's eyes are closed, and its mouth is slightly open in a peaceful expression. The woman's belly is in the foreground, showing some stretch marks. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Ce mois-ci, découvrez notre spécial Halloween avec des jeux et des idées de décoration pour vous éclater avec votre enfant, mais aussi des conseils sur la santé et le développement de votre bébé.



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



# Les mille premiers jours

La vie intra-utérine et les trois premières années de l'enfant sont déterminantes pour sa santé future. Voyons quels sont les points importants dont il faut tenir compte.

**1** *On dit que la santé de l'adulte se construit pendant cette période. Est-ce vrai ?*  
Oui. Les mille premiers jours de vie, c'est-à-dire à peu près jusqu'à l'âge de 3 ans, sont déterminants pour la santé de l'enfant et, plus tard, de l'adulte. Il faut même remonter avant la naissance, à la vie intra-utérine : durant toute cette période, la future maman devra faire attention à son alimentation, avoir une activité physique régulière et contrôler son poids. En effet, pendant la grossesse, c'est le métabolisme de la mère qui va orienter le développement de l'hypothalamus (zone du cerveau contrôlant la sensation de faim et de satiété). S'il est contrôlé et fonctionne correctement, on peut prévenir de nombreuses maladies de l'âge adulte comme l'obésité ou le diabète.

**2** *Quels sont les points importants à privilégier pendant la première année de bébé ?*  
Il est essentiel de maintenir l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de six mois, pour introduire ensuite progressivement les autres aliments. Il ne s'agit pas de lui faire goûter le plus rapidement possible à toutes les catégories d'aliments, il faut lui laisser le temps de s'habituer à chaque nouvel aliment. Des contrôles périodiques chez le pédiatre permettront de s'assurer de la bonne croissance de l'enfant.



**3** *Comment se déroule le processus ?*  
Le développement de l'hypothalamus se poursuit tout au long de la deuxième année. On veillera à introduire progressivement les graisses et les protéines dans l'alimentation de l'enfant, tout en laissant une large place aux hydrates de carbone, suivant en permanence les indications du pédiatre. C'est également lors de cette étape qu'il faudra commencer à établir des règles pour le sommeil : en effet, il est essentiel, pour que l'enfant grandisse correctement, qu'il puisse dormir suffisamment. À cet âge, l'exemple des parents est fondamental pour que l'enfant acquière un mode de vie sain.

mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

# Des bébés en

Il est indéniable qu'en matière de gymnastique, les plus petits sont des champions, capables d'acquérir en quelques mois tout un arsenal de capacités motrices qui les conduiront à la pleine autonomie.

**A**u cours des deux premières années, l'enfant acquiert toute une gamme de compétences psychomotrices. Capable, dès la naissance, de répondre par des mouvements spontanés à certains stimuli externes, il apprend très rapidement à développer des réactions volontaires, comme contrôler son port de tête, se tenir assis, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout, marcher seul et ainsi de suite, jusqu'au contrôle total de son corps. En deux ans, il va devenir un véritable gymnaste, capable de grimper, d'escalader des obstacles, de courir... Pour lui permettre d'atteindre aisément ces objectifs, il suffit de le mettre dans les conditions adéquates, notamment en lui permettant de faire ses expériences en toute liberté et en l'encourageant à aller de l'avant, dans un environnement exempt d'obstacles et de dangers.



# caoutchouc !



## LA ROULADE

Si les enfants ne la contrôlent vraiment qu'à partir de 4 ou 5 ans, les premières tentatives peuvent avoir lieu dès l'âge de 18 mois avec l'aide de papa et maman : placez votre avant-bras sous l'abdomen de l'enfant penché en avant, puis faites-lui poser les mains sur le sol. Soulevez ses jambes et accompagnez le mouvement de chute en plaçant votre main sous sa nuque pour la protéger. La position à l'envers avec les jambes en l'air et la tête en bas permettra à bébé d'appréhender l'espace d'une nouvelle manière et de développer son sens de l'équilibre





## LA POSITION DU COBRA

À 4-5 mois, bébé est capable de maintenir sa tête droite assez longtemps et de la tourner en direction d'où provient une voix. Lorsqu'il est sur le ventre, il parvient à soulever le torse à la force des avant-bras ou des mains, simulant ainsi « la position du cobra », un classique du yoga.

## LE CONTORSIONNISTE

L'enfant adore, à cet âge également, attraper ses pieds avec ses mains et porter ses orteils à sa bouche, faisant preuve une fois encore d'une incroyable flexibilité. C'est un moyen pour lui d'explorer la partie inférieure de son corps et, de ce fait, de mieux l'appréhender pour mieux se déplacer.







## LES PREMIERS JOURS

Tout ce dont vous aurez  
besoin et (surtout) envie !

**vertbaudet.fr**



## DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



# -25%

pour toute 1<sup>ère</sup> commande\*

&

LA LIVRAISON

OFFERTE

avec le code

**4948**

\* voir conditions sur **vertbaudet.fr**



## MEUBLES & DECO...

puéri & linge de lit  
tout mimi !



## COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...





### ON FAIT DES POMPES ?

À partir de 7-9 mois, bébé commence à se déplacer de façon un peu plus autonome. Certains avancent à quatre pattes, d'autres sur les fesses ou encore sur le ventre. Ses jambes sont plus fortes et il fait ses premières tentatives pour se tenir debout, essayant de redresser son corps en prenant appui sur ses mains.

### ACCROUPI

Il s'agit d'une position assez difficile, qui n'est possible que lorsque l'enfant se déplace déjà avec aisance, sans aide, soit aux alentours de 18 ou 24 mois, car elle exige équilibre et stabilité. L'enfant peut alors passer des heures à jouer assis dans cette position.





# BABYBJÖRN®



**Transat Balance Soft**  
[www.babybjorn.com](http://www.babybjorn.com)

Les lignes parallèles sont l'un des signes de  
l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

# Il a de la fièvre

Lorsque la température augmente, c'est le signe d'une maladie chronique. Nous vous expliquons comment agir et quelles sont les erreurs les plus courantes à éviter.



**Q**ue l'enfant ait de la température n'est pas une maladie mais un symptôme accompagnant diverses maladies. Bien souvent, la fièvre est la réponse à une infection et elle aide à combattre les germes qui la causent. On parle de fièvre lorsque la température s'élève au-dessus de 37°C si elle est prise sous le bras, ou lorsqu'elle est de plus de 37,5°C si elle est prise par voie rectale.

## COMMENT SE MANIFESTE LA FIÈVRE?

Frissons suivis d'une sensation de chaleur, transpiration et inconfort général sont les symptômes classiques qui accompagnent l'élévation de la température.





## Comment prendre la température

- Au cours des deux premières années, il est préférable de prendre la température dans l'anus. L'enfant doit être couché sur le dos, les jambes pliées vers le ventre et tenues fermement dans une main. Insérer le thermomètre dans le rectum et, pour éviter qu'il ne soit expulsé, mieux vaut serrer les fesses de l'enfant avec la main. Attendre une ou deux minutes puis lire la température.
- Si vous prenez la température de manière externe, séchez la sueur de l'aîne ou de l'aisselle, mettez le thermomètre et maintenez-le en place pendant au moins cinq minutes.
- Aujourd'hui, il existe des méthodes de mesure rapides et pratiques (thermomètres électroniques, tympanique et «sans contact»).
- En cas de fièvre, mieux vaut effectuer trois ou quatre contrôles tout au long de la journée.



## QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE

### Oui

- Donner beaucoup de liquides, par petites gorgées et souvent. Si l'enfant prend le sein, il n'a besoin de rien d'autre.
- Aérer la pièce dans laquelle se trouve l'enfant et utiliser un humidificateur à froid, afin de soulager l'irritation des voies respiratoires qui accompagne souvent la fièvre.

Si la température :

- 1/ Ne dépasse pas 38°C, il n'y a rien à faire en attendant le médecin.
- 2/ Dépasse 38°C mais l'enfant ne se trouve pas mal, donnez-lui un antipyrétique prescrit par le pédiatre.
- 3/ Avoisine les 40°C, baignez l'enfant dans une eau tiède pour favoriser la dispersion de la chaleur en attendant le médecin.

### Non

- Couvrir trop le petit au risque que la température s'élève.
- Le mouiller avec une éponge imbibée d'eau glacée ; mieux vaut appliquer de l'eau tiède si cela fait du bien à l'enfant.
- Administrer des antibiotiques s'ils ne sont pas prescrits par le pédiatre.
- Forcer l'enfant à manger ; il est normal que le petit perde l'appétit quand il a de la fièvre.

## Les convulsions fébriles

*Parfois, la fièvre peut provoquer des contractions musculaires dans les jambes, un regard dans le vide et une hypotonie. L'épisode peut durer de quelques secondes à cinq minutes. Les convulsions ne causent pas d'effets permanents, mais indiquent seulement une plus grande sensibilité du système nerveux face à une augmentation rapide de la température.*

# Médicaments: que puis-je prendre ?

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 bébé ?



**P**resque tous les médicaments que la maman absorbe passent dans son lait mais, finalement, très peu sont absolument proscrits. En outre,

il existe, pour presque toutes les pathologies, des traitements alternatifs totalement inoffensifs pour le bébé. Dans de très rares cas seulement, l'allaitement doit être inter-

rompu le temps du traitement. Cependant, afin d'éviter tout accident, mieux vaut consulter votre médecin avant d'absorber quelle que substance pharmacologique que ce soit.



## FIÈVRE

• De même que pendant la grossesse, le paracétamol est le médicament le mieux indiqué pour faire baisser la fièvre. 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 sa maman est absolument inoffensif pour l'enfant.

## RHUME

Il n'existe pas vraiment de médicament pour soigner un rhume.

- **Les remèdes naturels sont souvent tout aussi, voire plus efficaces**, comme augmenter l'apport de liquides ou utiliser du sérum physiologique pour fluidifier les mucosités.
- **Concernant les sprays décongestionnants**, on conseille d'en limiter l'usage, parce que leur abus peut endommager les muqueuses nasales.



## TOUX ET MAUX DE GORGE

- **Comme pour le rhume, il est conseillé de recourir à des remèdes naturels** : humidifier l'air ambiant, prendre des boissons chaudes sucrées avec du miel.
- **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. Ne pas en abuser!
- **Quant aux sprays pour la gorge**, n'ayant aucun effet curatif spécifique et n'étant pas absorbés par le corps, on peut les utiliser de temps en temps.

## MAUX DE TÊTE

- **Dans le cas d'une crise aiguë**, on utilise 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.

## AFFECTIONS GASTRO-INTESTINALES

- **En cas de brûlures d'estomac**, vous pouvez prendre des antiacides.
- **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 biscottes), 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.

## CARIES DENTAIRES

De nombreux avis circulent, bien souvent contradictoires, concernant l'anesthésie lors des soins dentaires.

- **Lors d'une anesthésie locale**, l'absorption du liquide anesthésiant est limitée à la zone d'inoculation. Son action est en outre très brève dans le temps et il s'élimine assez rapidement. Des études spécifiques ont enfin montré que seule une petite quantité passe dans le lait.



## ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

- **Les substances autorisées** 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 : 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...

## ASTHME

- **Il n'y a aucun problème à continuer le traitement habituel**, qu'il s'agisse de bronchodilatateurs, utilisés en cas de crise aiguë, ou de corticoïdes pour traiter une inflammation chronique des voies respiratoires.
- **Ce sont, dans les deux cas, des produits présentés sous forme de spray** qui n'arrivent qu'aux bronches et que notre organisme absorbe en petites quantités. Ils n'imprègnent le lait que très légèrement.

**BebesMamans.com**

ENTREZ DANS LA SECTION **BÉBÉ/ALIMENTATION/ALLAITEMENT** ET TROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR L'ALLAITEMENT.





# VOTRE BÉBÉ EST LE PLUS BEAU ? MONTREZ-LE !

Annoncez son arrivée avec un faire-part qui lui ressemble !



Profitez de **10€ OFFERTS** avec le code **BBM9** sur :

↪ **WWW.PLANET-CARDS.COM** ↪



Livraison est OFFERTE



Fabrication dans LA JOURNÉE



Fabriqué en FRANCE



Les enveloppes OFFERTES



+ de 5000 MODÈLES

# Du sein au biberon

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour bébé. Cependant, si la maman n'est plus en mesure d'allaiter, le lait en poudre peut alors le substituer, dans la mesure du possible après l'âge de six mois.



**L**e lait maternel est un aliment unique car, en plus de fournir à bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin, il peut en disposer à tout moment. Cependant, dans certains cas, la maman n'est pas en mesure d'allaiter. Il faut alors recourir au lait en poudre.

## LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

- Presque tous les laits en poudre sont élaborés à partir de lait de vache modifié et adapté, de sorte qu'ils s'approchent le plus possible du lait maternel.
- Pratiquement toutes les préparations pour nourrissons sont présentées sous forme de poudre. Il est conservé dans une boîte contenant une cuillère en plastique qui permet d'en doser très précisément la quantité. Attention, il faut respecter scrupuleusement les proportions d'eau et de lait indiquées par le

fabricant ! Un lait trop concentré (cuillère-dose trop remplie) peut entraîner une hypernatrémie, c'est-à-dire un excès de sodium dans le sang, ce qui peut conduire à une déshydratation de l'organisme.

## LAIT 2<sup>ÈME</sup> ÂGE ET LAIT DE CROISSANCE

- Les laits de suite (ou laits 2<sup>ème</sup> âge) sont destinés aux bébés entre six mois et un an. Facilement assimilables, ils ont été spécialement conçus pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants de cet âge.
- Les laits de croissance contiennent une bonne quantité de protéines et sont riches en minéraux (notamment fer et calcium), vitamines et acides gras essentiels, autant d'éléments qui sont présents en petites quantités dans le lait de vache et qui sont essentiels à ce stade de forte croissance.



## Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce

Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



# TOP 10

## environnement

Particules, pollution domestique et champs électromagnétiques. Voyons comment protéger nos enfants, dès les premières semaines et même *in utero*, contre ces agressions.

# 1

### Quels sont les polluants les plus courants ?

Parmi les principaux responsables de la pollution, on trouve les émanations des pots d'échappement des véhicules et les fumées des systèmes de chauffage. Ces « particules fines » sont en effet l'un des pires polluants qui existent car, en raison de leur taille microscopique, elles pénètrent extrêmement facilement dans les voies respiratoires. Elles proviennent,

outre des pots d'échappement des voitures, de l'usure des pneus sur l'asphalte et de l'industrie. Vient ensuite le dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>), également produit par les véhicules, l'industrie et le chauffage. Mais c'est l'ozone qui détient la première place sur le podium des polluants, l'ozone qui, paradoxalement, est concentré dans les espaces verts, surtout en été : raison pour laquelle mieux vaut éviter les activités en plein air pendant les heures les plus chaudes.





À cela s'ajoutent les polluants intérieurs : les vernis, colles, solvants, peintures murales qu'il est essentiel de choisir de très bonne qualité, et enfin les produits d'entretien dont il convient de ne pas abuser. Pour réduire l'effet des polluants intérieurs qui peuvent s'avérer plus néfastes que ceux provenant de l'extérieur, ventilez souvent votre domicile. Enfin, nettoyez et contrôlez régulièrement les filtres des appareils d'air conditionné.

## 2

### **Quels effets sur l'enfant ?**

Ils se manifestent par des maladies respiratoires telles que bronchites, pneumonies ou otites récurrentes. La pollution peut aussi aggraver l'asthme chez les enfants qui y sont sujets et les maladies cardio-vasculaires chez les adultes. Il n'existe aucune trêve saisonnière puisqu'en hiver, ce sont les particules qui sévissent et en été, les pics d'ozone.



# 3

## **Pourquoi les enfants sont-ils plus exposés que les adultes ?**

Les enfants ont un métabolisme plus rapide, leur fréquence respiratoire est deux fois supérieure à celle des adultes et leur système immunitaire n'est pas encore arrivé à maturation. Ils passent en outre beaucoup de temps dans des environnements fermés : à la pollution extérieure s'ajoute alors l'effet des polluants intérieurs du domicile, de la voiture et des salles de classe. Les enfants absorbant très jeunes des agents contaminants, ils risquent d'en ressentir plus sévèrement les conséquences au fil des ans.

# 4

## **Comment réduire l'exposition ?**

Évitez d'emmener l'enfant dans des zones où la circulation est dense et préférez les parcs éloignés des axes de circulation. Il ne faut pas oublier non plus que l'intérieur de la voiture est un réceptacle de polluants. Veillez à toujours garder propres les filtres à air, à ne pas fumer à l'intérieur du véhicule et à bien l'aérer. En hiver, maintenez une distance plus longue avec le véhicule qui vous précède : le chauffage fonctionnant, vous atténuez ainsi l'aspiration des gaz provenant du pot d'échappement.



5

**Comment faire avec le landau ou la poussette ?**

À part être vigilant, il n'y a pas vraiment de solution. Les bébés se trouvant bien souvent à hauteur des pots d'échappement, évitez les zones où le trafic est le plus dense. Et jusqu'à 3-4 mois, préférez le porte-bébé afin de le maintenir en hauteur.

6

**Comment savoir s'il y a de l'amiante ou du radon ?**

Les risques dépendent principalement de l'état de certaines constructions. Si des fragments se détachent des surfaces, ils peuvent effectivement libérer dans l'atmosphère ces substances qui sont alors inhalées, d'où un risque pour la santé.

7

**L'excès de bruit est-il aussi dangereux ?**

La pollution sonore peut, elle aussi, provoquer chez l'enfant des troubles cognitifs, de concentration et d'apprentissage.

8

**Comment éviter les champs électromagnétiques ?**

En l'absence de données précises, on conseille d'éloigner le berceau des sources potentielles (téléphones portables, ordinateurs, machine à laver, four ou tout autre appareil ménager).

9

**Le fœtus peut-il lui aussi être exposé à la pollution ?**

Toutes ces précautions doivent d'autant plus être respectées au cours de la grossesse. On sait que la pollution agit *in utero* sur le code génétique. C'est pourquoi le mode de vie de la future maman est si important, qu'il s'agisse du régime alimentaire ou de l'environnement. Il est important d'éviter l'exposition, même passive, à la fumée de tabac, particulièrement nocive pour le bébé qui risque de naître en sous poids et/ou prématuré.



10

**Le lait maternel est-il toujours le mieux indiqué ?**

Oui, absolument. L'OMS le recommande même dans les régions ayant souffert de graves de pollutions environnementales, pour ses effets bénéfiques sur la santé du bébé dont il renforce le système immunitaire.

# TRICK OR TREAT?

La fête de Halloween  
est devenue  
un évènement  
incontournable ces  
dernières années.  
Voici quelques idées  
pour en faire un  
moment inoubliable.

DÉCORATION  
JEUX  
PEUR





## Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



### Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de berceement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



### Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

# LA MAISON DES HORREURS



Dès mi-octobre, les citrouilles commencent à apparaître dans les vitrines, preuve que la célébration anglo-saxonne de Halloween est devenue partie intégrante de notre culture. Les enfants sont les plus impatients qu'arrive le 31 octobre pour pouvoir se maquiller et se déguiser. Voilà l'occasion d'organiser une fête à la maison !

## LA DÉCORATION

Pour Halloween, la décoration est fondamentale !

### JACK-O'-LANTERN

**MATÉRIEL :** Une citrouille et une veilleuse.

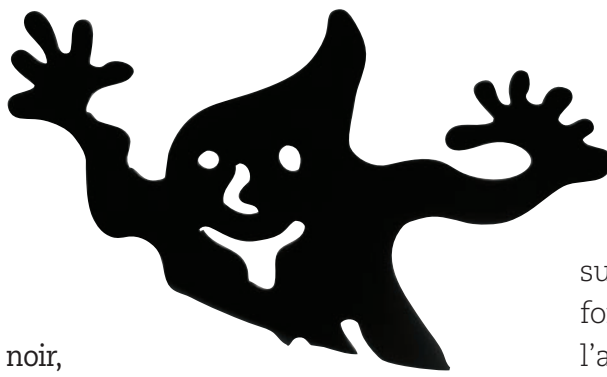
Selon la tradition, Jack est un esprit qui erre dans les ténèbres en attendant le jour du jugement dernier : il s'éclaire dans la nuit avec des charbons ardents qu'il a placés à l'intérieur d'une citrouille pour les protéger. La

lanterne de Jack est devenue l'un des principaux symboles de Halloween, une pièce indispensable...

À l'aide d'un couteau, découpez la partie supérieure de la citrouille comme s'il s'agissait d'un couvercle. Puis, avec une cuillère, retirez toute la pulpe qui se trouve à l'intérieur. Enfin, découpez les yeux, le nez, la bouche, et placez à l'intérieur une veilleuse ou une bougie.







## CHAUVES-SOURIS EN CARTON

**MATÉRIEL :** Papier cartonné noir, papier de soie jaune, peinture blanche, fil de nylon.

Sur la feuille cartonnée noire, dessinez des chauves-souris à la peinture blanche ; découpez-les et accrochez-les au plafond par un fil de nylon que vous passerez par un trou réalisé dans la queue.

## LES FANTÔMES VOLANTS

**MATÉRIEL :** Papier de soie de couleur blanche, journaux, colle, fil de nylon.

Avec le papier journal, formez des balles de dix centimètres environ de diamètre ; couvrez-les du papier de soie blanc en le laissant tomber comme s'il

s'agissait du drap blanc du fantôme. Collez le papier de soie sur la balle puis dessinez les yeux et la bouche du fantôme. Vous pourrez ensuite les accrocher au plafond avec un fil de nylon.

## LES ARAIGNÉES ET LEURS TOILES

**MATÉRIEL :** Papier de soie de couleur noire, papier velouté de couleur jaune, fil de nylon, ciseaux, colle.

Pour confectionner les araignées, découpez un carré de papier de soie noir et faites-en une boule ; arrachez ensuite huit bandelettes, sans les détacher, puis roulez-les

sur elles-mêmes : elles formeront les pattes de l'araignée. Collez enfin les yeux découpés dans le papier velouté de couleur jaune. Pour réaliser la toile d'araignée, prenez un carré de papier de soie noir ; pliez-le deux fois en deux pour obtenir un carré plus petit ; unissez ensuite les deux angles opposés pour former un triangle isocèle. Pliez l'un des côtés du triangle sur le côté le plus long ; vous obtenez un nouveau triangle. Coupez la partie qui dépasse de ce triangle pour obtenir un triangle rectangle. Avec des ciseaux, faites des incisions sur le plus grand côté tous les 1cm puis dépliez le papier. Collez la toile d'araignée à la fenêtre et fixez-y les araignées avec du nylon.



## LES JEUX

Pour égayer la fête, vous pouvez organiser des jeux amusants qui feront le bonheur des plus petits.

### TRICK OR TREAT ?

**MATÉRIEL :** Un panier rempli de bonbons et de chocolats.

Un adulte doit tenir le panier à la main. Les enfants lui demandent tour à tour : « Des bonbons ou un sort ? ».

L'adulte doit toujours choisir la deuxième option et varier les gages qu'il donne. Une fois le gage réalisé, l'enfant pourra choisir dans le panier la sucrerie qu'il souhaite.

### LA CHASSE AUX BONBONS

**MATÉRIEL :** Bonbons.

Les enfants devront partir à la recherche des bonbons que vous aurez cachés dans toute la maison : celui qui en trouve le plus 5 minutes a un cadeau.

### LA COURSE DE MOMIES

**MATÉRIEL :** Rouleaux de papier toilette.

Les enfants se répartissent en trois équipes. Chaque groupe choisit celui des co-équipiers qui interprètera la « Momie » ; ses compagnons l'enveloppent alors de papier toilette, en



commençant par les pieds. L'équipe gagnante est celle qui a réalisé la momie en moins de temps\*.

### LANCER DE FANTÔMES

**MATÉRIEL :** Journaux, tissu blanc, fil, boîte en carton.

Avec les feuilles de papier journal, formez autant de boules qu'il y a d'enfants, recouvrez-les d'un tissu blanc et fermez avec un fil pour simuler un « fantôme ».

Chaque enfant essaiera de jeter son fantôme dans la boîte en carton. S'il échoue, il est éliminé et le jeu recommence. Le gagnant est le dernier enfant qui n'a pas été éliminé.

\* Attention à ce que la « momie » puisse toujours respirer !

POUR MOURIR  
DE RIRE !







COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU  
COIN DES MAMANS !?

## Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement  
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

**CLIQUEZ ICI!**

# Il ronfle beaucoup

Certains enfants qui ronflent la nuit peuvent souffrir du syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil. Nous vous expliquons de quoi il s'agit.



touché : les respirations sont lourdes et bruyantes et souffrent de pauses fréquentes, suivies par des inspirations retentissantes.

## LES SYMPTÔMES

- L'enfant qui souffre de SAHOS présente, la nuit, les manifestations suivantes : ronflements (même si tous les enfants qui ronflent ne souffrent pas de SAHOS !), sommeil agité et inquiet, difficultés à respirer, réveils répétés et arrêt de la respiration (apnée). Peuvent aussi avoir lieu des mouvements continuels, une augmentation de la fréquence respiratoire et des efforts pour inspirer sans qu'il n'arrive à faire rentrer de l'air.
- La répétition de ces épisodes conduit à une altération profonde du rythme du sommeil. La présence de terreurs nocturnes et de somnambulisme est beaucoup plus élevée chez les enfants souffrant de SAHOS. L'épisode se termine généralement par un réveil douloureux. Souvent, l'enfant est en sueur et il est habituel qu'un petit pipi lui échappe.
- Il est également fréquent d'observer des manifestations la journée : respiration par la bouche, bouche sèche au réveil, maux de tête le matin, déficit de l'attention, hyperactivité et problèmes de comportement.
- Ces enfants souffrent aussi souvent de fréquentes infections des voies respiratoires supérieures, cause d'absentéisme scolaire qui, conjuguée aux effets de la perturbation du sommeil, entraîne des difficultés d'apprentissage.

**L**e syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS) est l'interruption, pendant le sommeil, du flux d'air qui entre dans les poumons, épisode qui peut durer plus de 10 secondes et qui s'accompagne d'efforts inspiratoires persistants.

• La cause la plus fréquente est l'élargissement chronique des amygdales et des végétations. En conséquence, le sommeil nocturne est gravement

## Quels traitements ?

La première ligne de traitement est l'ablation des amygdales et des végétations, mais cette approche chirurgicale n'est pas sans risque. En substitution, on propose la réduction de la taille des amygdales à travers l'application d'un laser de CO<sub>2</sub>. Cette technique, beaucoup moins invasive que la chirurgie, ne nécessite pas d'hospitalisation et présente moins de problèmes postopératoires tels que des saignements ou des douleurs après l'opération.





### BÉLIER

(21/03 au 20/04)



### GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



### LION

(23/07 au 23/08)



### BALANCE

(23/09 au 22/10)



### SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



### VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Jupiter lui permet de mieux contrôler les objets, tandis que Mars et Vénus l'aident à développer le langage. Il est heureux d'être avec ses grands-parents et ses aînés en qui il déposera toute sa confiance.

Mars lui donne confiance dans ses mouvements. En contre du 2 au 10, Mercure le place en situation de conflit avec les autres. Apprenez-lui à penser calmement ; il accepte vos conseils et vos suggestions.

En début de mois, il est nerveux et s'isole. À partir du 8, grâce à Vénus, il retrouve son empathie et apprécie les démonstrations d'affection. À partir du 25, avec la pleine lune, il est émotionnellement à fleur de peau.

Il devient plus sociable, surtout avec les autres enfants : il discute, rit et trouve des intérêts communs. Il est parfaitement disposé pour apprendre la propreté.

Avec quelques efforts, il parvient à surmonter ses peurs. Commencez par des défis faciles dont il sera fier et qui l'encourageront à poursuivre. Il explore ses sentiments.

Ceux du troisième décan développent le sentiment de propriété. Inutile de promettre une récompense aux vierges du mois d'août pour qu'ils respectent votre autorité.

Sous l'influence de Mars et de Vénus, il fait preuve d'initiative, est poli, affectueux et sincère. Il se familiarise rapidement avec les nouveaux visages et est facile à consoler.

Grâce à Mercure et Jupiter, il révèle ses talents d'explorateur ; il se montre très intuitif. Il enregistre rapidement une grande quantité d'informations ; il sait prendre la parole quand il le faut.

Il se montre très ingénieux pour éviter ce qui l'ennuie, comme de rester tranquille pour manger alors qu'il a envie de courir après le chien ou de continuer son jeu.

Enthousiaste, effronté, joueur... il atteint ses objectifs avec optimisme. Jupiter et Mercure rendent sa conversation particulièrement sympathique ; il sait amuser et s'amuser avec les enfants et les adultes.

Avide de savoir, il cherche à apprendre de nouveaux mots qu'il réussit parfaitement à replacer. Il a très envie de se faire de nouveaux amis et d'exprimer son attachement. Il aime les jeux de rapidité.

Saturne et Neptune le rendent prudent. Sa timidité lui rend tout plus difficile. Mercure stimule son agilité mentale et son intuition. Les histoires et les films l'aident à affronter ses peurs.



### TAUREAU

(21/04 au 20/05)



### CANCER

(22/06 au 22/07)



### VIERGE

(24/08 au 22/09)



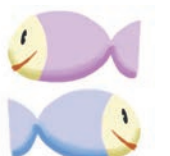
### SCORPION

(23/10 au 22/11)



### CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



### POISSON

(20/02 au 20/03)

# Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

