TopMaman

LE MAGAZINE AU CŒUR DE VOTRE QUOTIDIEN DE MAMAN



BOOSTER VOTRE IMMUNITÉ AU NATUREL

CRÉER UN NID DOUILLET POUR ACCUEILLIR BÉBÉ

THÉRAPIES DOUCES :
Votre bulle de sérénité

PRODUITS TOXIQUES :
les réflexes qui sauvent

ENFANTS NEUROATYPIQUES
LE GUIDE PRATIQUE POUR LES AIDER À S'ÉPANOUIR

DÉFIS TIKTOK :
comment éviter le pire ?

NOS RITUELS COCOONING
pour (enfin) souffler

Nos Menus d'automne pour faire le plein d'énergie

PURE SHILAJIT HIMALAYA
L'énergie issue des montagnes.

FABRICE SPLINDER
« La méditation quotidienne, c'est tous les jours! »

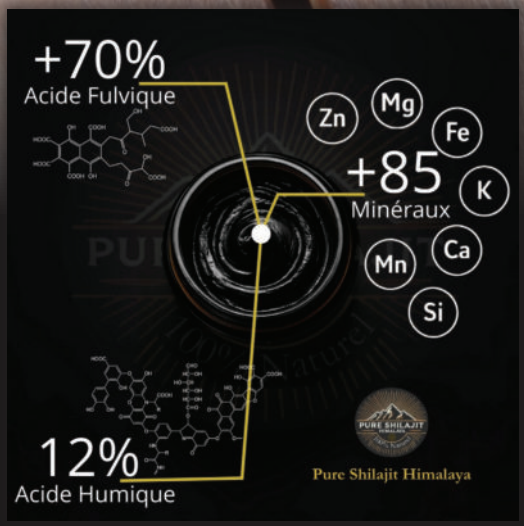
ANGÉLIQUE PIAT
La fée des nuits des tout-petits

DOM 3,90€ - BEL 3,90€ - LUX 4,30€ - NCAL 500XPF
L 18758 - 129 - F: 2,90 € - RD

PURE SHILAJIT
HIMALAYA
100% Naturel

PURE SHILAJIT HIMALAYA : L'ÉNERGIE ISSUE DES MONTAGNES





sav@pureshilajithimalaya.fr • www.pureshilajithimalaya.fr

ÉDITO

L'automne, la saison des nouveaux équilibres

Il y a dans chaque automne quelque chose de réconfortant. Les journées raccourcissent, les couleurs changent, les habitudes reprennent leur place… et, avec elles, cette envie de retrouver un quotidien plus serein. Après le tourbillon de l'été, septembre marque souvent un nouveau départ. Une page qui se tourne, mais surtout une nouvelle histoire à écrire en famille.

Chez ***Top Maman***, nous savons qu'être parent, c'est jongler chaque jour entre mille responsabilités, avec un seul objectif : voir grandir ses enfants heureux et en bonne santé. C'est pourquoi nous avons imaginé ce numéro comme un véritable compagnon de route pour vous accompagner tout au long de l'automne.

Au fil des pages, vous découvrirez nos dossiers consacrés aux défis des réseaux sociaux, aux phénomènes viraux qui peuvent mettre les plus jeunes en danger, mais aussi des conseils de professionnels pour protéger, accompagner et rassurer sans culpabiliser. Santé, nutrition, bien-être, éducation, activités, maison, voyages… nous avons réuni des sujets utiles, positifs et inspirants pour répondre aux questions que se posent les familles d'aujourd'hui.

Vous y trouverez également des idées gourmandes pour faire le plein d'énergie, des astuces pour créer un cocon chaleureux à la maison, des conseils pour prendre soin de vous, parce qu'une maman épanouie est aussi une maman qui prend le temps de penser à elle.

Plus qu'un magazine, nous espérons que ce numéro vous offrira une parenthèse de douceur, d'inspiration et de confiance.

Très bel automne à toutes et à tous, et excellente lecture !

L'équipe de Top Maman



BULLETIN D'ABONNEMENT TopMaman

À RETOURNER À GROUPE TOP MEDIA 128 RUE LA BOÉTIE 75008 PARIS FRANCE

☐ 6 numéros 17.40 € (prix normal)*
14.50 €** **Promotion 6 numéros au prix de 5**

Total de ma commande : €

CI-JOINT MON RÈGLEMENT

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Groupe Top Média

☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Date de validité : ☐☐ ☐☐

Cryptogramme : ☐☐☐

Merci de noter les trois derniers chiffres qui figurent au dos de votre carte.

Date et signature obligatoires :

MES COORDONNÉES

Nom : _____ _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : ☐☐☐☐☐ Ville : _____

email : _____ @ _____

COORDONNÉES DE LA PERSONNE À QUI J'OFFRE LES ABONNEMENTS

Nom : _____ _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : ☐☐☐☐☐ Ville : _____

email : _____ @ _____

☐ Oui, je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du Groupe Top Média ou de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois.
** Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous rembourserons immédiatement les numéros restant à servir. Informatique et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnement. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.



TopMaman

RÉDACTION

Directeur de la rédaction :
Mickaël Baruk
redaction@groupe-topmedia.fr

Chef de projet :
Alain Michel

Secrétaire de rédaction :
Gaëlle Souchon

Chefs de rubrique :
Actualité Bernard Merlin
Santé/Beauté Stéphanie Simon
Culture Millie Salomon

Maquette et graphisme :
Julie Ittah, Rachel Desages, Michaël Ben-Oliel

Relecture et corrections :
Élisa Petit

Ont collaboré à ce numéro :
Léo Beaucaire, Jessie Pomart, Justine Laplaud, Julien Fabre, Jean-François Bouchard, Sophie Prim, Éric de Fourcy, Luc Pernault, Shirley Daman, Pénélope Emala, Nathalie Cadens, Manon Vincenti, Soline Vacheret, Céline Chanoni, Magalie Andersen, Célia Grivas,

PUBLICITÉ
Directeur de la publicité :
Philippe Poulain
p.poulain@groupe-topmedia.fr

Chefs de produit :
Sandrine Leconte, Sarah Lambert, Jessie Fontaine, Serge Leroy, Charlotte Duval, Rejane lopez

Impression :
Imprimé en Union Européenne

Photos :
Adobe Stock

Top Maman ©2025

Reproduction des textes et des illustrations interdite sans accord préalable.

PEFC

groupe TopMedia

Groupe Top Media
128, rue la Boétie
75008 Paris
France
RCS/813 932 787
Tel : 0176360916
contact@groupe-topmedia.fr
Site :www.groupetopmedia.fr

SOMMAIRE

TopMaman

Numéro d'automne 2026

Éducation/enfants/vie de famille

8 Génération scroll : Quand les réseaux sociaux mettent les jeunes en danger

12 Défis pimentés : le challenge qui peut mettre la santé des jeunes en danger

16 Enfants neuroatypiques : comment trouver le bon accompagnement ?

26 Cours de français en ligne : et si vous osiez enfin prendre la parole ?

28 Apprendre l'anglais, c'est d'abord oser parler

30 Apprendre la musique : le plaisir avant tout !

32 Ces professeurs de danse qui transmettent bien plus qu'un pas de côté

34 Activités extrascolaires : et si le mercredi devenait le plus beau terrain d'exploration ?

36 Les fabuleuses boîtes à sourires mensuelles !

40 Quand les nuits deviennent un sport extrême

Santé

42 Ingestion de produits toxiques : les bons réflexes qui peuvent sauver votre enfant

46 Devenir mère en toute sérénité grâce à l'hypnose périnatale

50 Quand l'espoir se porte en rose

52 Cet automne, on fait le plein de défenses !

54 Le shilajit ou le murmure des cimes sacrées

58 Fibromyalgie : Apprivoiser la douleur pour retrouver sa liberté

60 Chaque visage est une promesse : mieux comprendre son enfant grâce à la morphopsychologie

64 Réaligner ce qui s'était désaccordé

66 Le droit de se choisir

68 La pressothérapie : le bol d'air pour vos jambes de super-maman

70 Quand l'invisible prend trop de place

74 La psychogénéalogie : renouer avec son histoire pour mieux accueillir la vie

Bien-être/beauté

78 Les soins cocooning de l'automne : offrez à votre peau une parenthèse de douceur

80 Cosmétiques bio : une beauté plus saine pour toute la famille

Tendance

86 Quand le mobilier grandit avec nos petits chéris

88 Bienvenue bébé !

94 Vélo cargo, longtail, etc. Et si la voiture n'était plus le réflexe pour tous les trajets du quotidien ?

98 Ces châteaux de France où l'on dit " oui " avec du style

Nutrition/cuisine

100 Le repas de bébé en vadrouille : mission (presque) impossible ?

104 Menus d'automne

108 Jeux et Solutions


8


42


16


50


60


74



28


86


93


30


32


98



NOUVELLE GÉNÉRATION DE TÉLÉPHONES POUR ENFANTS

À l'approche de la rentrée, de nombreux parents s'interrogent sur le premier téléphone à offrir à leur enfant. Alors que la protection des mineurs face aux risques du numérique est plus que jamais au cœur des débats, La Poste Mobile s'associe à The Phone pour lancer une offre inédite intégrant le tout nouveau The Phone Géo, un téléphone pensé pour répondre aux besoins d'autonomie des plus jeunes, sans les exposer à Internet ni aux réseaux sociaux.

« À La Poste Mobile, nous en sommes convaincus : pour nos enfants, la technologie doit d'abord être au service de leur protection. Tout le monde y gagne : plus de sérénité pour les parents, plus d'autonomie pour les enfants. » Julien Tétu, Président Directeur Général de La Poste Mobile.

NOUVEAU ! CONGÉ SUPPLÉMENTAIRE DE NAISSANCE

À compter du 1er juillet 2026, le nouveau congé supplémentaire de naissance est entré en vigueur. Comme le souligne Familles de France, cette réforme marque un changement de regard : accueillir un enfant ne doit pas être vécu comme une contrainte professionnelle, mais comme un temps essentiel pour construire les premiers liens familiaux, favoriser le développement de l'enfant et soutenir l'équilibre des parents.

Le congé supplémentaire de naissance permet au salarié ou à la salariée devenant parent de s'occuper de son enfant durant ses premiers mois. Il s'ajoute aux congés existants (congé de maternité, congé de paternité et d'accueil de l'enfant et congé d'adoption) et ne les remplace pas. Le congé est indemnisé.

Tous les détails sur : www.service-public.gouv.fr



PORTE-BÉBÉ HOLD

BabyBjörn

Le Porte-bébé Hold de BabyBjörn allie sécurité, confort et simplicité d'utilisation. Facile à enfiler grâce à son système de réglage unique, il s'adapte à toutes les morphologies et accompagne l'enfant de la naissance jusqu'à 18 mois. Disponible en Gris sable, Vert clair, Noir, Crème. www.babybjorn.fr



TRAITEZ VOTRE CUIR CHEVELU COMME VOTRE PEAU

Démélé part d'une conviction simple : un cheveu sain commence par un cuir chevelu équilibré, et propose une routine courte, cohérente en 5 soins essentiels. 2 shampoings ciblés - 1 scrub exfoliant - 1 masque fortifiant et 1 sérum densifiant.

Trouvez le rituel adapté à votre cuir chevelu sur le site demele.com.

LE SAVIEZ VOUS ?

Retour de vacances : 61 % des professionnels RH constatent une hausse des **alertes liées au mal-être.** Alors que 27 % des salariés n'ayant jamais signalé de harcèlement parviennent à totalement déconnecter pendant leurs vacances, et 39 % d'entre eux avouent même n'avoir jamais réussi à décrocher mentalement, contre 12 % pour le reste des salariés. *Source : Reversens*



CONFORT ET LE BIEN-ÊTRE PENDANT L'ALLAITEMENT

L'innovation au service des jeunes mamans s'exprime pleinement avec Elysia®, le coussin d'allaitement conçu pour transformer le moment du nourrissage en instant de confort absolu. Sa forme exclusive permet de positionner le bébé à la bonne hauteur, tout en aidant la mère à maintenir une posture correcte. Polyvalent, il s'adapte aux principales positions d'allaitement (berceau, berceau croisé et ballon de rugby) et garantit une hygiène parfaite grâce à sa housse lavable et son revêtement intérieur imperméable. Elysia est conçu pour rendre votre expérience d'allaitement véritablement extraordinaire. www.inglesina.com/fr

SOUVENIR DE VOS VACANCES



Les plus beaux clichés de l'été se transforment en attentions uniques à envoyer à ses proches. Une photo de famille, un paysage coup de coeur ou un instant de bonheur capturé sur le vif devient un souvenir à partager et à conserver. Avec CEWE, créez facilement des albums photo, tirages photo, cadeaux personnalisés et même envoyer une carte postale personnalisés avec ses propres photos !

Rentrée scolaire & activités : 5 clés pratiques

Partout en France, les 1000 Maisons des Jeunes et de la Culture proposent des activités accessibles à toutes et tous, avec la possibilité de les découvrir avant de s'engager. Une rentrée plus sereine, sans se ruiner : c'est possible.



1. ECOUTER SES ENVIES

Préfère-t-il créer ou bouger ? S'exprimer ou se dépenser ? Travailler seul ou en groupe ? Cela compte pour favoriser son assiduité et son plaisir de faire !

2. RESPECTER SON ÂGE ET SON RYTHME

Avant 6 ans, on privilégie l'exploration et le plaisir de découvrir. Entre 6 et 10 ans, l'enfant peut s'engager sur l'année. À l'adolescence, l'activité devient aussi un espace de sociabilité précieux, loin du cadre familial.

3. NE PAS SURCHARGER L'EMPLOI DU TEMPS

Une activité bien choisie vaut mieux que trois mal assumées. D'autant que le temps libre non structuré participe aussi au développement : l'ennui nourrit l'imagination !

4. TESTER AVANT DE S'ENGAGER

La plupart des MJC proposent une séance d'essai gratuite avant toute inscription… pratique pour éviter de payer une année inutilement.

5. PENSER LOGISTIQUE DÈS LE DÉPART

Une activité facilement accessible à pied ou depuis l'école sera davantage suivie dans la durée.

Plus d'imformations sur le site : mjc-de-france.fr

TOPActus #viedemaman

Retour à l'école avec style !



Diego — le sac à dos 3-7 ans

Parce que la maternelle est une étape importante dans la vie de nosminis, Petit Picotin a imaginé les sacs parfaits pour les accompagner dès leur (première) rentrée !

Diego - le sac à dos - plusieurs coloris
65 € - petitpicotin.com



Chez Sergent Major, la rentrée placée sous le signe de l'élégance et de l'aventure. Marine profond, bleu roi éclatant, marron glacé et taupe chaleureux composent une palette automnale raffinée. Une collection qui mêle allure sportive, douceur florale et élégance intemporelle pour accompagner les premiers jours d'école.
sergent-major.com



À NE PAS RATER !!!
La collection automne-hiver de Gingersnaps!



20/20 à la rentrée avec E.Leclerc

Dring ! La rentrée sonne et Tissaia de E.Leclerc dévoile une sélection pour faire sensation !

Fille :
Pull 9,95 €, Jean 12,95 €, basquets 12,95 €
Garçon :
Pull 12,95 €, Jean 9,95 €, rangers 22,95 €
www.e.leclerc/e/tissaia





Bottes enfants Zeeman

12,99 €



TOPActus *C'est de la rentrée !*



SAC À DOS à petit prix

À l'approche de la rentrée scolaire, Lidl dévoile une sélection complète de fournitures et accessoires pensés pour répondre aux envies des enfants... et aux attentes des parents.

3,49 € | Sac à dos

4,99 € | Sac à dos enfant



LUNCH BOX DESIGN

b.box, la marque australienne de puériculture accompagne les enfants dans leur quotidien et aussi à l'école de la maternelle jusqu'au lycée : lunchbox, snackbox, gourde isotherme...

Des produits design, techniques et pratiques qui se déclinent dans une palette de couleurs douces et acidulées pour tous les goûts.

https://eu.bbox.com/fr-fr

Molang adoucit la reprise

Molang, l'icône de la gentillesse aux 10 millions de fans sur les réseaux sociaux, s'associe à la marque historique Viquel pour proposer une collection exclusive de papeterie et de bagagerie « feel-good ».

Disponibles notamment chez Leclerc, Carrefour et Bureau Vallée





Smartphone évolutif

Smartphone évolutif pour enfants conçu pour entrer progressivement et en toute sécurité dans le monde numérique.

SPC WUUM ONE | 169,99 € |onspc.com/fr-fr



Se Détendre et Jouer

Lorsqu'il s'agit de choisir le siège idéal pour les tout-petits, le confort, la sécurité et le style sont essentiels. Les poufs Big Bertha offre une solution parfaite !

Fauteuil Pouf Bambin - Idéal pour les enfants de 1-3 ans | www.bigberthaoriginal.fr



UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA LUTTE ANTI-POUX

Pouxit Flash Shampooing 3-en-1 s'applique sur cheveux secs et cuir chevelu, avant d'être réparti sur l'ensemble de la chevelure par un léger massage. Après 5 minutes de pose, les cheveux doivent être lavé et rincé comme un shampooing habituel, avant le passage du peigne afin de favoriser l'élimination des poux et des lentes. Résultat : des cheveux propres, délicatement parfumés et protégés.

19,90 € - Flacon de 100 ml avec son peigne inclus - Dès 4 ans.

GÉNÉRATION SCROLL

QUAND LES RÉSEAUX SOCIAUX METTENT LES JEUNES EN DANGER



Ils captent l'attention, créent du lien, nourrissent la créativité… mais ils peuvent aussi fragiliser le sommeil, l'estime de soi, la santé mentale tout en diffusant des conseils santé ou beauté parfois trompeurs. Face à des plateformes conçues pour retenir leurs utilisateurs le plus longtemps possible, les parents cherchent le juste équilibre. Quels sont les risques réels ? Pourquoi certains pays ont-ils décidé de limiter l'accès des plus jeunes ? Et surtout, comment accompagner nos enfants sans transformer chaque téléphone en champ de bataille ?
Par Clara Harmon



En une quinzaine d'années, les réseaux sociaux sont devenus l'un des principaux lieux de socialisation des adolescents. TikTok, Snapchat, Instagram, YouTube ou encore Discord occupent plusieurs heures de leur quotidien. Pour beaucoup d'entre eux, ces plateformes ne servent pas uniquement à se divertir. Elles permettent de discuter avec leurs amis, de suivre leurs centres d'intérêt, d'apprendre à cuisiner, bricoler, dessiner ou réviser.

Le problème n'est donc pas l'existence des réseaux sociaux en eux-mêmes. C'est la manière dont ils sont conçus.

Le défilement infini des vidéos, les notifications permanentes, les récompenses aléatoires sous forme de « likes » ou de commentaires sollicitent en permanence les circuits de la récompense du cerveau. Plus l'enfant reste connecté, plus la plateforme collecte de données et diffuse de contenus.

Pour un cerveau encore en développement, résister devient particulièrement difficile.

Selon des psychiatres spécialisés dans les addictions, les plateformes utilisent des mécanismes de récompense qui favorisent les usages compulsifs chez les adolescents.

Selon l'OMS,
1 adolescent sur 11
présente un usage problématique des réseaux sociaux. L'étude HBSC 2022, menée dans 44 pays, montre également que
12 %
des adolescents
déclarent avoir des difficultés à contrôler leur temps passé sur ces plateformes.



La France a adopté une loi interdisant l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 15 ans, avec vérification d'âge renforcée dès septembre 2026 afin de mieux protéger les mineurs.

Des nuits sacrifiées

Les écrans sont les premiers ennemis du sommeil. La lumière bleue retarde la production de mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement. Mais le contenu lui-même joue également un rôle. Une vidéo en entraîne une autre, puis une notification arrive, un ami répond, une nouvelle tendance apparaît. Les minutes deviennent des heures.



Une addiction qui ne ressemble pas aux autres

Contrairement aux addictions classiques, il n'y a ni substance ni produit. Pourtant, les symptômes sont très proches. L'enfant consulte son téléphone dès le réveil, ressent une anxiété lorsqu'il ne peut pas accéder à ses applications, perd la notion du temps et néglige progressivement ses devoirs, ses loisirs ou son sommeil. Certaines familles décrivent un véritable changement de personnalité. *« Dès qu'on lui retirait son téléphone, il devenait agressif. Nous avions l'impression de vivre avec deux enfants différents »*, raconte Sophie, mère de Lucas, 14 ans. L'Organisation mondiale de la santé ne parle pas officiellement d'addiction aux réseaux sociaux, mais de nombreux spécialistes utilisent le terme d'usage problématique ou compulsif. Le résultat est souvent le même : fatigue chronique, baisse de concentration, isolement familial et difficultés scolaires.

La santé mentale sous pression

Les réseaux sociaux favorisent les comparaisons permanentes. Les adolescents observent des corps parfaits, des chambres impeccables, des vacances de rêve, des visages filtrés et des vies qui semblent sans défaut. Or, la majorité de ces contenus sont soigneusement sélectionnés ou retouchés. Cette exposition répétée peut fragiliser l'image de soi. Chez certains jeunes apparaissent anxiété, sentiment d'exclusion, peur de manquer une information importante (le fameux FOMO, *Fear Of Missing Out*) ou baisse de l'estime personnelle. Les jeunes filles sont particulièrement exposées aux contenus portant sur l'apparence physique. Les pédopsychiatres observent que les filtres et les images retouchées peuvent modifier progressivement la perception que les adolescents ont de leur propre apparence. Chez certains, la comparaison permanente avec ces modèles idéalisés fragilise l'estime de soi et alimente le désir de ressembler à une version retouchée d'eux-mêmes.

Quand les conseils beauté deviennent dangereux

Les réseaux sociaux regorgent d'astuces beauté. Certaines sont inoffensives. D'autres peuvent provoquer des blessures. On y voit des adolescents utiliser de la colle pour fixer leurs sourcils, appliquer du citron sur leur peau, réaliser des peelings puissants à domicile ou tester des produits destinés aux adultes. Les dermatologues alertent régulièrement sur ces pratiques. La peau des adolescents reste fragile. Multiplier les actifs exfoliants, les acides ou le rétinol sans avis médical peut provoquer brûlures, irritations ou pigmentation durable. Le même phénomène concerne les dents, avec des recettes maison utilisant bicarbonate, charbon ou eau oxygénée. Les professionnels rappellent qu'aucun « hack » viral ne remplace un conseil médical.

Santé : attention aux faux experts

Pour de nombreux adolescents, les réseaux sociaux ne servent plus seulement à se divertir ou à échanger avec leurs amis. Ils sont devenus un réflexe lorsqu'ils se posent une question de santé, de beauté ou de bien-



être. Avant de demander conseil à leurs parents ou de consulter un professionnel, certains commencent désormais par taper leur question sur TikTok, Instagram ou YouTube. La popularité d'une vidéo devient parfois un critère de crédibilité, alors qu'elle ne préjuge en rien de la fiabilité des informations diffusées.

Le cyberharcèlement, un harcèlement qui ne s'arrête jamais

Autre danger majeur : le cyberharcèlement. Moqueries, diffusion de photos, insultes anonymes, création de faux comptes ou exclusion des groupes de discussion peuvent poursuivre l'enfant jusque dans sa chambre. Contrairement au harcèlement scolaire classique, il ne connaît ni horaires ni frontières. Les conséquences psychologiques peuvent être importantes : anxiété, dépression, isolement et parfois décrochage scolaire.

Pourquoi certains pays imposent des limites

Face aux inquiétudes grandissantes, plusieurs gouvernements ont choisi d'agir. L'Australie a adopté une loi visant à interdire l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans, avec une obligation pour les plateformes de mettre en place des systèmes de vérification de l'âge. D'autres pays, comme la France, renforcent progressivement les obligations de consentement parental pour les plus jeunes et demandent davantage de responsabilités aux plateformes. En Espagne, en Norvège ou encore dans plusieurs États américains, les débats se multiplient autour de l'âge minimum et de la protection des mineurs. Les spécialistes restent toutefois prudents. Une interdiction seule ne suffit pas. Les adolescents peuvent contourner les règles. L'éducation numérique demeure indispensable.

Que peuvent faire les parents ?

Les interdictions totales fonctionnent rarement. Elles peuvent même renforcer l'attrait des plateformes. Les spécialistes privilégient un accompagnement progressif. L'idéal consiste à construire des règles avec l'enfant. Déterminer des horaires sans écran, instaurer des repas déconnectés, retirer les téléphones des chambres la nuit et montrer l'exemple restent parmi les mesures les plus efficaces. « Nous avons créé un panier dans l'entrée où toute la famille dépose son téléphone pendant le dîner. Les adultes jouent le jeu eux aussi », raconte Nadia, mère de trois adolescents.

Et si les réseaux sociaux avaient aussi du bon ?

Malgré les inquiétudes, les spécialistes refusent de diaboliser les plateformes. Elles permettent également de développer des compétences. Des adolescents y découvrent la photographie, la musique, le dessin, les langues étrangères ou la programmation. Certains trouvent aussi un soutien précieux lorsqu'ils vivent une maladie rare, un handicap ou une situation familiale difficile. L'objectif n'est donc pas de supprimer





Apprendre à développer l'esprit critique

Les enfants doivent comprendre que les réseaux sociaux montrent rarement la réalité. Les images sont souvent retouchées et les vidéos sont montées. Les influenceurs sont rémunérés pour promouvoir un produit. Expliquer le fonctionnement des algorithmes aide également les adolescents à prendre du recul.

totalement les réseaux sociaux. Il s'agit d'apprendre à les utiliser avec discernement. Comme pour la conduite automobile, la technologie n'est pas dangereuse par nature. C'est la manière de s'en servir qui fait toute la différence.

L'exemple parental reste la meilleure protection

Les enfants observent davantage qu'ils n'écoutent. Un parent qui consulte constamment son téléphone envoie un message contradictoire lorsqu'il demande à son adolescent de limiter son temps d'écran. Les spécialistes rappellent que la prévention commence par les habitudes familiales. Partager un repas sans téléphone, lire un livre, pratiquer une activité sportive, cuisiner ou sortir se promener permet de montrer qu'il existe d'autres sources de plaisir et de connexion. Les réseaux sociaux font aujourd'hui partie de la vie de nos enfants. Les bannir totalement paraît illusoire. En revanche, leur apprendre à reconnaître les contenus trompeurs, à préserver leur sommeil, leurs yeux, leur santé mentale et leur estime d'eux-mêmes constitue sans doute l'une des éducations les plus essentielles de notre époque. Entre confiance, dialogue et vigilance, les parents disposent d'un rôle irremplaçable : celui de guide dans un univers numérique où chaque clic peut ouvrir une formidable découverte… ou un piège bien réel.



Quand les influenceurs jouent avec nos yeux

Sur TikTok ou Instagram, les vidéos consacrées à la santé des yeux cumulent des millions de vues. Certaines sont réalisées par de véritables ophtalmologistes qui vulgarisent des conseils utiles, mais d'autres relayent des affirmations sans fondement scientifique. Parmi les idées reçues les plus fréquentes figurent les exercices censés faire disparaître la myopie, les massages des paupières présentés comme capables d'améliorer la vue, ou encore les promesses de se passer définitivement de lunettes grâce à quelques minutes d'entraînement quotidien. À ce jour, aucune étude scientifique solide n'a montré que ces méthodes permettaient de corriger une myopie ou un trouble de la réfraction. Les spécialistes mettent également en garde contre certaines pratiques popularisées sur les réseaux, comme l'utilisation de collyres blanchissants en dehors d'un avis médical, l'achat de lentilles de contact fantaisie sur des sites peu fiables ou encore l'automédication avec des gouttes conseillées par des influenceurs. Mal utilisées, ces pratiques peuvent provoquer des irritations, des infections, voire des lésions de la cornée. Les ophtalmologistes rappellent enfin qu'un conseil diffusé en vidéo ne tient jamais compte de la situation particulière de chaque enfant. Une baisse de vision, des maux de tête répétés, des yeux rouges persistants ou une gêne visuelle doivent conduire à consulter un professionnel plutôt qu'à chercher une solution sur les réseaux sociaux. L'information médicale peut être utile lorsqu'elle provient de sources fiables, mais elle ne remplace jamais un examen clinique.

Des conseils santé pas toujours fiables

Une étude publiée dans *JAMA Network Open* a montré qu'une part importante des vidéos santé les plus vues sur TikTok contenait des informations incomplètes, trompeuses ou non étayées scientifiquement. Les experts recommandent de toujours vérifier les conseils médicaux auprès de professionnels.

DÉFIS PIMENTÉS

Le challenge qui peut mettre la santé des jeunes en danger



Une chips ultra-pimentée, un défi entre copains, une vidéo publiée sur les réseaux sociaux… Ces challenges font le buzz, mais ils sont loin d'être anodins. Les Centres antipoison constatent des intoxications, notamment chez les adolescents. Voici ce que les parents doivent savoir.

Par Célia Grivas

Le principe paraît simple : manger un aliment extrêmement pimenté — souvent une chips, une sauce ou l'un des piments les plus forts du monde — puis tenir le plus longtemps possible sans boire ni montrer sa douleur. Filmées et partagées en ligne, ces scènes amusent ou impressionnent. Elles banalisent pourtant une pratique susceptible de provoquer des symptômes parfois intenses.

1 Pourquoi ça brûle autant ?

Le responsable est la capsaïcine, une substance naturellement présente dans les piments. Elle active des récepteurs nerveux sensibles à la chaleur et déclenche cette impression de bouche en feu. Plus sa concentration est élevée, plus la sensation est forte. Avec les produits utilisés dans certains défis, la brûlure peut gagner la gorge, l'œsophage et l'estomac.

2 Jusqu'où monte l'échelle de Scoville ?

La puissance d'un piment est mesurée sur l'échelle de Scoville. Un poivron se situe à 0 unité, un piment d'Espelette autour de 1 500 à 2 500 unités et un piment oiseau autour de 100 000. Le Carolina Reaper peut dépasser 2 millions d'unités. Certains produits destinés aux challenges sont donc des centaines, voire des milliers de fois plus puissants qu'un assaisonnement familial.

Plus le nombre d'unités est élevé, plus ça pique.

plus de **2 millions d'unités** sur l'échelle de Scoville

3 Quels sont les risques ?

À forte dose, la capsaïcine peut provoquer des brûlures de la bouche, de la gorge ou de l'estomac, ainsi que des troubles digestifs, des sueurs, des palpitations, une hausse de la tension, voire un malaise. Elle peut également irriter la peau et les yeux, parfois au point de nécessiter un avis médical. Les enfants et les personnes souffrant de troubles digestifs ou cardiaques sont particulièrement sensibles. Des réactions allergiques restent aussi possibles.

Rappel : Boire de l'eau ne fait qu'étendre le piment. Mieux vaut boire du lait et manger du pain ou du yaourt nature.



4 Pourquoi les adolescents sont-ils particulièrement exposés ?

Entre 2021 et 2025, 124 intoxications liées à des aliments très pimentés ont été signalées. Près de 40 % sont survenues lors de challenges, touchant surtout les 10-15 ans. Pour impressionner leurs amis, faire rire ou gagner des « likes », les adolescents peuvent sous-estimer les risques. Les vidéos virales montrent rarement les douleurs, les réactions sévères ou les passages aux urgences.

5 Que faire en cas de brûlure ?

- Ne paniquez pas.
- Ne buvez pas d'eau, ni de boisson sucrée ou gazeuse.
- Buvez du lait ou mangez un produit laitier (yaourt nature, fromage frais).
- Mangez du pain pour absorber le piment.
- Évitez de toucher vos yeux ou votre visage.
- Rincez-vous la bouche avec du lait, pas avec de l'eau.

LE CONSEIL TOP MAMAN

Plutôt que d'interdire sans explication, engagez la conversation : votre enfant connaît-il ce challenge ? A-t-il déjà vu ce type de vidéo ? Le dialogue permet de rappeler qu'une séquence virale ne montre ni les conséquences réelles ni la vulnérabilité propre à chacun.

6 Quand appeler les secours ?

Appelez immédiatement le 15 (SAMU) si :

- la victime a du mal à respirer ;
- elle vomit plusieurs fois ;
- elle a des douleurs abdominales fortes ;
- elle se sent très faible ou confuse ;
- la brûlure touche les yeux ou la peau de façon étendue.

124 appels
ont été reçus par les centres antipoison en 2024.

40 %
liés à un challenge.





À retenir

Les défis pimentés peuvent sembler amusants, mais ils ne sont jamais anodins. Derrière quelques secondes de visibilité en ligne peuvent se cacher des douleurs importantes, une réaction allergique ou une complication médicale. Aider les adolescents à décrypter les contenus viraux, leur rappeler que chacun réagit différemment et maintenir le dialogue restent les meilleurs outils de prévention.

« Aucun challenge ne vaut de mettre sa santé en danger. »

Relax !

Les alliés ANTI-STRESS qui MARCHENT VRAIMENT





1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.

1. AROMANDISE, Tisane Relaxante Hildegarde de Bingen bio
Boîte de 18 sachets - 5,50 €
En magasins bio et sur aromandise.com

2. SUPERDIET, Rhodiola bio
Pot de 80 gélules - 14,50 €
En magasins bio, pharmacies et sur superdiet.com

3. SOLARAY, Adrenal success
Pot de 60 gélules végétales - 43,51 €
En magasins bio

4. SOLARAY, Complex B Plus Vitamine C
Pot de 100 capsules végétales - 27,05 €
En magasins bio

5. FITOFORM, Grand sommeil
Boîte de 20 ampoules de 10 ml - 17,95 €
En magasins bio et sur fitoform.com

6. FITOFORM, Magnésium marin et vitamines B
Pot de 30 comprimés - 15,95 €
En magasins bio et sur fitoform.com

7. SOLARAY, Cordyceps
Pot de 60 capsules végétales - 46,09 €
En magasins bio

8. 3CPHARMA, Neurogenius Stress-out
Boîte de 30 gélules - 11,30 € /
En pharmacies

9. FITOFORM, Stress Manager
Pot de 60 comprimés - 26,50 €
En magasins bio et sur fitoform.com

10. SUPERDIET, Aquamag Magnésium marin
Pot de 80 gélules - 14,20 €
En magasins bio, pharmacies et sur superdiet.com

TOPActus

Coup de cœur pour s'amuser

À l'occasion de la 28e édition de Monument Jeu d'enfant, le Centre des monuments nationaux invite à vivre les monuments en famille, lors d'un week-end d'activités ludiques et pédagogiques, les 17 et 18 octobre 2026. Jeux d'enquête, ateliers de création, spectacles, visites contées, défis en famille et expériences rythmeront cette nouvelle édition, pensée pour éveiller la curiosité des plus jeunes et leur faire découvrir le patrimoine autrement.



« CHASSER LES SONS »

Dans chaque décor, vous cherchez ensemble les mots qui contiennent un son donné. «Trouve tout ce qui contient [rrr] comme Raoul le renard. » Et voilà. C'est ça, la chasse aux sons. Un livre que vous ouvrez ensemble, qui invite à observer, écouter, deviner.
Disponible sur le site www.zoogotos.com
Album cartonné, 80 pages – 24,90 €



EN OCTOBRE, FRANCE MINIATURE SE MET AUX COULEURS D'HALLOWEEN !

Métamorphosé en un univers drôlement effrayant, les visiteurs découvriront les monuments emblématiques envahis de squelettes, de chauve-souris, d'araignées, et d'autres curiosité. Au programme : un jeu de piste et plein de surprises terrifiantes…
Du 3 octobre au 1 er novembre | www.franceminiature.fr



Lettres d'un Explorateur

À l'heure où le numérique occupe une place centrale dans le quotidien des enfants et adolescents, Lettres d'un Explorateur propose une alternative sensible et éducative : recevoir et lire de véritables lettres écrites depuis le terrain par Lucien, explorateur, comme une correspondance d'aventure.
Chaque mois, l'enfant reçoit une vraie lettre postale, à son nom, envoyée par un explorateur aux quatre coins du monde.
Le Coffret de l'Explorateur repose sur un voyage en 6 étapes à travers différentes régions du monde, chacune pensée comme une escale d'aventure. Pour les 7-12 ans
Rejoignez l'aventure sur le site : lettresdunexplorateur.fr

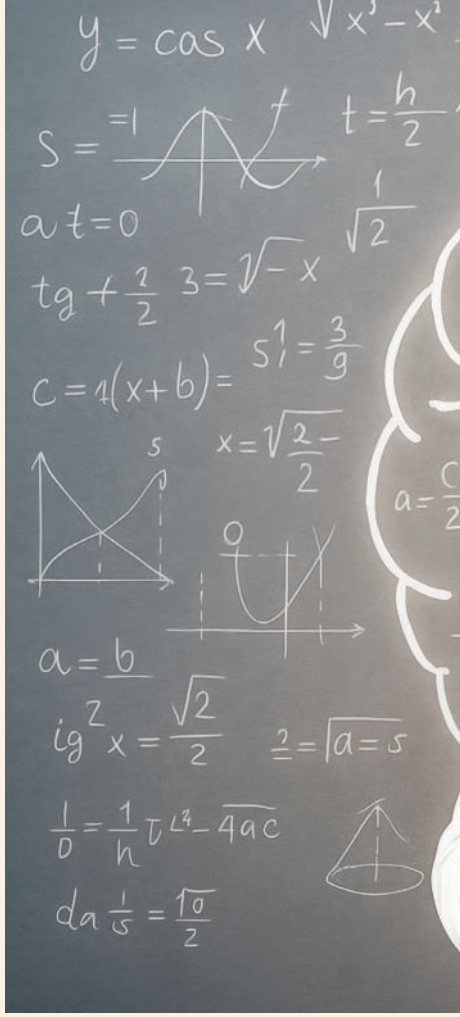


Dans le Jardin de Claude Monet

Pirouette Cacahouète présente le jeu « Dans le Jardin de Claude Monet » ! Ce jeu de plateau invite les artistes en herbe à plonger dans l'univers poétique du peintre impressionniste Claude Monet, en parcourant son merveilleux Jardin de Giverny.
Dès 4 ans - 24,90 €
www.pirouettecacahouete.com



Enfants neuroatypiques



COMMENT TROUVER LE BON ACCOMPAGNEMENT ?

Les profils neuroatypiques sont aujourd'hui mieux connus, mais restent souvent un véritable labyrinthe pour les familles. Entre diagnostics, école et accompagnements spécialisés, les parents doivent apprendre une nouvelle langue tout en gérant le quotidien. Heureusement, de nombreuses structures et spécialistes aident les enfants à développer pleinement leurs compétences.
Par Alexandre Moine

Haut potentiel, troubles du spectre de l'autisme, TDAH, dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, troubles du langage, hypersensibilité… Autant de mots que les parents découvrent rarement dans un livre, mais plutôt au détour d'un rendez-vous médical, d'une réunion avec l'école ou d'une recherche fébrile sur Internet, après des mois de questionnement.
Au début, il y a souvent un petit grain de sable. Ou plutôt une montagne qui se déguise en grain de sable. Un enfant qui parle comme un adulte, mais oublie ses chaussures avant de sortir. Une petite fille qui lit couramment à quatre ans, mais fond en larmes dès qu'un camarade déplace sa trousse. Un élève brillant incapable de terminer un exercice. Un autre qui comprend tout, mais n'arrive pas à écrire. Un enfant passionné par les planètes, mais incapable de supporter le bruit de la cantine. Pendant longtemps, les parents entendent des phrases qui finissent par tourner en boucle. « Il pourrait réussir s'il faisait des efforts. » « Il est juste dans la lune. » « Elle est trop sensible. » « C'est un enfant difficile. »
Puis vient parfois un premier rendez-vous, un bilan psychologique, orthophonique ou neuropsychologique. Les mots apparaissent alors : haut potentiel intellectuel, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), troubles « dys », troubles du spectre de l'autisme (TSA), trouble développemental du langage, ou encore plusieurs de ces profils associés. Le soulagement est souvent immense. Enfin une explication.
Mais il est immédiatement remplacé par une autre question : « Et maintenant, qu'est-ce qu'on fait ? »

Comprendre avant de vouloir corriger

La première révolution de ces dernières années est probablement celle du regard. Les spécialistes insistent aujourd'hui sur un point essentiel : il ne s'agit pas de « réparer » un enfant, mais de comprendre son fonctionnement.
Le cerveau neuroatypique n'est pas un cerveau défectueux. Il traite parfois les informations autrement, avec ses forces et ses fragilités. Un enfant présentant un TDAH ne manque pas forcément de volonté. Son cerveau gère différemment l'attention et les fonctions exécutives. Un enfant dyslexique n'est pas paresseux. Il fournit souvent beaucoup plus d'efforts que ses camarades pour parvenir au même résultat. Un enfant autiste ne refuse pas les relations sociales. Il les construit selon d'autres codes. Quant au haut





Le saviez-vous ?

Un enfant peut présenter plusieurs profils à la fois. Un haut potentiel peut être dyslexique ou porteur d'un TDAH. Les spécialistes parlent alors de « double exceptionnalité ». C'est pourquoi un bilan complet est souvent préférable à une évaluation centrée sur une seule difficulté.

potentiel, contrairement aux idées reçues, il ne garantit ni la réussite scolaire ni l'équilibre émotionnel. Cette évolution du regard change profondément l'accompagnement. Au lieu de demander à l'enfant de s'adapter en permanence à son environnement, les professionnels cherchent aussi à adapter l'environnement à son fonctionnement.

Le diagnostic n'est pas une étiquette, c'est une boussole

Le mot « diagnostic » inquiète parfois les parents. Pourtant, les professionnels rappellent qu'il ne constitue pas une condamnation, mais un point de départ. Sans comprendre précisément les difficultés, il devient compliqué de mettre en place des solutions adaptées. Selon les situations, plusieurs spécialistes peuvent intervenir : pédiatre, neuropédiatre, pédopsychiatre, psychologue, neuropsychologue, orthophoniste, psychomotricien, ergothérapeute, orthoptiste ou encore enseignant spécialisé. Cette diversité peut donner le vertige. Les familles racontent souvent avoir l'impression de devenir secrétaires médicales à temps plein : prendre les rendez-vous, conserver les comptes rendus, coordonner les intervenants, expliquer encore et encore la situation à chaque nouvel interlocuteur. D'où l'intérêt des



structures spécialisées qui proposent une approche globale, avec plusieurs professionnels travaillant ensemble autour de l'enfant. Cette coordination évite parfois bien des incompréhensions et des bilans redondants.

Quand l'école devient un partenaire… ou un parcours d'obstacles

C'est souvent à l'école que les difficultés apparaissent le plus clairement. Le paradoxe est fréquent : l'enfant comprend parfaitement les notions, mais peine à terminer ses devoirs comme ses contrôles. Il répond brillamment à l'oral, mais ses cahiers ressemblent à un

> « Accompagner un enfant neuroatypique, c'est comprendre son fonctionnement avant de vouloir le corriger. »

(Suite page 20)

Néocortex

Les troubles du neurodéveloppement : au-delà des étiquettes



Les troubles du neurodéveloppement restent souvent mal compris. Derrière des difficultés d'attention, de langage, d'apprentissage ou de comportement se trouvent des fonctionnements cérébraux particuliers. Mehdi Aoun Sebaiti, Docteur en Neuropsychologie et fondateur de l'Institut Néocortex, explique comment mieux les comprendre pour proposer un accompagnement personnalisé.

Top Maman : On parle de plus en plus d'enfants « neuroatypiques ». Que recouvre ce terme ?
Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Je préfère parler de troubles du neurodéveloppement.
Le terme « neuroatypique » tend à simplifier une réalité clinique complexe. Ces troubles touchent notamment l'attention, le langage, la coordination des gestes, les apprentissages ou les interactions sociales. Ils regroupent entre autres le TDAH, les troubles du spectre de l'autisme, les troubles « dys », dont certains troubles du développement du langage. Dans leur ensemble, ils concerneraient environ 4 à 7 % de la population.

Top Maman : Pourquoi ne pas s'arrêter aux signes observables ?
Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Le diagnostic repose encore principalement sur les manifestations cliniques, c'est-à-dire sur ce qui se voit.
Une évaluation complète doit partir de ces signes, identifier les fonctions cognitives ou comportementales perturbées, puis rechercher les mécanismes susceptibles de les expliquer : facteurs neurobiologiques, organiques, génétiques ou environnementaux. Nous complétons ainsi l'évaluation par des mesures de l'activité électrique cérébrale. Chez certains patients, l'EEG quantitatif met en évidence une organisation oscillatoire atypique : ralentissement relatif de l'activité, déséquilibres de puissance ou asymétries entre les hémisphères. Ces données aident à mieux comprendre les difficultés attentionnelles, cognitives ou émotionnelles et à cibler la prise en charge.

Top Maman : Quels signes doivent alerter les parents ?
Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Les difficultés apparaissent souvent à l'entrée à l'école : apprentissages laborieux, manque d'attention, problèmes de communication ou d'interactions sociales. Elles peuvent aussi s'accompagner d'anxiété, de crises de colère ou de troubles du sommeil.

Top Maman : En quoi consiste un bilan neuropsychologique ?
Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Il associe un entretien préalable, des tests standardisés et des questionnaires cliniques. Il permet d'identifier les fonctions fragilisées, de formuler des hypothèses sur l'origine des difficultés et d'orienter vers une prise en charge adaptée.

Top Maman : Votre approche va-t-elle au-delà des tests traditionnels ?
Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Oui. L'analyse de l'activité cérébrale peut révéler des anomalies des oscillations ou de la communication entre différentes régions. Elle complète les données cliniques, sans s'y substituer, afin de mieux comprendre les mécanismes en jeu.

Top Maman : Vous utilisez notamment le neurofeedback. Comment agit-il ?
Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Le neurofeedback est



Publi-rédactionnel





une technique non invasive de neuromodulation. L'activité électrique du cerveau est enregistrée en temps réel et restituée au patient sous une forme visuelle ou sonore afin de l'aider à moduler certains paramètres. Chez certains patients présentant un TDAH, nous observons au fil des séances des progrès en concentration, organisation, stabilité attentionnelle et régulation émotionnelle, comportementale ou motrice. Ses effets restent individuels et il s'intègre toujours dans une stratégie thérapeutique globale.

Top Maman : Un diagnostic ne risque-t-il pas d'enfermer l'enfant dans une étiquette ?

Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Au contraire, il permet de comprendre l'origine des difficultés et d'agir de manière ciblée. L'objectif n'est pas de réduire l'enfant à un trouble, mais de définir des stratégies adaptées et des objectifs concrets pour lui et sa famille.

Top Maman : Quel rôle les parents peuvent-ils jouer ?

Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Ils sont des partenaires essentiels. Des stratégies concrètes peuvent être mises en place à la maison pour soutenir l'autorégulation et les apprentissages. Lorsque cela est nécessaire, nous travaillons aussi avec les enseignants et les autres professionnels afin de construire un parcours cohérent.

Top Maman : Quel message adresser aux familles qui hésitent à consulter ?

Dr Mehdi Aoun Sebaiti : Il vaut mieux consulter avant que les difficultés ne s'installent durablement. Une intervention précoce et personnalisée augmente les chances de soutenir le développement de l'enfant, de préserver son estime de soi et de lui permettre d'exprimer pleinement son potentiel.



Néocortex

Spécialistes de la Neuropsychologie



www.neocortex-neuropsy.fr

L'Institut Néocortex dispose de trois centres en région parisienne et d'un quatrième à Aix-en-Provence.

(Suite de la page 17)



À retenir

Un aménagement scolaire n'est pas un privilège. Il vise à compenser une difficulté identifiée afin que l'enfant puisse montrer ses véritables compétences, sans être pénalisé par son trouble.

« Un diagnostic n'est pas une étiquette : c'est une boussole pour avancer. »

champ de bataille. Il adore apprendre, mais déteste aller en classe. Les enseignants se retrouvent eux aussi face à des situations parfois complexes. Tous n'ont pas reçu une formation approfondie sur les différents profils neurodéveloppementaux. Pourtant, quelques adaptations peuvent transformer le quotidien : davantage de temps pour les devoirs et les contrôles, consignes reformulées, outils numériques, réduction de certaines tâches graphiques, possibilité de bouger davantage ou environnement sensoriel mieux adapté. Les solutions existent, même si elles restent encore méconnues de nombreuses familles. Selon la situation de l'enfant, l'école peut mettre en place différents dispositifs. Le plan d'accompagnement personnalisé (PAP) permet d'organiser des aménagements pédagogiques pour les élèves présentant des troubles des apprentissages, comme les troubles « dys » ou le TDAH : davantage de temps pour les contrôles, des supports adaptés ou l'utilisation d'un ordinateur, par exemple. Le projet personnalisé de scolarisation (PPS), destiné aux enfants dont le handicap est reconnu, ouvre l'accès à des aides plus importantes, comme l'accompagnement par un AESH (accompagnant d'élève en situation de handicap), du matériel spécifique ou des adaptations plus poussées.
Enfin, des aménagements d'examens peuvent être accordés lors du brevet, du baccalauréat ou d'autres épreuves afin que le trouble ne pénalise pas les résultats. Encore faut-il connaître l'existence de ces dispositifs, savoir à qui s'adresser et constituer les dossiers, un véritable parcours du combattant pour de nombreuses familles. Dans la pratique, ces dispositifs ne sont pas toujours simples à obtenir. Les démarches administratives peuvent être longues, les délais importants et les moyens disponibles varient selon les territoires. Surtout, un document officiel ne résout pas à lui seul toutes les difficultés : certains enfants continuent de souffrir d'un manque d'adaptation ou ont besoin d'un accompagnement beaucoup plus individualisé que celui que l'école peut offrir. Les associations jouent ici un rôle précieux en expliquant les démarches administratives, souvent perçues comme particulièrement complexes.



Un cerveau, plusieurs talents

Les profils neuroatypiques s'accompagnent souvent de compétences remarquables : créativité, mémoire exceptionnelle, raisonnement original, capacité de concentration intense sur certains sujets ou sens aigu du détail. Les difficultés ne résument jamais un enfant.



(Suite page 22)



Pass' le CAPE :

«Chaque enfant a un potentiel, il faut trouver la bonne clé!»

Crises, difficultés scolaires, troubles de l'attention, autisme, troubles DYS… Face aux défis du quotidien, de nombreux parents ne savent plus comment aider leur enfant. Psychoéducatrice et fondatrice de Pass' le CAPE, Noémie Zima accompagne les familles avec une conviction forte : avant de vouloir corriger un comportement, il faut en comprendre le sens.

Top Maman : Qu'est-ce qui vous a donné envie de créer Pass' le CAPE ?

Noémie Zima : Deux choses m'ont conduite à créer Pass' le CAPE. D'abord, mon parcours professionnel. J'ai travaillé dans différentes structures auprès d'enfants présentant des troubles du neurodéveloppement, ce qui m'a permis d'acquérir une solide expérience de terrain. Ensuite, il y a une véritable vocation et une passion pour ce métier. J'avais envie d'exercer en toute indépendance afin de proposer un accompagnement qui corresponde pleinement à mes valeurs et à ma façon de travailler. Je me suis donc lancée et j'ai créé ma structure. Depuis septembre 2025, j'exerce en tant que psychoéducatrice en libéral. Je m'occupe essentiellement des enfants (et aussi des adultes) souffrant de troubles de l'autisme.

Top Maman : Votre devise est : « Le comportement a toujours une fonction ». Que signifie-t-elle concrètement ?

Noémie Zima : Cette approche est liée à ma formation en analyse du comportement, inspirée de la méthode ABA, recommandée par la Haute Autorité de Santé. Derrière un cri, une fuite ou un refus, il y a toujours une fonction : attirer l'attention, éviter une situation, obtenir quelque chose ou répondre à un besoin sensoriel. Notre travail consiste à comprendre cette fonction afin de remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté… Lorsqu'on agit sur la cause plutôt que sur les conséquences, les progrès sont souvent spectaculaires.

Top Maman : Beaucoup de parents culpabilisent lorsqu'ils ne savent plus comment réagir ou ont le sentiment d'être dépassés…

Noémie Zima : C'est très fréquent. Nous travaillons directement avec eux, à domicile ou au cabinet. Les parents apprennent à mieux lire les réactions de leur enfant, à mettre en place un cadre clair et à utiliser des outils simples comme



les pictogrammes, les contrats comportementaux ou les systèmes de récompense.

Top Maman : En quoi votre accompagnement est-il différent d'un soutien scolaire classique ?

Noémie Zima : Nous analysons les obstacles liés au fonctionnement de l'enfant afin d'adapter les apprentissages. Certains enfants ne parviennent pas à rester assis, d'autres sont envahis par leur anxiété ou ne comprennent pas certaines consignes. Nous adaptons les supports, le rythme et les objectifs. Chaque support est conçu sur mesure pour lui permettre de progresser dans les meilleures conditions.

Top Maman : Vous proposez également des groupes d'habiletés sociales. Pourquoi sont-ils si importants ?

Noémie Zima : Oui, ils permettent aux enfants d'apprendre à interagir, respecter les règles, gérer leurs émotions et développer leur confiance en eux. Ces ateliers offrent aussi un temps de répit précieux aux parents, notamment lors de sorties organisées. Ces ateliers permettent d'apprendre à attendre son tour, écouter l'autre, gérer la frustration, à gagner, à perdre ou à reconnaître ses émotions. Les enfants progressent ensemble dans un cadre bienveillant, et les parents profitent aussi de ce moment de répit.

Top Maman : Quel message souhaitez-vous adresser aux familles qui hésitent encore à demander de l'aide ?

Noémie Zima : Qu'elles ne restent pas seules. Après le diagnostic, beaucoup ne savent pas vers qui se tourner. Nous sommes là pour eux. Notre rôle est d'aider l'enfant à développer ses compétences, mais aussi de soutenir les parents dans leur quotidien et leurs démarches.

Pass' le CAPE

www.passlecape.com

Publi-rédactionnel

(Suite de la page 20)

Les parents aussi ont besoin d'être accompagnés

Recevoir un diagnostic pour son enfant bouleverse souvent toute une famille. Les parents oscillent entre culpabilité, soulagement, inquiétude et fatigue. Ils doivent parfois expliquer la situation aux grands-parents, aux enseignants, aux frères et sœurs, tout en cherchant les bons professionnels. Et les voilà bientôt confrontés à un autre marathon : celui des conseils gratuits. Il suffit d'une réunion de famille ou d'une sortie au parc pour voir fleurir les avis définitifs. L'enfant serait simplement paresseux, trop gâté, exceptionnellement intelligent… ou les parents un peu trop inquiets. Autant de raccourcis qui peuvent peser lourd sur des familles déjà en quête de réponses. Les groupes de parole, les associations de familles et les réseaux de parents permettent justement de rompre cet isolement. Partager son expérience avec d'autres familles confrontées aux mêmes questions aide souvent à relativiser… et à découvrir des solutions très concrètes auxquelles on n'aurait jamais pensé.



Ne restez pas seuls

Les associations spécialisées connaissent souvent les professionnels de leur région, les aides existantes, les démarches auprès de l'Éducation nationale et les dispositifs de soutien. Elles constituent le premier point d'entrée pour les familles.



Une prise en charge qui évolue avec l'enfant

L'accompagnement n'est jamais figé. Les besoins d'un enfant de cinq ans ne sont pas ceux d'un collégien, encore moins ceux d'un adolescent préparant son orientation. Certaines difficultés s'atténuent grâce à un accompagnement et à des aménagements appropriés. D'autres nécessitent des adaptations durables. Le rôle des professionnels consiste aussi à développer l'autonomie. Comment apprendre à s'organiser lorsqu'on présente un TDAH ? Comment préparer un exposé lorsqu'on est dyslexique ? Comment gérer les interactions sociales lorsqu'on est autiste ? Comment canaliser une pensée qui part dans dix directions à la fois lorsqu'on possède un très haut potentiel ? L'objectif n'est pas seulement la réussite scolaire. Il s'agit également de favoriser la confiance en soi, les relations sociales, le bien-être psychologique et l'insertion future.

Les nouvelles approches : accompagner toute la famille

De plus en plus de centres spécialisés proposent aujourd'hui une approche pluridisciplinaire. Au lieu de multiplier les rendez-vous isolés, plusieurs professionnels échangent leurs observations et construisent ensemble un projet personnalisé. L'enfant n'est plus vu uniquement à travers un bilan, mais dans sa globalité. Les parents participent également davantage. Ils apprennent à comprendre certains comportements, à adapter l'environnement familial, à anticiper les situations difficiles et à renforcer les réussites plutôt que les échecs. Cette coopération entre famille, professionnels et école améliore l'efficacité de l'accompagnement. Elle évite également les messages contradictoires qui peuvent désorienter l'enfant.

Mieux connaître le fonctionnement de son enfant pour mieux l'accompagner

Depuis quelques années, de nouveaux centres spécialisés proposent une approche fondée sur une connaissance fine du fonctionnement cognitif de

> *« Les difficultés ne résument jamais un enfant ni l'étendue de ses talents. »*

> *« Il n'existe pas de parcours universel, mais un chemin à construire pour chaque enfant. »*

l'enfant. L'objectif n'est plus seulement de poser un diagnostic, mais de comprendre les mécanismes liés à ses difficultés d'attention, de mémorisation, d'organisation ou de communication.
Grâce à des bilans approfondis réalisés par des psychologues ou des neuropsychologues, il devient possible d'identifier les points forts et les fragilités de l'enfant, puis d'élaborer des stratégies adaptées à son profil. Derrière un même diagnostic peuvent en effet se cacher des besoins très différents : l'un devra travailler son organisation, un autre la gestion de ses émotions, ses compétences sociales ou sa confiance en lui.
Ces évaluations permettent d'orienter plus précisément les rééducations, les aménagements scolaires et les différents accompagnements. Elles apportent également des recommandations concrètes aux parents, aux enseignants et aux professionnels qui entourent l'enfant.
Certains centres proposent des accompagnements complémentaires pour renforcer les fonctions cognitives, développer l'autonomie ou améliorer les capacités d'organisation et de régulation. L'objectif n'est pas de transformer la personnalité de l'enfant, mais de lui donner des outils pour mieux comprendre son fonctionnement et exploiter pleinement son potentiel.

Quand les associations deviennent des boussoles

Le développement des associations dédiées aux enfants neuroatypiques constitue l'une des grandes évolutions de ces dernières années. Certaines proposent des conférences, des permanences d'information ou des groupes de soutien. D'autres accompagnent les familles dans leurs démarches administratives. Quelques-unes vont encore plus loin en développant des établissements scolaires ou des classes spécialement pensés pour ces élèves, avec des effectifs réduits, des enseignants formés et des pédagogies davantage individualisées. Ces initiatives répondent à une réalité : certains enfants s'épanouissent parfaitement dans une école classique avec quelques adaptations, tandis que





d'autres retrouvent leur confiance dans des structures plus spécialisées. Il n'existe pas de solution universelle. Chaque parcours est unique.

Vers une société qui découvre enfin la diversité des intelligences

La neuroatypie bénéficie aujourd'hui d'une visibilité sans précédent. Cette meilleure connaissance permet des diagnostics plus précoces, des accompagnements plus pertinents et un regard moins stigmatisant. Mais beaucoup reste encore à faire. Les délais d'accès aux bilans demeurent parfois longs. Les professionnels spécialisés sont inégalement répartis sur le territoire. Les enseignants réclament davantage de formation. Les familles souhaiteraient une meilleure coordination entre santé, école et secteur médico-social. Pourtant, les progrès sont réels. L'époque où un enfant était simplement qualifié de paresseux, turbulent ou rêveur laisse progressivement place à une compréhension beaucoup plus fine de son fonctionnement. Et c'est probablement là que réside le véritable changement. Car accompagner un enfant neuroatypique ne consiste pas à le faire entrer coûte que coûte dans une case. Il s'agit plutôt de lui construire un chemin sur mesure. Parfois avec quelques détours, souvent avec beaucoup de créativité… mais toujours avec la conviction que la différence n'empêche ni les apprentissages, ni les réussites, ni les rêves. ■

Le bon réflexe

Si vous vous interrogez sur le développement de votre enfant, commencez par en parler avec votre médecin ou votre pédiatre. Plus les difficultés sont repérées tôt, plus les accompagnements peuvent être mis en place rapidement, au bénéfice de toute la famille.

AEHPI et EHPICENTRIA

Une association et une école nées de l'écoute des enfants et des familles



Longtemps considérés comme des élèves qui « réussiront toujours », les enfants à haut potentiel intellectuel (HPI) peuvent pourtant connaître l'échec, le décrochage ou la phobie scolaire. L'école EHPICENTRIA est le prolongement naturel de plus de vingt ans d'accompagnement des familles au sein de l'AEHPI. Véronique Gaillard, fondatrice de l'AEHPI et directrice d'EHPICENTRIA, nous explique pourquoi certains enfants ont simplement besoin d'un cadre différent pour révéler leurs capacités.



Top Maman : On parle beaucoup des enfants HPI. Comment distinguer les idées reçues de la réalité ?

Véronique Gaillard : Le premier mythe est de croire qu'un enfant HPI réussit forcément tout. En réalité, son potentiel peut être une force… comme une fragilité. Certains excellent, d'autres décrochent complètement. Le haut potentiel n'est pas un trouble, c'est une caractéristique. Tout dépend de l'environnement dans lequel l'enfant évolue. Lorsqu'il ne trouve pas sa place, il peut s'ennuyer, perdre confiance, voire développer de grandes difficultés.

Top Maman : C'est justement pour répondre à ces situations que vous avez créé l'AEHPI ?

Véronique Gaillard : Oui. Depuis 2008, l'AEHPI accompagne les familles confrontées aux difficultés des enfants HPI et neuroatypiques. Nous proposons de l'écoute, des conseils, des médiations avec les établissements scolaires et des temps d'échange comme nos cafés-parents. Beaucoup de familles arrivent épuisées, avec le sentiment d'avoir tout essayé. Notre premier rôle est de leur dire qu'elles ne sont pas seules.

Top Maman : Quels sont les premiers signaux qui doivent alerter les parents ?

Véronique Gaillard : Ce n'est pas parce qu'un enfant est curieux ou précoce qu'il est forcément HPI. En revanche, lorsqu'un enfant change brutalement de comportement, revient de l'école anxieux, épuisé, triste ou exprime un profond mal-être, il faut s'interroger. L'important est de comprendre ce qui se passe avant que les difficultés ne s'installent durablement.

Top Maman : Cette expérience vous a ensuite conduite à créer EHPICENTRIA. Pourquoi ?

Véronique Gaillard : Au fil des années, nous avons constaté que certains jeunes avaient besoin d'un établissement capable de s'adapter à leur fonctionnement. C'est ainsi qu'est née EHPICENTRIA, une école privée à but non lucratif qui accueille des élèves HPI, mais aussi d'autres jeunes neuroatypiques, présentant notamment des troubles du neurodéveloppement, une phobie scolaire ou un décrochage scolaire. Nous suivons les programmes de l'Éducation nationale, mais nous adaptons l'organisation aux besoins des élèves, et non l'inverse.

Publi-rédactionnel







Top Maman : Qu'est-ce que cela change concrètement ?

Véronique Gaillard : Les classes comptent au maximum dix élèves. Cela nous permet de personnaliser les parcours, de travailler le rythme d'apprentissage, la confiance en soi, mais aussi les compétences émotionnelles. Nous sommes exigeants sur les apprentissages, mais nous savons qu'un enfant progresse beaucoup mieux lorsqu'il se sent compris. Notre objectif n'est pas de construire une école plus facile, mais une école plus juste.

Top Maman : Pourquoi des enfants très intelligents peuvent-ils être en échec scolaire ?

Véronique Gaillard : Beaucoup de ces enfants comprennent très vite et trouvent les exercices trop simples. Ils finissent par ne plus écouter, rêvasser ou se désengager, faute d'être suffisamment stimulés. Comme ils trouvent souvent les réponses de façon intuitive, ils n'apprennent pas toujours à expliciter leur raisonnement ni à acquérir les méthodes de travail attendues. Plus tard, lorsque les apprentissages deviennent plus complexes, ils peuvent se retrouver en difficulté, non par manque de capacités, mais parce qu'ils n'ont pas acquis les méthodes attendues par l'école. Nous adaptons les modalités d'apprentissage sans jamais diminuer les exigences des programmes.

Top Maman : Vous utilisez aussi l'intelligence artificielle. Avec quel objectif ?

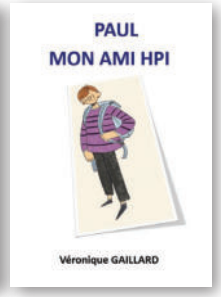
Véronique Gaillard : Nous avons mené, avec des chercheurs, plusieurs débats qui ont abouti à une charte d'utilisation responsable de l'intelligence artificielle au sein de l'établissement. Son expérimentation pédagogique sera déployée progressivement à partir de la rentrée. L'intelligence artificielle constitue un outil au service du professeur pour mieux accompagner les élèves, personnaliser les apprentissages et développer leur esprit critique ainsi qu'un usage responsable de ces nouveaux outils. L'IA ne remplace jamais l'enseignant.

Top Maman : Quel message souhaitez-vous adresser aux parents qui se reconnaissent dans vos propos ?

Véronique Gaillard : Ne restez pas seuls. Les associations sont là pour écouter, orienter et soutenir les familles. Un parent bien informé devient le meilleur allié de son enfant. C'est exactement la mission que nous poursuivons chaque jour avec l'AEHPI et EHPICENTRIA.







« Pour la première fois, nous nous sommes sentis compris, et surtout soutenus dans notre volonté d'offrir un cadre d'apprentissage adapté à nos enfants. Je soutiens donc pleinement le projet de création d'un établissement scolaire privé hors contrat porté par l'AEHPI ; ce type d'initiative est absolument essentiel pour combler le vide institutionnel autour des enfants à haut potentiel. »
André F., Père de trois enfants HPI

AEHPI
Comprendre • Accompagner • Valoriser

20, rue Carré du Roi - 34000 Montpellier
04 30 96 92 51

Site association AEHPI :
https://aehpi.com

Site Ehpicentria :
https://ehpicentria.fr

Site du concours de Maths AEHPI/EHPICENTRIA :
https://sites.google.com/view/toujours-plus-de-maths/concours/le-petit-concours

@AEHPI34
ehpicentria
AEHPI

Cours de français en ligne : osez prendre la parole !



Vous parlez déjà français, mais vous hésitez encore à vous exprimer en public, à rédiger un courriel important ou à négocier ? Les cours de français en ligne vous aident à transformer vos acquis en une communication plus fluide, claire et assurée.
Par Jessie Pomart



Pourquoi choisir les cours en ligne ?

Souples et personnalisés, ils permettent de progresser à son rythme, depuis chez soi, tout en bénéficiant d'un accompagnement adapté à ses objectifs.

Gagner en confiance

Avec un professeur bienveillant, vous travaillez le rythme de votre voix, la formulation de vos idées et votre spontanéité. Chaque échange vous aide à prendre conscience de vos compétences et à parler avec davantage d'assurance. Cette pratique régulière réduit peu à peu les hésitations, même dans les situations exigeantes.

Expliquer avec clarté

Les exercices de synthèse et de reformulation structurent votre pensée. Vous apprenez à simplifier un sujet complexe, à adapter votre registre et à retenir l'attention de votre auditoire. Vous gagnez ainsi en précision, à l'oral comme à l'écrit.

« Maîtriser le français, c'est transformer ses mots en une véritable force d'expression. »



Convaincre avec justesse

Grâce à des mises en situation, vous développez votre argumentation, votre sens de la nuance et votre répartie. Le choix de mots précis renforce votre crédibilité, dans la vie professionnelle comme dans les échanges du quotidien. Vous apprenez aussi à écouter, à rebondir et à répondre avec calme et pertinence.

Un atout au quotidien

En maîtrisant mieux les subtilités du français, vous élargissez vos perspectives et enrichissez vos relations. Cet apprentissage devient un véritable atout pour vos projets, vos échanges et votre confiance.
Alors, osez prendre la parole ! ■



French with MURIELLE

LE FRANÇAIS ADAPTÉ À VOS AMBITIONS

Et si mieux parler français changeait bien plus qu'une conversation ? Pour une maman expatriée, une femme qui reprend confiance, une professionnelle qui ose enfin prendre la parole ou une étudiante qui prépare un examen, les mots peuvent devenir de véritables alliés. Avec French with Murielle, apprendre le français n'a rien de scolaire ou d'intimidant. C'est une aventure douce, vivante, profondément humaine, pour se sentir plus à l'aise dans sa vie, dans son travail, dans ses rencontres.

Une pédagogie tout en finesse

Titulaire d'un Master en français langue étrangère, examinatrice certifiée DELF-DALF* et TEF*, Murielle Noëllat accompagne depuis plus de dix ans des adultes, étudiants, expatriés, professionnels et particuliers qui souhaitent mieux s'exprimer. Ses cours, exclusivement en ligne, sont flexibles et s'adaptent aux emplois du temps chargés, aux vies de famille, aux journées qui débordent parfois un peu. D'une durée moyenne d'une heure à une heure trente, ils offrent un moment pour soi, interactif, stimulant et bienveillant.

Oser parler, enfin!

Chez Murielle, on n'apprend pas pour être parfaite, mais pour avancer ! Se tromper, hésiter, chercher ses mots, recommencer avec le sourire : tout cela fait partie du chemin. Son approche aide à enrichir son vocabulaire, améliorer sa prononciation, préparer un examen, gagner en fluidité ou développer une éloquence plus naturelle dans un contexte personnel ou professionnel. Peu à peu, la peur se défait, les phrases s'allongent, la voix se pose, et parler devient un plaisir.

La langue comme lien avec les autres

Pour Murielle, la langue française est un trésor de nuances, de diversité et de rencontres. Il permet d'écrire, bien sûr, mais surtout d'interagir, de comprendre une situation, s'adapter, oser entrer dans un échange, décrypter certains malentendus, se sentir plus légitime dans un groupe. Dans la vie quotidienne comme au travail, la langue devient une clé sociale, culturelle et humaine, une clé pour créer du lien, prendre sa place et se sentir moins seule.

Une professeure nourrie par le monde

Globetrotteuse dans l'âme, amoureuse des langues, Murielle a vécu à La Réunion, en Nouvelle-Calédonie, en Guadeloupe, puis aujourd'hui en région parisienne. Chaque lieu a enrichi sa manière d'enseigner. En Nouvelle-Calédonie, une rencontre marquante avec un chef d'établissement a profondément renforcé sa confiance et son envie de transmettre. Depuis, elle sait qu'« **un mot juste, un encouragement, une main tendue peuvent déplacer des montagnes intérieures** ».

Une aventure sur mesure

Conversation, français du voyage, communication quotidienne, français des affaires, préparation aux examens, expression orale : chaque accompagnement est unique. Avec Murielle, on apprend à parler français, mais aussi à se révéler un peu plus.

Réservez vos cours avec French with Murielle et commencez une aventure linguistique profondément humaine.

Réservez vos cours dès aujourd'hui avec French with Murielle et commencez une aventure linguistique profondément humaine.

Publi-rédactionnel

DELF-DALF et TEF* : des certifications et diplômes de langue française, reconnus à l'international*

Murielle NOËLLAT • 07.69.61.80.46 • bonjour@frenchwithmurielle.com

frenchwithmurielle.com

L'ANGLAIS, ÇA VOUS PARLE ?



Voyages, études, culture, emploi… L'anglais est devenu un véritable passeport pour le monde. Mais au-delà des listes de vocabulaire et des verbes irréguliers, c'est avant tout une langue vivante qui se découvre en pratiquant. Pour progresser durablement, l'immersion, la motivation et un enseignement adapté font toute la différence.
Par Julie Garcin



Combien d'adultes connaissent par cœur les règles de grammaire anglaise… mais hésitent encore à commander un café à Londres ? C'est tout le paradoxe de l'apprentissage des langues : connaître ne suffit pas, il faut pratiquer. Chez les enfants, cette évidence est encore plus forte. Plus ils utilisent l'anglais dans des situations concrètes, plus ils gagnent en aisance. Chanter, jouer, raconter une histoire, regarder une courte vidéo ou participer à une conversation permet de mémoriser naturellement les expressions et les tournures de phrases. L'objectif n'est pas de parler parfaitement dès le départ, mais d'oser s'exprimer.

Des accélérateurs d'apprentissage

Sans quitter la France, il est possible de créer de petites bulles d'immersion. Un dessin animé en version originale, quelques chansons, un livre adapté à l'âge de l'enfant ou quelques minutes de conversation chaque semaine suffisent déjà à familiariser son oreille avec les sonorités de la langue. Cette exposition régulière développe la compréhension orale, enrichit le vocabulaire et rend la langue plus naturelle. L'anglais cesse alors d'être une matière scolaire pour devenir un véritable moyen de communication.

Le rôle décisif du professeur

Tous les enfants n'apprennent pas de la même manière. Certains ont besoin d'explications structurées, d'autres retiennent mieux en jouant, en bougeant ou en échangeant. Un bon professeur sait repérer ce qui motive son élève et adapter ses méthodes. Il encourage, valorise les progrès, transforme les erreurs en occasions d'apprendre et installe un climat de confiance. Cette dimension humaine est souvent déterminante : un enfant qui prend plaisir à apprendre progresse généralement beaucoup plus vite qu'un élève qui travaille uniquement par obligation.

Le « franglais », passage (presque) obligé !

Tous les enfants passent par là. Ils inventent des mots, mélangent les langues ou lancent un très convaincant « *I have 10 years* » en traduisant mot à mot le français. Pas de panique : ces petites maladresses sont le signe qu'ils osent s'approprier la langue. Mieux vaut un anglais imparfait qu'un silence impeccable !

Quand apprendre demande un autre chemin

Pour les enfants présentant une dyslexie, un TDAH ou d'autres troubles des apprentissages, l'anglais peut représenter un défi supplémentaire. Une orthographe différente du français, des sons nouveaux et des règles parfois déroutantes peuvent accentuer les difficultés. Pour autant, ces élèves peuvent parfaitement réussir à condition que l'enseignement soit adapté à leur fonctionnement. Des supports visuels, des activités multisensorielles, un rythme personnalisé et beaucoup d'encouragement permettent de restaurer la confiance. L'essentiel est de ne pas comparer leur progression à celle des autres : chacun avance à son propre rythme, mais chacun peut avancer. ■



LANGUES PASSION
L'humain au cœur des langues

Une solide compréhension, un zeste de ludique et une bonne dose de confiance : la recette de Langues Passion pour apprendre l'anglais quand on est dyslexique

Accompagner, redonner confiance, pratiquer : avec Langues Passion, Carole Wladon a développé une méthode qui aide enfants et adultes à se réconcilier avec l'anglais. Son credo ? Comprendre, appliquer et automatiser, dans une approche où le plaisir d'apprendre retrouve toute sa place.

Top Maman : Vous dites que « l'humain est placé au cœur des langues ». Qu'est-ce que cela signifie ?
Carole Wladon : Avant de parler anglais, je m'intéresse à la personne. Chaque enfant a sa façon d'apprendre, ses difficultés, son histoire. Certains arrivent avec une dyslexie, un TDAH ou une grande perte de confiance. Mon rôle est de comprendre pourquoi ça bloque. Ensuite, on explique l'histoire et la logique de la langue, et tout devient beaucoup plus simple.

Top Maman : Pourquoi tant d'enfants sont-ils persuadés qu'ils sont « nuls en anglais » ?
Carole Wladon : Parce qu'on les perd très tôt. Les bases s'acquièrent durant la 6e et la 5e et il ne faut pas rater le coche. Je répète souvent qu'aucun enfant ne se lève le matin avec l'envie d'échouer. S'il ne comprend pas dès les premières bases, il décroche. C'est pour cela qu'une de mes méthodes est l'English Reset : on repart de zéro, on reconstruit les fondations et on travaille aussi sur la gestion des émotions. La peur d'apprendre est parfois le principal obstacle.

Top Maman : Votre méthode s'appuie sur l'orthopédagogie. En quoi est-elle différente ?
Carole Wladon : Elle permet de comprendre le lien entre les sons et leur écriture. L'anglais possède 44 phonèmes, mais près de 1200 façons de les transcrire ! Au lieu d'apprendre par cœur sans comprendre, on décortique les mécanismes de la langue. Une fois le « code » compris, les progrès deviennent beaucoup plus rapides.

Top Maman : Cette méthode convient-elle à tous les profils ?
Carole Wladon : Oui, parce qu'elle respecte le fonctionnement naturel du cerveau. On devrait apprendre l'anglais d'abord en le parlant, avant de l'écrire. La phonologie (l'étude des sons d'une langue et des règles qui permettent de les reconnaître, de les distinguer et de les prononcer correctement), la répétition et l'oral permettent ensuite d'améliorer la lecture, l'accent et la confiance. C'est une approche qui profite autant aux enfants qu'aux adultes.

Top Maman : Avez-vous un souvenir marquant d'un élève ?
Carole Wladon : Une jeune femme en bac +3 m'a écrit : « Vous êtes mon seul espoir. » En une trentaine d'heures, nous avons tout reconstruit. Aujourd'hui, elle réalise des présentations en anglais dans le secteur du luxe et part travailler à l'étranger. L'anglais est un atout dans sa carrière. J'ai eu des nouvelles récentes, et en fin d'année, elle part à Barcelone, elle est mutée. Donc elle s'attaque à l'espagnol. Incroyable !

Top Maman : Quel conseil donneriez-vous aux parents ?
Carole Wladon : Faites entrer l'anglais dans le quotidien par le jeu. Chansons, histoires, images, petites conversations… L'essentiel est de donner envie. Même si les parents ne parlent pas anglais, ils peuvent éveiller la curiosité de leurs enfants sans transformer les devoirs en bataille. Le cerveau de l'enfant est prêt à engranger beaucoup de connaissances, il faut en profiter.

Top Maman : Les applications et l'intelligence artificielle remplacent-elles un professeur ?
Carole Wladon : Elles sont d'excellents outils… à condition de rester des outils. Elles complètent l'apprentissage, mais ne remplacent ni l'accompagnement humain, ni la pratique orale, ni l'immersion. Comme un muscle, une langue se développe en l'utilisant régulièrement.

www.langues-passion.fr
mail : languespassionfr@gmail.com
: carole_wladon (carole coach de langues)

Publi-rédactionnel

APPRENDRE

la musique

LE PLAISIR AVANT TOUT !



Et si l'on apprenait la musique comme on apprend à parler ? Les enfants ne commencent pas par étudier la grammaire avant de prononcer leur premier mot. Dans certaines écoles de musique, on privilégie désormais le plaisir de jouer dès les premières séances, tout en apprenant progressivement les codes. Une approche qui change tout.

Par Clara Harmon

Pendant longtemps, l'apprentissage musical ressemblait à une ascension méthodique : solfège, exercices, gammes… et, tout au bout du chemin, le bonheur de jouer un morceau. Aujourd'hui, certaines pédagogies inversent la logique. L'enfant touche son instrument dès le premier cours, joue quelques notes, improvise parfois, participe rapidement à de petits morceaux collectifs. Les règles arrivent ensuite, au fil des besoins. Cette approche repose sur une idée simple : le cerveau apprend mieux lorsqu'il comprend immédiatement à quoi servent les connaissances. Une noire, une blanche ou une clé de sol ne sont plus des symboles abstraits. Elles deviennent les outils qui permettent de jouer la musique que l'on aime.

La motivation, ce formidable chef d'orchestre



Un enfant qui rentre chez lui en disant : « Écoute, je sais jouer cette mélodie ! » a souvent envie de recommencer le lendemain. À l'inverse, plusieurs semaines passées à compter les temps sans véritable morceau peuvent refroidir les plus enthousiastes. Le plaisir agit comme un moteur. Il favorise la régularité, encourage les répétitions et donne du sens aux efforts. Bien sûr, la technique reste indispensable. Mais lorsqu'elle accompagne une envie déjà installée, elle est généralement mieux acceptée. Après tout, personne n'attend qu'un enfant maîtrise parfaitement la conjugaison avant qu'il raconte sa journée. Pourquoi la musique devrait-elle suivre une autre logique ?

Le droit d'être imparfait



Autre évolution intéressante : certains élèves montent sur scène très tôt. Pas pour donner un récital digne d'un conservatoire, mais pour partager un moment musical avec leur famille ou leurs camarades. Cette première expérience apprend beaucoup plus que quelques fausses notes. Elle développe la confiance en soi, apprend à gérer le trac, donne le goût du partage et rappelle qu'une interprétation n'est pas un examen. La musique est un langage vivant. Elle prend tout son sens lorsqu'elle est jouée devant quelqu'un, même avec quelques hésitations. D'ailleurs, les plus grands artistes continuent eux aussi à apprendre tout au long de leur carrière. ■

Apprendre sans perdre la magie

Lire une partition, développer une bonne posture, travailler le rythme ou affiner son oreille reste des étapes essentielles. La différence tient davantage au chemin emprunté. Au lieu d'attendre d'être « prêt » pour faire de la musique, on fait de la musique pour progresser. Une nuance qui transforme parfois un apprentissage exigeant en véritable aventure. Car lorsqu'un enfant associe son instrument au plaisir, il y a fort à parier que la musique trouvera une place durable dans sa vie.

La Nouvelle Gamme :

et si apprendre la musique commençait… par le plaisir ?



À la Nouvelle Gamme, on ne demande pas aux enfants d'avaler des pages de solfège avant de toucher un instrument. Ici, on joue d'abord. Piano, guitare, batterie, chant, classique, pop, jazz ou rock : la musique est vivante, joyeuse, accessible. Une approche qui séduit déjà plus de 1100 élèves dans sept écoles parisiennes et des Hauts-de-Seine. Rencontre avec Nathalie Nourry, directrice générale.









Top Maman : Quelle est la grande différence entre La Nouvelle Gamme et un conservatoire classique ?

Nathalie Nourry : Notre philosophie est simple : il faut jouer rapidement pour avoir envie de continuer. Beaucoup d'enfants abandonnent la musique parce qu'ils ont l'impression de faire uniquement du solfège avant de pouvoir vraiment s'amuser. Chez nous, l'apprentissage du solfège se fait en même temps que la découverte de l'instrument. Avec quelques notes seulement, un enfant peut déjà jouer une mélodie. Et ça change tout.

Top Maman : Donc on peut jouer sans maîtriser immédiatement toute la théorie ?

Nathalie Nourry : Exactement. On allège les partitions, on adapte les morceaux au niveau de l'élève. Un enfant peut commencer avec quelques repères sur un clavier, des pastilles de couleur, deux ou trois accords à la guitare… puis progresser naturellement. C'est un peu comme apprendre une langue : on parle avant d'analyser toute la grammaire. Le plaisir devient le moteur de l'apprentissage.

Top Maman : Et côté répertoire, vous êtes loin du « tout classique »…

Nathalie Nourry : Oui, complètement ! Bien sûr, on peut jouer Chopin, mais aussi Coldplay, Madonna, du jazz, du funk, du rock, de la variété ou des musiques de film. Les professeurs sont formés dans de grandes écoles françaises et internationales et savent s'adapter aux goûts des élèves. Quand un enfant joue un morceau qu'il aime, il s'investit énormément plus.

Top Maman : Vous insistez beaucoup sur l'idée de partage…

Nathalie Nourry : Parce que la musique est faite pour vivre ! Nous proposons des ateliers pop-rock, des groupes d'adultes, des cours collectifs et deux concerts par an. Voir un élève monter sur scène avec le sourire, fier de jouer devant un public, c'est magique. Il y a une vraie ambiance dans nos écoles : ça chante, ça joue, ça répète… On sent la musique circuler dans les couloirs comme un parfum de fête.

Top Maman : Vous accueillez aussi les tout-petits ?

Nathalie Nourry : Oui, dès 6 mois ! Notre parcours se fait en trois phases. D'abord le Jardin sonore de 6 mois à 2 ans, avec les parents : on découvre les sons, les rythmes, les sensations. Puis le Jardin musical de 3 à 4 ans, où les enfants explorent une multitude d'instruments et d'univers musicaux. Enfin, l'Instrumentarium de 5 à 6 ans, qui prépare concrètement au choix d'un instrument.

Top Maman : Où peut-on vous trouver ?

Nathalie Nourry : Nous avons sept sites : à Puteaux, Rueil-Malmaison, Suresnes, Boulogne-Billancourt, Levallois-Perret, Paris 15e (rue Félix-Faure) et Courbevoie pour l'éveil musical. Les inscriptions ouvrent actuellement, et comme chaque année, les places partent très vite !

www.lanouvellegamme.fr
09 747 749 20

Les frais d'inscription pour le premier enfant sont offerts jusqu'au 30 septembre 2026 pour les lecteurs/lectrices de Top Maman avec le Code Promo **TOPMAMAN2026**

Publi-rédactionnel



Danser mais surtout transmettre



Il y a des métiers qui se choisissent avec la tête, et d'autres avec le cœur. Celui de professeur de danse appartient sans conteste à la seconde catégorie. Derrière chaque cours se cache une passion née bien plus tôt dans le silence d'un studio, et qui ne s'est jamais éteinte.
Par Jessie Pomart

Un métier de cœur, au service des autres

Beaucoup de ces enseignants pourraient parler des heures de leur métier sans jamais se lasser. On sent, dans leurs mots, une reconnaissance sincère envers cet art qui les a portés, et l'envie de le faire vivre à travers chaque élève qui pousse la porte de leur studio.
Ils ne comptent pas les heures passées à peaufiner une chorégraphie, à rassurer un enfant nerveux avant un spectacle, ou à trouver les mots justes pour redonner confiance à une élève qui doute.
Pour les mamans, ces professeurs sont souvent bien plus que de simples enseignants. Ils deviennent des repères, des figures bienveillantes qui accompagnent leurs enfants dans leur estime de soi et leur joie de bouger. Et pour celles qui dansent elles-mêmes, ils sont la preuve qu'il n'est jamais trop tard pour se reconnecter à son corps, à ce plaisir simple du mouvement.

Une transmission qui dépasse la danse

Au fond, ce que ces professeurs enseignent va bien au-delà des pas et des enchaînements. Ils transmettent une discipline douce, une persévérance joyeuse, une confiance qui se construit brique par brique.
Ils rappellent, à chaque cours, que la danse est avant tout une rencontre : avec soi-même, avec les autres, avec cette part de légèreté que l'on porte en nous sans toujours le savoir.
Alors, la prochaine fois que vous déposerez votre enfant devant le studio, ou que vous enfilerez vous-même vos chaussons, ayez une pensée pour ces professeurs passionnés. Ils ne comptent pas leurs efforts, tant que la magie opère, un pas après l'autre. ■

« *Une passion qui se donne, jamais ne s'impose !* »



FLIES, le mouvement en héritage

Et si être maman n'empêchait jamais de danser sa vie !

Chez FLIES, tout a commencé par une évidence : celle de deux artistes, Guy et Domi, unis dans la vie comme dans le domaine artistique. Elle, danseuse italienne, lui, biologiste - musicien pianiste. Tous deux formés à l'Académie Internationale de la Danse (A.I.D), danseurs et musiciens de formation, ils évoluent aujourd'hui principalement en tant que directeurs artistiques, portés par le même désir : créer un lieu où la danse ne soit pas qu'une discipline, mais un langage complet entre pédagogie, création chorégraphique, événements, médiation culturelle et production musicale. Ce projet, ils le portent depuis 2019 comme leur propre enfant, avec la même patience et la même tendresse.

Danseuse et maman : un mindset, pas un obstacle !

On demande encore trop souvent si l'on peut devenir ou rester danseuse professionnelle en devenant mère. Chez FLIES, la réponse est OUI évidemment. C'est une question d'organisation, de mindset, et surtout d'un accompagnement bienveillant qui s'adapte à la vraie vie, à l'écoute des besoins de chacune.

Ici, la formation professionnalisante de deux ans, certifiée Qualiopi, est dispensée par une équipe d'experts, à l'écoute de votre rythme. Parce qu'être parent n'a jamais empêché de vivre pleinement sa passion, nous vous évitons de devoir choisir entre votre enfant et votre art : nous construisons ensemble un parcours où les deux avancent main dans la main.



©LaVA

Danser pour soi, à tout âge de la vie

Il n'est pas nécessaire de viser la scène pour pousser la porte de FLIES. **Les cours de danse contemporaine et de hip-hop s'adressent à toutes celles qui veulent simplement se retrouver :** reprendre confiance dans son corps, s'offrir un moment rien qu'à soi, bouger pour le plaisir de bouger. De 6 à 75 ans et plus encore, du lundi au dimanche, les cours s'ouvrent à tous les emplois du temps de maman, y compris pendant les vacances scolaires, avec des stages pensés pour les adultes.

Un tremplin pour les vocations

Pour celles qui rêvent d'en faire leur métier, FLIES School et FLIES Intensives offrent une formation complète : popping, hype, newstyle, house, floor work, anatomie, histoire de la danse. Les groupes restreints garantissent une écoute réelle, où chacune trouve sa voix et son geste, à son rythme, sans jamais être comparée à une autre.

La passion se vit aussi en collectif.

- Le **26 septembre, Issy Art Battle** animera la place de la mairie d'Issy-les-Moulineaux avec **un battle** hip-hop All Style.
- Le **1-3 octobre, Last Survivor Festival** prolongera la fête avec **un battle** international, scène ouverte et stage intensif. Deux moments à vivre en famille, où petits et grands se laissent porter par le même tempo.

« Chez FLIES, la danse n'attend jamais le bon moment : elle se vit maintenant, à chaque étape de la vie de maman. Une seule certitude anime cette structure depuis toujours : on peut plier sous l'effort du quotidien, jamais rompre sa passion. »

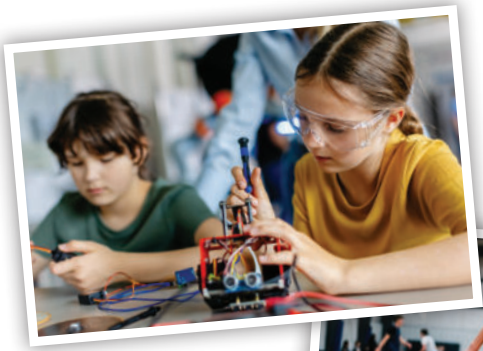


Publi-rédactionnel

Pour plus de renseignements :
06.68.31.33.08 • www.cieflies.com

Activités extrascolaires : et si le mercredi devenait le plus beau terrain d'exploration ?







Un cours de danse, un atelier théâtre, un entraînement de basket, une initiation aux arts plastiques ou encore un club de sciences… Derrière chaque activité extrascolaire se cache souvent bien plus qu'un moment de détente. Pour les enfants, c'est un espace où l'on apprend autrement, où l'on ose essayer, échouer, recommencer… et surtout prendre confiance en soi.

Par Justine Laplaud

Bien plus qu'un simple loisir… une aventure pour grandir

Loin des cahiers et des évaluations, ces rendez-vous réguliers permettent de développer des compétences essentielles : créativité, autonomie, persévérance, esprit d'équipe ou encore capacité à s'exprimer devant les autres. Des apprentissages précieux qui accompagnent aussi leur parcours scolaire et leur épanouissement personnel.

Trouver l'activité qui lui ressemble

Face à la multitude de possibilités, le plus difficile reste parfois de choisir ! Faut-il privilégier le sport pour se défouler ? Une activité artistique pour stimuler son imagination ? Une pratique collective pour favoriser les rencontres ?
La meilleure réponse est souvent celle qui donne envie à l'enfant de revenir chaque semaine avec le sourire. Car une activité extrascolaire ne doit pas devenir une contrainte de plus dans un emploi du temps déjà bien rempli, mais un rendez-vous attendu, un espace de plaisir et de découverte.

L'important ? Observer ses envies. Un enfant très bavard pourra s'épanouir sur une scène de théâtre, un petit rêveur dans un atelier créatif, un grand curieux lors d'activités scientifiques ou culturelles… Chaque personnalité a son terrain de jeu.

Des lieux qui créent du lien au cœur des quartiers

Aujourd'hui, les activités extrascolaires ne se limitent plus aux traditionnels clubs sportifs. De nombreux espaces de proximité proposent une palette d'activités accessibles à tous les âges : ateliers artistiques, pratiques numériques, projets collectifs, actions citoyennes, sorties culturelles ou temps d'échange entre habitants.
Ces lieux jouent un rôle essentiel : ils permettent aux enfants de rencontrer d'autres jeunes, de découvrir de nouveaux univers et de grandir dans un environnement bienveillant. Ils offrent aussi aux familles un véritable point d'ancrage dans leur quartier, où chacun peut participer à la vie collective.

Le secret ? Laisser une place à la curiosité

À l'heure où les écrans occupent une place grandissante dans le quotidien des enfants, les activités encadrées offrent une précieuse occasion de bouger, de créer et de partager avec les autres. Mais inutile de multiplier les rendez-vous : un enfant a aussi besoin de temps libre pour jouer, rêver et inventer ses propres aventures.
Alors cette année, plutôt que de chercher « la meilleure activité », pourquoi ne pas chercher celle qui fera naître une étincelle ? Celle qui révélera une passion insoupçonnée, une nouvelle amitié… ou simplement le plaisir de faire quelque chose ensemble. Car parfois, un simple atelier du mercredi peut devenir un souvenir qui accompagne toute une enfance. ■



Les Maisons des Jeunes et de la Culture

Et si l'activité préférée de votre enfant devenait aussi votre plus belle découverte ?

MJC DE FRANCE
L'éduc pop en mouvement



« Mes enfants ont trouvé leur activité extrascolaire… et moi, un véritable lieu de confiance. »
Marianne Cariou, vice-présidente de MJC de France

Crédits photos : ©SergeAndrieux, ©GM-FRMJC Mediterranee et ©Grégory Barroso

Depuis plus de 70 ans, les Maisons des Jeunes et de la Culture participent à la vie des territoires en favorisant l'accès à la culture, au sport, aux loisirs et à la découverte. Avec un réseau de 1 000 associations locales et 43 000 bénévoles, elles accompagnent près de 4 millions de personnes chaque année. À l'approche de la rentrée, Marianne Cariou, vice-présidente de MJC de France, revient sur le rôle essentiel des MJC auprès des enfants… et de leurs mamans.

Top Maman : Votre histoire avec les MJC a commencé en tant que maman. Qu'est ce qui vous avait convaincu d'y inscrire vos enfants, puis de vous y investir personnellement ?

Marianne Cariou : *« En tant que maman, je cherchais avant tout un lieu sûr et bienveillant pour mes enfants. J'ai découvert des équipes professionnelles, engagées dans l'éducation populaire, qui accompagnent les jeunes bien au-delà des activités proposées. Leur donner la possibilité de créer, de s'impliquer et de devenir acteurs de leur association est une richesse qui m'a convaincue… jusqu'à devenir moi-même bénévole. »*

Au-delà des activités pour les enfants, comment les MJC accompagnent-elles les mamans au quotidien ?

« Les MJC prennent soin des enfants… mais aussi des mamans ! Savoir son enfant entre de bonnes mains permet de s'accorder un vrai moment pour soi. Yoga, danse, poterie, tai-chi… chacun peut trouver une activité qui lui ressemble. C'est aussi un lieu où l'on peut discuter autour d'un café, rencontrer d'autres parents, partager ses expériences ou trouver des réponses à des questions du quotidien. Parce qu'une maman épanouie, c'est aussi un enfant qui grandit dans un environnement plus serein. »

Qu'est-ce qui fait la singularité des MJC dans l'épanouissement des enfants et des adolescents ?

« D'abord, la qualité des activités et des animateurs : nous sommes très exigeants sur le recrutement et à l'écoute des familles. Aux MJC, il n'y a pas de pression de résultat, on vient pour découvrir et partager, et les familles disposent toujours d'une séance d'essai gratuite avant chaque inscription. Ensuite, il y a la culture, qui crée du lien et ouvre les horizons. Mais surtout, une MJC est un lieu où chacun a sa place : les enfants peuvent proposer des projets, participer à la vie de la structure. Chaque maison est unique, car elle est le reflet de ses habitants. »

Elea Martins, 17 ans, de la MPT de Pont-de-Roide (Doubs) :
« Après avoir commencé les activités à 6 ans, je suis devenue bénévole à 12 ans, jusqu'à remplacer, deux ans plus tard, le prof de hip-hop pendant un an. À 15 ans, j'ai monté un parcours historique à Vermondans. Élue au Conseil d'administration, j'ai aussi participé à créer un parcours bénévole pour que d'autres jeunes aient la même chance. C'est ma deuxième maison. La directrice est ma deuxième maman ! »

www.mjc-de-france.fr
01 44 85 29 50 | contact@mjc-de-france.fr

@mjcdefrance
@MJCdeFrance

Publi-rédactionnel

Les fabuleuses boîtes à sourires mensuelles !



Toc, toc, toc ! Quand la box créative arrive, une vague d'excitation gagne toute la maison. Chaque mois, elle promet des couleurs, des découvertes et un précieux moment à partager en famille.
Par Jessie Pomart

Le super-pouvoir des petites mains

Déballer sa box, c'est ouvrir une fenêtre sur un petit monde où tout devient possible. Feutres, gommettes, bois et feutrine réveillent l'imagination. En découpant, collant et assemblant, les enfants développent leur motricité fine sans même s'en apercevoir. Chaque kit transforme la table du salon en atelier d'artiste ou en laboratoire d'inventeur.

Créer, essayer et recommencer

Quelle fierté de pouvoir dire : « C'est moi qui l'ai fait ! » Guidé par un livret illustré, l'enfant avance étape après étape, teste, se trompe et recommence. Il exerce ainsi sa patience, sa concentration et sa capacité à résoudre de petits problèmes, tout en laissant libre cours à son originalité. Le résultat devient la preuve concrète de ses idées et nourrit sa confiance.

> « C'est moi qui l'ai fait ! »



Des bulles loin des écrans

Ces rendez-vous créatifs offrent une pause douce dans le rythme quotidien. Ici, pas de notifications ni de défilement sans fin : seulement des matières à toucher, des couleurs à associer et des histoires à inventer. Autour de la box, parents et enfants discutent, rient et s'entraident. Une parenthèse simple qui renforce les liens et fabrique de vrais souvenirs.

Grandir en imaginant

Ces rendez-vous créatifs offrent une pause douce dans le rythme quotidien. Ici, pas de notifications ni de défilement sans fin : seulement des matières à toucher, des couleurs à associer et des histoires à inventer. Autour de la box, parents et enfants discutent, rient et s'entraident. Une parenthèse simple qui renforce les liens et fabrique de vrais souvenirs.



TIPTIMOUN

Les box qui donnent envie de lire, créer et partager !



Il y a des mercredis, des week-ends qui commencent avec un enfant plein d'énergie, une météo capricieuse et cette inéluctable question : « Que fait-on aujourd'hui ? » Une activité loin des écrans, ludique sans être scolaire, créative sans transformer la maison en atelier géant ? Tiptimoun a réuni tout cela dans une jolie box, pensée avec soin et livrée tous les deux mois à domicile.







Une parenthèse à ouvrir ensemble

Pensée pour les enfants de 6 à 9 ans, chaque box Tiptimoun s'ouvre comme une aventure. ***À l'intérieur : un livre jeunesse choisi avec attention, un cahier d'activités, un jeu éducatif ou une œuvre à créer.*** Le tout suit un même univers, pour permettre à l'enfant d'entrer pleinement dans une histoire. Il lit, observe, cherche, découpe, assemble, invente… et découvre le plaisir d'apprendre autrement, dans la joie et la curiosité.

Quand la curiosité se transmet

Avec la Box Galactique, l'enfant embarque pour l'espace, à la rencontre des Nébuleux, un peuple mystérieux installé parmi les étoiles. Il découvre les planètes, les astronautes et les secrets de l'univers, puis moule et peint son propre astronaute. Ce moment de fierté devient une petite victoire, un souvenir à partager.

Et parce que chaque enfant a ses envies, ses saisons, ses élans, Tiptimoun imagine bien d'autres univers à explorer : « Merveilles du Monde », « Papillon », « Spécial Mots »… chaque box ouvre une nouvelle porte pour éveiller la curiosité et créer du lien.

Parents, grands-parents, parrains, marraines peuvent accompagner, encourager, s'émerveiller… ou laisser l'enfant explorer à son rythme. Une parenthèse prête à vivre, jolie, cohérente et sans écran, où le plaisir d'apprendre se partage naturellement entre générations.

Des créations du cœur !

Derrière Tiptimoun, il y a Marie Guezello, qui a mis dans ce projet son cœur, son expérience, son regard de maman et tout ce qui l'anime profondément. Longtemps investie dans l'éducation et la formation, de l'enfant à l'adulte, elle a transmis, accompagné, imaginé, jusqu'à créer ses propres formations.

Aujourd'hui, Tiptimoun lui ressemble : une entreprise sensible et structurée, portée par l'envie de faire grandir les enfants autrement. Marie est une créatrice dans l'âme : Chez elle les idées naissent, s'assemblent, prennent forme entre ses mains. Elle imagine chaque box comme une rencontre entre le plaisir de lire, la joie de créer et le bonheur de partager un vrai moment en famille.

Des box testées dans la vraie vie !

Maman de deux petites filles, Malouya et Tsilaosa, âgées de huit ans et six ans, Marie a aussi ses premières testeuses à la maison. Elles découvrent, manipulent, valident, s'émerveillent ou donnent leur avis avec cette spontanéité si précieuse des enfants. C'est peut-être là que se trouve toute la justesse de Tiptimoun : des box conçues par une professionnelle passionnée, mais aussi pensées avec le quotidien d'une maman.

Publi-rédactionnel

Disponible à l'unité ou en abonnement, Tiptimoun livre partout en France métropolitaine.
Un cadeau à offrir sans modération… Rendez-vous sur le site : **www.tiptimoun.com**, pour commander !

07.60.74.02.41 • contact@tiptimoun.com

: @tiptimoun | : @Tiptimoun

DRAGON BALL DÉBARQUENT À LA MONNAIE DE PARIS !



Vous avez grandi avec eux, c'est maintenant au tour de vos enfants ! Découvrez la nouvelle collection de pièces Dragon Ball. Pour cette nouvelle collection de mini-médailles, la Monnaie de Paris propose de collectionner les personnages emblématiques des origines de la série : celles et ceux qui ont accompagné ou combattu Goku durant son parcours initiatique. On retrouve ainsi sur les mini-médailles 2026 Goku, mais aussi ses compagnons et amis comme Krilin, Yamcha, Chichi ou Bulma. En complément des 10 mini-médailles dorées, il en existe 3 argentées et plus rares ! Bien plus qu'un simple objet de passionné, c'est l'occasion parfaite de passer un vrai moment complice en famille !

Disponible en vente sur le site monnaiedeparis.fr et chez les revendeurs agréés monnaie de paris.

The Hoxton ouvre ses portes aux kids



Hox Kids c'est le programme pensé pour que toute la famille profitent vraiment du séjour. Parce que oui, avoir des enfants ça ne veut pas dire dire adieu au style. Ce service est là pour que les familles de toutes sortes profitent à fond de l'expérience Hoxton, sans rien sacrifier. Hox Kids, c'est dans la lignée de « Tiny Hox », le programme déjà en place pour les bébés et les toutpetits. Le principe : tout ce dont vous avez besoin est déjà là, dans la chambre.



BOMB SQUAD

1 heure pour désamorcer une bombe

Depuis son lancement à Paris en 2024, Bomb Squad connaît un succès fulgurant avec déjà 17 salles à travers la France et l'Europe. Le concept confirme l'engouement pour ce nouveau format de divertissement immersif. L'histoire transporte les joueurs en 2 065 à New Terra, un Paris post-apocalyptique où l'humanité joue sa survie.

Leur mission : passer un test de recrutement pour rejoindre le bataillon d'élite du Bomb Squad et désamorcer une bombe avant qu'elle n'explose.



Par équipe de 2 à 6 personnes, les joueurs ont 1 heure pour conjuguer communication, agilité, coopération, mémoire et endurance à travers 5 salles. Chacune requiert des qualités différentes et demande aux équipes de s'organiser pour réaliser le meilleur score dans les 10 minutes imparties et ainsi gagner de précieuses secondes dans la salle de la bombe.

Et attention : s'ils échouent, la bombe explose vraiment... en projetant de la peinture sur les participants !

Âge : dès 7 ans

bombsquad.games/fr/

LE MAL DES TRANSPORTS NE GÂCHE PLUS LE VOYAGE



Appelé aussi cinétose, le mal des transports est dû à un conflit sensoriel entre l'oreille interne, qui perçoit un mouvement, et l'œil, qui ne le voit pas. La meilleure façon de lutter contre ce phénomène est de remettre en cohérence les sens. Grâce à une approche inédite qui paraît pourtant évidente, les lunettes Boarding Glasses permettent de rapporter à l'œil la réalité du mouvement. La monture de ces lunettes contient un liquide bleu, qui réagit aux mouvements et crée un horizon artificiel dans le champ visuel périphérique de l'utilisateur. Ainsi, grâce à cette solution prouvée scientifiquement, le conflit sensoriel disparaît instantanément. Boarding Glasses agit directement sur la cause. Disponibles en versions adulte et enfant.

Prix : 72 € (standard) · 92 € (polarisée) · 82 € (Ringo) | boardingglasses.com

UNE SOLUTION SIMPLE ET POSITIVE POUR AIDER LES FAMILLES À INSTAURER UN ÉQUILIBRE DURABLE AUTOUR DES ÉCRANS.

Pourquoi choisir Ma Bonne Dose d'Écrans ?

- Comprendre les impacts des écrans sur le développement de l'enfant
- Poser des limites adaptées à l'âge et au fonctionnement familial
- Aider l'enfant à s'auto-réguler grâce à des outils concrets
- La méthode s'appuie sur de nombreux supports pensés pour impliquer toute la famille : charte familiale, boîte à construire pour ranger son téléphone, jeu de plateau, quiz pour les parents, comptine, supports pratiques et réutilisables… La mission de La Tribu Happy Kids est de développer une approche unique, globale et collective, au service de la santé et du bien-être des enfants ! Pensée pour les enfants jusqu'à 6 ans - 29 €. www.latribuhappykids.com



LES YEUX DE NOS ADOLESCENTS NE DEVRAIENT PAS SERVIR DE LABORATOIRE AUX TENDANCES TIKTOK

Pendant longtemps, un adolescent inquiet pour sa vue consultait ses parents, son médecin ou son pharmacien. Aujourd'hui, il consulte d'abord son fil TikTok, et c'est précisément ce qui doit nous alerter. La tendance consistant à se couper ou se raser les cils illustre bien cette dérive. Elle cumule plusieurs millions de vues sur les principaux réseaux et continue d'être reproduite par de nombreux adolescents. Pourtant les cils ne sont pas un accessoire esthétique : ils constituent la première ligne de défense de l'œil, filtrent les poussières et limitent l'entrée de corps étrangers. Les supprimer n'apporte aucun bénéfice médical et augmente au contraire les risques d'irritation, d'inflammation et d'inconfort oculaire. Contrairement à une vidéo virale, nos yeux ne sont pas remplaçables. Les tendances disparaissent des écrans ; leurs conséquences, parfois, restent toute une vie.

Source : Dr Maxime Delbarre



QUAND les nuits deviennent UN SPORT EXTRÊME



L'arrivée d'un bébé est un bouleversement merveilleux. C'est aussi le début d'une étrange expérience : découvrir combien de jours un adulte peut survivre avec trois heures de sommeil fractionnées en sept épisodes. Bonne nouvelle : il existe des solutions pour éviter que les nuits ne ressemblent à une expédition polaire.
Par Clara Harmon

Avant bébé, vous aviez des nuits. De vraies nuits. Avec un début, un milieu et une fin. Puis arrive ce petit être de trois kilos qui décide que minuit est un excellent moment pour discuter, deux heures pour réclamer un repas et quatre heures pour contempler le plafond. Au bout de quelques semaines, les parents développent des talents insoupçonnés. Certains préparent un biberon les yeux fermés. D'autres confondent presque leur téléphone avec la tétine de bébé. Le manque de sommeil n'est pas seulement fatigant. Il affecte la concentration, l'humeur, la patience et la récupération physique. Or, les jeunes parents ont précisément besoin de toutes ces ressources.



Le sommeil, un besoin vital, pour toute la famille

Les spécialistes rappellent qu'un nourrisson met plusieurs mois à construire progressivement son rythme veille-sommeil. Les réveils nocturnes sont donc parfaitement normaux. Ce qui l'est moins, en revanche, c'est d'imaginer que les parents doivent traverser cette période seuls, coûte que coûte. Longtemps, demander de l'aide a été perçu comme un aveu de faiblesse. Aujourd'hui, les mentalités évoluent. Après tout, personne ne songerait à réparer seul une chaudière sans compétences particulières. Pourquoi faudrait-il absolument improviser lorsqu'il s'agit des premières semaines de vie d'un bébé ?

Faire appel à une professionnelle : un luxe ? Pas forcément.

De plus en plus de familles choisissent de faire intervenir une professionnelle spécialisée dans l'accompagnement des nouveau-nés à domicile, notamment pendant la nuit. Son rôle n'est évidemment pas de remplacer les parents, mais de les soutenir pendant cette période particulièrement exigeante. Elle prend en charge les soins du bébé, accompagne les rythmes alimentaires, rassure les jeunes parents et leur permet surtout… de dormir.
Quelques nuits de repos peuvent transformer complètement le quotidien. Les parents récupèrent, retrouvent davantage de sérénité et profitent plus pleinement des moments passés avec leur enfant.
Et contrairement aux idées reçues, cette aide ne concerne pas uniquement les familles très aisées. Certaines interventions sont ponctuelles, quelques nuits seulement, précisément au moment où la fatigue devient difficile à gérer. ■

Dormir pour mieux profiter de son bébé

On répète souvent qu'il faut « profiter de chaque instant ». C'est un excellent conseil… à condition de réussir à garder les yeux ouverts. Dormir n'est ni un caprice ni un privilège : c'est un besoin physiologique. Offrir quelques nuits de récupération aux parents en faisant appel à des pros, c'est aussi offrir un environnement plus serein au bébé.

Angélique Piat, auxiliaire de puériculture

« Angélique est formidable, elle a sauvé nos nuits ! »



Les nuits d'un nouveau-né peuvent rapidement devenir un marathon pour les parents. Auxiliaire de puériculture spécialisée dans l'accompagnement des nuits des nourrissons, Angélique Piat intervient directement au domicile des familles afin de leur offrir un véritable relais. Entre conseils, bienveillance et expertise, elle nous explique comment traverser cette période avec davantage de sérénité.

Top Maman : En quoi consiste votre métier ?
Angélique Piat : J'accompagne les familles dès leur retour de la maternité. Pendant la nuit, je prends entièrement en charge le bébé, que ce soit pour les changes, les biberons, les coliques ou les reflux. Si la maman allaite et qu'elle le désire, je ne la réveille que pour l'allaitement. Mon objectif est simple : permettre aux parents de dormir en toute confiance afin qu'ils puissent mener une vie équilibrée la journée !

Top Maman : Les parents reçoivent énormément de conseils. Comment faire le tri ?
Angélique Piat : Il n'existe pas de recette universelle. Chaque nourrisson est différent. J'encourage toujours les parents à observer leur bébé avant d'appliquer une méthode trouvée sur les réseaux sociaux ou entendue à la maternité. Ce qui fonctionne pour un enfant ne conviendra pas forcément à un autre. Il faut respecter son rythme et rester attentif à ses réactions.

Top Maman : Quelles sont les erreurs que vous rencontrez le plus fréquemment ?
Angélique Piat : Certaines peuvent être évitées très facilement : laisser des doudous ou une couverture dans le lit d'un nourrisson, trop couvrir un bébé lorsqu'il fait chaud, ou encore oublier d'adapter les recommandations de la maternité à l'évolution de l'enfant. Je suis également très vigilante sur l'hygiène des biberons et de l'environnement et sur les gestes du quotidien qui garantissent la sécurité du bébé.

Top Maman : Comment distinguer un réveil normal d'un inconfort ?
Angélique Piat : Un bébé qui se réveille calmement, qui sourit, qui gazouille, qui est apaisé par le son de la voix : ce sont généralement les signes que tout va bien. En revanche lorsqu'il se cambre, rougit, pleure intensément même dans les bras de sa maman ou semble gêné après les repas (toux, nez bouché, régurgitations, déglutition comme pour ravaler, gaz), cela peut évoquer autre chose. Si les parents sentent que quelque chose ne va pas, ils doivent consulter et ne pas hésiter à insister si les symptômes persistent.

Top Maman : On a l'impression que vous êtes un peu le « couteau suisse » des parents. Quel est votre super-pouvoir ?
Angélique Piat : (Rires.) Je ne dirais pas que j'ai des super-pouvoirs, mais j'ai l'habitude d'observer les bébés et de comprendre ce qui les gêne. Au fil des années, je me suis spécialisée dans les problématiques qui perturbent le plus les nuits : les reflux, les coliques, les difficultés d'allaitement, les troubles de la succion ou encore les réveils répétés.
Mon rôle est d'apaiser le bébé, mais aussi de rassurer les parents, de leur transmettre les bons gestes et de les orienter vers les professionnels adaptés lorsque c'est nécessaire. Quand toute la famille retrouve enfin le sommeil, c'est la plus belle des récompenses.



Top Maman : Quel message aimeriez-vous transmettre aux futurs parents ?
Angélique Piat : N'attendez pas l'épuisement ! Beaucoup de parents veulent tout assumer seuls, jour et nuit, jusqu'au moment où la fatigue devient écrasante. Or le manque de sommeil peut fragiliser toute la famille, favoriser une dépression du post-partum ou mettre en difficulté l'allaitement. Même une seule nuit de relais par semaine peut tout changer. S'entourer de professionnels, accepter d'être accompagné et préserver son sommeil, c'est aussi prendre soin de son bébé.

Publi-rédactionnel

www.apbabysmall.com
: Angélique nurse de nuit
: apbabysmall
Tel : 06.50.22. 33.36
Intervention Paris et proche banlieue

INGESTION DE PRODUITS TOXIQUES



LES BONS RÉFLEXES QUI PEUVENT SAUVER VOTRE ENFANT

Il suffit parfois de quelques secondes d'inattention pour qu'un simple moment d'exploration se transforme en véritable urgence. Un flacon de lessive laissé sur le plan de travail, des médicaments oubliés dans un sac à main ou une jolie baie cueillie dans le jardin… Les jeunes enfants découvrent le monde avec leurs mains, mais aussi avec leur bouche. Cette curiosité, indispensable à leur développement, les expose malheureusement à de nombreux risques d'intoxication.

Par Célia Grivas

Chaque année, plusieurs centaines de milliers d'appels sont passés aux Centres Antipoison français pour des expositions à des substances potentiellement toxiques. Les enfants de moins de six ans représentent la majorité des victimes. Heureusement, la plupart des accidents sont bénins, à condition d'adopter rapidement les bons réflexes.
Quels sont les produits les plus dangereux ? Quand faut-il appeler un Centre Antipoison ? Quels gestes faut-il éviter ? Tour d'horizon des conseils essentiels pour protéger votre enfant.

Les jeunes enfants, les premières victimes

Entre 1 et 4 ans, l'enfant est en pleine phase d'exploration. Il grimpe, ouvre les placards, imite les adultes et porte spontanément à sa bouche tout ce qu'il découvre.
À cet âge, il est incapable de distinguer un médicament d'un bonbon ou une capsule de lessive d'un jouet coloré.
Les accidents surviennent le plus souvent lorsque :

- Un produit est laissé momentané-ment sans surveillance ;
- Un médicament reste sur une table de nuit ou dans un sac ;
- Un produit ménager est transvasé dans une bouteille d'eau ;
- Un placard non sécurisé ;

Contrairement aux idées reçues, ces accidents concernent toutes les familles. Ils surviennent très souvent pendant les activités du quotidien : ménage, cuisine, bricolage ou prise d'un traitement médical.

Les produits les plus souvent responsables

Dans l'imaginaire collectif, on pense immédiatement à l'eau de Javel. Pourtant, elle n'est pas la seule à présenter un risque.
Les Centres Antipoison recensent régulièrement des intoxications liées aux :

Les médicaments

Ils représentent la première cause d'intoxication accidentelle chez les jeunes enfants.
Même une faible quantité peut être dangereuse lorsqu'il s'agit de traitements destinés aux adultes : médicaments pour le cœur, antidépresseurs, somnifères, traitements contre le diabète ou certains antalgiques.
Les vitamines ou compléments alimentaires peuvent également être en cause lorsqu'ils sont consommés en grande quantité.







> “Certaines intoxications restent silencieuses pendant plusieurs heures.”

Les produits ménagers

Ils sont présents dans toutes les maisons.
Parmi les plus dangereux :

- Les capsules de lessive ;
- Les déboucheurs de canalisations ;
- Les produits pour lave-vaisselle ;
- Les détartrants ;
- Les nettoyants pour fours ;
- Les désinfectants concentrés.

Leur caractère corrosif peut provoquer de graves brûlures de la bouche, de l’œsophage et de l’estomac.

Les huiles essentielles

Naturelles ne signifie pas sans danger.
Très concentrées, certaines huiles essentielles peuvent entraîner des troubles neurologiques, digestifs ou respiratoires chez les jeunes enfants.

Elles doivent toujours être conservées hors de leur portée.

Les piles bouton

Elles représentent aujourd’hui l’une des urgences pédiatriques les plus redoutées.
Une pile coincée dans l’œsophage peut provoquer des brûlures extrêmement graves en moins de deux heures.
Même si l’enfant paraît aller bien, une consultation en urgence est indispensable.

Les plantes et les baies

Le muguet, le laurier-rose, le dieffenbachia, le philodendron ou encore certaines baies décoratives peuvent provoquer des intoxications plus ou moins sévères.
Lorsque cela est possible, prenez une photo de la plante avant de contacter un professionnel de santé.

Comment reconnaître une intoxication ?

Les symptômes sont très variables.
Ils dépendent du produit concerné, de la quantité avalée, de l’âge et du poids de l’enfant.
Parmi les signes les plus fréquents : douleurs de la



bouche, brûlure des lèvres, salivation importante, difficultés à avaler, vomissements, douleurs abdominales, somnolence inhabituelle, difficultés respiratoires, agitation…
Le piège est que certaines intoxications restent silencieuses pendant plusieurs heures.
Un enfant peut sembler parfaitement bien alors que le produit continue d'agir.
C'est pourquoi il ne faut jamais attendre l'apparition des symptômes avant de demander conseil.

Les premières minutes sont essentielles

Découvrir son enfant avec un produit toxique à la bouche est une situation extrêmement stressante. Pourtant, garder son calme permet souvent d'éviter les erreurs.
Les premiers gestes sont simples :

- Retirez les éventuels résidus présents dans sa bouche ;
- Rincez doucement la bouche avec un peu d'eau si l'enfant est conscient ;
- Conservez l'emballage ou le flacon ;
- Essayez d'estimer la quantité avalée ;
- Notez l'heure de l'accident.

Ces informations seront très utiles au médecin ou au Centre Antipoison.

Quand appeler un Centre Antipoison ?

Beaucoup de parents hésitent encore. Faut-il attendre ? Se rendre directement aux urgences ? Ou appeler d'abord un professionnel ?
La réponse est simple : au moindre doute, contactez un Centre Antipoison.
Il est inutile d'attendre que l'enfant présente des symptômes.

CHIFFRES CLÉS

- ✓ Les enfants de 1 à 4 ans sont les plus touchés par les intoxications accidentelles.
- ✓ Près de 85 % des intoxications infantiles surviennent à domicile.
- ✓ Les médicaments restent la première cause d'intoxication chez les jeunes enfants.
- ✓ Les Centres Antipoison français répondent à plus de 200 000 appels chaque année concernant des expositions à des substances toxiques.
- ✓ Les capsules de lessive et les piles bouton figurent parmi les produits les plus préoccupants chez les tout-petits.



Vous devez appeler si votre enfant a avalé un médicament, un produit ménager, de bricolage ou de jardinage, une huile essentielle, une pile bouton, un aimant, une plante toxique ou tout produit dont vous ignorez la composition.
En revanche, si votre enfant présente des difficultés respiratoires, une perte de connaissance, des convulsions, un malaise ou s'il ne réagit pas normalement, appelez immédiatement le 15 ou le 112.

Que fait exactement un Centre Antipoison ?

C'est une question que beaucoup de parents se posent.

Les Centres Antipoison sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Ils réunissent des médecins et des pharmaciens spécialisés dans les intoxications.
Lors de votre appel, le professionnel vous demandera notamment l'âge et le poids de votre enfant, le nom exact du produit et la quantité supposée avalée, l'heure de l'ingestion et les symptômes observés. À partir de ces renseignements, il évalue immédiatement le niveau de danger. Et, selon la situation, il pourra recommander une simple surveillance, une consultation chez votre médecin, une visite aux urgences ou l'intervention immédiate des secours.
Leur mission est double : éviter les gestes inadaptés et orienter rapidement les familles vers la prise en charge la plus adaptée.

15 ou 112 | Centre Antipoison : au moindre doute appelez sans attendre



Les erreurs à ne surtout pas commettre

Face à une intoxication, le premier réflexe est souvent de vouloir agir immédiatement. Pourtant, certains gestes, longtemps considérés comme de « bons conseils », peuvent en réalité aggraver la situation.

❌ Ne faites jamais vomir votre enfant

C'est probablement l'erreur la plus fréquente. Si le produit avalé est corrosif, comme un déboucheur de canalisations ou un détartrant, le faire remonter dans l'œsophage provoquera une seconde brûlure et augmentera les lésions.

❌ Ne donnez pas de lait

Contrairement à une idée largement répandue, le lait ne neutralise pas les produits toxiques. Selon les substances ingérées, il peut même favoriser leur absorption ou compliquer la prise en charge médicale.

❌ Ne donnez ni nourriture ni boisson sans avis médical

L'eau, le jus de fruits ou les aliments ne sont pas toujours indiqués. Dans certains cas, ils peuvent favoriser les vomissements ou modifier l'action du produit toxique.

❌ N'attendez pas l'apparition des symptômes

Certaines intoxications mettent plusieurs heures avant de se manifester. C'est notamment le cas de certains médicaments ou produits chimiques. Mieux vaut demander conseil immédiatement.

Les intoxications qui nécessitent une vigilance maximale

Les médicaments
Première cause d'intoxication accidentelle chez les jeunes enfants, ils peuvent être dangereux même à faible dose. Ne laissez jamais une boîte ou un pilulier à leur portée, même quelques minutes.

Les capsules de lessive
Leurs couleurs attirent les tout-petits. Si elles éclatent dans la bouche, elles peuvent provoquer brûlures, vomissements ou difficultés respiratoires. Rangez-les dans leur emballage d'origine et dans un placard fermé.

Les piles bouton
Coincées dans l'œsophage, elles peuvent causer de graves brûlures en seulement deux heures, parfois sans symptôme immédiat. Leur ingestion constitue une urgence médicale.

Les aimants et les huiles essentielles
Plusieurs aimants avalés peuvent provoquer de graves lésions intestinales. Très concentrées, les huiles essentielles peuvent entraîner des troubles neurologiques ou respiratoires. Dans les deux cas, demandez rapidement un avis médical





BON PLAN TOP MAMAN

LE CONTRÔLE SÉCURITÉ EN 30 MINUTES

Prenez un moment calme pour faire le tour de la maison et sécuriser les points à risque.

Vérifiez les placards, les flacons, les médicaments, les plantes toxiques et les piles des télécommandes.

Trente minutes aujourd'hui peuvent éviter un accident demain.

Maternité zen le pouvoir de l'hypnose périnatale



Devenir mère est une aventure extraordinaire, un voyage unique qui bouscule tout sur son passage. Au milieu des joies et de l'impatience, il arrive parfois que le doute s'installe discrètement. Est-ce que je serai à la hauteur ? Mon corps saura-t-il faire ?
Par Jessie Pomart

C'est ici que l'hypnose périnatale entre en scène, tel un souffle de douceur et de dynamisme. Loin des clichés de l'hypnose de spectacle, cette pratique est une véritable méthode d'accompagnement qui vous invite à ralentir, à vous reconnecter à vous-même et à redécouvrir les formidables ressources qui dorment en vous.

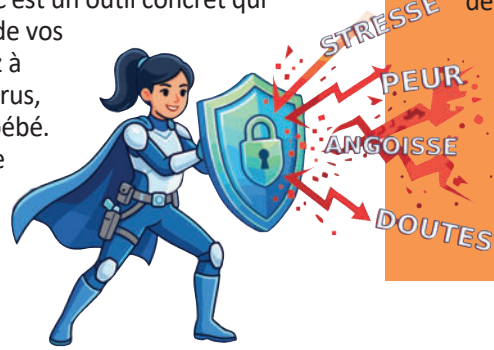


Se reconnecter à ses super-pouvoirs

Notre corps possède un savoir-faire millénaire. L'hypnose périnatale agit comme une clé qui ouvre les portes de votre confiance en vous. Par des techniques simples de visualisation positive et de relaxation profonde, elle vous aide à balayer les peurs ancrées et les conditionnements stressants. En modifiant légèrement votre état de conscience, vous apprenez à dialoguer avec votre inconscient pour réveiller vos capacités innées. Vous ne subissez plus les vagues du changement ; vous apprenez à surfer dessus avec élégance et assurance, pleinement actrice de votre maternité.

Un bouclier naturel contre les doutes

Sur le plan scientifique, l'hypnose a le pouvoir de modifier la perception de la douleur et de réduire drastiquement la production de cortisol, l'hormone du stress. En pratiquant régulièrement, vous offrez à votre esprit un entraînement de haut niveau pour apprivoiser les contractions et aborder l'accouchement avec une sérénité royale. C'est un outil concret qui vous redonne le contrôle de vos sensations. Vous apprenez à faire confiance à votre utérus, à votre souffle et à votre bébé. Ce travail d'équipe innerve votre esprit d'une certitude absolue : vous êtes capable.



Prête pour le jour « J »

Imaginez le jour de la naissance non pas comme une « épreuve », mais comme un rendez-vous tant attendu que vous menez avec une force tranquille. L'hypnose vous prépare à créer votre propre bulle de confort, peu importe l'environnement hospitalier autour de vous. En renforçant votre estime personnelle au fil des séances, vous abordez l'inconnu avec un optimisme contagieux. Vous accueillez chaque étape comme un pas de plus vers une rencontre magique, solidement ancrée dans vos baskets de future maman. ■



Une force pour la vie d'après

Les bienfaits de cette merveilleuse méthode ne s'arrêtent pas aux portes de la salle de naissance. La confiance acquise durant la grossesse devient un socle précieux pour le post-partum. Armée de cette nouvelle estime de vous-même, vous traversez les nuits courtes et les défis du quotidien avec une belle résilience. L'hypnose périnatale est bien plus qu'une simple préparation : c'est un cadeau durable que vous faites à votre vie de femme, pour rayonner pleinement dans votre nouveau costume de mère.

Maternité, enfance et adolescence : des rythmes uniques à accompagner avec douceur



Devenir mère, espérer le devenir, porter un bébé, l'accueillir, puis se découvrir autrement après la naissance… chaque étape ouvre un monde. Il y a la joie, l'attente, les doutes, le corps qui change, les émotions qui débordent parfois, et ce besoin profond d'être écoutée sans jugement. À Pessac, près de Bordeaux, Myriam Blezard accompagne les femmes enceintes, les jeunes mamans, les parcours de PMA, mais aussi les enfants et les adolescents, grâce à une approche douce, sécurisante et profondément humaine.



Lorsque l'hypnose entre dans le soin…

Avant d'ouvrir son cabinet en 2022, Myriam a longtemps exercé comme infirmière anesthésiste. C'est au bloc opératoire, là où la précision rencontre l'humain, qu'une rencontre ouvre un nouveau chemin. Un patient, avant son intervention, s'est préparé grâce à l'auto-hypnose. Cette expérience la touche, l'interroge et l'invite à regarder autrement le lien intime entre le corps, le mental et les émotions.

Peu à peu, Myriam se forme à l'hypnose, puis l'intègre à sa pratique hospitalière, jusqu'à accompagner certaines interventions sous hypnose. Depuis, elle continue d'enrichir son approche : hypnose médicale, hypnose ericksonienne, EMDR, PNL, rééducation polyvagale, accompagnement émotionnel.

N.B. Sur son blog, elle publie chaque semaine un article pour développer sa pratique autour de problématiques concrètes.

Apprendre à se familiariser avec la naissance

Pour la maternité, Myriam développe ***un protocole particulier en trois séances.***

1. Rencontrer la personne dans son histoire, sa sensibilité, ses éventuelles peurs ou traumatismes. Entre les séances, elle transmet un audio à écouter librement, ainsi que des techniques simples pour mieux gérer la douleur, l'anxiété, le sommeil ou les tensions,
2. Remettre de la confiance, des ressources et de l'ancrage. Myriam utilise notamment la respiration de la vague pour accueillir et traverser les émotions. Elle explique aussi comment, le jour J, certaines techniques, très concrètes, peuvent aider à mieux vivre les sensations corporelles et accompagner le processus de naissance avec plus d'autonomie.
3. La troisième séance peut inclure le co-parent, si le couple le souhaite, comme un temps de préparation à deux pour comprendre, ressentir et accueillir ensemble ce grand passage.

Aider les enfants à traverser leurs tempêtes émotionnelles

À côté de la périnatalité, Myriam accompagne les enfants et les adolescents dans leurs petits et grands passages : séparation des parents, arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, harcèlement scolaire, anxiété, énurésie, troubles du sommeil, gestion des émotions lors des évaluations, confiance en soi. Toujours avec douceur, écoute et respect du rythme de chacun.

Des contes, des arbres et des émotions



Hêtre Hypno porte bien son nom. Passionnée par les arbres, les plantes et la nature, Myriam a aussi donné vie à des contes pour enfants, dont le premier s'intitule : Arbre, raconte-moi ton histoire. Chaque conte invite à voyager dans le monde pour y découvrir les arbres et la nature, accompagné d'animaux, pour mieux accueillir ses émotions, reprendre confiance et grandir avec force et sérénité.

Myriam propose des consultations à distance en visioconférence, ainsi qu'en présentiel dans son cabinet situé à Pessac, près de Bordeaux.

06.88.62.25.04 — blezard.myriam@gmail.com — www.hetrehypno.com

Publi-rédactionnel

COUP DE BOOST !

7 alliés au naturel pour chasser la fatigue



1. SUPERDIET, PMH - Plasma Marin Hypertonique
   Boîte de 20 ampoules de 10 ml – 21,20 € / En magasins bio, pharmacies et sur superdiet.com
2. FITOFORM, X-Ginseng superbooster
   Boîte de 20 ampoules de 10 ml – 24,50 € / En magasins bio et sur fitoform.com
3. 3CPHARMA, AsthéFort®
   Boîte de 30 comprimés – 16,55 € / En pharmacies
4. AROMANDISE, Tisane vitalité bio Hildegarde de Bingen
   Boîte de 70 g de vrac – 5,99 € / En magasins bio et sur aromandise.com
5. SOLARAY, Spectro™ Energy
   Pot de 60 capsules végétales – 32,98 € / En magasins bio
6. PROPOLIA, Énergie Vitale®
   Pot de 120 g - 15,30 € / En magasins bio, pharmacies et sur propolia.com
7. SUPERDIET, Booster Flash
   Boîte de 10 shots de 15 ml – 12,90 € / En magasins bio, pharmacies et sur superdiet.com

TOPActus #videmaman

Ma rentrée my rules!

MISSION 1 : SE SUBLIMER



Somatoline dévoile un nouveau tandem expert, capable de sublimer et lisser la peau tout en sculptant visiblement les courbes, au niveau du ventre, des hanches, des cuisses et des genoux.

Son secret ? L'alliance de la performance d'un sérum et des vertus drainantes d'un exfoliant.

EXFOLIANT BODY-SCRUB - GOMMAGE ANTI-EAU Pot 350 g - 24,90 €
SÉRUM CORPS BODY-ADVANCED Flacon-pompe 190 ml - 37,90 €
www.somatolinecosmetic.fr



Le parfum trendy House Of Thêom en exclusivité chez Monoprix

La rentrée, c'est le moment idéal pour se réinventer. Se trouver un nouveau parfum, une signature olfactive qui dit quelque chose de soi. Née en Allemagne, House Of Thêom s'est imposée comme la référence des eaux de parfum unisexes et accessibles (24,95 €) à l'esprit contemporain : compositions audacieuses et prix qui font vraiment plaisir.
Un vrai bon plan rentrée !
Disponibles en exclusivité dans les magasins Monoprix

MISSION 2 : ILLUMINER LE REGARD

Valdy skincare, avec sa gamme de produits 100% naturels, propose une routine complète pour retrouver et maintenir cet éclat si précieux. Le Gel tenseur contour des yeux Valdy Skincare, enrichi en agents hydratants profonds, réduit visiblement les cernes et les ridules tout en offrant un effet liftant immédiat.
30 ml - 69 €
www.valdyskincare.com





MISSION 3 : MIEUX DORMIR

Le BLACKROLL® SLEEP MASK PREMIUM COMFORT allie douceur adaptative et design sophistiqué. Le masque reste agréablement en place pour vous accompagner tout au long de la nuit et favoriser un sommeil détendu et réparateur.



Laifen Neo Special Sèche-cheveux Haute Vitesse

Laifen dévoile le sèche-cheveux Neo Special combinant un séchage haute vitesse en trois minutes et des cheveux plus sains. Associant un contrôle précis de la chaleur, une technologie d'ions négatifs et un apport nourrissant d'huiles essentielles intégré, le Neo Special est conçu pour offrir un coiffage rapide et sain tout en protégeant la santé des cheveux, en réduisant les frisottis et en améliorant la brillance naturelle. 169,99 € | *fr.laifentech.com*

Quand l'espoir se porte en rose



Chaque année, Octobre rose colore les villes, les vitrines et les réseaux sociaux afin de sensibiliser au dépistage du cancer du sein, de soutenir les femmes touchées par la maladie et de mobiliser le grand public. Derrière ce ruban devenu emblématique, des femmes affrontent une épreuve bouleversante, des familles réapprennent le quotidien et des milliers de gestes de solidarité changent concrètement la vie.
Par Shirley Daman



Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. Pourtant, lorsqu'il frappe, il ne touche jamais une seule personne. Il s'invite dans toute la maison. Les enfants s'inquiètent, le conjoint tente de rester fort, les proches cherchent les mots justes. Et la femme, elle, doit souvent continuer à faire tourner la vie tout en affrontant les examens, les traitements, la fatigue et les doutes. À la maladie s'ajoutent parfois des difficultés auxquelles on pense peu. Une perruque, une prothèse mammaire, une brassière adaptée, des séances de sport prescrites après une opération ou un accompagnement psychologique représentent des dépenses importantes qui ne sont pas toujours entièrement prises en charge. Pour certaines familles, ces coûts deviennent un véritable casse-tête.

Retrouver confiance

On parle souvent de guérison. On parle moins de reconstruction. Retrouver son image dans un miroir, reprendre une activité physique, sortir de chez soi sans avoir l'impression que tout le monde regarde la maladie… Ces petites victoires comptent énormément. Elles permettent de reprendre confiance, de retrouver une part de légèreté et de se sentir à nouveau pleinement soi. De nombreuses associations l'ont bien compris. Partout en France, elles accompagnent les femmes avec des aides concrètes, qu'il s'agisse d'un soutien financier, d'activités sportives adaptées ou simplement d'une oreille attentive. Car parfois, partager son expérience avec une personne qui est passée par les mêmes épreuves vaut tous les discours.

Octobre rose, bien plus qu'une campagne

Si Octobre rose mobilise autant, c'est parce qu'il rappelle que chacun peut agir. Bien sûr, il y a le dépistage, essentiel pour favoriser une prise en charge précoce. Mais il y a aussi les courses solidaires, les marches, les collectes et les initiatives locales qui permettent de financer des projets utiles aux patientes. Au fil des années, ces rendez-vous sont devenus de véritables moments de partage. On y vient pour soutenir une proche, une maman, une sœur, une amie… ou simplement pour dire que personne ne devrait affronter cette épreuve seule. Derrière chaque dossard, chaque tee-shirt rose ou chaque don, il y a une histoire et un message d'espoir. ■

Les associations ont besoin de chacun

Les associations qui accompagnent les femmes touchées par un cancer du sein financent des aides concrètes. Les dons et les legs leur permettent de poursuivre ces actions, de soutenir davantage de familles et de développer de nouveaux projets solidaires partout en France.

Cancer du sein

Quand une prothèse capillaire ou un cours de sport devient un luxe, l'association mes amis mes amours passe à l'action

Créée en 2018, mes amis mes amours s'est donnée pour mission d'améliorer le quotidien des femmes touchées par le cancer du sein, en venant apporter son aide lorsque les difficultés financières viennent malheureusement s'ajouter aux problèmes de santé.



En 2008, Jo Guilmain, alors âgée de 39 ans, reçoit un diagnostic de cancer du sein. Durant son parcours de soins, elle découvre l'écart abyssal qui peut exister entre chaque patiente : certaines peuvent s'offrir une prothèse capillaire à leur image, accéder à des séances de sport, un suivi psychologique... **D'autres, faute de moyens, doivent renoncer à tout ça.** C'est là qu'est née la volonté de créer une association capable de répondre aux besoins concrets de ces femmes :

- **Financer le bien-être esthétique** pour permettre aux femmes de sortir dignement avec la prothèse capillaire de leur choix, en aidant **jusqu'à 400€** sur le reste à charge.
- **Encourager le bien-être physique** en finançant du matériel sportif adapté comme des brassières de sport et maillots de bain post-mastectomie ou prothèses externes de natation (**jusqu'à 150€**) et l'aide au financement de cours de sport avec un coach en Activité Physique Adaptée (**350€/an**),
- **Sensibiliser aux bienfaits du sport** avec des événements sportifs pour motiver les patients (ou non patients) à bouger et **lutter contre l'isolement** en fédérant une véritable communauté de patients.

Basée à Lille (59), l'association apporte aujourd'hui son aide dans toute la France et ses DROM, grâce à un partenariat solide avec 1001 Perruques, leader du secteur de la prothèse capillaire, ainsi qu'un réseau de plus de 150 partenaires (pharmacies, socio-coiffeurs et boutiques spécialisées). En 2025, mes amis mes amours a apporté son aide à **216** femmes pour un montant global de **42 647€**.

La YUL : courir ou marcher solidaire... avec une perruque rose !



Pour récolter des fonds et mettre en avant les bienfaits du sport, mes amis mes amours organise un évènement sportif tous les ans, le premier dimanche d'octobre : **la YUL.**

Au programme : Une course de 10 km et deux marches de 5km ou 8,5km à Prémesques dans le Nord (*où à distance grâce aux dossards virtuels*), coiffé d'une perruque rose, à travers routes, champs, des serres et un château ! Après les parcours : moment convivial autour d'un grand barbecue en musique, concours de déguisements (non obligatoire) et tombola.

⊕ Mini YUL : Petite course gratuite pour les enfants de 5 à 12 ans, le 1er samedi d'octobre après-midi, la veille de la YUL. Inscription obligatoire.

En 2025 : 2360 participants à la YUL
Cette année, objectif 3000 inscrits !
Inscriptions sur : bit.ly/yul2026

Vous aussi, vous pouvez aider l'association dans sa mission pour redonner confiance et dignité aux femmes touchées par la maladie.
Vous pouvez faire un don en ligne sur **mesamismeamours.fr**
En tant qu'association reconnue d'intêret général, 66% du montant de votre don sera déductible de l'impôt sur le revenu.

Retrouvez tous les liens importants en scannant le QR Code juste ici !

mesamismesamours.asso@gmail.com
@assocationmesamismesamours

CET AUTOMNE, on fait le PLEIN de DÉFENSES !



Chaque automne, les virus circulent rapidement, surtout avec la rentrée scolaire. Rhumes, toux et fièvre peuvent alors toucher toute la famille. Sans solution miracle, quelques bonnes habitudes permettent néanmoins de soutenir naturellement les défenses immunitaires.
par Célia Grivas

Pourquoi tombe-t-on plus souvent malade en automne ?

Le retour en collectivité favorise la transmission des virus. Les enfants passent plusieurs heures par jour dans des espaces clos, échangent jouets, crayons… et surtout microbes ! Les températures plus fraîches nous poussent également à rester davantage à l'intérieur, où les virus circulent plus facilement.
Chez les jeunes enfants, le système immunitaire est encore en pleine construction. Chaque infection lui permet d'apprendre à reconnaître les virus et à mieux s'en défendre par la suite.

Les chiffres

- Un enfant peut contracter **6 à 8 infections virales par an,** parfois davantage avant l'âge de 6 ans.
- **Plus de 80 %** des infections respiratoires de l'automne sont causées par des virus.
- Un lavage des mains régulier permet de réduire jusqu'à **30 %** le risque de transmission de certaines infections respiratoires.

Bon plan

Préparez un goûter « arc-en-ciel » : quartiers de clémentine, kiwi, raisins, bâtonnets de carotte et tomates cerises. Plus il y a de couleurs dans l'assiette, plus les apports nutritionnels sont variés… et les enfants adorent !



Une alimentation variée, premier allié de l'immunité

Le système immunitaire a besoin de nombreux nutriments pour fonctionner efficacement.
Les fruits et légumes de saison apportent vitamines, minéraux et antioxydants. Les agrumes, les kiwis ou les poivrons sont riches en vitamine C, tandis que les légumes verts fournissent de précieux micronutriments.
Les protéines (œufs, poissons, viande, légumineuses) participent à la fabrication des cellules immunitaires. Les bonnes graisses, présentes dans les poissons gras, les noix ou l'huile de colza, contribuent également au bon fonctionnement de l'organisme.
Enfin, les yaourts et aliments fermentés favorisent un microbiote intestinal équilibré, véritable acteur des défenses naturelles.



Le sommeil et l'activité physique, deux boucliers naturels

Pendant le sommeil, l'organisme produit des substances indispensables à la réponse immunitaire. Un enfant qui manque de sommeil sera souvent plus sensible aux infections.
Instaurer des horaires réguliers, limiter les écrans avant le coucher et bien aérer la chambre sont des habitudes simples qui font toute la différence.
L'activité physique joue également un rôle important. Une promenade en forêt, une balade à vélo ou une partie de ballon permettent de stimuler l'organisme tout en profitant de la lumière naturelle.

Les gestes barrières restent incontournables

Même si l'on prend soin de son immunité, quelques réflexes permettent de limiter efficacement la propagation des virus :
se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ; utiliser un mouchoir à usage unique ; éternuer dans son coude ; nettoyer régulièrement les objets les plus manipulés ; aérer quotidiennement les pièces de la maison.

À avoir à la maison

- ✓ un savon liquide ;
- ✓ des mouchoirs en papier ;
- ✓ un thermomètre fiable ;
- ✓ du sérum physiologique pour nettoyer le nez des plus petits ;
- ✓ une gourde pour encourager toute la famille à bien s'hydrater.





Future maman : prenez aussi soin de votre immunité

Pendant la grossesse, le système immunitaire s'adapte naturellement afin de permettre le développement du bébé. Cette évolution peut rendre certaines femmes plus sensibles aux infections saisonnières.
Pour mettre toutes les chances de votre côté, privilégiez une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, une bonne hydratation et une activité physique douce, avec l'accord de votre médecin ou de votre sage-femme.
Évitez l'automédication : certaines plantes, huiles essentielles ou compléments alimentaires « spécial immunité » ne sont pas adaptés pendant la grossesse. En cas de fièvre ou de symptômes importants, consultez rapidement un professionnel de santé.

L'avis de Top Maman

Pour traverser l'automne en forme, misez sur des gestes simples : une alimentation variée, un sommeil réparateur, une activité physique régulière et une bonne hygiène. Faciles à adopter, ces habitudes profitent aux enfants, aux parents et aux futures mamans.

Le saviez-vous ?

Pendant la grossesse, certains nutriments comme l'acide folique (vitamine B9) sont indispensables au bon développement du bébé. La vitamine D ou le fer peuvent également être prescrits si nécessaire, mais uniquement sur avis médical.

Shilajit

l'essence minérale des sommets



Dans les hautes montagnes d'Asie, la roche laisse parfois perler une matière sombre, dense et singulière. Le shilajit, utilisé depuis des siècles dans la tradition ayurvédique, fascine autant par son origine que par les promesses qui l'entourent.
Par Jessie Pomart



L'or noir des montagnes

À la faveur de la chaleur estivale, cette substance résineuse apparaît dans certaines formations rocheuses, notamment dans l'Himalaya. Elle résulte de la lente transformation de matières organiques et renferme des composés humiques, dont l'acide fulvique, ainsi que divers minéraux. Purifié puis préparé avec soin, le shilajit se présente comme une pâte brune à noire au goût puissant, terreux et légèrement fumé.



Une tradition à l'épreuve de la science

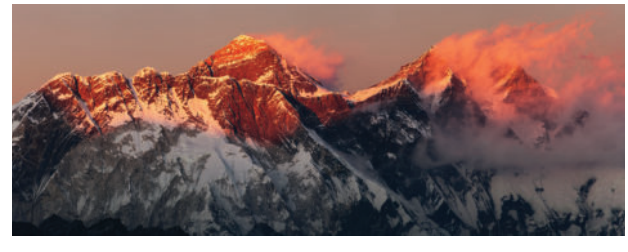
Dans l'ayurvéda, le shilajit est associé à la vitalité et à la résistance. Des recherches s'intéressent aujourd'hui à ses effets possibles sur la fatigue, les fonctions cognitives ou la protection contre le stress oxydatif. Les résultats restent toutefois préliminaires : les études chez l'être humain sont encore peu nombreuses et ne permettent pas de le présenter comme un remède universel. Il s'agit d'un complément, non d'un substitut à une alimentation équilibrée ou à un suivi médical.

Un rituel aux notes de terre

Selon les indications du fabricant, une très petite quantité peut être diluée dans de l'eau tiède, une boisson végétale ou une infusion. Ce geste simple devient alors une pause : une façon de ralentir et de renouer, quelques instants, avec la force tranquille des sommets.

Bien choisir son shilajit

La qualité est essentielle. Un produit brut ou mal contrôlé peut contenir des métaux lourds ou d'autres contaminants. Mieux vaut choisir un shilajit purifié, accompagné d'analyses indépendantes précisant sa composition et sa teneur en contaminants. En cas de traitement ou de situation médicale particulière, l'avis d'un professionnel de santé reste recommandé. Entre tradition et recherche, le shilajit conserve ainsi une part de mystère — celle d'une matière façonnée par la montagne et le temps.



PURE SHILAJIT HIMALAYA

Le rituel naturel des femmes qui veulent retrouver leur élan



Dans le quotidien d'une maman, l'énergie n'est pas un « luxe », mais ce qui permet de traverser les journées avec plus de présence, de patience et de légèreté. Entre les enfants, le travail, la maison, les nuits courtes, le corps peut finir par réclamer une attention plus profonde…

C'est dans cet équilibre, entre besoin de vitalité et envie de simplicité, que le Shilajit trouve naturellement sa place. Cette résine minérale 100 % naturelle, issue des montagnes de l'Himalaya, s'intègre avec douceur dans la routine bien-être de nombreuses femmes pour accompagner l'énergie du corps et l'équilibre général.

Un trésor en altitude façonné par le temps

Au Pakistan, dans les montagnes de l'Himalaya, à environ 5200 mètres d'altitude, les matières végétales et minérales emprisonnées dans la roche se transforment lentement pour donner naissance au **Shilajit,** une résine sombre et précieuse. Utilisé depuis des siècles dans la tradition ayurvédique, il porte en lui la *force des sommets, la patience du temps et la puissance brute d'une matière restée proche de son état originel.*

Pure Shilajit Himalaya, l'exigence de la transparence

Pure Shilajit Himalaya est une marque française spécialisée dans le Shilajit pur d'altitude. Elle s'engage à proposer une résine authentique, contrôlée et accessible, sans discours excessif ni promesse spectaculaire. Ici, la confiance se construit sur des éléments concrets : la qualité du produit, la traçabilité et la transparence.

Chaque lot est analysé par un laboratoire indépendant. La marque met également à disposition des guides, des contenus pédagogiques et des informations consultables, afin d'aider chaque cliente à mieux comprendre l'origine du Shilajit, sa qualité, son utilisation et la manière de l'intégrer sereinement à sa routine bien-être.

Une résine pure, préparée avec soin

Conditionné sur place au Pakistan, le Shilajit Pure Shilajit Himalaya passe par une quarantaine de filtrations avant de sécher entre 45 à 60 jours en fonction de la météo, à l'air libre, sans chauffe agressive. Mis en pot sans additif, sans dilution ni transformation excessive, il conserve sa forme brute et naturelle, afin de préserver au mieux toute sa richesse.

Un allié précieux pour la vitalité

Riche en acides fulviques à 70 %, en magnésium, calcium, zinc et plus de 85 minéraux biodisponibles, le Shilajit peut accompagner l'énergie naturelle du corps, la concentration, la récupération physique et la gestion du stress. Chez les femmes, il s'inscrit aussi dans une approche globale de la vitalité : immunité, prévention des carences, maintien musculaire, équilibre intime, éclat de la peau, cheveux et cuir chevelu renforcés.

Un rituel matinal d'équilibre

Une prise simple : une dose mesurée avec la cuillère fournie, à diluer dans un verre d'eau tiède ou à déposer directement sous la langue. Pris le matin, idéalement à jeun, le Shilajit devient un rituel discret, une manière douce de commencer la journée en se recentrant sur ses besoins essentiels.

Il s'intègre pleinement dans une démarche d'équilibre global, aux côtés d'une alimentation variée, d'un sommeil de qualité, d'une bonne hydratation et d'un rythme de vie respectueux du corps.



Publi-rédactionnel

Commandez votre cure : www.pureshilajithimalaya.fr

N.B. : Les femmes enceintes, allaitantes ou sous traitement médical doivent demander conseil à un professionnel de santé avant utilisation

BEAUTÉ DÉSALTÉRANTE



1 **GUÉRANDE COSMÉTIQUES**, Crème riche désaltérante bio
Pot de 50 ml - 42€ / En instituts de beauté et sur guerande-cosmetiques.com

2 **DERMACLAY**, sérum Oligo-Boost Hydra bio
Flacon de 30 ml - 9,90€ / En magasins bio

3 **CENTIFOLIA**, Gel-crème désaltérant bio Hydratation 48h
Pot de 50 ml - 19,95€ / En magasins bio et sur centifoliabio.fr

4 **PROPOLIA**, Crème hydratante peaux sèches et sensibles bio
Flacon airless de 50 ml - 19,90 € / En magasins bio, en Pharmacies et sur propolia.com

5 **AROMA-ZONE**, Crème visage et corps désaltérante bio
Pot de 50 ml - 5,95€ / Dans les boutiques Aroma Zone et sur aroma-zone.com

6 **BODY NATURE**, Sérum d'eau hydratant bio
Flacon de 100 ml - 12,50€ / En vente à domicile et sur body-nature.com

TOPActus *Planète Jouets*



LA GRENOUILLE BALLE SON LUMIÈRE

La Grenouille Balle Son Lumière stimule la curiosité et la motricité fine des tout-petits. Avec ses 4 balles sur le thème de la jungle, bébé peut les déposer dans le sommet du jouet pour déclencher lumières et sons. Il explore ensuite le rideau, la porte et le tiroir pour retrouver où se cachent les balles, développant ainsi ses capacités d'observation et de manipulation.

FISHER PRICE | 29,99 € I Âge : 6 à 36 mois



Cartes de voeux PLAYMOBIL

PLAYMOBIL lance une gamme de cartes de vœux, déclinée pour quatre occasions : Naissance, Bonne chance, Avec amour et Anniversaire. Chaque carte est accompagnée d'une figurine PLAYMOBIL et d'un espace pour y glisser un message personnalisé.

5,99 € | En vente sur le site playmobil.com



LUMIMO

Le but du jeu ?

Créer des mots, les modifier, les compléter ou les réutiliser pour tenter de se débarrasser de ses cartes avant les autres et terminer la partie avec le moins de points.

Une mécanique simple qui transforme chaque partie en véritable course aux lettres.

Accessible dès 8 ans. Bioviva | LUMINO - 14,99 €

bioviva.com



Griffe Matou

Griffe-Matou est un jeu de cartes combinant adresse et stratégie. Sur une pelote de « laine » instable trône une pile de cartes que les joueurs doivent alimenter à tour de rôle, sans rien faire tomber !

Plus facile à dire qu'à faire !

Dès 8 ans | De 3 à 8 joueurs | 14,99 € | Hasbro

PLAY IN PARIS 2026 : LE PLUS GRAND TERRAIN DE JEU REVIENT

Les 30, 31 octobre et 1er novembre 2026, les familles ont rendez-vous au Parc Floral de Paris pour trois jours de découvertes, de jeux et d'avant-premières.

Au programme notamment :

- Les nouveautés de Noël 2026 à tester en avant-première.
- Des animations et expériences immersives pour toute la famille.
- Des rencontres exclusives, mascottes, spectacles et surprises.
- Des défis, ateliers et démonstrations pour jouer ensemble, quel que soit son âge..



Le Téléphone Rires et Éveil

Avec le Téléphone Rires et Éveil, bébé peut téléphoner comme les grands ! Ce classique réinventé propose des activités ludiques et éducatives : en appuyant sur les 12 boutons, il déclenche musiques, effets sonores et contenus éducatifs, pour jouer, apprendre et imiter au quotidien.

FISHER PRICE| 12,99 € I Âge : 6 mois et plus

FIBROMYALGIE

Apprivoiser la douleur pour retrouver *sa liberté*



Invisible, mais bien réelle, la fibromyalgie touche majoritairement les femmes, souvent entre 30 et 60 ans. Douleurs diffuses, fatigue intense, sommeil non réparateur… Cette maladie chronique bouleverse le quotidien, y compris la vie de famille. Si aucun traitement ne permet aujourd'hui de la guérir, de nouvelles approches offrent des pistes encourageantes pour mieux vivre avec la maladie et reprendre peu à peu les commandes de son quotidien.
Par Hélène Vidal



Préparer le petit-déjeuner, porter un enfant, faire les courses ou simplement monter un escalier… Pour une personne atteinte de fibromyalgie, ces gestes anodins peuvent se transformer en véritable parcours du combattant. La maladie se caractérise par des douleurs musculaires et articulaires diffuses, auxquelles s'ajoutent souvent une fatigue chronique, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration et parfois de l'anxiété.

Mieux vivre avec la maladie, un objectif réaliste

La prise en charge repose aujourd'hui sur plusieurs leviers complémentaires. Une activité physique douce et régulière, comme la marche, la natation ou le yoga, contribue à diminuer progressivement les douleurs. L'amélioration du sommeil, une alimentation équilibrée et des techniques de relaxation participent également à retrouver un meilleur équilibre. L'accompagnement psychologique peut aussi aider à mieux gérer les conséquences émotionnelles d'une maladie chronique. L'objectif n'est pas de faire disparaître la douleur d'un coup de baguette magique, mais de réduire son impact sur la qualité de vie.

Les progrès de la recherche rappellent un message essentiel : même lorsqu'une maladie chronique ne se guérit pas encore, il est possible d'agir pour retrouver davantage de confort, d'autonomie et de qualité de vie.

« Mieux vivre commence souvent par de petites victoires. »

Les nouvelles technologies ouvrent des perspectives

La recherche explore également des solutions innovantes, non médicamenteuses. Parmi elles figurent des dispositifs de neuromodulation portés au poignet, utilisant des ondes millimétriques pour stimuler les mécanismes naturels de régulation de la douleur, notamment la production d'endorphines, les antidouleurs fabriqués par notre organisme. Non invasives et sans substance active, ces technologies font l'objet d'études cliniques encourageantes. Chez certains patients, une utilisation régulière s'accompagne d'une diminution des douleurs, mais aussi d'une amélioration du sommeil, de la fatigue et du niveau de stress. Elles s'inscrivent dans une prise en charge globale, aux côtés des autres approches thérapeutiques.

Ne plus laisser la maladie définir sa vie

Vivre avec une fibromyalgie demande souvent de réinventer son quotidien. Apprendre à écouter son corps, accepter de ralentir certains jours et célébrer les petites victoires. Pouvoir accompagner ses enfants au parc, reprendre une promenade ou retrouver une nuit réparatrice n'a rien d'anodin : ce sont autant de pas vers une vie plus sereine. ■

Soulager les symptômes de la fibromyalgie au quotidien

Vivre avec la fibromyalgie, c'est souvent composer au quotidien avec une douleur omniprésente, une fatigue persistante et des nuits peu réparatrices. Cette maladie chronique, qui touche plus d'un million de personnes en France, majoritairement des femmes, reste encore mal comprise et difficile à soulager. Pourtant, une innovation française pourrait bien changer la donne…



Développée par Remedee Labs, une entreprise grenobloise spécialisée dans la prise en charge non médicamenteuse de la douleur chronique, la solution FibroRem™ est le premier dispositif médical autorisé en Europe, dédié au traitement de la fibromyalgie. Une avancée majeure pour des patients longtemps sans solution adaptée.



Une technologie qui réactive les mécanismes naturels du corps

Au cœur de la solution FibroRem™, le bracelet Remedee. Porté au poignet comme une montre connectée, ce dispositif médical certifié CE intègre une technologie de neuromodulation par ondes millimétriques développée après plusieurs années de recherche en collaboration avec des Centres d'Évaluation et de Traitement de la Douleur.

« Les ondes agissent sous la peau et stimulent la production d'endorphines, les antidouleurs naturels du corps », explique le Dr David Crouzier, directeur général de Remedee Labs.

L'objectif ? Agir sur la perception de la douleur et améliorer les symptômes associés comme le sommeil, la fatigue, le stress et l'anxiété. Une approche également déclinée avec NoviRem™, dédié aux douleurs de l'arthrose.

Une efficacité validée par la recherche

Il y a ce que montrent les chiffres… et ce qu'en disent les patients.

Car derrière les données scientifiques se cache une réalité très concrète : retrouver l'énergie de profiter de sa famille, dormir mieux ou reprendre enfin certaines activités abandonnées depuis longtemps.

« FibroRem™ apporte une réponse concrète, non invasive et sans substance active. »

Les études cliniques montrent qu'une utilisation régulière de FibroRem™, à raison de 30 minutes, trois fois par jour pendant trois mois, permet à 7 patients sur 10 d'améliorer leur qualité de vie.

> *« Je n'utilise plus ma canne et je peux de nouveau participer pleinement à toutes les sorties avec mes enfants : petite rando, zoo, excursions, etc »*
>
> **Anne Laure, utilisatrice FibroRem**

Un accompagnement au quotidien…

… Remedee Labs a imaginé un parcours complet.

Avec l'application myRemedee, chaque patient bénéficie d'un accompagnement personnalisé au quotidien : suivi des symptômes, conseils et échange avec un assistant dédié.

Disponible sans engagement et accessible à domicile après un simple questionnaire de santé, la solution peut être remboursée jusqu'à 50 % par la surmutuelle Elsee.

Parce que vivre avec la fibromyalgie ne devrait jamais signifier renoncer à sa qualité de vie.

Remedee Labs

Plus d'informations :

fibrorem.remedee.com
www.remedeelabs.com

: @remedee.labs | : @RemedeeFR

Publi-rédactionnel

**FibroRem™ est déconseillé sur poignet tatoué ou à proximité d'objets métalliques. Il n'est pas recommandé aux femmes enceintes et aux moins de 18 ans.*

Mentions légales : La solution FibroRem™ est une solution médicale, indiquée dans la prise en charge des symptômes de la fibromyalgie. FibroRem™ est un dispositif médical de classe IIa.

Fabricant : Remedee Labs. 35 Chemin du Vieux Chêne, 38240 Meylan, France. Lire attentivement la notice d'instructions du produit avant utilisation.

Chaque visage est une promesse :

mieux comprendre son enfant grâce à la morphopsychologie



Il y a des jours où l'on observe son enfant avec une tendresse immense, mais aussi avec une vraie perplexité. Pourquoi se referme-t-il quand on cherche à l'aider ? Pourquoi sa sœur exprime-t-elle si facilement ce qu'elle ressent, alors que lui garde tout pour lui ? Pourquoi l'un réclame-t-il du mouvement et du bruit, tandis que l'autre a désespérément besoin de calme ?

écrit par Jessie Pomart

Ce que dit… le visage de notre enfant

Face à ces mystères du quotidien, il existe une géographie secrète à la surface de leur être. Une cartographie silencieuse où chaque trait, chaque rondeur et chaque ligne racontent une histoire en pleine construction. Bien au-delà de la seule hérédité, le visage de nos tout-petits est le théâtre discret, où s'impriment leurs besoins, leurs élans et leurs manières uniques d'apprivoiser le monde.

C'est précisément la piste de lecture que propose la morphopsychologie, initiée par le docteur Louis Corman. En observant les liens subtils entre les formes du visage, les attitudes et les grandes tendances du comportement, cette approche ne prétend jamais enfermer l'enfant dans une case ni coller d'étiquette figée sur sa personnalité. Elle nous invite au contraire à poser sur lui un regard d'une infinie tendresse, plus apaisé et éclairé. Une démarche précieuse pour décoder son fonctionnement intime, comprendre comment il se protège, s'adapte et entre en relation, afin de l'accompagner au mieux sans jamais chercher à le faire entrer dans un moule qui ne serait pas le sien.

S'ouvrir au monde ou se protéger : comprendre ses deux besoins vitaux

Pour comprendre les réactions parfois surprenantes de nos enfants, il faut observer les deux grands mouvements qui animent leur vie psychique : l'expansion et la rétraction.

- **D'un côté se déploie le mouvement d'expansion, cet appel spontané vers l'extérieur ;** c'est l'enfant qui s'élance vers les autres au parc, embrasse l'inconnu sans peur et exprime ses émotions à voix haute.
- **De l'autre réside la rétraction, ce repli protecteur si précieux ;** c'est l'enfant qui observe de loin avant de s'approcher, qui a besoin d'un temps de calme dans sa chambre après l'école et qui sélectionne ses amis avec un soin méticuleux.

Ces deux forces ne s'opposent pas : elles se répondent !

Un même enfant peut osciller entre l'envie de dévorer le monde et le besoin vital de se réfugier dans son sanctuaire. En tant que parents, percevoir ce balancement nous évite bien des inquiétudes : l'un n'est pas « trop exubérant » et l'autre n'est pas « trop sauvage ». Ils répondent simplement à des besoins de sécurité et d'exploration qui leur sont propres.

Visages ronds ou traits affinés : à chaque profil son rythme

Lorsque l'on contemple une fratrie ou une cour de récréation, deux grands profils se dessinent naturellement. ***D'un côté, on retrouve les morphologies dites dilatées, aux formes plus larges et plus rondes.*** Ces enfants manifestent une sociabilité spontanée, une grande souplesse face

(Suite page 62)



SEMAPHORE - *Laurence Crespel*

Les traits de notre visage racontent notre manière d'habiter le monde, d'aimer et de nous lier aux autres. Loin des étiquettes, elle éclaire la nature brute de l'enfant, ses besoins, sa sensibilité et ses élans spontanés. Pour les parents, c'est l'occasion d'un regard nu, apaisé et profondément juste sur un enfant qui ne rentre pas toujours dans le cadre imaginé. Interrogeons Laurence, experte en Morphopsychologie depuis 30 ans



TM. Laurence, comment est née votre rencontre avec la morphopsychologie ?

Laurence Crespel : Tout a commencé à mes quinze ans, au milieu d'un passage difficile. Mes parents m'ont orientée vers une morphopsychologue. Là, pour la première fois, quelqu'un m'a vue telle que j'étais. Sans me juger, elle a nommé mes qualités et mes besoins avec une précision saisissante. Ça a été un déclic profond : je n'étais pas une adolescente difficile, j'avais mon propre fonctionnement. Cette rencontre a véritablement posé mes fondations.

TM : Qu'éclaire concrètement cette approche au quotidien ?

L.C. : Elle révèle ce que j'aime nommer le « potentiel vivant de l'enfant ». Une part vient de ce qu'il porte en lui (ADN), son histoire ; l'autre s'éveille au fil de ses découvertes et des épreuves du quotidien. C'est de cette alchimie que naît sa sensibilité propre : qu'il soit plutôt solaire ou réservé, ancré ou rêveur. La morphopsychologie donne simplement à l'enfant comme aux parents une clé de lecture pour mieux le/se comprendre !

TM : Pour les mamans qui se questionnent. Comment accueillir avec authenticité cet enfant qui bouscule nos projections de parents ?

L.C. : Mesdames, déposez vos armes et vos attentes, car votre enfant est comme une terre inconnue à explorer. Je ne suis là que pour donner les clés de ce langage silencieux. Quand je m'adresse à lui, mon message est le suivant : ***« Découvrons ta couleur unique, ce dont tu as besoin pour t'épanouir, et comment trouver ta place en restant fidèlement toi-même ». Et vous verrez la suite, c'est magique…***

TM : Pourquoi est-ce parfois plus simple de communiquer avec l'un de nos enfants qu'avec l'autre, alors que nous les aimons tout autant ?

L.C. : Parce que la vie ne se répète pas, chaque enfant est unique. Aimer, c'est s'ajuster à la longueur d'onde de chacun. La sensibilité propre de l'enfant, sa place dans la fratrie et les bagages invisibles de l'histoire familiale modèlent sa présence. Ce n'est jamais à lui de se plier en quatre pour entrer dans un cadre prédéfini. C'est à nous, adultes, d'assouplir nos exigences et d'élargir notre cœur.

TM : Comment se déroule une séance à vos côtés ?

L.C. : La séance dure environ 1 h 15. Je prends d'abord le temps de m'adresser à l'enfant, tandis que ses parents entrent dans un silence accueillant. *Avec des mots simples, je l'aide à reconnaître ses forces, ses besoins et sa manière singulière d'être au monde.* Puis, le dialogue s'ouvre avec la famille, dans un cadre calme et sécurisant. Mon rôle est d'offrir un espace où chacun peut se sentir entendu, où les incompréhensions s'apaisent, et où l'on repart avec des repères concrets pour avancer plus sereinement au quotidien.

Pour plus de renseignements, contactez Laurence qui reçoit à Vertou ou à distance !

www.semaphore.fr
semaphore@mailo.com | 1 avenue des Coudriers - 44120 VERTOU | 06 62 64 37 39

Publi-rédactionnel



(Suite de la page 60)

aux changements et un besoin vital d'échanges. Ils goûtent la vie à pleines mains et recherchent le contact physique et affectif direct.

À l'opposé, ***les morphologies plus longilignes ou resserrées expriment la poésie de la rétraction.*** Ce sont souvent des enfants à la sensibilité d'une extrême finesse, qui ont besoin de temps pour accorder leur confiance. Ils préfèrent la profondeur d'une relation privilégiée au tumulte des grands groupes. La prudence n'est pas chez eux un manque de courage, mais un filtre naturel pour préserver leur monde intérieur très riche. Comprendre cela permet d'adapter notre parentalité : là où le premier aura besoin de mouvement et de partage, le second s'épanouira dans l'apaisement, la prévisibilité et le respect de son rythme.



Ce que la nature nous apprend sur leurs différences

Cette diversité des formes ne concerne pas seulement les humains ; elle traverse l'ensemble du vivant. Dans la nature, le chêne centenaire déploie un tronc robuste et une ramure généreuse, offrant un abri vaste et ouvert. À côté, le brin de roseau s'élève avec une grâce effilée, pliant sous le vent sans jamais rompre grâce à sa finesse et sa flexibilité.

Dans le monde animal, les morphologies massives sont bâties pour la présence et l'immersion dans leur milieu, tandis que les silhouettes légères sont taillées pour la vitesse, la réserve et la vigilance. La morphopsychologie nous rappelle ainsi que nos enfants obéissent aux mêmes lois universelles d'adaptation. Leur morphologie est simplement le reflet de leurs armes naturelles pour grandir, s'adapter et se protéger.

Un paysage mouvant qui évolue au fil des années

Le visage d'un enfant n'est pas une sculpture figée à la naissance ; c'est une matière vivante, pétrie par le temps, l'éducation, les rires et les chagrins. Chaque étape de son développement réorganise doucement ses traits. Les volumes des joues s'affinent, le regard gagne en assurance, les lèvres dessinent la fermeté ou la douceur de son caractère qui s'affirme.

Les épreuves traversées comme les moments de sécurité affective façonnent son apparence. Un enfant



nécessaire pour déployer son potentiel réel.

Ajuster notre regard pour mieux l'accompagner

En fin de compte, cette lecture du visage est une invitation à la sérénité familiale. Elle nous affranchit des comparaisons stériles entre frères et sœurs et des attentes irréalistes. Aimer tous ses enfants de la même manière ne signifie pas les accompagner de façon identique.



En apprenant à décoder ce que les traits de notre enfant révèlent de ses forces et de ses vulnérabilités, nous cessons de vouloir le changer pour qu'il rentre dans un moule. Nous devenons ce tiers de confiance bienveillant qui lui dit silencieusement : « Je te vois tel que tu es, je comprends tes besoins, et tu peux grandir en toute sécurité sans jamais renoncer à ta nature profonde. »

qui se sent écouté et respecté dans son fonctionnement naturel verra son visage s'épanouir et se détendre. La morphopsychologie nous enseigne ainsi que rien n'est scellé : en modifiant notre manière d'accompagner notre enfant, nous lui offrons l'espace

---

Publi-rédactionnel



Benjamin Ricard - *Expert Morphopsychologue*

Un visage, mille nuances

Et si le visage de votre enfant révélait ce que les mots peinent encore à exprimer ? Dans son cabinet de la rue Damrémont, au cœur du 18e arrondissement de Paris, Benjamin Ricard Chambas propose une lecture sensible de la morphopsychologie. Formé en psychanalyse, morphologie, morphopsychologie et graphologie, il observe le regard, les expressions, l'équilibre des traits et la présence du visage. Autant de nuances qui, mises en perspective avec l'histoire de l'enfant et son environnement, peuvent éclairer sa manière de ressentir, de se protéger et d'entrer en relation.

Comprendre sans enfermer

Il ne s'agit ni de figer l'enfant dans une interprétation ni de tirer des conclusions hâtives. Le visage est vivant : il évolue au fil des émotions, des expériences et des liens. Une colère inhabituelle, un retrait soudain ou une parole empêchée peuvent alors être accueillis avec davantage de finesse et de compréhension.

Lorsque les mots retrouvent leur chemin

Benjamin accompagne aussi les adolescents lorsque le dialogue avec leurs parents s'est noué. Dans un cadre attentif et sans jugement, il les aide à exprimer ce qui les encombre, leurs inquiétudes comme leurs aspirations. Peu à peu, les malentendus s'éclaircissent et chacun retrouve une place plus apaisée. Sans remplacer un suivi médical ou psychologique, la morphopsychologie offre un éclairage complémentaire pour renouer le dialogue avec tact, respect et douceur, tout en respectant pleinement la singularité et le rythme propre de chaque enfant.





Réaligner ce qui s'était désaccordé

Il y a des sensibilités qui ne s'expliquent pas vraiment, elles se constatent. Depuis l'enfance déjà, certaines personnes perçoivent le monde autrement : une présence subtile dans une pièce vide, une mémoire qui semble déborder de sa propre vie, une intuition trop précise pour être un hasard. Longtemps, ces perceptions restent innommées, presque encombrantes, faute de mots pour les accueillir. Puis vient parfois un chemin thérapeutique qui change tout : non pas pour effacer cette sensibilité, mais pour enfin la comprendre et la laisser exister pleinement.

Par Jessie Pomart

Une traversée avant la transmission

Ce chemin passe rarement par la ligne droite ; il traverse souvent des tempêtes bien réelles : une enfance rompue, une relation où l'on se perd, puis l'énergie qu'il faut trouver pour partir, se reconstruire, revenir à soi. Cette traversée, aussi difficile soit-elle, est une initiation silencieuse. On y découvre que chaque épreuve porte en elle une information, à condition de l'accepter et non de la fuir.

Une approche qui embrasse l'être entier

De cette expérience naît souvent l'envie d'accompagner à son tour. Non pas comme une thérapie classique, mais comme une approche qui embrasse l'être dans son ensemble : le corps, les émotions, l'histoire familiale, et cette part plus insaisissable qu'on appelle parfois l'âme. Soins énergétiques, libérations de mémoires, constellations familiales, magnétisme, les outils varient, mais l'intention reste la même : aider chacun à déposer ce qui pèse et n'a plus lieu d'être porté.

Ce qui se dépose séance après séance

La séance débute généralement par une écoute attentive de ce qui bloque, fatigue, ou empêche d'avancer. Des schémas répétitifs, des blessures anciennes, des mémoires parfois très enfouies remontent alors, sans brutalité, au rythme de la personne. Peu à peu, quelque chose se dépose, l'énergie circule différemment, les émotions trouvent enfin un espace où se poser, et la reconnexion à une part plus jeune de soi ouvre un travail de réparation profonde. L'objectif : réaligner ce qui, en nous, s'était désaccordé, pour revenir à soi avec plus de clarté et de confiance.

> *Derrière ces récits d'éveil et de reconstruction, il y a toujours la même intuition : rien de ce que l'on traverse n'est vraiment un hasard, et chaque épreuve, une fois comprise, peut devenir un passage vers une version de soi plus libre, plus lumineuse.*

Quand un cycle touche à sa fin



Ce type d'accompagnement s'adresse souvent à celles et ceux qui sentent qu'un cycle touche à sa fin, sans savoir encore ce qui doit lui succéder. Ce moment de flottement, inconfortable mais fécond, est précisément celui où l'on peut choisir de déposer l'ancien pour laisser émerger une nouvelle manière d'être, plus douce, plus vraie, plus alignée avec ce que l'on ressent réellement.

Prolonger la transformation dans le quotidien

Ce qui distingue ces approches, c'est le soin porté à la continuité. La transformation ne s'arrête pas à la fin d'une séance, elle se prolonge par des retours, des protocoles, des mots choisis pour accompagner le quotidien, afin que ce qui a été touché en profondeur puisse réellement s'ancrer dans la vie de tous les jours, et non rester une parenthèse isolée. ■

UNIVERS TOI

Carine Garçon

Revenir à soi, renaître à son essence



Il existe des rencontres qui bouleversent, des instants où l'âme murmure plus fort que le mental. Univers Toi, créé par Carine Garçon, est de ceux-là. Une invitation vibrante à revenir à soi, écouter ce qui appelle en profondeur, retrouver ce fil invisible qui relie le corps, le cœur et l'esprit. Thérapeute de l'âme, écrivaine et médium énergétique, Carine accompagne celles et ceux qui ressentent ce besoin de comprendre, de guérir et d'évoluer.

Depuis l'enfance, Carine perçoit le monde avec une sensibilité singulière. Une présence subtile, une mémoire vive, une intuition profonde l'accompagnent déjà, sans qu'elle puisse encore totalement les nommer. Mais c'est au fil d'une thérapie que cette part invisible de son histoire prend sens. Ce chemin intérieur lui permet d'accueillir ses ressentis, de comprendre ce qui l'habite depuis toujours et de mettre peu à peu des mots sur ses capacités : voir, entendre, ressentir, canaliser.

Un chemin de transformation

Avant d'accompagner les autres, Carine a parcouru ses propres tempêtes : une enfance difficile, une relation sous emprise, puis la fuite, la reconstruction et le retour à elle-même. Cette traversée devient une véritable initiation. Elle découvre que l'âme porte une mémoire, une mission, et que chaque épreuve peut devenir une clé d'évolution lorsqu'elle est comprise, reconnue et transformée.

Son roman « Univers Toi » témoigne de ce parcours intime, de ses vies antérieures à sa reconnexion à sa moitié d'âme, et raconte cette conviction profonde : rien n'est hasard, chaque expérience peut ouvrir un passage vers une connaissance plus juste, plus lumineuse et plus libre de soi.



Une approche globale et transformatrice

Carine accompagne l'être dans toutes ses dimensions : identité, vitalité, corps, émotions, énergie et histoire de l'âme. Soins de l'âme, libérations karmiques, constellations familiales, magnétisme ou activations de kundalini composent une approche sensible et puissante.

Un soin de l'âme unique

Avec Carine, le soin commence par l'écoute de ce qui bloque, fatigue ou empêche d'avancer. Mémoires, contrats d'âme, schémas répétitifs ou blessures énergétiques sont accueillis avec délicatesse, puis libérés au rythme de chacun(e). Peu à peu, l'énergie circule à nouveau, les émotions se déposent et la reconnexion à l'enfant intérieur ouvre un espace de réparation profonde. Ce soin réaligne le corps, le cœur et l'esprit pour revenir à soi avec plus de conscience et de confiance.

À qui s'adresse-t-il ? À celles et ceux qui sentent qu'un cycle se termine ou qu'une nouvelle manière d'être cherche à émerger. Dans cet espace de confiance, Carine aide à déposer l'ancien, retrouver son pouvoir personnel et avancer avec douceur, vérité et force intérieure.

Un accompagnement profond

Carine accompagne chacun(e) avec une présence attentive, avant, pendant et après la séance. Les audios, comptes rendus, protocoles et affirmations transmis, permettent de prolonger le travail et d'ancrer les transformations dans le quotidien. Son accompagnement ne s'arrête pas au moment du soin, il se poursuit dans une écoute, une guidance et une disponibilité qui aident chacun à avancer à son rythme.

Réservez votre appel découverte de 30 min

www.resalib.fr/praticien/104000-carine-garcon-energeticien-rambouillet

Carine GARÇON • 06.50.02.87.26 • carinegarcon12@gmail.com

Publi-rédactionnel



Le droit *de se choisir*

Il arrive un moment où tout ralentit. Le corps dit stop, le cœur chuchote d'autres envies. S'autoriser une pause, écouter ce qui compte vraiment, puis oser choisir sa route : voilà un droit intime, parfois oublié, toujours légitime.
Par Jessie Pomart



Quand la vie impose une pause

Parfois, la vie nous rattrape. Fatigue, doute, perte de sens… Elle nous invite à nous arrêter. Ce temps suspendu n'est pas un échec : c'est une respiration nécessaire. Il nous déconnecte du bruit pour nous reconnecter à nous-mêmes. Accueillir ce ralentissement, c'est déjà se choisir.

Des portes différentes, une même intention

Derrière chaque porte, une inconnue. Mais à force de se connaître, de se respecter et de s'écouter, nos choix deviennent plus clairs. Nous ne cherchons plus à entrer dans la bonne case, mais à ouvrir la bonne porte : celle qui nous ressemble et nous aligne enfin.

> *« Redevenir prioritaire dans sa propre vie. »*

La discrétion comme signature

Se choisir n'a pas besoin d'être bruyant. C'est une décision intime, souvent silencieuse, mais profonde. Dans la discrétion, nous posons des limites saines, nous simplifions, nous prenons soin de l'essentiel. C'est dans cette sobriété que se révèle la plus belle signature : celle d'une vie choisie, pas subie. ■



La Clairière de Gaia :
retrouver la femme derrière tous les rôles





Quand la vie nous réveille

Il y a des moments qui redessinent tout. Émilie Lefranc en a traversé un lorsqu'elle a frôlé la mort. À son réveil, une évidence s'impose : elle veut reprendre le pouvoir de sa vie. Cette expérience marque le début d'un chemin intérieur où elle apprend à faire confiance à son intuition, à ses perceptions et à des capacités qu'elle n'osait pas encore reconnaître. En 2019 naît La Clairière de Gaia, un espace pour mieux se comprendre et retrouver sa boussole.

Retrouver sa voix sous le bruit du quotidien

Pour une mère, il est facile de devenir celle qui pense à tout : les enfants, le travail, les rendez-vous, la maison, les émotions des autres. Et parfois, dans cette vie bien remplie, sa propre voix devient difficile à entendre.
Émilie accompagne à distance une clientèle internationale, de 10 à 99 ans. Soins énergétiques, hypnose régressive BQH, guidances, méditations, communication animale et formations offrent différentes portes d'entrée. Rien n'est imposé : chaque séance s'adapte à l'histoire, à la sensibilité et au rythme de la personne.

Le Dragon comme force intérieure

Le Soin Stellaire du Dragon est la signature de La Clairière de Gaia. Au début de la séance, Émilie invite la personne à poser une intention. Elle sollicite ensuite ses guides et transmet les informations qu'elle dit recevoir en canalisation, notamment grâce à sa connexion avec l'énergie des dragons.
Le soin explore différents plans et peut inviter à regarder autrement un blocage, une émotion ou une situation qui tourne en rond. L'idée n'est pas de donner une vérité toute faite, mais d'aider chacun à retrouver ses ressources, son discernement et cette sensation essentielle de pouvoir choisir sa direction.

Explorer ce qui demande à être entendu

L'hypnose régressive BQH ouvre un autre espace. Dans un état de détente profonde, images, sensations, émotions ou récits symboliques peuvent émerger. Chaque praticien y apporte son savoir-faire. Émilie l'utilise comme un outil d'exploration intérieure, jamais comme une réponse magique.
La communication animale occupe également une place importante. Pour les familles, elle peut devenir une manière d'interroger le lien avec un compagnon, d'affiner son écoute intuitive et de regarder la relation autrement. Émilie propose aussi des formations pour celles et ceux qui souhaitent développer cette sensibilité.

Semer des graines de confiance

La transmission se poursuit avec des méditations guidées gratuites sur YouTube et ses livres.
Après « Les expériences magiques d'Émilie », « Les enseignements de mon dragon A » paraîtra en août 2026. Des journées en présentiel sont également en préparation.

> La Clairière de Gaia rappelle une chose précieuse : derrière la mère, la professionnelle, la compagne ou celle qui prend soin de tous, il reste une femme avec ses rêves, son intuition et sa lumière.

Un espace pour enfin l'écouter de nouveau.
06 77 49 04 25
lefranc.emilie@hotmail.com
@emilie_lefranc

Publi-rédactionnel

Pressothérapie : retrouvez des jambes légères



Entre les nuits courtes, les trajets et bébé dans les bras, vos jambes sont mises à rude épreuve. Lourdeurs, fourmillements, fatigue… La pressothérapie aide les mamans à retrouver confort et légèreté.
Par Jessie Pomart

Pourquoi les mamans en raffolent

Grossesse, post-partum, allaitement debout pendant de longues heures… le corps des mamans est mis à rude épreuve, et la circulation sanguine en pâtit tout particulièrement. Rétention d'eau, jambes lourdes et petits œdèmes font souvent partie du quotidien, surtout en fin de journée ou lorsque les températures grimpent. La pressothérapie devient alors une véritable parenthèse bien-être : vingt à trente minutes rien que pour soi, allongée, l'esprit libre de toute pensée ; un luxe rare quand on est maman, pendant que la machine œuvre en silence.
Au-delà du confort immédiat, les bienfaits sont bel et bien réels : circulation améliorée, sensation de jambes lourdes atténuée, effet drainant qui limite la rétention d'eau, et une détente musculaire bienvenue après une journée passée à porter bébé.
Certaines mamans y voient également un allié précieux pour retrouver plus rapidement de la tonicité après l'accouchement.



Concrètement, comment ça fonctionne ?

Vous enfilez de grandes bottes gonflables et vous vous installez confortablement pendant une trentaine de minutes. L'appareil exerce des pressions douces et successives, des chevilles vers les cuisses, comme un massage rythmé. Cette compression stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorise le retour veineux et aide à réduire les gonflements. Résultat : des jambes plus légères dès la fin de la séance.

Une pause qui apaise aussi l'esprit

Ne sous-estimez pas l'effet cocooning de ce soin. Dans le tourbillon de la maternité, s'accorder ce moment suspendu, où l'on ferme les yeux sans culpabiliser, agit sur le moral avec autant de bienfaits que sur la circulation. C'est un véritable temps pour soi, sans multitâche, sans liste de choses à faire qui tourne en boucle dans un coin de la tête. Juste vous, et cette sensation apaisante qui remonte le long des jambes.



« En seulement trente minutes, la pressothérapie offre aux jambes plus de légèreté et à l'esprit une véritable pause. »

Simple, rapide et efficace, la pressothérapie trouve facilement sa place dans la routine bien-être des mamans. En institut ou à la maison, elle offre une pause bienvenue après une journée bien remplie. En seulement trente minutes, les jambes retrouvent leur légèreté, l'esprit s'apaise et l'on profite enfin d'un vrai moment pour soi. ■

La pressothérapie est généralement bien tolérée, mais reste déconseillée en cas de phlébite, de troubles vasculaires sévères ou durant la grossesse sans avis médical. Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme, notamment en début de post-partum.

Venen Engel

Un doux voyage sensoriel pour redonner à vos jambes leur élan originel et une divine sensation de légèreté.

Il suffit parfois de quelques minutes pour que la journée change de rythme : un instant au calme, une respiration plus profonde, la sensation de revenir doucement à soi. Pour les mamans, dont les journées sont souvent pleines d'attentions offertes aux autres, ces pauses deviennent précieuses, et participent à un équilibre plus serein.



Fondée en 2016 en Allemagne, Venen Engel porte cette vision simple et élégante du bien-être : prendre soin de soi peut s'inscrire naturellement dans le quotidien, sans contrainte et sans attendre une occasion particulière.

Quand l'expertise rencontre la douceur

D'abord spécialisée dans les solutions de compression médicale, la marque a développé au fil du temps un univers consacré à la beauté, à la détente et au self-care. Son savoir-faire dans le domaine veineux et lymphatique inspire aujourd'hui des produits confortables, fiables et simples à utiliser chez soi.

La gamme Beauté & Bien-être s'adresse aux mamans actives, aux femmes qui passent de longues heures assises ou debout, aux sportives, mais aussi à toutes celles qui souhaitent retrouver une agréable sensation de légèreté après une journée bien remplie.

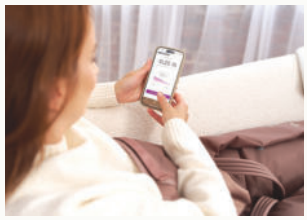
Un rituel qui invite à ralentir

Venen Engel propose notamment **Venen Engel Plus, Venen Engel Mini et les Lymph Flow Pants,** dernière innovation de la marque. Grâce à une compression douce enveloppant les jambes, les hanches et l'abdomen, ces solutions offrent une expérience globale de relaxation.

Il suffit de s'installer confortablement sur son lit, ou son canapé, de choisir son programme et de laisser le temps ralentir. Quelques pages d'un livre, une musique apaisante, une tisane ou simplement le silence : chacun peut composer son propre rituel, selon ses envies et son humeur.

La beauté dans les sensations

Venen Engel Plus avec Lymph Flow Pants peut contribuer à rendre la peau visiblement plus ferme et plus lisse, tout en procurant un massage de compression relaxant des pieds jusqu'au ventre. Les programmes flexibles et le contrôle via application permettent d'adapter facilement chaque séance, à la maison comme en déplacement.



Plus compact, Venen Engel Mini diffuse un massage uniforme du pied à l'aine. Facile à utiliser, il accompagne avec délicatesse les moments de récupération et trouve naturellement sa place dans une routine de bien-être.

Prendre soin de soi, avec élégance

Les utilisatrices apprécient le confort, la simplicité, le design moderne et l'excellent rapport qualité-prix. Beaucoup font de leur séance un rendez-vous attendu, une transition douce entre l'agitation du jour et le calme du soir.

Les produits Venen Engel sont livrés rapidement partout en France et bénéficient d'une garantie de deux ans.

Une maman qui s'accorde du temps retrouve simplement l'élan, la disponibilité et la douceur nécessaires pour continuer à avancer sans s'oublier et habiter pleinement sa propre vie, jour après jour, avec confiance.

Publi-rédactionnel



Code promotionnel : TOPMAMAN10

-10 % de réduction sur tous les produits

(hors Outlet, produits numériques) valable jusqu'au 31 décembre 2026, non cumulable avec les offres en cours.

www.venenengel.de/fr-fr

@venenengel_fr

Venen Engel France

Quand l'invisible prend trop de place



Il existe des fatigues qui résistent à une nuit complète, à trois cafés et même à la promesse d'un week-end sans réveil. Dès le matin, le corps paraît lourd, l'esprit déjà plein. Pourtant, la journée démarre : préparer les enfants, retrouver les chaussettes disparues, répondre aux messages, honorer les rendez-vous, penser au dîner avant même d'avoir terminé le petit-déjeuner…

article rédigé par Jessie Pomart

L'approche énergétique s'intéresse à ce trop-plein difficile à nommer, qui peut peser sur l'humeur, la concentration, le sommeil et notre disponibilité envers les autres. Non pas pour tout expliquer par l'invisible, mais pour ouvrir un espace où déposer ce qui encombre et retrouver un peu de souffle.

En apparence, tout tient debout, à l'intérieur, en revanche, quelque chose déborde. Le corps continue parfois d'avancer longtemps après que l'intérieur a demandé une pause.



Nous aimons croire qu'une bonne nuit, quelques vitamines ou une journée sans obligations suffiront à « recharger » nos batteries.

Mais notre énergie ressemble peut-être moins à celle d'un téléphone qu'à une maison bien vivante, vous ne croyez pas ? Certaines pièces sont lumineuses et aérées, d'autres débordent d'objets que l'on remettra en ordre « un jour ». Une fenêtre est restée ouverte sur une ancienne contrariété, dans le couloir traîne encore une parole blessante que l'on croyait oubliée, et dans un placard soigneusement fermé s'entassent les émotions auxquelles nous n'avons jamais vraiment trouvé de place.

Stress prolongé, conflits, deuil, maternité, déménagement, changement professionnel ou fatigue accumulée peuvent troubler cet équilibre intérieur. Le travail énergétique cherche alors à remettre de la circulation là où tout semble ralenti.

Il ne promet pas une existence sans tempête. Il peut, en revanche, aider à retrouver un point d'ancrage plus stable pour ne pas être emportée au premier coup de vent.

3 signes qu'il est peut-être temps de ralentir

Votre sommeil ne vous repose plus vraiment. Votre patience s'effrite pour des détails. Votre corps reste tendu même lorsque tout semble calme. Ces signaux ne posent aucun diagnostic, mais ils méritent d'être entendus.

Se protéger sans devenir une forteresse

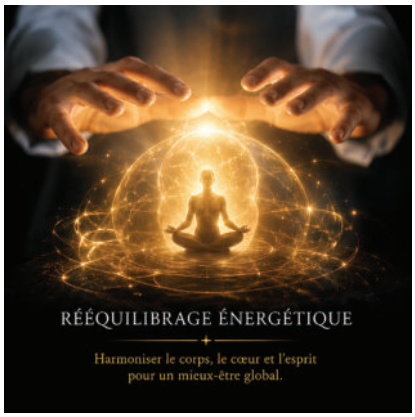
Certaines personnes ressentent les atmosphères avant même que quelqu'un ait ouvert la bouche ; elles perçoivent la tension d'une pièce, absorbent l'humeur d'un proche et ressortent épuisées d'une conversation pourtant banale. À force d'encaisser, elles finissent parfois par rêver de ne plus rien ressentir.

(Suite page 72)

Fabrice Splinder

« La méditation quotidienne, c'est tous les jours ! »

Retrouver son équilibre intérieur, relâcher ce qui pèse et renouer avec une énergie plus fluide : telle est la mission que porte Fabrice Splinder depuis plus de dix ans… auprès de celles et ceux qui, souvent sans l'exprimer, se sentent débordés, épuisés ou déconnectés d'eux-mêmes.



Rééquilibrer, libérer et protéger les énergies

Le travail de Fabrice repose sur une idée simple : l'énergie circule en nous, mais stress, fatigue et émotions peuvent la déséquilibrer. Ses séances de rééquilibrage énergétique visent à relancer ce mouvement en trois axes :

- **Ouverture des chakras** pour remettre du mouvement là où tout semble bloqué.
- **Libération des énergies négatives,** liées aux émotions du quotidien ou aux expériences refoulées.
- Et ce qui fait la différence de Fabrice… **la mise en place d'une protection vibratoire,** véritable bouclier énergétique afin de garder cet apaisement plus durablement.

Résultats ? Un esprit plus clair, moins de charge émotionnelle, et cette impression de reprendre un peu d'espace intérieur.
Accessible sans contact physique, en présentiel ou à distance, même pour les enfants.



Guérisseur expert en nettoyage énergétique

Un travail ciblé pour libérer différentes charges : dégagement karmique et transgénérationnel, « kilos émotionnels », syndrome de l'imposteur ou encore alignement avec l'abondance.
Chez les jeunes mamans, ces déséquilibres prennent souvent une forme particulière.
Fatigue, bouleversements hormonaux, charge mentale et transformation du corps peuvent raviver les « kilos émotionnels » du post-partum, entre stress, culpabilité et image de soi fragilisée.
Lorsque c'est nécessaire, Fabrice va plus loin avec les 5 blessures de l'âme — rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice — pour libérer ce qui pèse en profondeur.

La méditation au cœur du quotidien

Parce que le bien-être se cultive au quotidien, Fabrice met gratuitement à disposition de nombreuses méditations guidées sur YouTube et les plateformes d'écoute.
Pas besoin de rechercher un hypothétique « vide mental ». L'essentiel consiste à s'accorder un moment pour s'ancrer, relâcher les tensions et retrouver de la clarté intérieure. Il partage également des musiques vibratoires spécialement conçues pour soutenir cet équilibre intérieur, ainsi qu'un mini rééquilibrage énergétique gratuit chaque jour sur ses réseaux sociaux.

Au-delà des accompagnements individuels, Fabrice Splinder anime des formations, dont la célèbre « Travailleur de Lumière », invitant chacun à explorer son potentiel spirituel, travailler ses blessures intérieures et renforcer son énergie.

Parce qu'un espace de vie garde les traces de ce qui s'y est vécu. Fabrice propose aussi **des harmonisations de lieux,** pour nettoyer, apaiser et rééquilibrer les énergies présentes. Comme une façon de redonner à un endroit sa douceur et sa neutralité, avant une nouvelle étape de vie.



« Guerrier de l'Archange Saint Michel »

Un récit intime, sans artifice, qui retrace son parcours spirituel et propose une réflexion sur les énergies invisibles, les mémoires des lieux et les blocages inexpliqués qui peuvent influencer nos vies.
Parce qu'au cœur de la vie de famille, votre énergie mérite aussi d'être protégée.

Publi-rédactionnel

www.fabricesplinder.fr
: @fabricesplinder | (La Réunion) : +262 693 97 81 83 | : splinder@mac.com



(Suite de la page 70)

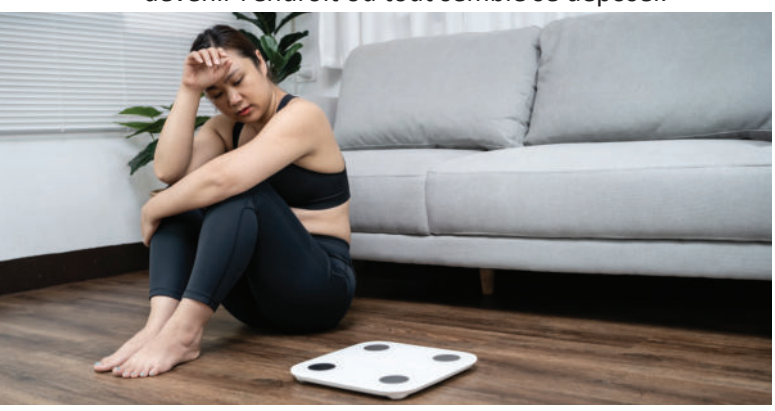
Pourtant, se protéger ne signifie pas se fermer au monde, mais plutôt apprendre à distinguer ce qui nous appartient de ce que nous avons recueilli en chemin. Cette colère est-elle vraiment la mienne ? Cette lourdeur était-elle déjà présente avant cette rencontre ? Pourquoi cette ambiance me poursuit-elle encore plusieurs heures après ?

Certaines pratiques énergétiques proposent un recentrage, parfois accompagné d'une visualisation protectrice. L'idée n'est pas de vivre entourée d'un mur infranchissable, mais de retrouver une frontière intérieure souple : une porte que l'on peut ouvrir avec confiance, sans laisser toutes les tensions du voisinage s'installer dans le salon.

Se protéger, ce n'est pas moins ressentir, c'est ne plus tout garder en soi.

Ces fameux « kilos émotionnels »

L'expression peut faire sourire, pourtant elle touche un point sensible chez de nombreuses femmes. Après une grossesse, une rupture, un deuil, une période de stress ou un épuisement profond, le corps peut devenir l'endroit où tout semble se déposer.



Bien entendu, une émotion n'explique pas à elle seule une prise de poids. Les hormones, le métabolisme, l'alimentation, le sommeil, les traitements et l'état de santé jouent un rôle essentiel. Mais notre relation au corps peut se charger de culpabilité, de honte ou d'un besoin de protection. On ne regarde plus son ventre avec tendresse, mais comme un adversaire, on ne demande plus ce qu'il a traversé ; on lui reproche seulement de ne pas correspondre à l'image attendue.

Un accompagnement énergétique peut alors offrir un espace pour relâcher cette guerre intérieure. Non pour promettre une transformation spectaculaire, mais pour remettre de la douceur là où se sont installés le jugement et la pression, en complément d'un suivi médical ou nutritionnel lorsque celui-ci est nécessaire.

Réhabiter son corps commence parfois par une « trêve », bien avant de commencer par un changement.

Quand les anciennes blessures reprennent le volant

Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice… Ces mots sont parfois utilisés comme des clés symboliques pour comprendre certaines réactions qui nous dépassent.

Il suffit parfois d'une remarque, en apparence anodine, pour nous ébranler, d'un message resté sans réponse pour réveiller une inquiétude enfouie, ou d'une critique pour raviver cette ancienne sensation de ne jamais être tout à fait à la hauteur. Sans même nous en rendre compte, nous revoilà happées par une histoire que nous pensions pourtant avoir laissée derrière nous.



Le syndrome de l'imposteur, ce colocataire très bruyant

Il se manifeste rarement lorsque l'on reste tranquillement dans sa zone de confort. En revanche, dès que l'on commence à avancer, il déplie ses valises. Nouvelle activité, reconversion, prise de parole, projet créatif : le voilà qui murmure que nous ne sommes pas assez compétentes, pas assez légitimes ou pas encore prêtes. Et naturellement, les autres semblent toujours mieux équipés. Plus sûrs d'eux, plus talentueux, plus organisés ; nous comparons alors nos coulisses encombrées à leur vitrine parfaitement éclairée.

Les pratiques de recentrage ne remplacent pas un travail concret sur les compétences, l'estime de soi ou les croyances limitantes. Elles peuvent toutefois créer un silence assez profond pour entendre une autre voix : celle qui se souvient du chemin parcouru, des difficultés traversées et de toutes les fois où nous avons avancé malgré la peur.

Parfois, l'énergie revient lorsque l'on cesse enfin de prouver que l'on mérite sa place.

À distance, mais pas déconnecté !

Tout commence généralement par un échange autour de la situation, des ressentis et des attentes. À l'heure convenue, la personne s'installe dans un endroit calme, sans avoir besoin de « réussir » quoi que ce soit. Elle peut fermer les yeux, respirer ou simplement rester disponible à ce qui se présente. Un retour permet ensuite de partager les sensations éventuelles et de remettre l'expérience en perspective. Cette formule peut convenir aux personnes éloignées ou plus à l'aise dans leur propre environnement.

Les 5 ancrages du quotidien

Respirer avant de répondre, boire suffisamment, marcher quelques minutes, nommer ce que l'on ressent ou encore demander du soutien avant d'être à bout.

Publi-rédactionnel



Rémi VANTARD

Après un premier article consacré aux fondements de sa pratique, Rémi Vantard, magnétiseur-énergéticien, revient sur une dimension importante de son accompagnement : le soin à distance.

TM : Un soin à distance est-il aussi efficace qu'en présentiel ?

RV : Oui. L'énergie n'a pas de limite de lieu ni de temps. Avec l'intention juste, il est possible d'agir à distance avec la même qualité de présence qu'en cabinet, et les résultats sont identiques.

TM : Quelle place occupe le soin à distance dans votre pratique ?

RV : Il peut accompagner toutes les problématiques que je traite en cabinet, avec la même qualité de présence. Il offre simplement plus de souplesse pour les personnes éloignées, hospitalisées, âgées, handicapées, en vacances ou vivant à l'étranger. Certains accompagnements, eux, se font exclusivement à distance : brûlures, animaux et enfants jusqu'à 7 ans.

TM : Que peut-on traiter à distance ?

RV : Les mêmes problématiques qu'en présentiel : stress, douleurs, troubles digestifs, problèmes de peau, émotions, fatigue, effets secondaires de traitements lourds ou ressentis inexpliqués. Le soin reste complémentaire et ne remplace jamais un suivi médical.

TM : Comment se déroule une séance ?

RV : Nous commençons par un échange téléphonique pour comprendre la situation, la personne m'envoie ensuite des photos. À l'heure prévue, j'effectue un travail énergétique pendant environ 30 à 45 minutes. Elle n'a rien à faire, se laisser recevoir pleinement. À la fin, j'envoie un SMS pour un débrief.



Code promo découverte valable du 1er septembre au 30 novembre :

TM129

soit 10 € offerts pour un premier soin

Sur rendez-vous au 12 rue de la Sarrazine, 69600 Oullins-Pierre-Bénite

06 42 16 73 28 • remi.vantard@souffledeguerison.fr • www.souffledeguerison.fr

Psychogénéalogie : libérer son héritage

Devenir mère, c'est aussi prendre place dans une longue histoire familiale. Récits, silences et blessures peuvent se transmettre de génération en génération. La psychogénéalogie invite à éclairer ces liens pour mieux comprendre qui l'on est et choisir la mère que l'on souhaite devenir.

Par Jessie Pomart





« Comprendre ce dont on hérite, c'est choisir ce que l'on souhaite transmettre. »

Comprendre l'invisible qui nous façonne

Développée notamment par la psychanalyste Anne Ancelin Schützenberger, la psychogénéalogie explore l'héritage émotionnel familial. Selon cette approche, un deuil, un secret ou une séparation peuvent laisser une empreinte sur les générations suivantes. Observer son arbre généalogique sous cet angle aide à repérer les échos entre son vécu et celui de ses proches.

Un éclairage sur la maternité

La grossesse et la naissance peuvent réveiller avec force l'histoire familiale. Peurs inexpliquées, appréhension de l'accouchement, difficulté à demander de l'aide ou besoin de proximité avec son bébé peuvent parfois y faire écho. Comprendre d'où viennent certaines émotions permet de les accueillir avec plus de recul et de sérénité.

Se libérer pour mieux transmettre

Prendre conscience des schémas hérités permet de ne plus les reproduire automatiquement. On peut alors choisir ce que l'on souhaite transmettre à son enfant et ce que l'on préfère laisser derrière soi. Mené avec un thérapeute formé, ce travail ne vise pas à juger sa famille, mais à comprendre son histoire avec bienveillance.

Un chemin vers l'apaisement

Explorer son histoire familiale peut apporter du soulagement : moins de culpabilité, une meilleure compréhension de ses réactions et davantage de sérénité dans la relation avec son enfant. Une peur de la séparation ou une difficulté à s'autoriser du repos peut ainsi faire écho à un vécu ancien. Sans être une méthode miracle, la psychogénéalogie ouvre un chemin de compréhension et invite à porter sur soi un regard plus doux.

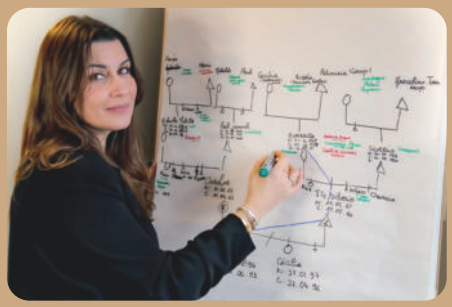
Devenir mère à la lumière de son histoire

Explorer sa psychogénéalogie, ce n'est pas rester tourné vers le passé, mais mieux vivre le présent. C'est transmettre le meilleur de son héritage familial tout en apaisant certaines blessures anciennes.
Un cadeau à s'offrir, et à transmettre aux générations futures…



Christina Ferrandi — Psychogénéalogie

Comprendre ses racines, retrouver sa liberté !



Il existe des questions qui murmurent longtemps avant de trouver leur réponse. Pourquoi cette peur revient-elle ? Pourquoi cette relation se répète-t-elle ? Pourquoi est-il si difficile de prendre sa place, d'aimer sereinement, de réussir sans culpabilité, d'habiter pleinement son corps ou sa maternité ? À Bastia, Christina Ferrandi accompagne ces chemins intérieurs avec une présence rare : celle d'une femme passionnée, sensible et profondément à l'écoute, qui aide chacun à éclairer ce que l'histoire familiale continue parfois de transmettre en silence.

Christina n'a pas choisi cette voie par hasard… la vie l'y a conduite, pas à pas.

Après quinze années dans l'analyse financière, puis à la tête d'un magasin bio, elle rencontre bien plus que des clients : des histoires, des doutes, des corps fatigués, des cœurs en transition, des envies sincères de mieux vivre et de se retrouver. Déjà formée à la naturopathie et aux approches naturelles, elle conseille, observe, écoute au-delà des mots. Peu à peu, une évidence s'impose : derrière certains blocages du présent se cachent des héritages plus anciens, des loyautés invisibles, des mémoires familiales qui continuent d'agir. La psychogénéalogie entre alors dans son parcours comme une révélation. Depuis, Christina n'a jamais cessé d'apprendre, d'affiner sa pratique et d'approfondir sa compréhension de l'humain. Praticienne en psychogénéalogie, kinésiologie, constellations familiales et kinésiologie familiale transgénérationnelle, elle exerce aujourd'hui avec cette évidence rare : le sentiment d'être pleinement à sa place.

Quand notre corps raconte son histoire…

Pour Christina, notre histoire ne vit pas seulement dans les souvenirs ou les récits transmis. Elle s'inscrit aussi dans le corps, dans les réactions, dans ces tensions que l'on ne comprend pas toujours, mais qui disent beaucoup. La kinésiologie devient alors un dialogue délicat avec l'inconscient : elle permet de libérer des stress, de réactiver des ressources, de déposer ce que le corps porte depuis longtemps. La psychogénéalogie explore l'arbre familial, les dates, les répétitions, les secrets, les deuils, les places prises ou refusées. Les constellations familiales, elles, donnent forme à l'invisible pour rendre perceptible un blocage, un lien, une place, et permettre à la personne de reconnaître ce qui demande à être apaisé.

La puissance douce d'un accompagnement sur mesure

Chaque séance est unique, parce que chaque histoire l'est ! Rien n'est forcé, rien n'est imposé : Christina avance avec la personne, dans une collaboration intime, respectueuse, en laissant émerger ce qui est prêt à être vu, entendu, accueilli. Une séance peut ouvrir une porte ; plusieurs peuvent approfondir le chemin. Sa démarche défend une libération en douceur : profonde, progressive, durable.

Pour les femmes, les mères, les lignées

Dans la vie des femmes, et plus encore dans la maternité, le transgénérationnel résonne fortement. Devenir mère, c'est parfois rencontrer son enfant intérieur, ses peurs, ses fidélités invisibles, ses héritages d'amour ou de douleur. Comprendre ce que l'on porte, c'est pouvoir choisir ce que l'on transmet. Avec Christina Ferrandi, en présentiel ou en visio, ce travail devient un chemin d'apaisement et de réconciliation : honorer son histoire, retrouver sa place, respirer enfin plus librement, pleinement, pour soi, pour ses enfants, et pour celles qui viendront après.



Christina Ferrandi

Pyschogénéalogie
Kinésiologie
Constellations familiales

07.80.85.19.57
christina.psychogene@gmail.com
@christina.psychogene

Publi-rédactionnel

LE MEILLEUR DE LA DÉTOX AUTOMNALE



1. FITOFORM, Hépactif
Boite de 20 ampoules - 17,30€ / En magasins bio

2. AROMA-ZONE, Complément alimentaire Détox
Pot de 90 gélules – 20,95€ / Dans les boutiques Aroma-Zone et sur aroma-zone.com

3. SCHOUM, Solution buvable
Flacon de 500 ml – 10,90€ / En pharmacies

4. BODY NATURE, Infusion détox bio
Sachet de 100g – 11,95€ / En vente à domicile et sur body-nature.com

5. SUPERDIET, Drainaflore
Boite de 20 ampoules – 25,50€ / En magasins bio et pharmacies

6. AROMANDISE, Tisane détox Hildegarde de Bingen
Boite de 18 sachets – 5,50€ / En magasins bio et sur aromandise.com

Ma garde-robe d'automne



ZEEMAN
Pyjama Femme : 12,99 €



IKITA - BRACELET
Lot de 3 jonc acétate 14 €



LOOK CHIC ET FEMNIN
PULL DUVILLARD - 189 €
JUPE BARBOUR - 150 €
LUNETTES DE SOLEIL KRYS - AUDACIEUSE - 99 €
CHAUSSURES MACHA PELLET - 185 €
SAC À MAIN BARBOUR - 230 €

BOHÈME CHIC
Une allure qui conjugue poésie et modernité.
Gilet 19,95 €
Chemisier 24,95 €
Jean 19,95 €
Leclerc tissaia





BASKET AURA - VANESSA WU
AURA EMBLEM - 85 €





Les soins cocooning de l'automne : offrez à votre peau une parenthèse de douceur

L'automne est une saison pleine de charme, mais aussi une période où notre peau est mise à rude épreuve. Après les expositions au soleil de l'été, elle doit faire face au vent, aux premières fraîcheurs, au chauffage et aux changements de température. Résultat : le teint devient plus terne, la peau tiraille et les cheveux perdent parfois de leur éclat.

Magalie Andersen

Bonne nouvelle : quelques gestes simples suffisent pour retrouver une peau confortable et préparer l'hiver en beauté. L'automne est la saison idéale pour ralentir le rythme, prendre soin de soi et transformer sa salle de bains en véritable cocon.

Une peau qui change avec les saisons

À l'automne, la production naturelle de sébum diminue progressivement. La peau devient plus sensible et perd plus facilement son hydratation. Les lèvres se dessèchent, les mains deviennent rugueuses et certaines rougeurs apparaissent plus facilement.

C'est le moment de faire évoluer sa routine beauté en privilégiant des soins plus nourrissants et plus protecteurs.

Un diagnostic est simple : si votre peau tiraille après le nettoyage ou présente de petites zones sèches, il est temps d'adapter vos produits.

La peau perd davantage d'eau lorsque l'air devient plus froid et plus sec. En automne, une bonne hydratation permet de limiter les sensations d'inconfort et de préserver la barrière cutanée.

Miser sur un nettoyage tout en douceur

Contrairement aux idées reçues, une peau qui tiraille n'a pas besoin d'être décapée.

Les gels nettoyants très moussants peuvent accentuer la sécheresse cutanée.

Préférez une huile démaquillante, un lait nettoyant ou une crème lavante qui éliminent les impuretés tout en respectant le film protecteur naturel de la peau.

Le soir, un double nettoyage reste idéal si vous portez du maquillage ou une protection solaire.

Place aux masques cocooning

Lorsque les journées raccourcissent, rien n'est plus agréable qu'un moment rien qu'à soi. Une à deux fois par semaine, appliquez un masque nourrissant ou hydratant. En dix à quinze minutes, la peau retrouve souplesse et confort.

Les ingrédients stars de l'automne :

- Le beurre de karité ;
- L'avoine apaisante ;
- Le miel nourrissant ;
- L'aloe vera ;
- L'acide hyaluronique.

Pendant la pause, profitez-en pour lire quelques pages d'un livre ou savourer une tisane bien chaude.

L'exfoliation, oui… mais en douceur

Après l'été, le renouvellement cellulaire peut être ralenti.

Un gommage doux une fois par semaine permet d'éliminer les cellules mortes et de redonner de l'éclat au teint.

Attention toutefois à ne pas en abuser : une exfoliation trop fréquente risque d'irriter la peau.

Les peaux sensibles préféreront les exfoliants

enzymatiques, moins abrasifs que les gommages à grains.

Chouchouter aussi son corps

On pense souvent à son visage… et on oublie le reste !
Après chaque douche, appliquez un lait ou un baume nourrissant sur les jambes, les bras et le décolleté.
Les huiles végétales comme l'huile d'amande douce, de jojoba ou d'argan sont particulièrement appréciées à cette période de l'année.
Quelques minutes de massage favorisent également la détente après une journée bien remplie.
Les futures mamans apprécieront particulièrement les huiles adaptées à la grossesse pour nourrir la peau du ventre et limiter les sensations de tiraillement. Demandez conseil à votre sage-femme ou à votre médecin avant d'utiliser un nouveau produit.



Les mains et les lèvres : les grandes oubliées

Ce sont souvent les premières victimes du froid.
Gardez toujours une crème pour les mains dans votre sac et appliquez-en plusieurs fois par jour.
Pour les lèvres, un baume riche en beurre de karité, cire d'abeille ou huiles végétales évitera les gerçures.
Le soir, une couche plus généreuse fera office de masque réparateur pendant la nuit.

Les cheveux aussi ont besoin d'attention

Le soleil, le sel et le chlore ont souvent fragilisé la fibre capillaire durant l'été.
L'automne est la bonne période pour réaliser une coupe des pointes abîmées et intégrer un masque nourrissant une fois par semaine.
Les huiles de coco, d'argan ou de ricin peuvent être appliquées avant le shampoing pour nourrir intensément les longueurs.
Limitez également l'utilisation des appareils chauffants lorsque cela est possible.

L'astuce Top Maman

Le véritable soin cocooning ne se trouve pas seulement dans un pot de crème. C'est aussi une douche chaude après une longue journée, un plaid tout doux, une bougie parfumée, un thé fumant ou dix minutes de calme avant que la maison ne s'anime. En automne, prendre soin de soi n'est pas un luxe : c'est une façon de recharger les batteries pour mieux prendre soin de toute la famille.

Le bien-être passe aussi par l'intérieur

Une belle peau reflète souvent une bonne hygiène de vie.
Profitez des produits de saison : courges, carottes, noix, noisettes, pommes, raisins ou encore châtaignes apportent vitamines et antioxydants précieux pour la peau.
Hydratez-vous suffisamment, même si la sensation de soif diminue avec les températures plus fraîches.
Enfin, accordez-vous des moments de repos : le sommeil reste l'un des meilleurs soins beauté.

Le bon plan



Préparez votre propre soirée cocooning en famille !

Pendant que les enfants réalisent un masque maison au yaourt et au miel (adapté à leur âge), accordez-vous un masque hydratant, une musique relaxante et une infusion. Une façon simple de transformer un dimanche pluvieux en moment de bien-être partagé.



Dans la salle de bains familiale, les flacons s'accumulent parfois jusqu'à remplir les étagères… Un produit pour le visage, un autre pour les mains, un shampoing pour chacun, une crème pour chaque petit inconfort. Pourtant, la tendance est aujourd'hui à une beauté plus simple, plus responsable et plus respectueuse de la peau : celle des cosmétiques bio et naturels.

Par Justine Laplaud

Cosmétiques bio : une beauté plus saine pour toute la famille

Revenir à l'essentiel pour prendre soin de sa peau

Car la peau, premier rempart de notre organisme, mérite une attention particulière à tous les âges. Celle des enfants est encore fragile, celle des adultes évolue avec le temps, tandis que les peaux matures recherchent davantage de confort, de nutrition et de douceur. Miser sur des soins adaptés, aux formules plus transparentes, permet de répondre aux besoins de chacun tout en simplifiant la routine familiale.

Une nouvelle façon de transmettre le bien-être

Au-delà du soin, les cosmétiques familiaux racontent aussi une histoire : celle d'un rapport plus conscient au corps et à l'environnement. Apprendre aux plus jeunes à prendre soin d'eux avec des produits simples, respectueux et choisis avec attention, c'est aussi leur transmettre une autre vision de la beauté, loin de la surconsommation.



Les soins stars des familles

Les baumes nourrissants et les huiles végétales occupent une place de choix. Un même produit peut parfois accompagner plusieurs générations : nourrir une peau sèche, protéger les mains fragilisées par le froid, prendre soin des zones sensibles ou encore apporter du confort aux cheveux secs.

Cette approche « moins mais mieux » séduit de plus en plus de foyers. Elle permet de réduire les achats inutiles, de limiter les emballages et d'adopter une consommation plus réfléchie.



Des ingrédients naturels au service du quotidien

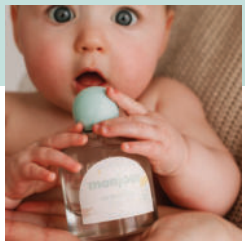
Le succès des cosmétiques bio repose avant tout sur un retour aux actifs végétaux. Beurre de karité, huiles végétales, aloe vera, amande douce ou encore hydrolats de plantes sont devenus des incontournables pour hydrater, apaiser et protéger la peau naturellement.



« Le Bien-être venu des Alpes »

Entre montagnes préservées et plantes aux propriétés exceptionnelles, Alpen Para puise dans le meilleur de la nature pour proposer une nouvelle façon de prendre soin de soi…









Cette **parapharmacie bio et naturelle,** installée à Annecy et accessible partout en France via sa boutique en ligne, sélectionne avec exigence des produits de santé, de beauté et de bien-être de qualité, 100 % naturels.

Des soins naturels pour toute la famille

Grossesse, post-partum, premiers soins du nourrisson, toilette des enfants petits et grands… mais aussi routine beauté de maman (et de papa) et jusqu'aux petits maux du quotidien : Alpen Para accompagne toute la famille avec une sélection complète de produits bio et naturels.
Soins du visage, du corps et des cheveux, cosmétiques, aromathérapie, phytothérapie, nutrition sportive ou solutions zéro déchet… **Plus de 3 000 références** permettent de répondre aux besoins de chacun.

Une sélection exigeante venue des Alpes

Ici, le bien-être prend l'accent des Alpes. Alpen Para privilégie les circuits courts et les savoir-faire locaux : **la majorité des produits viennent directement des Alpes,** principalement des deux Savoie. Une sélection chaleureuse et exigeante, qui rassemble plus de 50 marques comme Pure Altitude, Saint-Gervais Mont-Blanc, Éclat Alpin ou encore Poupon Cosmétiques.
Chaque référence est étudiée et validée en interne afin de garantir des formules performantes, des ingrédients naturels soigneusement sélectionnés et des textures adaptées à tous les types de peau, même les plus sensibles.

Zoom sur la Chantilly d'Edelweiss, le soin emblématique Alpen Cosmétique

Inspirée des rituels de beauté alpins, cette crème à la texture fouettée fond délicatement au contact de la peau. Son complexe lipidique enrichi en **Edelweiss, fleur emblématique des Alpes** réputée pour ses propriétés protectrices, antioxydantes et régénérantes, nourrit intensément les zones sèches tout en aidant la peau à retrouver souplesse et confort.
Corps, mains ou pieds : le soin cocooning indispensable…

Des conseils personnalisés pour un accompagnement sur mesure

Parce que chaque personne est unique, Alpen Para mise avant tout sur l'accompagnement. Les équipes prennent le temps de conseiller chaque client selon ses besoins, que ce soit en boutique ou à distance grâce au **Diagnostic Alpen Para,** une consultation beauté en visioconférence avec un expert.
L'enseigne va encore plus loin en proposant un véritable **espace bien-être à Annecy.** Les clientes peuvent y réserver différents soins : soins du visage (hydratant, éclat ou anti-âge), drainage lymphatique, modelage minceur, massages signatures, réflexologie, sonothérapie, manucure, soins des pieds avec Manucurist, ou encore séances de maquillage naturel avec la marque ZAO Make-Up.

Une parapharmacie qui simplifie le quotidien

Alpen Para s'adapte au rythme des familles avec plusieurs solutions pratiques : achats en boutique, **Click & Collect en seulement deux heures** ou livraison partout en France en 2 à 4 jours, offerte dès 59 € d'achat.

-10 % sur votre première commande
avec le code : ALPENMAM10

Publi-rédactionnel

ALPEN PARA
32, avenue de la Mavéria
Quartier d'Albigny
74940 Annecy

Besoin d'un conseil personnalisé ou envie de réserver un soin ?
L'équipe Alpen Para est à votre écoute :
04 50 11 74 38 • www.alpenpara.com
: @alpenpara | : @parapharmaciealpenpara

6 plaisirs qui font aussi du bien à la mémoire

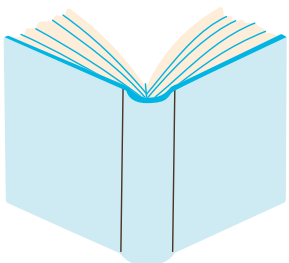
L'Observatoire B2V des Mémoires revient sur six activités qui stimulent naturellement le cerveau.

Quand on pense à entretenir sa mémoire, on imagine souvent des exercices cérébraux, des jeux d'entraînement ou des défis intellectuels. Pourtant, les études montrent qu'il n'a jamais été prouvé que s'obliger à réaliser des exercices comme des sudokus permettait, à lui seul, de prévenir le déclin cognitif. En revanche, de nombreuses recherches mettent en évidence que les personnes qui pratiquent régulièrement des activités de loisirs stimulantes présentent un déclin des fonctions cognitives moins marqué que celles qui en pratiquent peu.

Le point commun de ces activités ?

Elles procurent du plaisir, stimulent naturellement le cerveau et s'intègrent facilement au quotidien... particulièrement pendant les vacances.

1. Lire un roman



La lecture constitue une activité particulièrement riche sur le plan cognitif. Elle mobilise l'attention, l'imagination, la mémoire des personnages, des lieux et des intrigues. Elle favorise également la projection mentale et sollicite la mémoire autobiographique à travers les émotions et les expériences auxquelles le lecteur peut s'identifier.

2. Marcher dans la nature

Une promenade en forêt, dans un parc ou en bord de mer ne fait pas seulement du bien au moral. De nombreuses études montrent que l'exposition à la nature améliore l'attention et la mémoire de travail, tout en réduisant le stress. Même une courte immersion dans un environnement naturel peut produire des effets bénéfiques. La nature agit également indirectement en favorisant l'activité physique, les interactions sociales et le bien-être psychologique.



3. Jardiner



Planter, arroser, prendre soin de son jardin ou de quelques plantes sur un balcon… Le jardinage mobilise les gestes, l'organisation, l'observation et les sens. Il fait partie des activités de loisirs associées à un meilleur maintien des fonctions cognitives au fil des années.

4. Créer avec ses mains



Peinture, dessin, couture, tricot, cuisine créative, poterie ou bricolage artistique… Les activités créatives sollicitent simultanément la concentration, la planification, la motricité fine et l'imagination. Elles permettent également de réduire le stress, un facteur favorable au bon fonctionnement de la mémoire.

5. Bricoler



Réparer un meuble, fabriquer une étagère, monter un objet ou réaliser de petits travaux mobilise de nombreuses fonctions cognitives. Le bricolage demande de planifier, résoudre des problèmes, mémoriser des étapes et coordonner les gestes.

6. Partager des souvenirs



Les retrouvailles estivales en famille ou entre amis donnent souvent lieu à des anecdotes, des souvenirs d'enfance ou des récits de vacances passées. Ces conversations entretiennent la mémoire autobiographique et renforcent la mémoire collective familiale. Elles permettent aussi de transmettre une histoire commune entre générations. Les photographies constituent également de puissants indices de récupération en mémoire : elles réactivent les souvenirs autobiographiques, réveillent des émotions et favorisent les échanges entre générations.

BONUS

L'ART DE DÉCONNECTER POUR MIEUX PROFITER

Offrez à votre cerveau des pauses numériques.
Voici 3 réflexes simples pour se libérer des écrans et se reconnecter à l'essentiel.

Déconnecter pour se recentrer

1

Accordez-vous des temps sans écran chaque jour pour vous ressourcer et mieux profiter de l'instant présent.

S'autoriser à divaguer

2

Les moments sans objectif : regarder la mer, laisser l'esprit vagabonder, sont ceux où le cerveau consolide le mieux les informations et prépare la rentrée en profondeur.

Recréer du lien et de l'attention

3

Profitez de moments sans écran, pour renforcer vos liens et stimuler naturellement votre mémoire.

www.observatoireb2vdesmemoires.fr

Moins d'écrans, plus de présence : c'est bon pour le moral et pour la mémoire !

DÉCO & HOME

FRAÎCHEUR ET LÉGÈRETÉ



Nouveauté Gautier

Chaise Corol *Revêtement Puente Vert, pieds métal beige - 549 €*

Composition Panorama *- Chêne du bocage avec face Cachemire brillant - Fabriqué en France - L. 145 x H. 217 x P. 41 cm - 2245 €*



RENTRÉE 2026 - AOSOM

Ensemble bureau et chaise pour enfant - 69.90 €
Dimensions :
80 L x 41 P x 74,5 H cm.
En bois naturel.
Aosom.fr



CUISINE PIXEL :
mini surface, mini budget, maxi effet !

SoCoo'c lance Pixel, la réponse maligne aux petits espaces urbains. Son tour de force ? Proposer une cuisine complète avec îlot central à moins de 3 000 € ! socooc.com



Banc de rangement en lin

Pieds en bois massif.
Dimensions : 71 L x 37 P x 36 H cm
64.90 € - Aosom.fr

Plus qu'une alarme, un bouclier connecté

Le Hub Tyxal+ a été conçu pour garantir une protection à chaque instant. Sa force réside dans sa continuité de service absolue grâce à une triple connectivité (Wi-Fi, Ethernet et relais 4G intégré). www.deltadore.fr



L'aspirateur, l'indispensable pour un nettoyage en profondeur avant la rentrée

Levoit aspirateur sans fil LVAC 300
Couverture 360° | Filtration HEPA 99,99 % | Longue autonomie | 249,99 € - levoit.fr



Tour d'observation Montessori Mia

La tour d'observation Montessori évolutive qui grandit avec ton enfant. D'abord tour d'observation avec plateforme réglable, elle se transforme ensuite en marchepied compact ou en petite chaise confortable, pour accompagner chaque étape de son autonomie. Évolutif - 3 étapes évolutives nabe.fr



La Salle des Ventes du Particulier

DEPUIS 1973



ANTIQUITÉS, BROCANTE, DÉPÔT-VENTE

7/7 JOURS DE 10H À 19H

116 RUE D'ALÉSIA - 75014 - PARIS - 01 45 42 42 42

www.lasalledesventes.fr



- **Achat Comptant**
- **Dépôt-vente / Succession**
- **Expertise Gratuite**
- **Service Transport**

" Trouvez des cadeaux uniques dans notre dépôt-vente d'antiquités. Chaque objet a une histoire... Faites-la découvrir à vos proches ! "

QUAND LE MOBILIER GRANDIT AVEC NOS *petits chéris*

Longtemps cantonnée à un simple lit et une armoire, la chambre d'enfant est devenue un véritable espace de vie. Les fabricants rivalisent d'inventivité pour proposer des meubles évolutifs, esthétiques et durables. Design, matériaux naturels, modularité : les nouvelles tendances répondent autant aux attentes des parents qu'aux besoins des enfants.

Par Sylvie Altier



Les lignes s'allègent, les volumes gagnent en sobriété et les palettes privilégient les tons minéraux, le blanc cassé, le sable ou le vert sauge. L'inspiration scandinave côtoie les influences artisanales et les matières brutes. Résultat : des chambres qui s'intègrent naturellement au reste de la maison, loin des effets de mode. La chambre d'enfant n'est plus un univers à part : elle adopte les codes du design contemporain.

Le règne du meuble évolutif

À peine le lit à barreaux a-t-il rejoint le grenier qu'il faut déjà penser au lit de « grand », puis au bureau et aux rangements. La nouvelle tendance répond : vive les meubles évolutifs ! Devenus les vedettes des collections, les lits extensibles suivent la croissance de l'enfant, certaines commodes se transforment en bureau et les armoires modulables évoluent selon les besoins. Derrière cette ingéniosité se cache une réalité concrète : les familles préfèrent investir une fois plutôt que remplacer régulièrement le mobilier. Une démarche qui réduit également son impact environnemental en prolongeant sa durée de vie.



Des matériaux qui ont changé d'époque

Le temps où l'on choisissait une chambre uniquement parce qu'elle était jolie est révolu. Aujourd'hui, les parents examinent aussi attentivement les matériaux : bois certifiés, contreplaqués de qualité, panneaux à faibles émissions et peintures à base d'eau sont devenus de véritables arguments de vente.

Du côté des textiles, le coton, le lin et les fibres recyclées gagnent également du terrain. Ces choix traduisent une nouvelle exigence : créer un environnement plus sain sans renoncer au style. Le mobilier pour enfants suit ainsi les tendances de celui destiné aux adultes, avec une attention croissante portée à la qualité et à la durabilité. ■



Les trois incontournables du moment

Bois clair, meubles évolutifs et rangements malins dominent les nouvelles collections. Les teintes naturelles remplacent les couleurs criardes, tandis que les formes arrondies renforcent la sécurité. La chambre devient un espace durable, modulable et suffisamment élégant pour accompagner l'enfant durant sa croissance.

THÉO-BÉBÉ :

des meubles qui voient grand, dès la naissance

Depuis plus de dix ans, THÉO-BÉBÉ bouscule les codes du mobilier pour enfant avec une approche aussi esthétique qu'engagée. Bois massif, rotin, matériaux sains, meubles évolutifs… Derrière la marque se cache une véritable philosophie. Denis Requis, directeur général, designer et cofondateur, nous ouvre les portes d'un univers où chaque détail est pensé pour accompagner les familles pendant de longues années.






Top Maman : Comment est née l'aventure THÉO-BÉBÉ ?

Denis Requis : Après trente ans dans le mobilier, j'ai repris la marque avec une idée simple : fabriquer des meubles beaux, durables et réellement sains. Nous avons éliminé les plastiques, les solvants et limité au maximum les émissions de substances polluantes. Notre objectif est de proposer des chambres qui respectent autant les enfants, les parents, et ceux qui les fabriquent.

Top Maman : Qu'est-ce qui surprend le plus les parents lorsqu'ils découvrent vos collections ?

Denis Requis : Le design, bien sûr, mais aussi l'intelligence des meubles. Nos lits évoluent avec l'enfant, certains se transforment en petit canapé, nos commodes deviennent des meubles classiques une fois la table à langer retirée et certains modèles se convertissent même en bureau. L'idée est simple : quand bébé grandit, le meuble ne prend pas sa retraite ! Nous concevons des meubles qui continuent à vivre bien après les premières années.

Top Maman : Pourquoi avoir fait du bois massif et du rotin votre signature ?

Denis Requis : Parce que ces matériaux sont magnifiques, durables et respectueux de l'environnement. Nous utilisons également des peintures à base d'eau, des emballages sans polystyrène et une quincaillerie en inox conçue pour durer. Aujourd'hui, les parents recherchent de plus en plus des produits authentiques et naturels, et cette tendance ne cesse de grandir. Le retour au vrai n'est plus une mode, c'est une attente.

Top Maman : Où trouvez-vous votre inspiration ?

Denis Requis : Elle vient de l'architecture, de la nature et des besoins des familles. Certaines créations nous demandent des années de réflexion. Le lit Coquillage, par exemple, a demandé vingt ans de maturation ! Les formes arrondies procurent une sensation immédiate de douceur et de sécurité. Nous voulons que les parents aient autant envie de regarder nos meubles que de les toucher. Quand, sur un salon, les visiteurs passent spontanément la main sur un lit, c'est qu'on a réussi quelque chose.

Top Maman : Quel conseil donneriez-vous à de futurs parents qui aménagent la chambre de leur bébé ?

Denis Requis : Choisissez des meubles qui dureront. Un mobilier de qualité protège notre enfant aujourd'hui, mais pourra aussi servir à un petit frère, une petite sœur, ou même être revendu dans d'excellentes conditions. Le plus beau compliment que l'on puisse nous faire ? Voir un lit accueillir plusieurs générations d'une même famille. Acheter durable est un choix économique autant qu'écologique.

Top Maman : En une phrase, quelle est la promesse de THÉO-BÉBÉ ?

Denis Requis : Offrir aux familles des meubles fiables, honnêtes, conçus pour durer, avec un véritable service client derrière chaque produit. Chez nous, quand vous avez une question, ce n'est pas un robot qui vous répond, mais une personne qui connaît réellement le meuble. Parce qu'au fond, fabriquer du mobilier pour bébé, c'est aussi accompagner les parents.

Publi-rédactionnel

www.theo-bebe.fr

Bienvenue bébé !

Comment créer un véritable cocon pour accueillir votre tout-petit cet automne



Une maison chaleureuse, pratique et rassurante pour vivre sereinement les premiers mois en famille.

« Un bébé n'a pas besoin d'une maison parfaite. Il a besoin d'un foyer où il se sent aimé, protégé… et où toute la famille trouve sa place. »
L'arrivée d'un bébé bouleverse le quotidien… mais aussi la maison. En quelques semaines, on se surprend à regarder chaque pièce autrement : où installer le lit ? Comment organiser les rangements ? La température est-elle adaptée ? Faut-il tout changer ?

Magalie Andersen

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'entreprendre de gros travaux ni de refaire toute la décoration. Quelques aménagements simples suffisent à transformer votre intérieur en un véritable cocon où bébé grandira en toute sérénité.

À l'approche de l'automne, lorsque les journées raccourcissent et que l'on passe davantage de temps à la maison, c'est le moment idéal pour créer un environnement chaleureux, sain et confortable. Voici nos conseils pour préparer un nid douillet qui fera le bonheur de toute la famille.

1. Créez une ambiance douce qui apaise toute la famille

Les premiers mois avec un bébé sont remplis d'émotions. Entre les nuits écourtées, les nouvelles habitudes et la fatigue, l'environnement dans lequel on évolue joue un rôle essentiel sur le bien-être de chacun.



Privilégiez des couleurs reposantes : beige, écru, lin, terracotta, vert sauge ou brun clair. Ces teintes apportent immédiatement une sensation de calme et de chaleur.

Côté matières, misez sur les textiles qui invitent au cocooning :

- Un tapis moelleux sous les pieds ;
- Des rideaux épais qui tamisent la lumière ;
- Quelques coussins confortables ;
- Des paniers en fibres naturelles ;
- Un joli plaid pour les longues séances de câlins.

L'objectif n'est pas de créer une chambre digne d'un catalogue, mais un espace où l'on se sent bien.

Le petit plus déco : choisissez quelques objets qui ont une valeur affective : une veilleuse offerte par les grands-parents, une couverture tricotée à la main ou les premières photos de famille. Ce sont ces détails qui rendent une maison unique.

Le saviez-vous ?

Les couleurs douces et les matières naturelles participent à créer une atmosphère apaisante, bénéfique aussi bien pour bébé que pour les parents, particulièrement durant les premières semaines où chacun prend ses repères.

2. Un air sain : le premier cadeau que vous offrez à bébé

On pense souvent au lit, à la poussette ou aux vêtements… mais beaucoup moins à la qualité de l'air intérieur.

Pourtant, un nouveau-né passe la majorité de son temps à la maison et son système respiratoire est encore très fragile.

Ces habitudes simples font toute la différence :

- Aérez chaque pièce au moins dix minutes matin et soir, même lorsqu'il fait froid ;
- Évitez les désodorisants d'intérieur et les bougies parfumées ;
- Préférez des produits ménagers écologiques ou naturels ;
- Aspirez régulièrement tapis, rideaux et canapés où la poussière s'accumule facilement.
- Pensez également à éviter de fumer à proximité de bébé et limitez les parfums d'ambiance trop puissants.

Un intérieur sain est souvent un intérieur… plus simple. Une bonne qualité de l'air contribue au confort respiratoire de toute la famille, particulièrement en automne lorsque les fenêtres restent davantage fermées.

Chiffre clé : 10 minutes d'aération deux fois par jour suffisent à renouveler efficacement l'air intérieur.



3. Aménagez un coin allaitement ou biberon où vous aurez envie de vous installer

Durant les premières semaines, vous passerez de nombreuses heures à nourrir votre bébé.

Autant transformer ces moments en véritables pauses de douceur.
Pas besoin d'une grande pièce.

Un fauteuil confortable, une petite table, une lampe diffusant une lumière chaude, un coussin d'allaitement, un plaid et une bouteille d'eau suffisent largement.

Vous pouvez également prévoir :

- Un livre ;
- Une liseuse ;
- Quelques mouchoirs ;
- Des langes ;
- Une petite boîte de collations.

Ainsi, tout reste à portée de main sans avoir à se lever toutes les cinq minutes.
En automne, ce coin deviendra probablement l'endroit préféré de toute la maison.

4. Une maison bien organisée, c'est moins de stress au quotidien

Les jeunes parents le découvrent rapidement : ce ne sont pas les couches qui prennent du temps… c'est de courir les chercher !
.

5. Chauffez… mais sans excès

À l'arrivée des premiers froids, on a souvent tendance à vouloir bien chauffer la maison.
Pourtant, un intérieur trop chaud n'est pas forcément plus confortable.

Chiffre clé : La température idéale se situe autour de 19 à 20 °C dans les pièces de vie et 18 à 19 °C dans la chambre de bébé.

Un air trop sec peut irriter les voies respiratoires et rendre les nuits moins agréables.
N'hésitez pas à vérifier régulièrement la température avec un thermomètre d'ambiance et à humidifier naturellement l'air en aérant quotidiennement.

6. Sécuriser la maison… sans attendre les premiers pas

Lorsque bébé vient de naître, on pourrait croire que la sécurité peut attendre puisqu'il ne se déplace pas encore. Pourtant, les premiers mois passent à une vitesse folle et, avant même que l'on s'en rende compte, il commence à se retourner, ramper puis explorer son environnement.

Anticiper permet d'éviter les achats de dernière minute et de profiter pleinement de ces nouvelles étapes.

Commencez par faire le tour de votre maison avec un œil neuf. Les meubles hauts sont-ils bien fixés au mur ? Les produits ménagers sont-ils rangés en hauteur ? Les prises électriques sont-elles facilement accessibles ? Pensez également aux petits objets décoratifs, aux plantes d'intérieur potentiellement toxiques, aux médicaments oubliés sur une table de nuit ou encore aux nappes qui dépassent et que les petites mains adorent tirer.

L'objectif n'est pas de transformer votre maison en bunker, mais de créer un environnement où chacun pourra évoluer sereinement.

7. Faites entrer la lumière… même lorsque les journées raccourcissent

L'automne apporte une ambiance chaleureuse, mais aussi des journées plus courtes. Or, la lumière influence notre moral, notre énergie et notre bien-être. Dans la chambre de bébé comme dans les pièces de vie, privilégiez plusieurs sources lumineuses plutôt qu'un seul plafonnier puissant.
Une jolie lampe à poser près du fauteuil d'allaitement, une veilleuse diffusant une lumière chaude, une guirlande lumineuse ou encore une lampe d'appoint dans le salon créent immédiatement une atmosphère plus douce.

Le matin, ouvrez largement les rideaux afin de profiter au maximum de la lumière naturelle. Même en hiver, quelques minutes de luminosité naturelle contribuent à rythmer la journée de bébé… et la vôtre.

Le soir, en revanche, préférez des éclairages tamisés qui favoriseront l'endormissement.

8. Invitez la nature dans votre intérieur



Pas besoin d'une décoration sophistiquée pour créer une ambiance chaleureuse.
Quelques éléments naturels suffisent à transformer une pièce.

Cet automne, misez sur :
- Des paniers en osier ;
- Du bois clair ;
- Des coussins en lin ou en coton ;
- Des pommes de pin ou des feuillages glanés lors d'une promenade.

Ces matières intemporelles apportent beaucoup de douceur sans surcharger la décoration.

Attention toutefois à toujours placer les éléments décoratifs hors de portée de bébé lorsqu'il grandira.



9. Pensez aussi à votre confort

On prépare souvent tout pour bébé… et on oublie les parents.
Pourtant, vous allez passer énormément de temps à la maison durant les premières semaines.

Accordez-vous aussi quelques attentions.
Préparez un panier “spécial parents” contenant :

- Une gourde ;
- Quelques encas ;
- Un chargeur de téléphone ;
- Un carnet pour noter les heures des tétées ou les rendez-vous ;
- Une crème pour les mains ;
- Votre roman du moment.

Ces petits détails rendent le quotidien beaucoup plus agréable.

Et surtout, acceptez que tout ne soit pas parfait.

Les premiers mois sont faits d’apprentissages, de découvertes… et parfois de quelques chaussettes qui traînent dans le salon !

10. Une maison qui raconte votre histoire

Les plus belles chambres de bébé ne sont pas forcément celles qui font le buzz sur les réseaux sociaux. Ce sont celles dans lesquelles on ressent une véritable émotion.
Une photo de famille, une couverture tricotée par une grand-mère, le premier doudou offert par un proche, un cadre personnalisé avec le prénom de bébé… Tous ces objets racontent une histoire et donnent une âme à votre intérieur.

N’essayez pas de reproduire un décor parfait vu sur Internet. Créez un foyer qui vous ressemble.

À l’heure où les réseaux sociaux regorgent d’intérieurs impeccables et de chambres de bébé dignes des catalogues de décoration, il est parfois facile de se mettre la pression. Pourtant, votre enfant n’a pas besoin d’un univers parfait. Il a besoin d’un foyer dans lequel il se sentira aimé, en sécurité et entouré de visages familiers.

Prenez le temps d’aménager votre maison à votre rythme, en privilégiant le confort, la simplicité et les moments partagés. Les plus beaux souvenirs ne naîtront pas d’une décoration impeccable, mais d’un câlin improvisé sur le canapé, d’un fou rire pendant le bain ou d’une sieste contre votre épaule.

Notre check-list avant le grand jour…

- ☐ Préparer le lit de bébé.
- ☐ Installer le siège-auto.
- ☐ Vérifier les détecteurs de fumée.
- ☐ Faire un premier stock de couches et de produits de toilette.
- ☐ Préparer plusieurs repas à congeler.
- ☐ Organiser un coin allaitement ou biberon.
- ☐ Répartir les indispensables dans différentes pièces.
- ☐ Vérifier le chauffage et le thermomètre de chambre.
- ☐ Préparer le sac de maternité.

TOPActus ÉVASION



Le Phébus & Spa

La quintessence de l'art de vivre au coeur du Luberon.

Véritable bijou du Luberon et une adresse emblématique Relais & Châteaux, où charme provençal, élégance et convivialité se rencontrent parfaitement. Niché dans un cadre authentique et apaisant, l'établissement invite à profiter d'un moment hors du temps, entre art de vivre, gastronomie et douceur du Sud. On y vient autant pour savourer une cuisine raffinée que pour apprécier l'atmosphère chaleureuse et le cadre exceptionnel, idéal pour une escapade en famille, entre amis ou en amoureux.

www.lephebus.com



Le Clair de la Plume

L'adresse secrète en Provence

Une adresse pleine de charme située au cœur de la Drôme Provençale, où calme et art de vivre se rencontrent naturellement. L'établissement séduit par son atmosphère chaleureuse, ses jardins paisibles et son esprit authentique typiquement provençal. Entre raffinement, gastronomie et douceur de vivre, Le Clair de la Plume offre une véritable parenthèse hors du temps, idéale pour se ressourcer et profiter d'un moment d'exception.

www.clairplume.com

Secret d'Uzès

Élégance, lumière et sérénité



Une adresse confidentielle qui capture tout le charme et l'authenticité d'Uzès. Derrière ses portes, on découvre un lieu pensé comme un cocon, mêlant caractère, sérénité et touches contemporaines. Chaque espace invite à ralentir le rythme et à savourer l'atmosphère unique de cette maison discrète et élégante, idéale pour une escapade placée sous le signe du confort, du bien-être et de l'art de vivre du Sud.

www.secretduzes.com

Zoom sur le Domaine du Taillé

Au cœur de l'Ardèche méridionale, le Domaine du Taillé appartient à ces lieux que l'on ne rencontre pas tout à fait par hasard. Depuis plus de cinquante ans, cette ancienne ferme ardéchoise devenue centre d'accueil, de stages, de retraites et de séminaires cultive une manière singulière d'habiter le temps, la nature et le silence.

Ouvert du 15 février au 15 décembre, le Domaine du Taillé rassemble aujourd'hui une programmation dense autour du bien-être, du développement personnel, du yoga, de la méditation, des pratiques corporelles, de la relaxation, du chamanisme, du tantrisme, du Pilates, du Qi Gong, de l'écriture ou encore de l'introspection.



Le Domaine du Taillé accueille d'abord celles et ceux qui viennent suivre un stage, mais il s'ouvre aussi aux séjours libres, lorsque la programmation le permet. On peut y venir seul, en couple ou en famille, pour quelques jours de repos, de lecture, d'écriture ou de déconnexion. Certains hôtes choisissent le domaine pour avancer sur un projet personnel, s'isoler le temps d'un manuscrit, retrouver un rythme intérieur ou simplement ne rien avoir à organiser.

www.domainedutaille.com



Beefbar & Hôtel Barrière Le Majestic Cannes

Depuis son ouverture très attendue en juin dernier, le Beefbar a pris ses quartiers à l'Hôtel Barrière Le Majestic Cannes. Ce nouveau lieu de vie insuffle un esprit "street food chic" sur la Riviera. Installés sur la magnifique terrasse surplombant la piscine, les convives peuvent y déguster des viandes d'exception (Wagyu, Black Angus) ainsi que le meilleur de la pêche locale, sous la houlette du Chef exécutif Jean-François Barberis.



THE PEOPLE
s'installe a Lyon

The People est un nouveau concept d'ho(s)tellerie lifestyle et hybride. Les établissements The People se situent dans des quartiers vivants et/ou émergeants, au cœur des destinations, et participent pleinement à la vie locale. The People propose une solution d'hébergements hybrides avec une multitude de choix allant des chambres privatives aux dortoirs, offrant le tout le confort d'un hôtel, mêlé à des lieux de vie animés et vivants, composés de bar, restaurant, patio, terrasses ou rooftop, d'espaces de co- working et surtout d'une programmation festive et vibrante toute l'année.

www.thepeoplehostel.com

Verdura Resort
L'esprit de la Sicile &
le « coastal modernism »

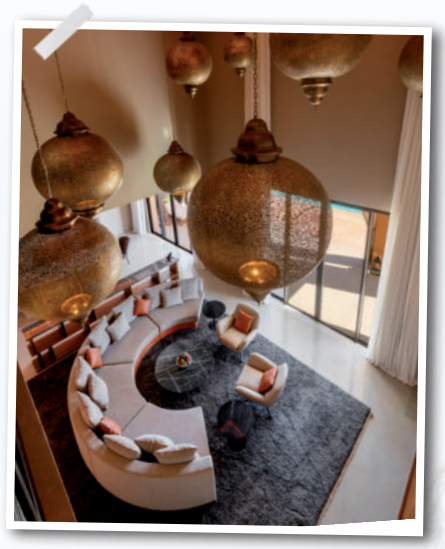


Verdura Resort dévoile la rénovation de 58 hébergements, marquant le premier chapitre d'un vaste plan de renouveau sur trois ans au sein du resort sicilien de Rocco Forte Hotels, située dans la région d'Agrigente. Imaginé en collaboration avec le Studio Moschino, ce nouveau concept d'aménagement intérieur se déploie à travers 10 suites et 48 chambres. Guidée par la ligne d'horizon, la conception minimise les barrières visuelles et oriente les espaces de vie comme les espaces nuit vers la mer, permettant au paysage de devenir un prolongement naturel des espaces intérieurs.

www.roccofortehotels.com

ÉTÉ INDIEN AU Park Hyatt Marrakech

ENTRE TRADITION ET AVANT-GARDE



Premier établissement à s'installer sur le domaine exclusif du complexe golfique Al Maaden, l'hôtel Park Hyatt Marrakech a choisi, pour sa première implantation au Maroc, un environnement exceptionnel.

Situé à Marrakech, sur un territoire au riche héritage culturel, l'hôtel cultive une identité singulière, équilibre subtil entre héritage et avant-garde. Alors que la ville connaît un renouveau artistique et culturel, avec l'ouverture de galeries, de résidences d'artistes et de musées contemporains, le Park Hyatt Marrakech s'ancre dans ce nouvel air du temps. Du lever au coucher du soleil, le Park Hyatt Marrakech invite ses hôtes à vivre au diapason des éléments et à s'immerger dans l'immensité du site naturel.

Sans oublier le spa de 2200 m², une ode au rituel marocain du hammam. On y passe des bains froids aux salles tiède et chaude en marbre noir, avant de se livrer aux classiques gommages au savon noir et enveloppements au ghassoul.

parkhyattmarrakech.com

Vélo cargo, longtail, etc.

Et si la voiture n'était plus le réflexe pour tous les trajets du quotidien ?



Par Sophie Coudraix

Déposer les enfants à l'école, filer au travail, faire quelques courses, rejoindre une activité extrascolaire… Chaque jour, les familles jonglent avec une multitude de petits déplacements. Et si une autre solution permettait de gagner du temps, de simplifier l'organisation et de retrouver le plaisir de bouger ensemble ?

Longtemps considéré comme une alternative réservée aux passionnés de vélo, le vélo cargo s'impose désormais comme un véritable compagnon du quotidien. Avec ses capacités de transport étonnantes et son assistance électrique, il transforme les trajets familiaux en moments plus agréables… tout en offrant une réponse concrète aux enjeux écologiques actuels.

Cargo ou longtail : deux formats, deux façons de vivre le vélo en famille

Derrière le terme « vélo cargo » se cachent plusieurs modèles adaptés à différents usages. Le biporteur, avec son espace de transport placé à l'avant, séduit notamment les familles qui souhaitent garder un œil permanent sur leurs enfants pendant le trajet. Il permet aussi de transporter facilement des courses, des sacs ou du matériel encombrant.



Autre vedette des mobilités familiales : le vélo longtail. Avec son cadre allongé et son porte-bagages arrière renforcé, il ressemble davantage à un vélo classique, tout en pouvant accueillir un ou deux enfants grâce à des sièges adaptés, des repose-pieds et des équipements de sécurité. Plus compact, plus maniable et souvent plus facile à stationner, il trouve facilement sa place dans les vies urbaines où chaque mètre carré compte.

Le vélo idéal, c'est celui qui vous ressemble

Avant de se lancer, mieux vaut prendre le temps de définir ses besoins : combien d'enfants transporter ? Quels trajets effectuer au quotidien ? Quelle place disponible pour le stationner ? Du longtail compact au cargo grande capacité, chaque modèle répond à des usages différents. Le bon vélo est avant tout celui qui s'adapte au rythme et aux habitudes de chaque famille.

Une voiture en moins dans le quotidien ? C'est parfois possible !

Pour beaucoup de parents, le vélo cargo n'est pas seulement un moyen de transport supplémentaire : il devient une véritable alternative à la voiture pour les petits trajets. Crèche, école, activités du mercredi, rendez-vous de proximité… Autant de déplacements qui représentent souvent plusieurs kilomètres cumulés chaque semaine.

Avec un vélo électrique adapté, les côtes, les distances ou le poids transporté deviennent beaucoup moins contraignants. Les enfants montent à bord, les sacs trouvent leur place, et le trajet devient presque une nouvelle routine familiale. Certains parents redécouvrent même un rythme plus apaisé : moins de temps passé dans les embouteillages, moins de stress lié au stationnement, davantage de moments partagés.

Au-delà du confort, l'enjeu est aussi économique. Entre le carburant, l'entretien, l'assurance et le stationnement, réduire l'usage quotidien de la voiture peut représenter une vraie source d'économies pour les familles.



Sécurité : bien équipé, le vélo cargo devient un allié fiable

Transporter ses enfants à vélo demande évidemment quelques précautions.

Casque adapté, équipements homologués, bonne visibilité, apprentissage progressif… les règles essentielles restent les mêmes que pour toute pratique du vélo en famille.

Les modèles actuels ont largement évolué : cadres plus stables, systèmes de freinage performants, éclairages intégrés, protections contre les projections, accessoires adaptés aux enfants… L'objectif est simple : permettre aux parents de rouler sereinement, quelles que soient les conditions.

Mais la sécurité passe aussi par un autre élément essentiel : choisir un vélo réellement adapté à son usage. Être accompagné dans le choix du modèle, tester différentes configurations, bénéficier de conseils sur l'entretien ou la prise en main peut faire toute la différence pour transformer un achat en véritable solution de mobilité au quotidien.

Une nouvelle culture du déplacement familial

Le succès du vélo cargo raconte finalement une évolution plus profonde : les familles cherchent aujourd'hui des solutions plus flexibles, plus durables et mieux adaptées à leur réalité. Il ne s'agit pas forcément de supprimer totalement la voiture, mais de repenser son usage.

Et si, demain, le trajet vers l'école devenait lui aussi un petit moment de liberté ?

Publi-rédactionnel

velonomy.

Le vélo cargo :

révolution silencieuse dans les familles françaises



Changer de véhicule pour changer de vie?

La mission de Velonomy est d'accompagner les pros et les entreprises dans leur transition vers le vélo comme moyen de transport quotidien. Choix du vélo, maintenance et formation, rien n'est laissé au hasard.

De plus en plus de familles nous contactent pour bénéficier de notre expertise. Le nombre de vélos cargo sur les routes a explosé depuis quelques années ! Les parents délaissent leur voiture pour déposer leurs enfants à l'école, aller au travail ou encore récupérer les courses au drive.

Ce qui les pousse à choisir cette solution ? Efficacité, économies et plaisir.

Voiture vs vélo-cargo : victoire par KO

En ville, la voiture est devenue indésirable au point d'avoir le sentiment de passer notre vie dans les bouchons, à chercher une place ou à la pompe. Le budget d'une voiture est évalué à plus de 6000 €/an alors que celui du vélo-cargo est d'environ 600 €/an.

Mais la vraie victoire, nous confient nos clients, c'est celle de voir leurs enfants attendre avec impatience le moment de monter sur le vélo. Ils adorent !

Être accompagné, c'est l'adopter

Nous accompagnons nos clients, pros ou familles, dans cette transition. Biporteur, longtail, triporteur… séance de prise en main et accessoires adaptés : chaque étape est importante.

Prendre ce temps permet à de nombreux clients de revendre leur deuxième voiture par la suite !

Contactez-nous sur **www.velonomy.com** ou **contact@velonomy.com**
et suivez-nous sur linkedin : company/velonomy



3 expériences uniques pour déconnecter totalement en Afrique du Sud

À l'heure où l'hyperconnexion et la fatigue numérique touchent une part croissante des voyageurs, la recherche de déconnexion totale est devenue une véritable priorité. Face à ce besoin de ralentir, l'Afrique du Sud s'impose comme la destination idéale. Avec ses grands espaces, sa nature sauvage et ses zones préservées, le pays offre un cadre unique pour réapprendre à vivre l'instant présent.

Par South African Tourism

Le silence absolu du désert du Karoo

Pour s'isoler complètement, **le grand désert du Karoo**, qui se déploie à travers les provinces du **Cap-Nord**, du **Cap-Occidental** et du **Cap-Oriental**, offre des paysages lunaires, une faune adaptée aux milieux arides et un silence absolu. C'est le décor rêvé pour une retraite exclusive dans la **Samara Karoo Reserve** qui propose **une expérience de déconnexion totale et de grand confort**.



Ici, la nature se ressent au plus près lors de **randonnées guidées dans le bush** ou lors du **pistage des guépards**, offrant le privilège rare d'approcher à pied et en toute sécurité ces félins dans leur habitat naturel. Les journées sont également rythmées par **des pique-niques en pleine nature** et **des sundowners* au crépuscule**. Enfin, elles se terminent confortablement installés sur une plateforme surélevée en plein bush, avec pour seul toit **l'un des ciels étoilés les plus purs de la planète**.

Pour s'y rendre depuis la France, le plus simple est d'emprunter l'une des nombreuses liaisons aériennes disponibles vers Johannesburg, en correspondance avec **un vol interne** vers l'aéroport de Gqeberha (Port Elizabeth) sur l'une des compagnies locales telles que **Airlink**, **FlySafair** ou **South African Airways**. Pour une organisation sereine de leur séjour, les voyageurs peuvent notamment confier la création de leur itinéraire aux experts **d'Eluxtravel** qui conçoivent des voyages entièrement personnalisés et clés en main.

** Apéritif au coucher du soleil, moment convivial et détendu.*

Une retraite spirituelle sur les sommets du Drakensberg

Pour ceux qui préfèrent l'altitude, **les montagnes majestueuses du Drakensberg**, classées au **patrimoine mondial de l'UNESCO**, forment un écrin de verdure et de roche idéal pour un ressourcement physique et spirituel. Les voyageurs peuvent arpenter **les sentiers du massif nord** jusqu'aux **Tugela Falls**, ou explorer **les vallées de Cathedral Peak** pour y admirer **les peintures rupestres du peuple San**.

Ils pourront aussi partir à la découverte de ses **cinq sommets emblématiques**, du Mont-aux-Sources jusqu'aux sentiers fleuris de **Giant's Castle**, qui abritent la plus grande antilope africaine : l'éland du Cap. Ce **paradis des activités de plein air** permet également de franchir le vertigineux Sani Pass en 4x4 ou de se lancer dans un trek de quatre jours menant au **sommet du Mafadi**, s'élevant à 3 450 mètres d'altitude.

Pour rejoindre le Drakensberg, qui forme la frontière entre les provinces du **KwaZulu-Natal**, du **Free State** et de l'enclave du **Lesotho**, la meilleure option après un vol direct vers Johannesburg est de **louer une voiture directement à l'aéroport**. Le trajet, rendu très agréable par la beauté des paysages, dure environ 3h30 à 4h de route sur des axes majeurs bien entretenus. Celles et ceux qui préfèrent une expérience encadrée peuvent intégrer ces montagnes mythiques à un itinéraire plus vaste, notamment grâce au circuit thématique proposé par **Marco Vasco**.

La contemplation marine dans la De Hoop Nature Reserve

La déconnexion peut également être marine au sein de la **De Hoop Nature Reserve** où les dunes de sable blanc de **Koppie Alleen** rencontrent les eaux de l'océan Indien. Séjournant dans des cottages gérés par **De Hoop Collection** et construits sans télévision pour une déconnexion totale, les voyageurs peuvent s'élancer sur le sentier de randonnée du **Whale Trail**. Ils ont aussi la possibilité d'explorer à pied **les piscines naturelles qui apparaissent à marée basse**, ou encore d'observer depuis les falaises **les baleines franches australes** qui viennent mettre bas dans la baie de juillet à novembre.

Pour les voyageurs, l'itinéraire idéal commence par **un vol international à destination du Cap**. Depuis l'aéroport, il faut compter environ **3 heures de route** en voiture de location pour rejoindre la réserve. Les randonnées guidées le long du littoral et les sorties d'observation de la faune marine s'organisent en amont avec les écogardes de **Cape Nature**. Pour les familles désireuses de vivre cette aventure en toute simplicité, les spécialistes de **Comptoir des Voyages** proposent notamment des autotours sur mesure parfaitement adaptés.



En mariant **la beauté de ses grands espaces** à **une offre de voyage facile d'accès**, l'Afrique du Sud s'impose comme la destination incontournable pour **s'accorder une véritable parenthèse** au plus près d'une nature sauvage, dont les bienfaits se prolongent bien après le retour.

Pour contacter l'Office de Tourisme de l'Afrique du Sud

0810 203 403
Info.fr@southafrica.net
www.southafrica.net
@meetsouthafrica.fr
@Afrique du Sud Tourisme

South Africa
Retrouvez l'inspiration

Ces châteaux de France où l'on se dit « oui » avec style



Se marier dans un château, c'est choisir un lieu chargé d'histoire pour vivre une parenthèse élégante, chaleureuse et festive. Partout en France, ces domaines accueillent aussi bien les célébrations intimistes que les grandes réceptions.
Par Jessie Pomart



Un décor qui change tout

Salons ornés de moulures, escaliers majestueux, cheminées anciennes… Le château donne immédiatement du caractère à la réception, sans imposer une ambiance guindée. On peut célébrer avec élégance tout en dansant jusqu'au bout de la nuit.

Des mariages de toutes tailles

Contrairement aux idées reçues, les châteaux ne sont pas réservés aux grandes réceptions. De nombreux domaines proposent désormais des espaces adaptés aux petits comités. Une cérémonie dans une bibliothèque ou un dîner dans un salon privé peut même rendre l'événement plus émouvant.

Prolonger la fête

Certains lieux disposent de chambres pour les mariés et leurs proches. La célébration se poursuit alors autour d'un brunch, voire durant tout un week-end, sans avoir à surveiller l'heure.

Le parc, véritable star

Allées arborées, bassins et vastes pelouses offrent un cadre idéal pour les photos et le vin d'honneur. Orangeries, vergers ou potagers permettent aussi d'imaginer une réception champêtre, entre guirlandes lumineuses et grandes tablées.



Trouver le château qui vous ressemble

Fastueux, romantique, champêtre ou bohème : chaque domaine possède son identité. L'essentiel est de choisir un lieu dans lequel vous vous sentez bien et qui corresponde vraiment à votre histoire. Qu'il réunisse vingt ou deux cents invités, un mariage au château offre un cadre exceptionnel sans perdre sa chaleur ni sa spontanéité. ■

Château de Bourlémont

Une architecture qui traverse les saisons



À Frébécourt dans les Vosges, le Château de Bourlémont se dresse comme un témoin patient du temps qui passe et qui, pourtant, ne ressemble jamais à lui-même deux saisons de suite. Ici, la pierre ancienne se prête à toutes les métamorphoses : robe de mariée constellée de fleurs au printemps, ombres complices en octobre, guirlandes de lumière en décembre. Un même lieu, quatre visages, et toujours cette part de merveilleux qui scintille entre et hors de ses murs.

L'héritière des lieux

C'est en janvier 2024 qu'Angélique Oudin, mère de quatre enfants et femme d'affaires au tempérament d'entrepreneuse, prend les rênes du domaine. Sa signature : *redonner à ce patrimoine une vocation résolument familiale, sans jamais renoncer au raffinement des lieux.* Sous son impulsion, le château cesse d'être un décor figé, pour devenir une maison qui reçoit, qui vibre, qui étincelle à chaque saison nouvelle.



L'écrin des grands « oui »

Depuis juillet 2026, le château de Bourlémont accueille les mariages et révèle, à cette occasion, toute sa magie. Des cérémonies les plus intimistes aux grandes réceptions réunissant jusqu'à 650 invités, le domaine compose des décors dignes d'un conte de fées.

L'orangerie, baignée d'une douce lumière dorée, peut recevoir jusqu'à 150 convives dans une atmosphère élégante et chaleureuse. Pour les plus grandes célébrations, un chapiteau de 600 m² s'ouvre sur un panorama spectaculaire, comme suspendu entre ciel et nature.

Privatisable toute l'année, le château laisse à chaque couple le plaisir d'imaginer son propre rêve : un mariage fleuri au printemps, une fête aux teintes d'or en automne ou une parenthèse poudrée de blanc au cœur de l'hiver. *À Bourlémont, chaque saison devient une promesse, chaque détail une émotion et chaque union une histoire inoubliable.*

Le charme d'un mariage à Bourlémont tient aussi à cette possibilité rare d'y dormir…

Six chambres, de deux à quatre personnes, offrent vingt-quatre couchages précieux ; un dortoir de vingt places accueille les grandes tablées et leurs éclats de rire tardifs. Aux alentours, gîtes et maisons d'hôtes complètent l'offre pour ceux qui souhaitent faire du mariage un véritable séjour. La gare de Neufchâteau, à dix minutes seulement, finit de rendre le lieu tout aussi accessible qu'enchanteur.

L'automne des ombres

Vient octobre et le château change de registre : les couloirs se parent d'une atmosphère plus trouble, entre légendes vosgiennes et pénombres complices, éclairées de mille chandelles vacillantes. Halloween s'invite à Bourlémont avec le raffinement d'une mise en scène digne d'un roman gothique.

L'hiver des lumières

Puis, en décembre, tout s'inverse : les ombres cèdent la place au velours et aux mille éclats d'un Noël soigneusement orchestré. Sapins habillés de guirlandes scintillantes, effluves de chocolat chaud, regards d'enfants émerveillés face aux lumières, le château referme l'année sur une note résolument féerique.

Une signature, quatre saisons

Mariages, soirée blanche au printemps, mille feux en été, mystère d'automne, éclat de Noël : à Bourlémont, chaque saison compose son propre tableau chatoyant. Une seule demeure, une infinité d'instants, et cette promesse intacte, celle d'un souvenir qui brille longtemps après, comme une étoile qu'on continue de raconter.



Publi-rédactionnel

Château de Bourlémont

1 château de Bourlemont, 88630 Frebécourt
contact@chateaufrebecourt.com • +33 3 10 45 44 99
www.chateaudebourlemont.com

LE REPAS DE BÉBÉ EN VADROUILLE : MISSION (presque) IMPOSSIBLE ?



Sortir avec un bébé ressemble parfois à une expédition. Entre les couches, le doudou, le biberon et les changes, il faut aussi penser au repas. Avec quelques astuces, il reste possible de nourrir bébé sainement, même loin de sa cuisine.
Par Shirley Daman

Avant un bébé, partir dix minutes demandait… dix minutes. Après, cela ressemble à une opération militaire : couches vérifiées, bavoirs oubliés, tétine retrouvée dans une chaussure… et, au moment de fermer la porte : « Et le repas ? » Si les petits pots industriels dépannent, beaucoup de parents préfèrent le fait maison. Reste à le transporter, le conserver et le servir sans transformer la sortie en concours de jonglage.

Le fait maison ne devrait pas rester à la maison



Diversifier l'alimentation est une étape pleine de découvertes. Banane mûre, légumes cuits ou compote : les recettes les plus simples sont souvent les meilleures. Longtemps, préparer un repas maison en déplacement relevait du casse-tête. Aujourd'hui, de petits appareils nomades permettent de mixer fruits, légumes ou compotes directement sur place. De quoi conserver la qualité du fait maison sans emporter une cuisine complète dans le coffre de la poussette.

La spontanéité reprend sa place

Improviser un déjeuner chez des amis, prolonger une promenade ou accepter une invitation devient plus simple. Lorsque le repas de bébé est facile à gérer, toute la famille gagne en liberté, sans compromis. Les appareils récents misent sur des matériaux durables, un nettoyage rapide et des formats compacts, adaptés au sac à langer.

Le vrai luxe ? Moins de charge mentale

On parle souvent de sommeil, moins de la logistique alimentaire. Pourtant, anticiper chaque repas demande beaucoup d'énergie. Toute solution qui allège cette organisation libère du temps pour l'essentiel : regarder son enfant découvrir une saveur, partager un pique-nique improvisé ou profiter de la sortie sans dérouler une interminable check-list. Au fond, la meilleure innovation n'est peut-être pas celle qui prépare les repas à la place des parents, mais celle qui leur rend un peu de légèreté.



Le kit anti-galère des sorties avec bébé

Avant de partir, glissez dans le sac : une gourde d'eau, une cuillère, un bavoir, une boîte hermétique, un fruit bien mûr et une petite solution pour mixer si besoin. Vous serez prêt à affronter le parc, les grands-parents… ou les embouteillages avec le sourire.

BabyVulpy

Réinventer les repas de bébé, partout, simplement

Il y a ces moments que tous les parents connaissent.
Un départ un peu précipité. Un sac déjà trop chargé. Un repas de bébé à anticiper… encore.
Et cette petite voix intérieure : « Est-ce que j'ai tout prévu ? »



Dans ce quotidien souvent imprévisible, BabyVulpy est né d'une idée simple : simplifier la vie des parents sans jamais faire de compromis sur la qualité des repas de bébé.
Une marque française créée par Laëtitia et Thomas, parents de deux enfants, avec une conviction forte : proposer un produit utile, durable et sain.

30 secondes pour transformer le quotidien

Derrière BabyVulpy, il y a une conviction simple : la parentalité est déjà suffisamment exigeante pour ne pas ajouter du stress autour des repas.
Alors Laetitia a imaginé un mixeur capable de suivre la vraie vie. Celui qu'on glisse dans un sac avant de partir. Celui qui permet, au restaurant ou chez des amis, de transformer le plat des grands en purée adaptée à bébé en seulement 30 secondes.
« Moins de charge mentale. Plus de spontanéité. Plus de moments vécus ensemble. »
Compotes, sauces, snacks ou petites recettes maison… BabyVulpy accompagne aussi les repas de maman au quotidien.

Retrouver le plaisir du fait maison, partout

Les débuts de la diversification alimentaire sont souvent remplis d'émotions. On veut bien faire. On découvre. On ajuste. Avec BabyVulpy, préparer une compote maison ou une purée devient simple et rassurant. Une banane, quelques légumes cuits, un peu d'eau si besoin… et la texture s'adapte en quelques secondes à l'âge de l'enfant.
L'idée n'est pas de faire parfait, mais de permettre aux parents de garder la liberté du fait maison, même quand la journée ne suit pas le plan prévu.

Un objet pensé avec le cœur… et avec exigence

Bol en verre borosilicate, inox 316, silicone alimentaire : les aliments ne sont jamais en contact avec du plastique. Grâce à ses 8 lames en inox, le mixage est précis et performant, et le démontage intuitif rend le nettoyage très simple.
Compact, rechargeable en USB-C et sans fil, BabyVulpy suit les familles partout : chez des proches, en sortie, en voyage…
Et parce que la confiance compte autant que le produit lui-même, Laetitia gère personnellement le service après-vente depuis la France, avec des expéditions rapides et un accompagnement humain à chaque étape.







Les parents en parlent le mieux :

« La petite révolution pour parents qui ont la bougeotte. Tellement facile et pratique de profiter de sorties sans se prendre la tête pour le repas. »

« Ce mini-mixeur est devenu indispensable depuis la diversification de notre enfant. Il sert chaque jour pour les repas de bébé, mais aussi pour nos sauces, houmous ou poudres d'oléagineux. Bébé adore participer en appuyant seul sur le bouton (sous surveillance). Les lames en inox, solides et sans plastique, sont un vrai plus pour limiter les toxiques. Je recommande vivement ! »

Retrouvez tous les avis sur le site Trustpilot

Pour en savoir plus :

CE

www.babyvulpy.com

06.64.74.75.03
contact@babyvulpy.com

@babyvulpy
BabyVulpy Mixeur bébé portable

Publi-rédactionnel

Quoi de neuf en cuisine ?



Un goûter parfait avec la Biscuiterie Jeannette

Fidèle à son savoir-faire artisanal depuis 1850, la Biscuiterie Jeannette accompagne la rentrée avec une sélection gourmande pensée pour les pauses gourmandes. Financiers, madeleines, brownies et cakes se déclinent en une palette de saveurs à partager entre coco, fleur d'oranger, citron, framboise ou encore chocolat pour un goûter réconfortant et savoureux. Chaque madeleine, financier et cake est emballé individuellement.

Boîte de 12 financiers Noix de coco - 8,90€
Boîte de 10 madeleines Fleur d'Oranger - 8,50€
Boîte de 12 brownies pépites de chocolat - 8,90€



Purificateur d'eau HUROM WP-A01EGR

HUROM présente son premier Purificateur d'eau pour une hydratation saine au quotidien.
Une filtration avancée en 3 étapes pour une eau saine et pure.
Au cœur de ce purificateur d'eau se trouve un système de filtration en 3 étapes (PAC/RO/CF), conçu pour garantir une purification complète et progressive.
Capacité du réservoir : 8,5 L
Prix public conseillé : 599 €





Couteau chef DEEJO

Chef Olivier floreal - Boulanger - 59,99 €

L'huile de cacahuète : le goût toasté qui réveille les assiettes

Huilerie Beaujolaise enrichit sa collection d'huiles gastronomiques avec une huile vierge de cacahuète toastée au caractère généreux et aux notes délicatement torréfiées. | 7,50 €
www.huileriebeaujolaise.fr



DREAME - PORT FRESHTM

Des boissons fraîches et parfaitement mixées, à emporter partout !
Disponible sur Amazon
et sur le site officiel de Dreame.
Prix public conseillé : 89 €

Nouvelles persillades

Terre Exotique revisite la persillade avec créativité.
Fraîche et subtile, cette persillade marie persil, citron jaune, échalote, ail et une pointe d'orange.
À partir de 6,95 €





HUILE 50+ QUINTESENS

À raison de trois cuillères à soupe par jour, L'Huile 50+ couvre 100 % des besoins quotidiens en vitamine E, 100 % des apports recommandés en oméga-3 ALA et 64 % des besoins en DHA.
Fidèle à sa signature « Nourrir la santé, pour la vie », Quintesens a pour ambition de faire de la nutrition un réflexe santé simple, ciblé et accessible au quotidien.
Disponibilité : sur la boutique en ligne Quintesens et en magasins bio.

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS

DU 04 AU 07 DÉCEMBRE 2026
PARIS 17ÈME - ESPACE CHAMPERRET

250 exposants, producteurs et artisans

Nocturne festive
vendredi de 19h à 21h

10 restaurants
pour vous régaler !

VOTRE ENTRÉE GRATUITE AVEC LE CODE : TOPMSAVH26

www.salon-saveurs.com
#SalonSaveurs

LÉA NATURE

Jardin BIO étic

La Marque Bio préférée des Français*



NUTRI-SCORE A B C D E

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

1% FOR THE PLANET

17 sites de fabrication en France

LÉA NATURE

Jardin BIO est une marque de l'entreprise familiale **LÉA NATURE** engagée de nature

*Source : Worldpanel by Numerator France – Panel Prométhée | CAM P3 2026 | Marques nationales de produits alimentaires biologiques

POUR VOTRE SANTÉ ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
WWW.MANGER-BOUGER.FR

MENU 1

Spécial défenses immunitaires

L'automne DANS L'ASSIETTE

2 menus vitaminés pour faire le plein d'énergie en famille

À l'automne, faites le plein d'énergie grâce aux produits de saison, riches en vitamines et en fibres. Découvrez deux menus sains, complets et faciles à préparer pour aider toute la famille à rester en forme, sans passer des heures en cuisine.



ENTRÉE

- **Pour 4 personnes**
- **Préparation : 15 min**
- **Cuisson : 30 min**

Velouté de potimarron aux noisettes

Ingrédients

- 1 petit potimarron
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 75 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème légère
- 40 g de noisettes concassées
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez le potimarron coupé en morceaux (sans l'éplucher s'il est bien lavé), les pommes de terre et le bouillon.
3. Laissez cuire une trentaine de minutes avant de mixer.
4. Incorporez la crème puis servez avec les noisettes légèrement torréfiées.

Pourquoi c'est bon ? Le potimarron est riche en bêta-carotène, utile au système immunitaire. Les noisettes apportent de la vitamine E et de bons acides gras.

BON À SAVOIR

Le potimarron fait partie des rares courges dont la peau est comestible. Bien lavée, elle devient très tendre à la cuisson et permet de profiter pleinement de ses fibres tout en limitant le gaspillage alimentaire.

LE CONSEIL TOP MAMAN

Préparez une grande quantité de velouté et congelez-la en portions individuelles. Les soirs de semaine, il suffira de la réchauffer quelques minutes pour obtenir un dîner équilibré accompagné d'une tartine de fromage frais.

PLAT

- Pour 4 personnes
- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

Saumon rôti, quinoa gourmand et brocolis vapeur



Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 250 g de quinoa
- 1 brocoli
- 1 citron
- Huile d'olive
- Herbes de Provence

Pourquoi c'est bon ? Le saumon apporte des oméga-3, essentiels au cerveau. Le quinoa fournit protéines et magnésium, tandis que le brocoli est riche en vitamine C.

Préparation

1. Disposez les pavés de saumon dans un plat, ajoutez quelques rondelles de citron, un filet d'huile d'olive et les herbes.
2. Enfournez une vingtaine de minutes à 180 °C.
3. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa puis les fleurettes de brocoli à la vapeur. Servez l'ensemble bien chaud.

DESSERT

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min

Verrine de yaourt, fruits rouges et granola maison



Ingrédients

- Flocons d'avoine
- Amandes concassées
- Miel
- Yaourt nature
- Fruits rouges

Préparation

1. Mélangez des flocons d'avoine, quelques amandes concassées et un peu de miel avant de les faire dorer au four pendant 15 minutes.
2. Répartissez ensuite du yaourt nature dans des verrines, ajoutez des fruits rouges puis le granola refroidi.

Pourquoi c'est bon ? Le yaourt apporte calcium et protéines, tandis que les fruits rouges sont riches en antioxydants. Un dessert simple pour toute la famille.

Les aliments stars de l'automne



LA POMME
riche en fibres, parfaite au goûter



LE POTIMARRON
excellente source de vitamine A



LE BROCOLI
champion de la vitamine C



LE SAUMON
précieux pour ses oméga-3



LES NOIX ET NOISETTES
riches en magnésium et en bons lipides

MENU 2
Cocooning de l'automne

Des recette réconfortantes et équilibrées pour se remonter le moral.

L'automne est idéal pour renouer avec les repas faits maison et profiter des produits de saison. Quelques ingrédients suffisent à composer des menus gourmands et équilibrés. L'essentiel reste de varier les saveurs et de partager en famille le plaisir de bien manger.



ENTRÉE

- **Pour 4 personnes**
- **Préparation : 15 min**

Salade croquante de betteraves, pommes et noix

Ingrédients

- 3 betteraves cuites
- 2 pommes
- 80 g de noix
- 150 g de fromage frais
- Quelques feuilles de mâche
- Huile de noix
- Vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Pourquoi c'est bon ?
Les betteraves apportent fibres et antioxydants, les pommes de la vitamine C et les noix des oméga-3 bénéfiques au cerveau.

Préparation

1. Coupez les betteraves en dés et les pommes en fines lamelles.
2. Disposez-les sur un lit de mâche, ajoutez les noix concassées et quelques quenelles de fromage frais.
3. Assaisonnez avec une vinaigrette à base d'huile de noix et de vinaigre de cidre.

LES 10 RÉFLEXES NUTRITION POUR UN AUTOMNE EN PLEINE FORME

1. **Faites la part belle aux fruits et légumes de saison :** plus savoureux, ils sont aussi riches en vitamines et en minéraux.
2. **Variez les couleurs dans l'assiette :** orange, vert, rouge ou violet, chaque couleur apporte des vitamines différentes.
3. **Privilégiez les céréales complètes :** pour une énergie durable.
4. **Proposez un produit laitier chaque jour :** pour couvrir les besoins en calcium.
5. **Intégrez du poisson :** une à deux fois par semaine.
6. **Pensez aux légumes secs :** (lentilles, pois chiches, haricots rouges), riches en protéines végétales.
7. **Continuez à bien vous hydrater :** même lorsqu'il fait plus frais
8. **Préparez des goûters simples :** fruit, yaourt nature et poignée d'oléagineux (sous une forme adaptée à l'âge des enfants).
9. **Faites participer les enfants à la préparation des repas :** ils auront davantage envie de goûter.
10. **Cuisinez en plus grande quantité et congelez les portions :** un excellent moyen de gagner du temps les soirs de semaine.



PLAT

- Pour 4 à 6 personnes
- Préparation : 25 min
- Cuisson : 35 min

Gratin de dinde, champignons et potimarron

Pourquoi c'est bon ? La dinde apporte des protéines utiles à la croissance, le potimarron du bêta-carotène et les champignons des vitamines B contre la fatigue.

Ingrédients

- 600 g d'émincés de dinde
- 600 g de potimarron
- 300 g de champignons
- 1 oignon
- 20 cl de crème légère
- 80 g de fromage râpé
- Huile d'olive
- Thym

Préparation

1. Faites cuire les dés de potimarron une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon, la dinde puis les champignons.
3. Mélangez le tout dans un plat à gratin, ajoutez la crème, le thym et le fromage râpé avant d'enfourner 25 minutes à 190 °C.

LE CONSEIL TOP MAMAN

Les repas doivent être variés, pas parfaits. Après un déjeuner copieux, privilégiez un dîner plus léger : l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours.

DESSERT

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min

Pommes au four au miel et à la cannelle

Pourquoi c'est bon ? Les pommes sont naturellement riches en fibres et la cannelle parfume le dessert tout en permettant de limiter les sucres ajoutés.

Ingrédients

- 4 pommes
- 4 cuillères à café de miel
- Cannelle
- Quelques amandes effilées

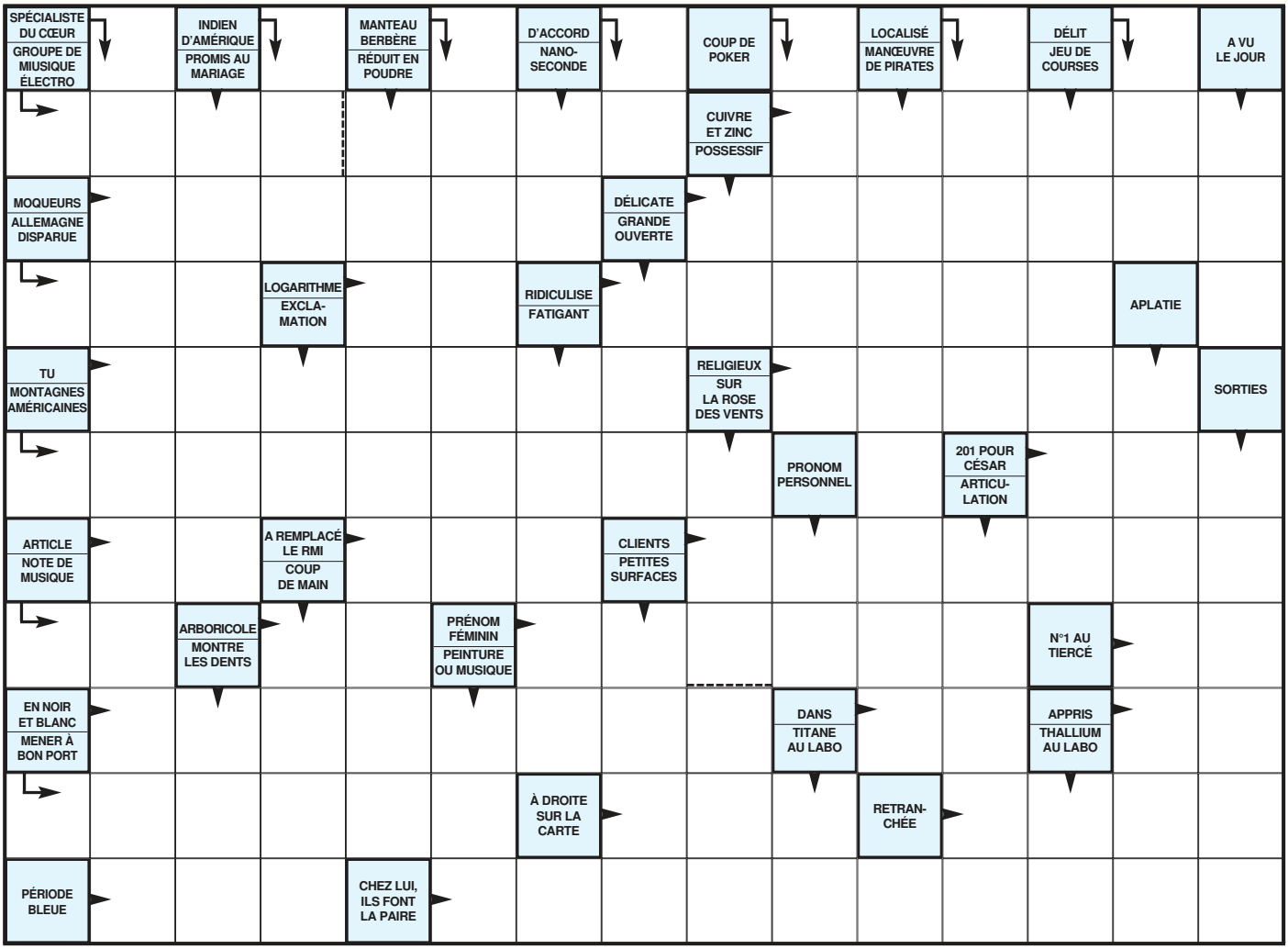
Préparation

1. Retirez le cœur des pommes, garnissez-les de miel et d'une pincée de cannelle.
2. Parsemez d'amandes puis enfournez 30 minutes à 180 °C avec un fond d'eau dans le plat.
3. Servez tiède, seul ou accompagné d'un fromage blanc nature.



À vous de jouer...

Mots fléchés

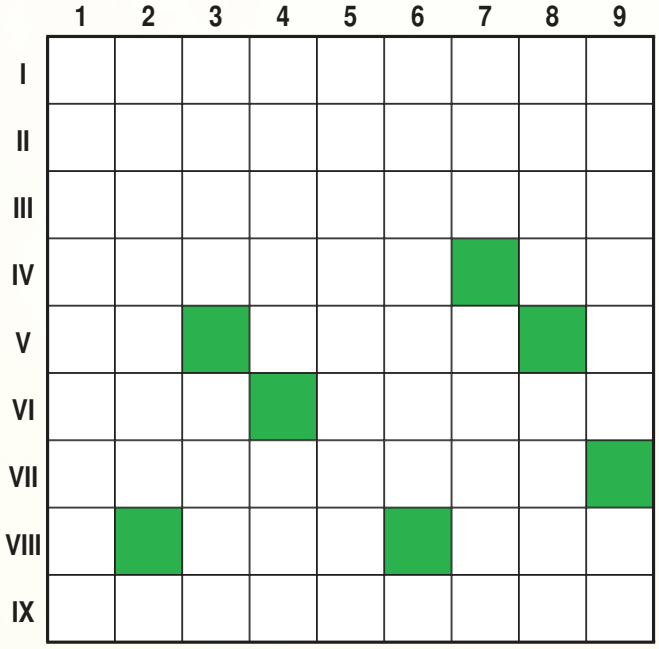


Mots Mélés

G	U	N	I	V	E	R	S	I	T	E	O
F	E	J	C	S	T	U	P	E	U	R	F
A	R	N	A	B	I	L	A	T	P	A	S
E	N	A	R	Q	U	E	V	H	V	U	Z
M	E	C	T	E	C	A	E	O	F	M	B
O	U	O	I	R	S	L	R	N	U	E	A
N	P	M	L	S	I	A	O	E	S	N	N
O	H	P	A	N	B	C	S	T	Z	O	A
T	O	L	G	L	B	L	I	T	Z	G	N
O	R	I	E	D	I	O	R	D	N	A	I
N	I	C	V	O	L	U	P	T	E	R	E
E	E	E	U	E	V	A	S	E	D	D	R

ANDROIDE
BANANIER
BESTIOLE
BISCUIT
BLITZ
CARTILAGE
COMPLICE
CONFUS
DESAVEU
DRAGON
ENARQUE
EUPHORIE
FAVORABLE
FRATRICIDE
GENRE
MONOTONE
MUESLI
ORPHELIN
STUPEUR
TALIBAN
UNIVERSITE
VASSAL
VOLUPTE

Mots croisés



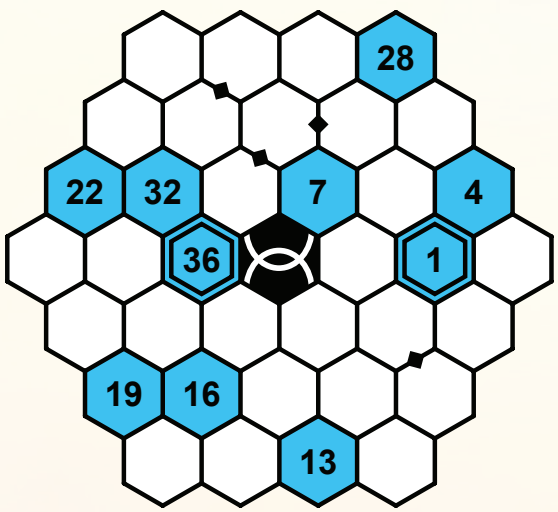
HORIZONTALEMENT

I. Seul au monde. **II.** Cétacé jeune. **III.** Le danger du bayou. **IV.** Actions militaires. Sur la rose. **V.** Hic. Crochet. **VI.** Vieil indien. Trama. **VII.** Une racine qui se transforme en friandise. **VIII.** Ça soulage. Une attaque bille en tête. **IX.** Enfonciez le clou.

VERTICALEMENT

1. Sidéré. **2.** Catapulte. **3.** Parti. Personnalités. **4.** Or blanc. Étincelé. **5.** Pris en fin de repas. **6.** Il ne maria pas la Callas. **7.** Réseau familier. De 5 à 7, il est transformé. **8.** Le saint des saints. Monte au printemps. **9.** Le cri de la poussée. La République tchèque en ligne.

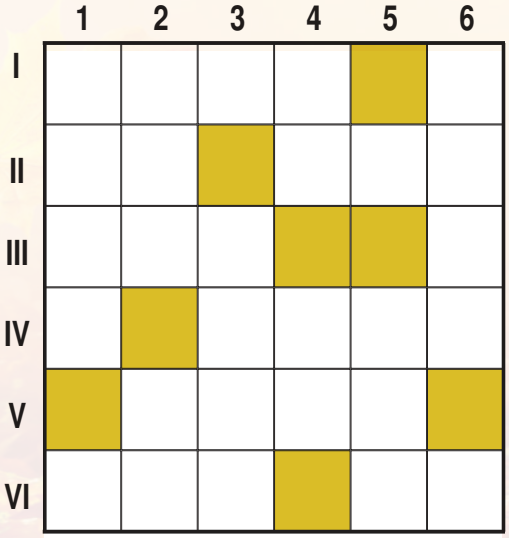
RIKUDO (facile)



SODUKO

	2	8				9	6	
			9		7			
7	3			6			1	5
		4	6		1	5		
8								1
		7	5		4	3		
6	7			1			8	3
			8		6			
	8	2				6	5	

Nombres



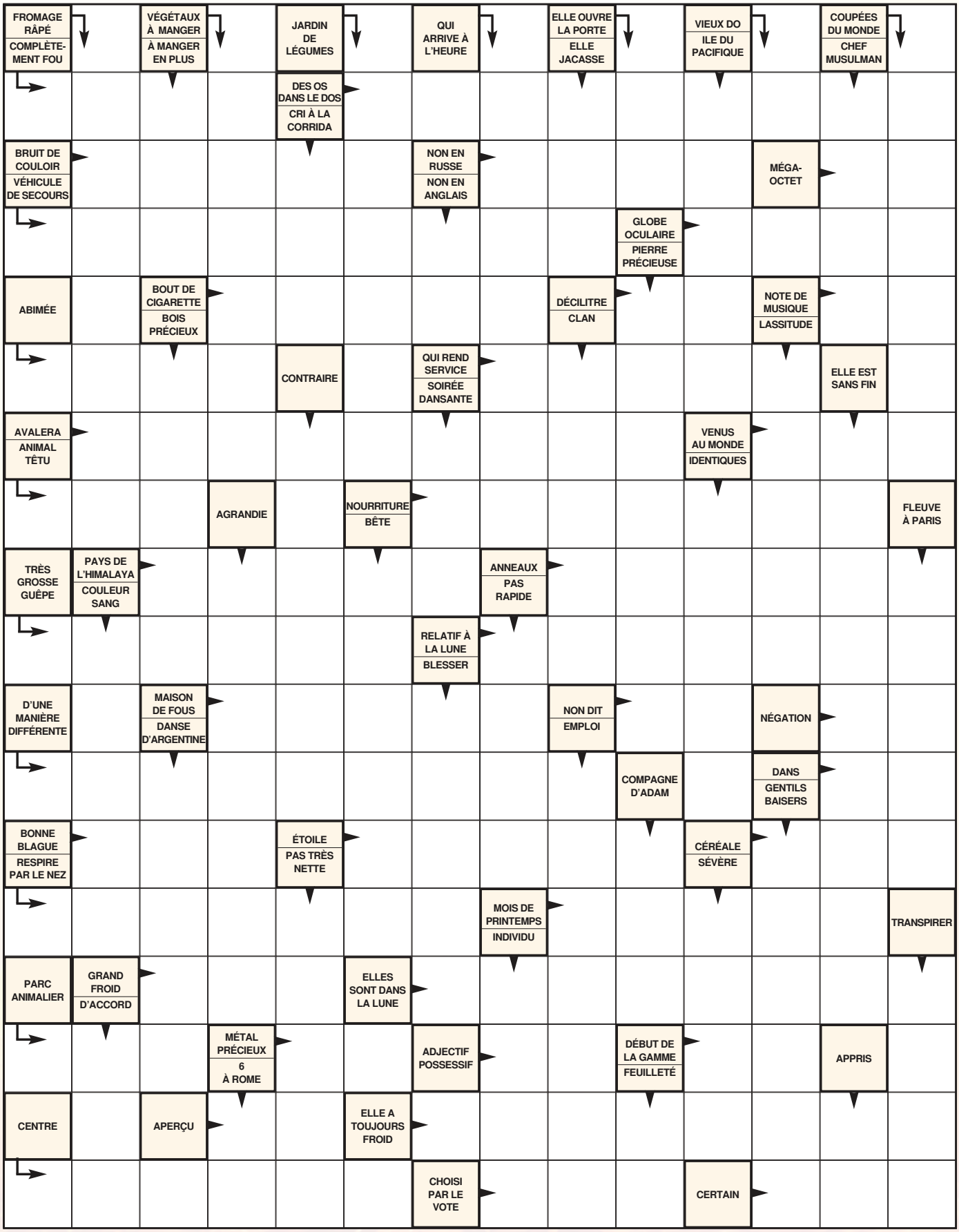
HORIZONTALEMENT

I. L'année où le noir américain Jesse Owens rafle 4 médailles d'or d'athlétisme, sous le nez d'un certain Hitler. **II.** Vitesse limitée en km/h sur les routes. Multiple de 17. **III.** Multiple de 17. **IV.** L'altitude du plus haut sommet de l'Afrique, le Kilimandjaro. **V.** Cette année-là, on a marché sur la Lune. **VI.** Multiple de 17. En chiffres romains, ça s'écrit XCIX.

VERTICALEMENT

1. Une année capitale pour la décolonisation de l'Afrique francophone. **2.** Multiple de 17. Le nombre de quilles au bowling. **3.** $2^5 \times 9^2$. **4.** $5^3 - 4^3$. $3^2 + 4^2 + 5^2 + 6^2$. **5.** Presque 1000. **6.** Une année qui voit la fin d'une guerre mondiale et la création du franc CFA.

Mots fléchés



Solutions des jeux

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	A	B	A	N	D	O	N	N	E
II	B	A	L	E	I	N	E	A	U
III	A	L	L	I	G	A	T	O	R
IV	S	I	E	G	E	S	■	S	E
V	O	S	■	E	S	S	E	■	K
VI	U	T	E	■	T	I	S	S	A
VII	R	E	G	L	I	S	S	E	■
VIII	D	■	O	U	F	■	A	V	C
IX	I	N	S	I	S	T	I	E	Z

■	C	■	U	■	B	■	O	■	B	■	S	■	V	■
D	A	F	T	P	U	N	K	■	L	A	I	T	O	N
■	R	I	E	U	R	S	■	S	U	B	T	I	L	E
R	D	A	■	L	N	■	B	A	F	O	U	E	■	E
■	I	N	A	V	O	U	E	■	F	R	E	R	E	■
R	O	C	H	E	U	S	E	S	■	D	■	C	C	I
■	L	E	■	R	S	A	■	U	S	A	G	E	R	S
D	O	■	A	I	■	N	A	D	E	G	E	■	A	S
■	G	R	I	S	A	T	R	E	■	E	N	■	S	U
G	U	I	D	E	R	■	E	S	T	■	O	T	E	E
■	E	T	E	■	T	E	S	T	I	C	U	L	E	S

■	P	■	L	■	P	■	P	■	C	■	U	■	I
T	A	R	E	■	O	M	O	P	L	A	T	E	S
■	R	A	G	O	T	■	N	I	E	T	■	M	O
A	M	B	U	L	A	N	C	E	■	O	E	I	L
■	E	■	M	E	G	O	T	■	D	L	■	R	E
U	S	E	E	■	E	■	U	T	I	L	E	■	E
■	A	B	S	O	R	B	E	R	A	■	N	E	S
A	N	E	■	P	■	A	L	I	M	E	N	T	■
■	■	N	E	P	A	L	■	B	A	G	U	E	S
F	R	E	L	O	N	■	L	U	N	A	I	R	E
■	O	■	A	S	I	L	E	■	T	U	■	N	I
A	U	T	R	E	M	E	N	T	■	X	■	E	N
■	G	A	G	■	A	S	T	R	E	■	B	L	E
R	E	N	I	F	L	E	■	A	V	R	I	L	■
■	■	G	E	L	■	R	E	V	E	U	S	E	S
Z	O	O	■	O	R	■	T	A	■	D	O	■	U
■	U	■	V	U	■	F	R	I	L	E	U	S	E
M	I	L	I	E	U	■	E	L	U	■	S	U	R

4	2	8	1	3	5	9	6	7
5	6	1	9	2	7	8	3	4
7	3	9	4	6	8	2	1	5
3	9	4	6	7	1	5	2	8
8	5	6	3	9	2	7	4	1
2	1	7	5	8	4	3	9	6
6	7	5	2	1	9	4	8	3
9	4	3	8	5	6	1	7	2
1	8	2	7	4	3	6	5	9



	1	2	3	4	5	6
I	1	9	3	6	■	1
II	9	0	■	1	1	9
III	6	1	2	■	■	4
IV	0	■	5	8	9	5
V	■	1	9	6	9	■
VI	1	0	2	■	9	9

Le mot mystère est **JAZZ**

Lecture pour tous





Les Comptines Préférées Des Tout-Petits Fisher-Price®

Ce livre réunit 5 célèbres chansons françaises pour enfants, dont Une souris verte, Frère Jacques, Sur le pont d'Avignon et En allant au zoo, enrichies de contenus éducatifs. Chaque page déclenche une comptine et propose des apprentissages ludiques.
Fisher-Price®, 21,99€ I Âge : de 6 à 36 mois



Le défi d'être mère de Solange Breto

Et si vous arrêtiez de survivre pour commencer à vivre votre maternité ? Devenir mère bouleverse tout : le corps, le coeur, le couple, le quotidien. Entre fatigue chronique, charge mentale étouffante, injonctions à être "parfaite", et solitude émotionnelle, beaucoup de femmes s'effacent… jusqu'à s'oublier.
Ce livre est une bouée de sauvetage. Un guide vibrant pour toutes celles qui se sentent épuisées, dépassées, vidées, et qui cherchent à retrouver énergie, équilibre et sérénité dans leur rôle de mère.
Éditions BOD – 242 pages - 18 €

Livres scolaires 2026 : acheter d'occasion permet d'économiser jusqu'à 60%

Ammareal, spécialiste français de la vente de livres d'occasion en ligne, révèle que les familles peuvent économiser jusqu'à 60 % sur leur liste scolaire. Une tendance de fond, portée par une offre qui n'a jamais été aussi large. Avec près de 25 000 références scolaires et parascolaires disponibles, dont 19 000 à moins de 5 €, et plusieurs milliers accessibles dès 1 €, Ammareal propose une alternative concrète aux familles, quelle que soit leur situation. En 2025, ce sont près de 20 000 livres scolaires et parascolaires qui ont été vendus sur la plateforme.
www.ammareal.fr





Le grand livre de la fertilité de Sophia Rakrouki

En France, près de 3,3 millions de personnes en âge de procréer sont touchées par l'infertilité. Sophia Rakrouki est sage-femme. Dans son premier livre LE GRAND LIVRE DE LA FERTILITÉ, elle s'attache à donner aux lectrices toutes les informations nécessaires comprendre le fonctionnement de nos corps, déchiffrer les mécanismes de la fertilité, aborder un projet de procréation dans les meilleures conditions et faire des choix éclairés dans une démarche de PMA. Au fil des pages, elle donne les repères essentiels pour comprendre ce qui se joue dans le corps et optimiser sa fertilité.
MARABOUT – 256 pages - 19,90 €



GUERRIER
DE L'ARCHANGE SAINT MICHEL

RÉCIT D'UN HOMME ORDINAIRE AU SERVICE
D'UNE PUISSANCE EXTRAORDINAIRE

Et si les forces invisibles qui gouvernent ce monde pouvaient aussi transformer votre vie ?

Lorsque une voie lumineuse s'élève de la guerre de la femme prostituée devant lui, Fabrice Splinder comprend qu'il doit procéder à un exorcisme, le tout premier d'une longue série. Car par la suite, il procèdera à une centaine d'autres dégagements d'entités, de désenvoutements et nettoiera des cathédrales souillées par des rituels obscurs…

Parce qu'au cœur de la vie de famille, votre énergie mérite aussi d'être protégée.



UN PARCOURS AUTHENTIQUE AU SERVICE DU BIEN & DE LA LUMIÈRE

TÉMOIGNAGE AUTHENTIQUE
Le récit sincère d'un homme guidé par l'Archange Saint Michel

DÉGAGEMENTS ÉNERGÉTIQUES
Exorcismes, libérations d'entités et nettoyage de lieux sacrés

PROTECTION FAMILIALE
Retrouvez l'harmonie et la sécurité énergétique dans votre foyer

SAGESSE & ENSEIGNEMENTS
Des enseignements précieux pour évoluer avec la lumière

NOUVEAU DÉPART
Un chemin de guérison, de transformation et d'espérance

« Ce livre pourrait bien changer votre façon de voir le monde et contre toute attente… Vous donner aussi d'excellentes raisons d'être heureux. »
– Fabrice Splinder

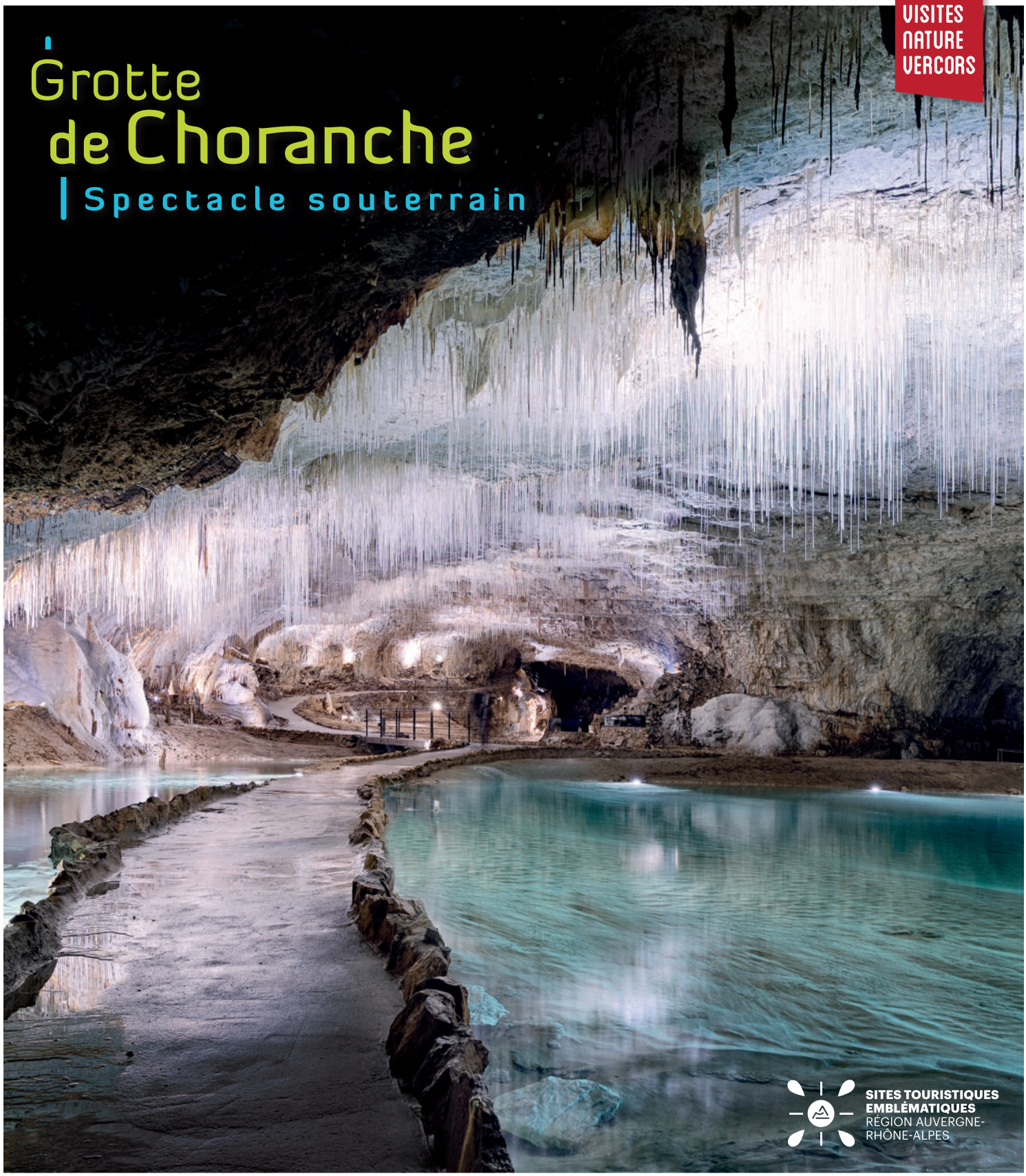
DÉCOUVREZ MON LIVRE
ET LAISSEZ LA LUMIÈRE VOUS GUIDER.

www.fabricesplinder.fr : @fabricesplinder (La Réunion) : +262 693 97 81 83 : splinder@mac.com

VISITES
NATURE
VERCORS

Grotte de Choranche

Spectacle souterrain



SITES TOURISTIQUES EMBLÉMATIQUES
RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Photo © Dominique Fleury

LA GROTTE DE CHORANCHE,
À VOIR OU À REVOIR

WWW.VISITES-NATURE-VERCORS.COM

QUALITÉ TOURISME