

# maman+

N°08

MAROC

## Summer Vibes

**INTERVIEW DU MOIS  
ILHAME BENNANI**

**Relation parent-enfant :  
les vacances d'été nous rapprochent**

### BÉBÉ EN ÉTÉ

**Comment agir ?**

**DR. ABLA LAHLOU**  
RENTÉE SCOLAIRE

**COMMENT AIDER SON ENFANT  
À SE REMETTRE DANS LE BAIN ?**

**VOTRE BIEN-ÊTRE,  
notre priorité**



**Actimèl**<sup>®</sup>  
PROTECT

VITAMINES  
**D & B<sub>6</sub>**  
ZINC  
FER

# L'ALLIÉ DE VOS DÉFENSES NATURELLES



**Actimel**  
PROTECT

**BOOSTEZ VOTRE IMMUNITÉ**

avec ces 5 nutriments

VITAMINES  
**D & B<sub>6</sub>**  
ZINC  
FER

Un système immunitaire sain dépend en grande partie d'une alimentation équilibrée et variée. Pour fournir à l'organisme les nutriments essentiels et renforcer ses défenses naturelles, une cure riche en vitamines et en minéraux est recommandée par les experts en nutrition. ACTIMEL PROTECT partage avec vous les principaux nutriments pour une cure efficace et un renforcement du système immunitaire à long terme.

### 1. La vitamine B6

La vitamine B6 permet de renforcer votre système immunitaire en l'aidant à mieux fonctionner. La consommation d'aliments riches en vitamine B6 aide votre organisme à se prémunir contre les infections.

### 2. La vitamine D

Connue sous le nom de vitamine du soleil, elle constitue l'un des nutriments les plus importants et les plus puissants pour soutenir le système immunitaire. En outre, la vitamine D est nécessaire à la solidité des os et à la préservation des défenses immunitaires.

### 3. Le zinc

Le zinc est nécessaire à la production de nouvelles cellules du système immunitaire. Il est essentiel au développement et à la communication des cellules immunitaires et joue un rôle important dans la réponse inflammatoire.

### 4. Le fer

Le fer joue un rôle dans de nombreux processus du système immunitaire, notamment en transportant l'oxygène vers toutes les cellules de l'organisme et en stimulant votre niveau d'énergie.

### 5. La vitamine C

La vitamine C peut aider à prévenir les infections et à en guérir plus rapidement. Les citrons, les oranges ou encore les pamplemousses sont les sources les plus connues de vitamine C.

**ACTIMEL PROTECT,  
ADOPTÉZ LE BON RÉFLEXE  
AU QUOTIDIEN !**

Renforcez votre système immunitaire naturellement avec la formule unique de Actimel Protect qui apporte à l'organisme de la vitamine D et B6, du zinc et du fer pour contribuer au renforcement de votre immunité naturelle.





# Les moms en vacances **YES WE CAN !**

Ça y est, nous y sommes ! Elles sont enfin là ces vacances tant espérées ! Le changement d'air indispensable et le repos en perspective, toutes les mamans en rêvent, quitte à savourer la routine agréable, le reste de l'année. Oui, il faut le croire pour le vivre : toutes les mamans méritent de lâcher prise, ne serait-ce qu'une fois par an, en se prélassant sous le soleil. Mais il est évident que l'on ne peut se détacher de la casquette irréversible de maman, cela mène même à penser que les vacances ne sont qu'une exportation de nos responsabilités quotidiennes, ailleurs. En tout cas, comment faire pour que ces vacances aient le goût du repos ?

Il faudrait d'abord qu'en tant que maman, vous acceptiez de réduire votre charge mentale et vos exigences. Sans culpabiliser. Pour cela, une discussion intrinsèque s'impose ! Ne laissez pas l'émotion y dominer votre besoin de souffler. Lâchez prise sur les résultats !

Chaque jour mérite d'y consacrer un moment pour vous, uniquement vous. Créez un petit havre de paix dans un coin du jardin, sur la plage ou dans une chambre. Que ce soit pour rêvasser sur une chaise longue, finir ce bouquin que vous trimbaliez partout depuis des semaines, siroter un jus ou simplement méditer dans le silence, à l'heure de la sieste ou au petit matin avant que tout le monde ne se lève.

Osez le changement d'habitudes, brisez les routines, ressourcez-vous et permettez à votre cerveau de trouver un peu de repos.

Et pour que tout cela fonctionne, exprimez-vous et partagez vos attentes et vos besoins AVANT de partir en vacances afin de démarrer tous sur la même longueur d'ondes.

*par Ouarda El Haddani*



# SOMMAIRE



## 4. Édito

Les moms en vacances  
Yes we can !

## BEAUTÉ ET SUMMER VIBES

- 11. 4 bienfaits surprenants de l'aloé vera pour votre été
- 14. Les allergies de l'été : déceler le vrai du faux
- 15. Bébé a des boutons de chaleur, que faire ?
- 20. Bébé au soleil : Halte au feu !
- 21. Bronzer enceinte, est-ce dangereux ?
- 22. Allaiter en été : Bronzer enceinte, est-ce dangereux ?
- 24. Premier été de votre bébé : les précautions
- 26. Les summer camps pour un été plus chouette
- 28. News beauté
- 30. Les essentiels summer : Pour bébés et enfants

## MAMAN ET BÉBÉ

- 32. **Interview : Ihlame Bennani**  
Relation parent-enfant les vacances d'été nous rapprochent
- 36. **Interview : Rita Akesbi,**  
la mom organisée pour des vacances réussies
- 37. **Interview : Sofia Guedira,**  
la maman dynamique relève le beau défi des vacances
- 38. Les aliments autorisés pendant la grossesse
- 40. Activités pour enfants, les meilleures adresses à Casablanca

SUIVEZ-NOUS !



[www.mamanplus.ma](http://www.mamanplus.ma)



**42.** TOP 10 des jouets en plein air les tendances de l'été

**44.** Enceinte  
Comment bien dormir ?

**45.** Valise de maternité spéciale été  
On s'organise pour ne rien oublier

**50.** Ces idées reçues à corriger sur les vacances avec bébé

**51.** Bébé en vacances  
Que mettre dans sa trousse de toilette ?

**52.** La phase du non, comment gérer la crise des 2 ans ?

**54.** Les indispensables du trajet en voiture avec bébé



**56.** Arrivée de bébé comment préparer votre aîné ?

**57.** Entre salades et glaces les recettes rafraichissantes & Healthy de l'été

**66.** Ces vitamines qui nous boostent pendant l'été

**68.** TOP 5 des fruits préférés des enfants pendant l'été

**70.** 7 idées reçues sur l'allaitement

**72.** Les clés pour perdre des kilos après la grossesse

## BACK TO SCHOOL

**75. Interview : Dr. Abla Lahlou :** Rentrée scolaire, Comment aider son enfant à se remettre dans le bain ?

**77.** Comment améliorer la qualité de vie au travail ?

# maman+

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

**Othman Kabbaj**

okabbaj@santemagazine.ma

**RÉDACTION PRINT**

Ouarda El Haddani Bouchra Safout I

Asma Al Taleb

**RÉDACTION WEB VA**

Ryme Hafidi

**PÔLE COMMUNICATION**

**Directeur Développement |**

Mohamed Kabbaj

mkabbaj@gaia.ma

06 61 61 74 62

**Directrice Commerciale & Marketing |**

Houda Lahlou

houda.lahlou@santemagazine.ma

06 19 04 58 33

**Community Management |** Oumaima El Hanafi

**PÔLE GRAPHIQUE**

**Graphiste |** Fatima Zahrae Belcaid

**PÔLE INFORMATIQUE**

**Responsables Informatiques |** Youssef Lafdali

Mehdi Benhaddou | Marouane Tais

**PÔLE VIDÉO**

**Motion Designer |** Mehdi Selmane

**Cadreur & Monteur |** Naoufel Laredj

| Othmane Elbaz

**Assistante de Direction |** Majda Boudad

**Service photos |** Shutterstock / Pinterest

Unsplash

**Impression |** Les Imprimeries du Matin

**N° de dépôt légal :** En cours

**Dépôt de presse :** En cours

**ISSN :** En cours

5, rue Ben Guerir, quartier El Manar,

Bourgogne, Casablanca

Maman+ est un magazine 100% marocain conçu avec beaucoup de tendresse. Envie de bébé, grossesse, accouchement, bébé, enfant, vie de couple,... on vous dit tout de la parentalité et vous offre du contenu de qualité rédigé par une équipe passionnée, avec l'appui des meilleurs spécialistes, pour vous accompagner et être des parents au top.



**IL N'Y A PAS D'ÂGE  
POUR AIMER LE GOÛT  
AUTHENTIQUE D'UN  
BON LAIT FRAIS**



Lexcellence est notre nature



# VACANCES D'ÉTÉ

## *Comment bien utiliser la crème solaire ?*

Tout le monde s'accorde sur l'importance de la crème solaire. Une haute protection est nécessaire pour se protéger des rayons nocifs du soleil. Mais comment bien appliquer cette crème solaire ? La marque Eau Thermale Avène nous révèle les bons gestes à adopter.

### LES BONS GESTES POUR UNE PROTECTION SOLAIRE OPTIMALE

Il est important, pour garantir une protection optimale, d'appliquer la crème solaire 20 minutes avant l'exposition au soleil et de renouveler l'application pour assurer une protection durable, notamment après la baignade, la transpiration ou le séchage à la serviette.

#### Et n'oubliez pas :

- Appliquez la crème solaire toutes les 2 heures minimum
- Évitez l'exposition entre 12h et 16h
- Buvez régulièrement de l'eau
- Pour les bébés, protégez-les également avec un t-shirt et un chapeau.

### AVÈNE : UNE HAUTE PROTECTION SOLAIRE POUR TOUTE LA FAMILLE !

Pour mieux protéger votre capital solaire, protégez votre peau avec des produits solaires de confiance : des filtres très efficaces, sans silicone et hydrosolubles qui vous confèrent une ultra large protection UVB-UVA à haute énergie et qui respectent les normes «**Skin Protect Ocean Respect**», initiative d'Avène pour des solaires à l'impact minimisé pour la peau et les océans.

**Eau Thermale Avène** vous propose une large gamme de produits de protection solaire waterproof alliant efficacité et plaisir, adaptés au visage et au corps, très résistants à l'eau et qui conjuguent très haute protection et très haute tolérance.

En outre, Avène propose aux plus jeunes une très large protection solaire UVB/UVA qui résiste à l'eau pour protéger leur peau fine et vulnérable.

### PETITE ASTUCE

Veillez à bien conserver votre crème solaire à l'abri de la chaleur et du soleil, dans un sac étanche ou dans une glacière.

*Les iconiques*



**Crème 50+**  
Tube pompe  
50 ml



**Crème teintée 50+**  
Tube pompe  
50 ml



**Fluide 50+**  
Flacon-pompe  
50 ml



**Spray 50+**  
Spray  
200 ml



**Cleanance SPF 50+**  
Spray  
50 ml



**Spray enfant 50+**  
Spray  
200 ml



**Solaire anti-âge**  
Tube  
30 ml



**B-Protect 50+**  
Tube  
30 ml

# SKIN PROTECT OCEAN RESPECT

TEMP/PFC/AVE/01/2021

[www.eau-thermale-avene.ma](http://www.eau-thermale-avene.ma)

**SKIN PROTECT  
OCEAN RESPECT**  
Une démarche éco-responsable



# BAIN DE BÉBÉ : DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

Le bain de bébé rime avec complicité, joie et douceur. C'est un moment idéal d'échange entre vous et votre enfant. En tant que parent attentionné, vous essayez d'offrir ce qu'il y a de mieux à votre petit. Voici la check-list des must have pour le bain de bébé, le change et les soins de son corps.

## LES INDISPENSABLES POUR UN BAIN DE RÊVE !

### UN GEL LAVANT DOUX, NOTRE CHOUCHOU ?

Le gel moussant ABCDerm et sa bonne odeur ! un véritable couteau-suisse de la toilette de bébé ! Sans parabène, il est adapté à sa peau sensible et son doux visage.



### UN SHAMPOING NATURELLEMENT DOUX QUI NE PIQUE PAS LES YEUX

Un Coup de cœur ? le Shampoing ABCDerm, parfait pour nettoyer ses cheveux en toute sécurité.



## APRÈS LE BAIN, PLACE AUX SOINS !



Bain terminé ! Place à une nouvelle couche ! Profitez-en pour chouchouter la peau de votre bébé. Voici la check-list pour votre moment détente !

### UNE SOLUTION MICELLAIRE



### UNE PÂTE À L'EAU RÉPARATRICE

qui agit contre les rougeurs du siège. On adore ABCDerm Change intensif, qui apaise, répare et isole le derme.



### LAIT DOUCEUR

pour offrir à votre bébé le plaisir du massage par vos soins !



## ABCDERM, UN MOMENT À PART !

ABCDerm vous accompagne pour le change, le bain et les soins de bébé. Rendez la toilette de votre bébé un véritable rituel de joie et de douceur au quotidien. C'est le moment idéal pour favoriser le lien d'attachement entre vous et votre bébé.



# 4 BIENFAITS SURPRENANTS DE l'aloë vera pour votre été



L'aloë vera a de nombreux bienfaits, il est fréquemment utilisé pour les soins du visage, du corps et même des cheveux. En fait, l'aloë vera possède de nombreuses propriétés thérapeutiques, médicinales et cosmétiques reconnues. En effet, le gel d'aloë vera a une palette d'action vaste et variée. Découvrez les 4 plus importantes vertus de l'aloë vera pour la santé et la beauté de la peau que vous pourrez facilement mettre à profit cet été.



**1.** Utilisé pour combattre les moustiques et tous les insectes piqueurs, le gel d'aloë vera s'applique directement en étendant une petite quantité sur la zone de la peau qui a été piquée et enflée par la piqûre. C'est un anti-inflammatoire très efficace.

**2.** L'aloë vera est également utilisé comme produit anti-brûlure pendant la saison estivale. En cas de coup d'insolation ou de brûlure légère, ce produit naturel est un excellent remède après-soleil qui empêchera votre peau bronzée de peler, apaisera instantanément la douleur et maintiendra la souplesse de la peau.

**3.** L'aloë vera est aussi parfait contre les agressions extérieures qui endommagent les cheveux pendant cette période de sécheresse et de grande chaleur. Les propriétés protectrices et naturelles de l'aloë vera préviennent également la chute de cheveux et les maintiennent hydratés.

**4.** Il est vivement recommandé de se tartiner quotidiennement la peau avec du gel d'aloë vera , au moins 15 jours avant la toute première exposition au soleil de l'année. Cela vous assurera une hydratation maximale et protégera votre peau des brûlures du soleil.

## Conseil

L'aloë vera apporte une puissante action antibactérienne, antiseptique et antivirale, n'hésitez donc pas à en boire régulièrement tout en l'adoucissant avec du miel ou du sucre roux.



# Les sorties Maman-Bébé en TOUTE SÉCURITÉ !

Bien profiter d'une bonne sortie avec Maman, que ce soit pour jouer dans le jardin, se balader en ville ou aller à la plage, nécessite avant tout une protection impeccable pour Bébé ! En été comme toute l'année, au soleil comme à l'ombre, il faut toujours se protéger des rayons UVA et UVB ! Cetaphil partage ses nota bene avec vous...



## TRÈS IMPORTANT !

Cetaphil Sun Kids est fourni avec un tableau de dosage selon l'âge et la taille de bébé. Appliquez la quantité nécessaire et utilisez le produit au moins 20 minutes ou une demi-heure avant l'exposition au soleil.

## LES CONSEILS DE CETAPHIL !

### PAS DE SORTIE ENTRE 12H ET 15H !

Les rayons du soleil sont trop puissants durant cette plage horaire surtout quand le soleil est au zénith...

### NE PAS EXPOSER BÉBÉ AU SOLEIL

La peau de Bébé est très délicate ! Il faut recouvrir sa poussette...

### CRÈME SOLAIRE À APPLIQUER !

Pour protéger bébé du soleil, il est recommandé de privilégier

les crèmes solaires SPF 50+ spécialement formulées pour la peau délicate des enfants.

### LE BON CHOIX DE CRÈME SOLAIRE !



Il faut opter pour des crèmes à haute protection contre les rayons UVA et UVB et qui conviennent à la peau délicate de Bébé.

### UNE APPLICATION RÉGULIÈRE DE LA CRÈME SOLAIRE

Toutes les deux heures, remettez de l'écran solaire sur Bébé pour une protection optimale !

### BÉBÉ DOIT BOIRE RÉGULIÈREMENT

Proposez-lui très régulièrement de l'eau à température ambiante ! Si Bébé tète encore, donnez-lui le lait maternel pour le désaltérer !

### LA FRAÎCHEUR ? ABSOLUMENT !

Essayez de rafraîchir la maison. Fermez les fenêtres et volets lorsque le soleil tape et aérez dès que le soleil a tourné !

## L'ÉCRAN SOLAIRE IDÉAL !

Cetaphil Sun Kids est une lotion de 150 ml pour bébés et pour enfants. Spécialement conçue pour protéger contre les UVA et UVB, elle est formulée pour offrir une haute protection contre les rayons ultraviolets grâce à la technologie liposomale. Sans parfum et sans parabène, c'est une lotion lipidique à absorption rapide. Elle ne provoque aucune réaction allergique, et est examinée par les dermatologues. Le produit contient également du panthénol, de l'aloë vera et de la glycérine pour nourrir la peau délicate de bébé.

Cetaphil

# PROTÉGER LA PEAU DE BÉBÉ

## AVEC EFFICACITÉ !



Ne contient pas  
de parabène



Ne provoque pas  
de réactions  
allergiques



Summer



# LES ALLERGIES DE L'ÉTÉ



## décoder le vrai du faux

Avec l'arrivée de l'été, les allergies reviennent et touchent près d'un enfant sur trois. Crustacés, insectes, fraises, chlore, Maman+ fait le tour des principales interrogations au sujet des allergies. Découvrez les réponses.

### **MANGER DES CREVETTES OU DU POISSON PEUT DÉCLENCHER UNE RÉACTION ALLERGIQUE**

#### **VRAI**

En effet, la consommation de certains produits de la mer peut provoquer une réaction allergique qui se manifeste par une éruption cutanée, des bouffées de chaleur au visage, des démangeaisons ou encore un gonflement des yeux, des lèvres, de la langue et de la gorge.

### **IL FAUT ÊTRE PRUDENT AU CONTACT DE L'EAU DE MER**

#### **FAUX**

Le contact avec l'eau de mer peut être irritant et provoquer l'apparition de petits boutons chez certains enfants à la peau atopique, sans être considéré pour autant comme une allergie. Ces symptômes disparaissent en quelques

heures et ne privent pas les enfants des baignades. Il est conseillé de bien rincer la peau et d'appliquer un soin émollient après le bain.

### **EN ÉTÉ, IL N'Y A PLUS DE POLLENS**

#### **FAUX**

Si votre tout-petit a les yeux rouges, qui grattent et larmoient après une journée au parc, il est peut-être allergique aux pollens de graminées, d'ambroisie, d'herbacées ou d'arbres qui pollinisent durant tout l'été.

### **LA TOMATE ET LA FRAISE SONT TRÈS ALLERGISANTES**

#### **VRAI**

Nez qui coule, démangeaisons, maux de ventre sont parmi les symptômes d'une réaction allergique aux tomates ou aux fraises. Des études ont montré que ces réactions sont dues à la présence de plusieurs

protéines distinctes dans ces 2 aliments.

### **LES PIQÛRES DE GUÊPES ET D'ABEILLES SONT À L'ORIGINE DE RÉACTIONS GRAVES**

#### **VRAI**

L'allergie aux venins de ces insectes est certes très rare, mais si l'enfant en est atteint, une piqûre peut déclencher une gêne respiratoire, un œdème, des douleurs abdominales ou encore des plaques d'urticaire. En présence de ces symptômes, contactez immédiatement un médecin.

### **LE CHLORE DES PISCINES EST UN ALLERGÈNE**

#### **FAUX**

Les démangeaisons ressenties en sortant de la piscine sont certes des irritations causées par le chlore, mais n'ont rien à voir avec une allergie.

# Bébé a des boutons de chaleur, QUE FAIRE ?



Les enfants et les bébés ont tendance à avoir une température corporelle plus élevée que les adultes.

Si l'on ajoute à cela le fait qu'ils bougent sans cesse, courent et grimpent alors qu'il fait chaud, des boutons de chaleur peuvent apparaître. Voici quelques conseils pour vous en débarrasser.

## RAFRAÎCHIR LA PEAU DE BÉBÉ

Vous pouvez rafraîchir la peau en retirant les couches de vêtements supplémentaires ou en vous installant dans un espace frais. Si votre bébé a été exposé à la chaleur et à l'humidité, retirez ses vêtements humides et laissez sa peau sécher.

## APPLIQUER DES COMPRESSES

Tamponnez doucement des compresses fraîches et humides sur les boutons pour soulager la peau de bébé.

## IL EST L'HEURE DU BAIN

Lavez délicatement la peau de bébé sans utiliser du savon, cela pourrait l'irriter davantage. Ensuite, laissez sa peau sécher à l'air libre.

## ON COUVRE LÉGÈREMENT BÉBÉ

Lorsque votre tout-petit dort, veillez à ne pas trop le couvrir ou à surchauffer la pièce où il est. Une température ambiante à 20 °C ou 21 °C est idéale.

## COMMENT PRÉVENIR LES BOUTONS DE CHALEUR ?

Il existe quelques mesures que vous pouvez prendre pour éviter à votre bébé un épisode boutons de chaleur :

- ▶ Vérifiez que votre enfant n'a pas trop chaud pendant qu'il joue.
- ▶ Maintenez votre enfant hydraté tout au long de la journée
- ▶ Choisissez pour votre bébé des pyjamas de nuit appropriés sans trop de couches

## BON À SAVOIR

Les boutons de chaleur finissent souvent par disparaître sans traitement une fois bébé cesse d'avoir chaud.

Évitez d'appliquer des crèmes, des lotions ou des onguents sur les boutons de chaleur.



## COUP DE CŒUR DE LA RÉDAC'

### *les must-have de la puériculture à shopper!*

Tout jeune parent doit absolument avoir ces must de la puériculture à la maison ! Parce que c'est un plaisir de chiner dans les articles de la puériculture, la rédaction a repéré pour vous chez **Nuage d'Enfant**, une sélection de produits mythiques, adaptés aux besoins de tous les parents pour s'occuper de son enfant comme il se doit !



Le tapis d'éveil sensoriel, multi-activité: c'est l'indispensable de tous les petits novices en devenir !

Penchez-vous sérieusement sur l'importance de s'équiper d'un tapis d'éveil à la maison car, petit à petit, votre bébé va prendre conscience de son corps grâce à ce tapis qui représente une initiation au voyage sensoriel !



### LE LIT DE VOYAGE ET DE JEU BABYGO SLEEPER

#### **MOON AND STARS : le parfait compagnon**

À la recherche d'un lit de voyage pratique pour des vacances confortables avec bébé ? Venez découvrir les lits de voyage Moonstars et Dreams 2 de Babygo ! Les détails simples en forme d'étoiles qui brillent dans l'obscurité complètent le design du lit de voyage. Dans le lit de voyage Moon and Stars de babyGO, vous pouvez laisser votre enfant dormir et jouer. L'entrée et la sortie latérales, qui s'ouvrent uniquement de l'extérieur, offrent un plaisir supplémentaire de ramper.



### LA POUSSETTE LIBELLE DE CYBEX, CHAMPIONNE DU PLIAGE !

Avec un poids plume et un design tout à fait esthétique, la poussette Libelle réserve le meilleur des confort à votre enfant. Son siège possède un revêtement de haute qualité. Spacieuse et luxueuse, la poussette Libelle de Cybex offre ainsi une assise agréable et reposante à votre bébé, préservant la douceur de sa peau sensible.





## PROJECTEUR DE CONTES ZZZMOON : *Bonne nuit Baby!*

La ZzzMoon by CGV est un projecteur de contes pour enfants. Elle raconte des histoires en deux langues (français et anglais) grâce à ses différentes figurines. Chaque figurine raconte 8 histoires différentes sur des thématiques diverses. 3 en 1, elle projette des images sur différents supports (murs, plafonds, diffuse une lumière apaisante avec des motifs étoilés et veilleuse avec 5 berceuses. Eco-conçue, ZzzMoon s'éteint automatiquement après 30 minutes d'utilisation. Il suffit de tapoter 2 fois dessus pour l'activer.



## BALANCELLE ET LIT MAMAROO SLEEP LE KIT « NEW GENERATION » !

D'un design élégant et parfait pour les parents friands de gadgets high tech, ce kit mamaRoo 40 est l'idéal pour un bébé calme et des parents happy. Conçue dans un design futuriste, qui évoque sans doute un nid douillet, la MamaRoo se démarque, avec une touche de complexité, notamment grâce à ses accessoires innovants connectés aux technologies de haut niveau. La balancelle dispose d'un panneau de commande, représenté par son piétement, qui assure également la stabilité de la structure et rend plus facile sa manipulation.



## LE NOUVEAU TIRE-LAIT SWING MAXI NOUVELLE GÉNÉRATION

À toutes les working moms qui allaitent ! Voici un tire-lait High-tech, double pompage rechargeable à l'aide d'un câble USB. Sa batterie intégrée permet de réaliser jusqu'à 6 séances d'expression, et son nettoyage se fait plus facilement grâce au nombre limité de pièces. Compact et silencieux, il vous permettra de vivre l'expérience d'expression confortable et efficace que vous méritez ! Intéressant ! Non ?

LABORATOIRES

**KLORANE**

L'ÂME BOTANIQUE

# LA TOILETTE DE BÉBÉ

## LA ROUTINE D'HYGIÈNE QUOTIDIENNE

f @ kloranemaroc

Lorsqu'on devient parent, changer la couche, laver les mains et donner le bain rythment nos journées. Avec de la persévérance et un peu de douceur, on apprend à trouver nos repères facilement. Voici quelques bons gestes pour assurer, comme un pro, la routine d'hygiène de bébé !

### LE CHANGE

Pour préserver le bien-être de bébé et éviter les irritations, il est recommandé de changer sa couche toutes les deux ou trois heures. Pour commencer, instaurer une routine agréable en parlant à votre bébé et en lui chantant des comptines, lavez vos mains soigneusement et préparez ce dont vous avez besoin à proximité : eau nettoyante, pommade, crème de change et couches.



### LE BAIN

Avant de commencer, préparez tout ce dont vous aurez besoin: gant de toilette, cape de bain, serviette, gel, crème, savon, shampoing et quelques jouets de bain.

Lorsque tout est prêt, déposez votre bébé délicatement dans le bain et tenez-le au niveau de son aisselle en veillant à ce que sa nuque repose au creux de votre bras.

Lorsque le bain est terminé, séchez délicatement votre bébé sans oublier tous les plis de la peau pour éviter les irritations.

### LES SOINS DU VISAGE

Cette étape importante est une occasion d'offrir à votre bébé encore plus de tendresse et de douceur. Commencez par nettoyer son front, ses joues et son menton à l'aide d'un coton imbibé d'eau micellaire spécialement conçue pour les bébés. Vous serez charmés par ses plus beaux sourires pendant ces moments de partage.

## KLORANE, DES SOINS BÉBÉ AUX BIENFAITS PROUVÉS

Pour prendre soin de la peau délicate de bébé, Klorane a élaboré une gamme de soins adaptés qui vous accompagne au quotidien pour transformer le bain, le change et la toilette en une expérience de soin pleine de tendresse et de douceur. Et parce que la peau de bébé est fragile et sensible, les experts Klorane ont sélectionné pour votre bébé des ingrédients d'origine naturelle dont le Calendula issu de culture biologique aux puissantes vertus réparatrices.

[www.klorane.com/ma-fr](http://www.klorane.com/ma-fr)

LABORATOIRES

**KLORANE**

L'ÂME BOTANIQUE



## LE CALENDULA.

Des propriétés apaisantes pour protéger la peau et les cheveux délicats de bébé.

**Peau hydratée et protégée du dessèchement.**

GEL LAVANT DOUX



FORMULE  
BIODÉGRADABLE



SANS INGRÉDIENT  
D'ORIGINE ANIMALE



MADE IN  
FRANCE

PFC/KLO/11/2022

(1) Selon le test OCDE 301B.

# Bébé au soleil

## HALTE AU FEU !

La peau d'un bébé est immature, son derme a tendance à être très sensible et mince. La fabrication de la mélanine est encore limitée et les dommages causés par le soleil, sont particulièrement néfastes à long terme. Il est donc nécessaire d'agir contre les coups de soleil et de protéger la peau de votre bébé contre les méfaits des rayons solaires.



### QUE SIGNIFIE SPF OU FPS ?

C'est le Facteur de Protection Solaire. Le SPF nous indique le temps avant l'apparition d'un véritable coup de soleil. Privilégiez une crème à indice FPS 15 par exemple qui montre que votre peau sera protégée 15 fois.

### FRÉQUENCE D'APPLICATION

Avant d'exposer bébé au soleil, appliquez la crème solaire avec un écart de 30 min. Répétez l'application chaque

20 minutes. Préférez une crème aux sprays pour garantir une meilleure protection.

### LA DOSE

Il est conseillé d'appliquer 30ml de crème solaire. La plupart des gens utilise une petite quantité de produit et donc l'effet réel du SPF sur la peau ne sera pas le même que celui indiqué sur le tube.

### SOLEIL ET VITAMINE D

Grâce aux rayons UV du soleil, le corps crée sa propre vitamine D. L'exposition au soleil est d'ailleurs la

principale source naturelle de cette vitamine. Toutefois, l'application de crème solaire ne permet pas à la peau de produire suffisamment de vitamine D.

Malgré une exposition au soleil, un enfant n'aura donc pas assez de vitamine D pour combler ses besoins. C'est pourquoi de plus en plus de pédiatres et de nutritionnistes recommandent que les enfants prennent un supplément chaque jour. Pour ce qui est des bébés, ils devraient en prendre s'ils sont allaités.



# BRONZER ENCEINTE, EST-CE DANGEREUX ?



La saison des vacances sous un ciel bleu approche à grands pas et l'envie de se prélasser sous le soleil sur un sable chaud berce presque tout le monde. Les « Moms To Be » ont-elles aussi droit à des bains de soleil pendant la grossesse ? Maman+ se penche sur la question

## LA RÉPONSE EST OUI

Bonne nouvelle ! Les futures mamans peuvent profiter du soleil pendant leur grossesse. L'exposition au soleil étant très importante pour aider le corps à synthétiser la vitamine D, à la fois essentielle pour renforcer les os de la mère mais aussi pour favoriser le bon développement du bébé.

## UNE PROTECTION OPTIMALE S'IMPOSE

Du soleil oui, mais il est important tout de même de bien se protéger et de prendre quelques précautions additionnelles.

Chez la femme enceinte, la peau est encore plus sensible et le changement hormonal provoque une augmentation de la production de mélanine, qui elle, est responsable de la pigmentation plus foncée de la peau face aux rayons du soleil.

Les futures mamans sont donc plus sujettes aux taches foncées sur le visage ainsi que

sur tout le corps. C'est pourquoi, il est fortement conseillé de ne pas s'exposer au soleil pendant les heures les plus chaudes de la journée et de protéger la peau avec des crèmes solaires à très haute protection (SPF50+).

## LE SOLEIL SUR MON VENTRE AFFECTE-IL MON BÉBÉ ?

Aucune raison de vous préoccuper, être exposée au soleil ne fait pas de mal à votre bébé. Toutefois, il est préférable de vous couvrir d'un linge humide car en couvrant votre ventre, vous prévenez les éventuels coups de chaleur et la surchauffe du corps.

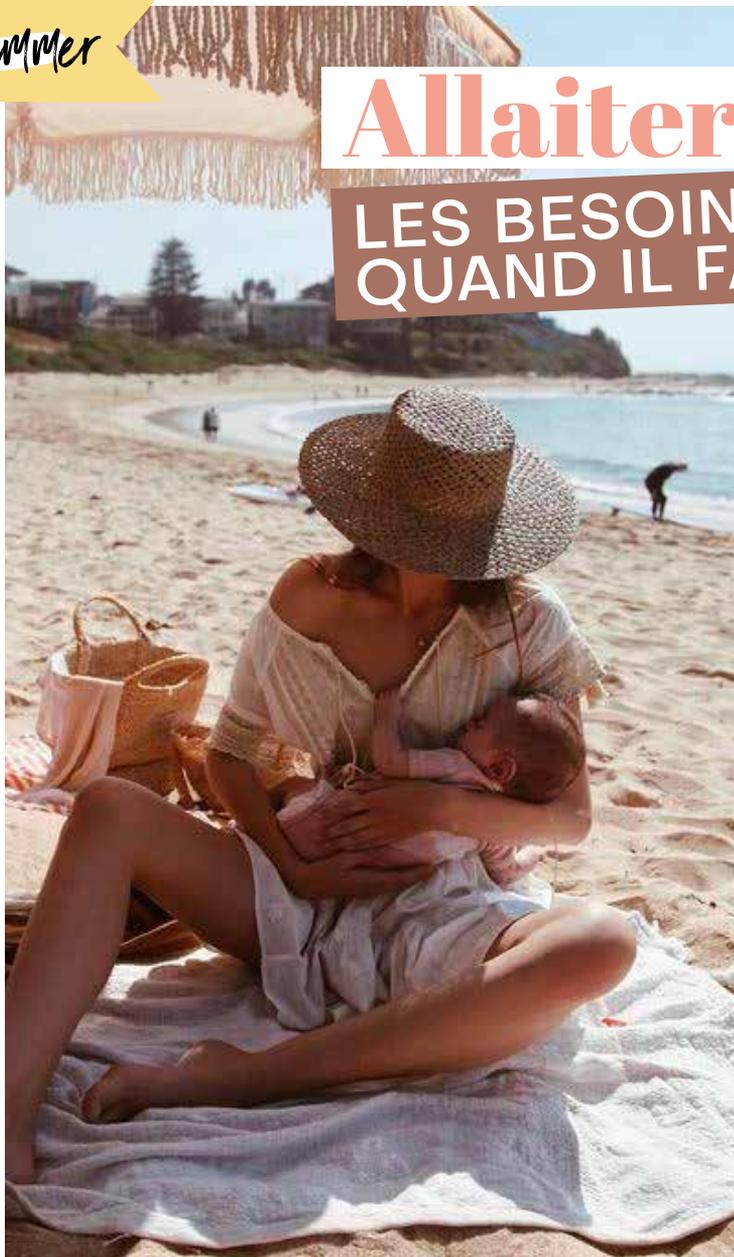
Particulièrement pendant le 3<sup>ème</sup> trimestre, pensez à bien protéger vos seins pour éviter la dilatation des capillaires et des canaux par lesquels passera le lait sous l'effet de la chaleur, cela risque de favoriser la congestion au niveau de cette zone très délicate.



Summer

# Allaiter en été

## LES BESOINS DE BÉBÉ QUAND IL FAIT CHAUD



Pendant les périodes de fortes chaleurs, faut-il donner de l'eau à bébé, en plus du lait maternel ? Dois-je le mettre plus souvent au sein ? De nombreuses mamans se posent les mêmes questions. Maman+ répond à vos principales interrogations !

### EN ÉTÉ, FAUT-IL PROPOSER LE SEIN À BÉBÉ PLUS SOUVENT ?

On ne peut pas forcer les bébés à téter, car généralement quand on leur propose le sein, ils boivent bien volontiers. L'essentiel est de laisser à bébé un accès illimité au sein tout en sachant qu'il est courant qu'il tète plus souvent lorsqu'il fait chaud

### EST-CE QUE LA CHALEUR PERTURBE LE RYTHME D'ALLAITEMENT ?

Les bébés peuvent réclamer la tétée plus souvent pendant la journée car ils savent bien réguler leurs besoins en liquide, c'est un important avantage de l'allaitement.

### COMMENT GÉRER LES TÉTÉES DE JOUR QUAND IL FAIT CHAUD ?

Pour rendre la tétée plus agréable pendant la journée, préférez la position couchée en donnant le sein et mettez une serviette entre votre ventre et celui de bébé, cela est très pratique pour absorber la transpiration.

### EN ÉTÉ, EST-CE QUE LES TÉTÉES SONT PLUS COURTES ?

La durée des tétées varie selon le besoin de bébé : il a peut-être réellement soif ou juste besoin de communiquer, de se détendre et d'être rassuré. Souvent les tétées qui ont pour objectif de boire sont plus courtes. Il est également à souligner que bébé sait comment moduler la teneur en gras du lait en modifiant la succion.



## QUELS SONT LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION CHEZ LES BÉBÉS ?

Pour exprimer leur besoin de téter, les bébés peuvent présenter quelques signes annonciateurs tels que :

- La mauvaise humeur : bébé est grincheux et ne semble pas en forme
- Il mouille moins de couches
- Il semble endormi et amorphe
- Ses urines sont plus foncées que d'habitude
- Sa peau est moite et il est pâle
- La fontanelle semble plus creusée

## EST-CE QUE JE DONNE DE L'EAU EN PLUS À UN BÉBÉ ALLAITÉ AU SEIN ?

Avant 4 ou 6 mois, il est indispensable de donner seulement le sein au bébé allaité. En effet, le lait maternel est constitué d'eau à environ 90%. Il est donc suffisant même lorsqu'il fait très chaud.

Donner de l'eau à bébé peut favoriser la baisse de l'apport en calories et impacter la prise de poids négativement.

Lorsque bébé franchit le cap des 6 mois, il peut prendre un peu d'eau par petites gorgées (sans dépasser 60ml par jour).

## COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ A BU SUFFISAMMENT ?

Un bébé qui boit assez fait pipi en abondance. Les couches doivent donc être bien mouillées. Si les urines sont de couleur foncée, il est peut-être nécessaire d'augmenter le nombre de tétées.

## QUELLE ALIMENTATION POUR MIEUX HYDRATER BÉBÉ GRÂCE À L'ALLAITEMENT ?

Vous devez tout d'abord bien vous hydrater. Si vos urines sont de couleur jaune pâle, tout va bien. Si elles sont sombres, buvez davantage et mangez plus souvent des fruits frais et des salades, les deux sont naturellement gorgés d'eau. Il faudrait également éviter les boissons sucrées mais aussi la caféine car elle déshydrate.



## ASTUCE !

Pour limiter les risques de déshydratation de votre bébé, gardez-le au frais et évitez les sorties pendant les périodes chaudes de la journée. Pensez également à adapter sa tenue vestimentaire, c'est la bonne saison pour s'habiller léger !

Il y a également de l'eau dans les soupes et les tisanes. Évitez aussi les régimes restrictifs si vous souhaitez maintenir une lactation correcte sans oublier de donner le sein autant que possible car plus bébé tète, plus maman aura de lait.



# Premier été de votre bébé : LES PRÉCAUTIONS

La famille s'agrandit et bébé est au centre de vos préoccupations. Mais l'été s'approche et vous pensez déjà aux belles journées à la plage. Aucune raison de s'en priver, il suffit d'être vigilant pour profiter de la saison estivale avec votre bébé en toute sécurité. Maman+ fait le tour des précautions à prendre.

## SE PROTÉGER DU SOLEIL : UNE PRIORITÉ

Leur peau étant très délicate, les bébés de moins de 6 mois ne doivent PAS être exposés directement aux rayons du soleil, et la première chose à faire est donc de trouver de l'ombre.

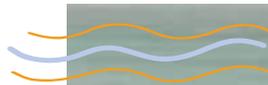
Vous pouvez donc protéger votre bébé du soleil en utilisant un spray ou une crème solaire adaptée à la peau de bébé, un parasol et un maillot de bain doté d'un FPS, ce qui facilite grandement la préparation de votre tout-petit à jouer à la plage ou au bord de la piscine.

## HYDRATEZ VOTRE BÉBÉ

Un conseil à ne jamais oublier tout au long de l'année, mais surtout en été, est de garder votre bébé hydraté. Veillez à ce que votre enfant boive beaucoup de liquides tout au long de la journée.

De plus, les bébés se déshydratent beaucoup plus vite que les adultes. Il faut donc toujours veiller à ce qu'ils aient au moins six à huit couches mouillées en 24 heures.

Si votre bébé a moins de six mois et que vous allaitez exclusivement au sein, vous n'avez pas besoin de lui donner de l'eau.





## RAFRAICHISSEZ BÉBÉ PENDANT LES TRAJETS À L'EXTÉRIEUR

En été, la température dans les voitures augmente de façon spectaculaire et bébé risque de transpirer excessivement et se sentir mal à l'aise. Rendez les trajets en voiture confortables pour votre bébé afin qu'il reste au frais. Pour cela, commencez par des choses simples comme l'ouverture des fenêtres ou la mise en marche de la climatisation quelques minutes avant d'installer bébé dans son siège. Placez un drap en coton sur son siège-auto, cela empêchera la peau de votre bébé d'être en contact direct avec le tissu synthétique de son siège et absorbera toute transpiration pour garder votre bébé au sec et à l'aise. Et lorsque vous vous promenez avec bébé dans la poussette ou dans le porte-bébé, veillez à ne jamais le recouvrir entièrement d'une couverture, car cela peut sceller la chaleur et poser un sérieux risque de surchauffe.

## DES TENUES ADAPTÉES POUR L'ÉTÉ

Le choix des vêtements peut contribuer au confort de votre bébé en été. Les vêtements en coton pur sont plus absorbants que les vêtements en fibres synthétiques. Par conséquent, lorsque votre bébé transpire, les vêtements en coton absorbent l'humidité et la laissent sécher.

Choisissez aussi des vêtements légers lorsque vous l'exposez au soleil. Les couleurs sombres, en particulier le noir, absorbent la lumière et chauffent donc davantage. Les couleurs claires ont tendance à rester plus fraîches. Lorsque vous êtes à l'extérieur, les vêtements à manches longues peuvent aider votre bébé à rester au frais en protégeant sa peau des rayons directs du soleil.

Un chapeau aidera également votre bébé à rester au frais lorsqu'il est au soleil. Choisissez-en un à large bord pour qu'il protège sa tête, son visage et son cou.



## ASSUREZ LA SÉCURITÉ DE VOTRE BÉBÉ DANS L'EAU

Que vous ayez l'intention d'initier votre bébé à la piscine ou non, sachez qu'il entrera en contact avec l'eau d'une manière ou d'une autre. Le plus important pour jouer dans ou près de l'eau en toute sécurité est, avant tout, de toujours surveiller.

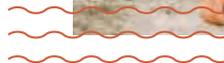
Vous donnez un bain à bébé pour le rafraîchir et vous avez oublié un gant de toilette ? Bien que cela puisse être tentant, essayez de ne pas vous éloigner et de laisser bébé seul. Appelez plutôt de l'aide ou ne le faites pas si cela vous éloigne de lui pendant plus de deux secondes.

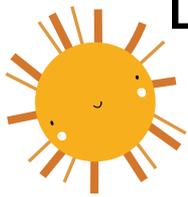
Restez à l'intérieur

entre 10h et 17h



Si vous le pouvez, essayez de rester à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée et privilégiez les promenades tôt le matin ou en fin d'après-midi.





# LES SUMMER CAMPS POUR UN *été plus chouette*

Les vacances sont là et comme nous les tout-petits ont besoin d'en profiter pleinement. Mais pendant les longues journées d'été, on se retrouve souvent à court d'idées pour les divertir. Restez zen et découvrez notre sélection de summer camps pour bien les occuper mais aussi assurer leur épanouissement et développer leur créativité.

**KIDZVILLE**



KidzVille est un parc de jeux sous forme d'une mini ville adaptée à la taille des enfants, et ce dès qu'ils apprennent à marcher.

À KidzVille, les enfants peuvent venir jouer aux adultes, apprendre les métiers et laisser libre cours à leur imagination.

Tél: 06 21 46 60 99

Email: [info.kidzville@gmail.com](mailto:info.kidzville@gmail.com)

Adresse: 69 rue brahim nakhai, maarif - casablanca



## SPEAK EASY

Speak Easy est le premier camp d'été 100% Anglophone à Casablanca qui propose des activités ludiques comme : Fun English, Drama & Movie, Dance & Yoga, Robotics & Digital, Koh-Lanta, The Voice, Games Party, Green Garden, Lab Science...

Horaires : Ouvert du lundi au vendredi de 9H à 17H

Tél : 0522 39 47 70

Adresse : Villa 233 Boulevard Ibn Sina, C.I.L, Casablanca



## TEMPS'DANSE

Temps'Danse est une école de danse qui propose un ensemble d'activités et de danses : Hip hop, latine, Jazz, classique, africaine, contemporaine, Zumba, Yoga, orientale, Capoeira, Cross-training et autres. Elle accueille aussi bien les adultes que les enfants pour se déhancher au rythme des décibels.

Tél : 05 22 592 407

Email: [Contact@tempsdanse.ma](mailto:Contact@tempsdanse.ma)

Adresse : Centre commercial Bouskoura Golf City Prestigia.





**LES SAGES FOUS**

**SUMMER CAMP**

THÉÂTRE, ATELIERS CRÉATIFS, POTIONS, ATELIERS CULINAIRE, COUTURE, CORÉAN DANSE, GYMNASTIQUE, YOGA ET PLUS D'AUTRES SURPRISES!

• 05 26 94 02 01 (JUILLET)	• 05 26 94 02 01 (AOUT)
• 05 26 94 02 01 (JUILLET)	• 05 26 94 02 01 (AOUT)
• 05 26 94 02 01 (JUILLET)	• 05 26 94 02 01 (AOUT)

LES SAGES FOUS  
Casablanca, les hôpitaux, Casablanca. 05 26 94 02 01

Les sages fous est un centre de loisirs qui propose une panoplie d'activités pour enfants et adolescents à partir de 3 ans.

Cours de danse classique & hip hop, apprentissage de coran en passant par des ateliers créatifs, ou encore des cours de théâtre. Le tout pour garantir l'épanouissement de petits et grands dans un environnement chaleureux et ludique en utilisant un matériel et un contenu pédagogique adaptés

Tél: +212 06 69 02 01 05  
Email: info@lessagesfous.com  
Adresse: 10, Rue Lucerne, quartier des hôpitaux - Casablanca



**Kids Summer Camp**

BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL OF CASABLANCA

La saison du Summer camp est officiellement lancée à BISC ! Dans l'attente des vacances en famille, offrez à votre enfant l'opportunité d'apprendre tout en s'amusant à travers un programme riche en activités diverses : Arts, musique, danse, football, basketball, natation...

Tél : 0520 500 200  
Email : summercamp@bisc.ma

## KIDS SUMMER CAMP : BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL OF CASABLANCA

La saison du Summer camp est officiellement lancée à BISC ! Dans l'attente des vacances en famille, offrez à votre enfant l'opportunité d'apprendre tout en s'amusant à travers un programme riche en activités diverses : Arts, musique, danse, football, basketball, natation...

Tél : 0520 500 200  
Email : summercamp@bisc.ma



## MAY WAY

MAY WAY est la première académie pluridisciplinaire au Maroc, regroupant natation, sport, danse, ateliers et plus encore. WAY STRONGER Académie de sport et loisirs pour enfants de tous âges à Casablanca

Tél: 05 22 39 09 37 / 05 22 94 75 29  
Site : <https://starkidsacademy.ma/>  
Adresse: May Way, 58, Bd Ibn Sina, Quartier CIL, Casablanca



## BOUTCHOUX

Boutchoux Kids Town lance son camp de vacances tout au long de deux mois, Juillet et Aout. Ce summer camp accueille les enfants pour participer à plusieurs ateliers ludiques et récréatifs avec pleins de surprises au programme !

Horaires : Du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00  
Tél : 0673066426  
Email : aouab.mouhcine@gmail.com  
Adresse : 5 Rue des Asphodèles, Maarif extension



# NEWS Beauté

Cet été, restez au top ! Découvrez toutes les nouveautés beauté et bien-être sélectionnées par la rédaction !



## L'EFFET WOW

Les vernis LCN gel hybrid WOW donne un «aspect gel UV», extrêmement simple à appliquer et à retirer. Idéal pour celles qui souhaitent avoir des ongles parfaitement vernis jusqu'à 10 jours, mais sans perdre de temps avec le séchage

@lcn\_maroc

Disponible en parfumeries



## FAITES-VOUS DES LÈVRES À CROQUER !

Découvrez une panoplie de rouges à lèvres matte pour sublimer vos looks au quotidien et donner un coup d'éclat glamour

@topfacemaroc

Disponible en parfumeries



## UNE VÉRITABLE CURE de jeunesse

LIRENE Crème Liftante à l'Aloé Vera hydrate et régénère activement la peau. Elle permet d'augmenter son élasticité et de restaurer une apparence plus jeune du visage.

Soin recommandé pour les personnes de tout âge

@lirene\_maroc

Disponible en pharmacies et en parapharmacies

## Sublimez votre bronzage !

Vahema Monoi vous offre le secret de beauté des polynésiennes, pour une peau bien bronzée, nourrie et hydratée

@tradiphar.maroc

Disponible en parapharmacies



## BOOSTEZ L'ÉCLAT de vos yeux

Yeux fatigués, cernés, ridules ?! Now solution vous propose un sérum la vitamine K.

Aide à tonifier et à lisser l'apparence des ridules.

@nowfoodmaroc

Disponible en parapharmacies



## DES CHEVEUX DE SIRÈNE

Le Hair Food Masque 3 en 1 à l'huile de Coco et à l'extrait de Thé Vert hydrate, démêle instantanément et fait briller tous les types de cheveux

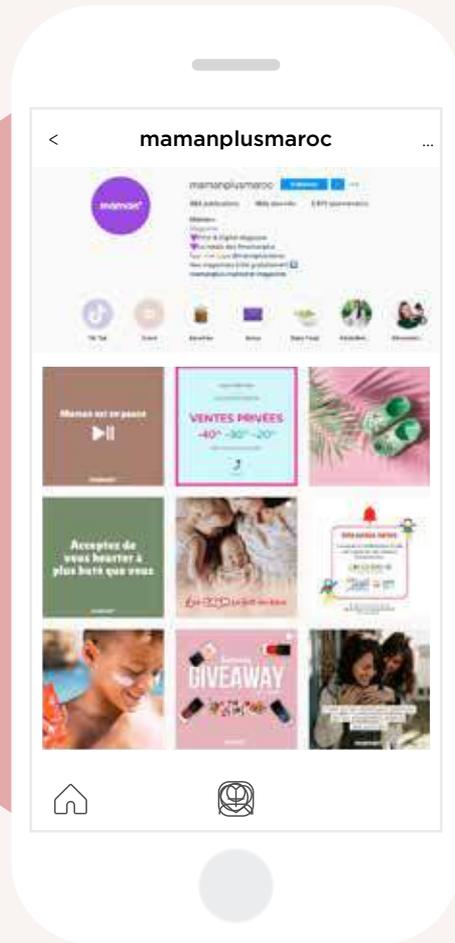
@lovea\_maroc

Disponible dans les hypermarchés et supermarchés de proximité

# maman<sup>+</sup>

sur instagram 

## Le Média des Parents Happy



Rejoignez notre communauté

@mamanplusmaroc

# Les essentiels summer Pour bébés et enfants

N'oubliez jamais vos indispensables de l'été avant de partir en vacances !

C'est l'été et vos enfants vont adorer jouer et s'amuser pendant les vacances ! Alors pour un bel été sur la plage, au bord de la piscine ou une balade à la montagne, ils ont besoin d'être bien équipés ! Voici les indispensables Babies and Kids pour des vacances réussies !



## Casquette Marshmallow Multico & serviette

### Petit bateau

Cette casquette aux beaux imprimés floraux inspirés de la nature est idéale pour se protéger des coups de soleil. Il suffit de mettre sa casquette, de prendre sa serviette de plage et c'est parti pour une journée pleine d'aventures !

[@petitbateaumaroc](#)

## Le modèle STAR IGOR Shoes

Ce best-seller est irrésistible, et on en redemande chaque année pendant l'été ! En fait, rester fidèle au modèle star original d'Igor Shoes est si facile car avec sa semelle de style sportif, il est parfait pour un total look de plage. Grâce à sa semelle intérieure 100% EVA, les petits ont plus de confort à chaque pas et restent libres de leurs mouvements !

[@picaboo.ma](#)



## Maillots de bain TAGADA pour enfants...

*Splashhh!*

C'est tout ce que vous entendrez avec cette nouvelle collection de maillots de bain la plus cool pour bondir dans l'eau

[@tagada\\_kids](#)



## Les couches Swim & Play de Tidoo !

On adore tout simplement ces couches Swim & Play imperméables et écologiques ! Spécialement conçues pour ne pas gonfler, elles sont garanties sans produits nocifs pour bébé ! À la piscine ou à la mer, votre bébé fera des prouesses dans l'eau !

[@wldatycm](#)

## DES RAYONS DE SOLEIL, UN TRANSAT ET DES LUNETTES DE SOLEIL IZIPIZI !

Découvrez les lunettes de soleil Baby and Kids IZIPIZI, adaptées à leur morphologie pour une protection optimale 100% UV qui assure à votre enfant un look d'été tendance et élégant tout en étant sûr que ses yeux soient bien sécurisés !

[@pharmacietontonville](#)





## CHIPS [N.A!] Nature Addicts

Pour un été croustillant, découvrez les chips authentiques Nature Addicts qui promettent une expérience gustative sensationnelle !

@babyandmom.ma

## UNE COMPOTE DE VITABIO COOL OU RIEN !

Rien de mieux qu'une purée de fruits de saison rafraîchissante pour profiter des longues journées ensoleillées de l'été ! Cette gourde de fruits fabriquée en France, sans sucre ajouté remplit toutes les exigences... Le goût de la pomme, de la fraise et de la myrtille s'exprime pleinement, sans oublier le petit plus apporté par l'Acérola.

@vitabiocool



Produits disponibles dans les pharmacies, parapharmacies de proximité, magasins, supermarchés de quartiers et le grand marché bio GreenVillage

## TASSE À BEC MDP KIDS, LE PLAISIR DE BOIRE !

Jus, eau... Votre bébé adorera être libre de boire comme un grand dans son propre gobelet... Autonomie assurée !

@twistshakemaroc



## LE PETIT OLIVIER, Crème de soin sans rinçage pour cheveux

Le sel, l'eau et le chlore ont tendance à abîmer les cheveux, n'hésitez pas à leur offrir un moment de soin en douceur...

@lepetitoliviermaroc

DISPONIBLE DANS LES GRANDES SURFACES DE PROXIMITÉ



## EAU THERMALE AVÈNE, rafraîchissement et hydratation garantis !

En un seul geste, le Spray d'Eau Thermale Avène apporte un confort immédiat aux peaux sensibles, irritées ou à tendance allergique en diffusant une agréable brume qui apaise les sensations d'inconfort.

@eauthermaleavenemaroc

DISPONIBLES DANS LES PARAPHARMACIES



## PEDIAKID BOUCLIER INSECT' une double action pour une double efficacité !

Le Bouclier Insect' en spray à une action préventive qui éloigne les moustiques et autres insectes piqueurs, apaise la peau en cas de piqûre et réduit les démangeaisons

@pediakidmaroc

DISPONIBLES DANS LES PARAPHARMACIES



## BROSSE DÉMÊLANTE BETER OCEAN

Fabriquée à partir de plastique recyclé provenant de l'océan... Une idée géniale pour cette brosse qui démêle les nœuds des boucles de vos enfants comme il se doit !

@tradiphar.maroc

DISPONIBLES DANS LES PARAPHARMACIES



# ILHAME BENNANI

**Formatrice en  
Discipline Positive**

## Relation parent-enfant les vacances d'été nous rapprochent

**Mme Ilhame Bennani, vous êtes fondatrice du cabinet « J'éduque positivement », experte en éducation positive et coach familial, pouvez-vous nous rapprocher davantage de votre parcours ?**

J'ai fait des études en Economie et Gestion des entreprises avec un Master en Econométrie. Après une expérience en tant que chef de projets dans une agence de communication, j'ai décidé de quitter le salariat et de me dédier à ma passion : La

psychologie de l'enfant et l'éducation. Dans ce cadre, j'ai suivi des formations certifiantes en discipline positive à travers l'Association Américaine de la Discipline Positive ainsi qu'un parcours en coaching familial et parental. Je suis également certifiée en thérapies brèves. C'est ainsi qu'est né « J'éduque positivement », qui est un cabinet de coaching, de formations et d'accompagnement ayant pour mission d'orienter les parents et les éducateurs dans leurs démarches éducatives.





### **D'où vient votre passion pour l'éducation positive ?**

J'ai toujours été passionnée par le monde de l'éducation et la petite enfance. Bien que j'aie un parcours complètement différent. En 2015, enceinte de mon aînée, je me posais un tas de questions sur son éducation. De nature conciliante, ma petite voix intérieure m'a toujours murmurée que je pouvais éduquer sans punir, menacer, faire peur ou faire la morale. C'est ainsi que j'ai adopté la discipline positive qui est basée sur la communication non violente. Quand ma fille avait 2 ans et demi, j'ai décidé de me former pour pouvoir accompagner les parents et les éducateurs. Étant profondément convaincue que l'éducation est la base d'une société consciente et responsable, j'ai fondé en 2019 le cabinet j'éduque positivement qui offre aujourd'hui des formations, des séances individuelles et des conférences aussi bien pour les parents que pour les établissements scolaires.

### **En tant que parent, comment pouvons-nous mieux comprendre la discipline positive et son rôle dans l'éducation saine des enfants ?**

La discipline positive (DP) est avant tout du bon sens. En tant que parent, dès que nous adoptons des méthodes éducatives

violentes, nous culpabilisons mais nous continuons à les reproduire. C'est à ce moment-là que le besoin de travailler sur notre posture se manifeste, c'est le déclic ! La DP est donc un travail sur notre enfant intérieur, nos émotions et notre mode de fonctionnement. Aujourd'hui, les neurosciences ont prouvé que les violences éducatives nuisent au développement du cerveau de l'enfant, que ce dernier a besoin de relations empathiques et bienveillantes pour se développer de façon optimale. Ce résultat ne peut être obtenu sans y joindre la fermeté qui procure à l'enfant un sentiment de sécurité affective. D'où l'importance d'adopter la discipline positive qui est basée sur la fermeté ET la bienveillance simultanément. Souvent, on confond discipline positive et laxisme, or cette méthode éducative est loin d'être laxiste. Il s'agit d'une approche qui accorde à l'enfant le respect et la dignité dont il a besoin, qui le traite dans sa globalité, qui respecte à la fois les besoins de l'enfant et ceux de l'adulte et qui privilégie le développement des compétences de l'enfant pour devenir un adulte assumé, responsable et autonome.

**L'été rime souvent avec liberté, mais représente également une phase de transition, y'a-t-il un impact caché sur le comportement des enfants, en dehors de l'excitation pour les vacances ?**

Je dirais plutôt flexibilité. Pendant les vacances, le rythme de vie des familles a tendance à changer, on est moins exigeants en termes d'horaires de sommeil et de repas. Nous changeons, et d'ailleurs c'est ce que je recommande aux parents, les routines du matin et du soir. Le fait de distinguer le rythme scolaire de celui des vacances n'aura pas forcément d'impact négatif sur le comportement de l'enfant, les enfants ont une grande capacité d'adaptation. Il suffit de les impliquer dans l'établissement des routines que vous pourrez réajuster à la veille de la reprise scolaire.

**En tant que parent, quelles sont les attitudes à favoriser pour aider l'enfant à bien vivre ses vacances et s'épanouir ?**

L'épanouissement de l'enfant passe par le renforcement de ses sentiments d'appartenance et d'importance. Ainsi, je vous suggère d'impliquer vos enfants dans les choix des activités, les tâches familiales et la prise de décisions. L'un des facteurs qui favorisent l'épanouissement de l'enfant est le temps de qualité qu'il passe avec chaque parent séparément. Vous l'aurez compris, privilégiez des moments à deux où vous vous rendez entièrement disponibles (mentalement, émotionnellement et physiquement), sans oublier les moments en famille. Avant certaines sorties, et dans l'optique de passer de bons moments ensemble, mettez en place un cadre AVEC vos enfants pour éviter toutes sortes de punitions ou privations qui ont tendance à les faire sentir mal.

**Partir en voyage avec un enfant, surtout en bas âge n'est pas toujours synonyme de détente pour les nouveaux parents en particulier, quels sont vos conseils pour les aider à mieux vivre leurs vacances ?**

Cela peut être fatigant mais tellement enrichissant pour l'enfant et sa relation avec ses parents. Le premier facteur serait de choisir la bonne destination où enfants et parents pourraient s'épanouir. Ensuite, veillez à ce que leurs besoins physiologiques soient satisfaits et pensez à les impliquer dans les préparatifs des vacances : choix de la destination, lieu d'hébergement, repas, activités, rangement des valises. Cela renforce les sentiments d'appartenance et d'importance qui les aident à mieux se comporter. Aussi, selon leur âge, je vous invite à booster leur sens d'autonomie et de responsabilité. Très jeunes, ils sont capables de faire leurs valises, de préparer leurs petits sacs à dos avant les sorties : casquette, maillot, serviette, gourde... Ce qui peut rendre les vacances avec des enfants en bas âge fatigantes est le fait de vouloir tout faire pour eux. Ce n'est bénéfique ni pour l'enfant ni pour le parent. Il est donc important de les responsabiliser et d'avoir une bonne organisation.

**Quelles sont les activités que vous recommandez pour favoriser le bien-être, le jeu et l'amusement en famille ?**

Les jeux de société qui permettent à l'enfant de développer ses compétences psycho-sociales. Une balade à vélo, à trottinette ou aux rollers, du jardinage, des promenades, des moments de lecture d'histoires, une soirée pyjama, un puzzle à faire ensemble, des albums photos, préparer des gâteaux, faire des activités créatives ou du bricolage, regarder un programme télé ensemble, jouer à cache-cache, au foot, sauter

ensemble, courir... et surtout écouter les choix et préférences des enfants en termes d'activités.

**Les vacances sont également une période d'exploration, comment stimuler la curiosité des enfants et accompagner leurs découvertes ?**

Toutes les saisons sont bonnes pour stimuler la curiosité de l'enfant. Ce qui peut être profitable pendant les vacances est le temps dont disposent les parents. Effectivement, ce temps est à exploiter pour accompagner cette curiosité naturelle chez l'enfant. La meilleure manière de le faire est de laisser l'enfant terminer l'activité en cours et ne pas l'interrompre même pas pour émettre un commentaire. Evitez de lui interdire de toucher aux objets qui l'entourent et essayez de répondre à toutes ses questions, notamment aux « pourquoi ? », de passer un maximum de temps dehors en contact avec la nature, de le laisser explorer son environnement et surtout d'autoriser les erreurs.

**Pendant les vacances, les parents passent plus de temps en compagnie de leurs enfants, comment profiter de cette période pour renforcer les liens familiaux ?**

Le temps dont nous disposons pendant les vacances est une chance ! J'invite tous les parents à en profiter pour passer du temps de qualité avec leurs enfants, loin des smartphones. C'est le moment de sortir leurs vieux jeux de société, de lire des histoires, d'inventer des jeux : devinettes... C'est le moment également de se rendre aux parcs, à la forêt et à la plage ou tout simplement de profiter des repas sans télévision. Tous ces moments partagés en pleine conscience viennent remplir le réservoir d'amour des enfants, ancrer des souvenirs agréables dans leurs mémoires et nourrir leurs sentiments d'appartenance et d'importance, indispensables à leur épanouissement.



📍 Golf City, N°- Bouskoura 3  
✉ Bennani.ilhame@gmail.com  
📞 0670817230  
📷 jeduque.positivement

**J'éduque**  
positivement

# Rita Akesbi

## LA MOM ORGANISÉE POUR DES VACANCES RÉUSSIES



 rita\_trendy

170K abonnés

Influenceuse Fashion  
& Lifestyle



### Salut ! Enfin les vacances ! Pendant les premiers jours à la maison, comment vous occupez-vous des enfants ?

Pendant les premiers jours de vacances, nous sommes partis en voyage en Espagne. Au programme : sport le matin, balade à vélo en bord de mer, puis plage ou piscine l'après-midi.

### Êtes-vous du genre à programmer vos vacances avant bien à l'avance ?

En général je préfère toujours programmer mes vacances minimum 1 mois à l'avance afin de pouvoir bénéficier de tarifs et de choix plus intéressants.

### Vous êtes plutôt team Plage ou Piscine ?

Les deux, mais quand ce sont de belles plages je suis plus team plage.

### Dites-nous en 3 étapes comment vous préparez votre valise !

Avant de préparer ma valise je dresse une liste pour ne rien oublier. 3 principales sections pour les vacances d'été : les maillots et beach wear, les vêtements de tous les jours, les tenues de sport et quelques tenues élégantes pour le soir.

Je plie les vêtements selon la méthode Japonaise Marie Kondo afin d'optimiser la place dans la valise.

”  
*Pour parler de vacances en famille, rencontre avec Rita Akesbi, maman blogueuse et fashion lover qui partage avec nous ses petites astuces de vacances réussies, sous le signe de l'organisation.*

### Des conseils pour mieux organiser les vacances ?

D'abord, faire une première sélection en fonction du budget et des destinations. Quand les enfants étaient en bas âge je privilégiais les resorts ou les clubs hôtels qui proposent des activités et des kids clubs enfants. Sans oublier de s'y prendre à l'avance pour bénéficier de meilleurs tarifs.

### Une astuce géniale à donner aux parents pour réussir leur séjour ?

L'organisation est indispensable même pendant les vacances. Prévoyez vos visites à l'avance et même les restaurants.

### Une destination particulière à conseiller ?

Il y'a tellement de destinations que je ne peux en conseiller une ... tout dépend des envies, du budget et de l'âge des enfants...

La Costa del sol reste un bon compromis de par la proximité et l'accessibilité.

### Les vacances d'été avec vos enfants, en un seul mot !

Un vrai moment de retrouvailles et d'échange avec mes filles. J'en profite aussi pour leur apprendre à compter sur elles pour plus d'autonomie.

## Sofia Guedira

### LA MAMAN DYNAMIQUE RELÈVE LE BEAU DÉFI DES VACANCES



 **sofiaguedira**  
111k Abonnés  
Influenceuse Beauté  
& Lifestyle



#### Salut ! Enfin les vacances ! Pendant les premiers jours à la maison, comment vous occupez-vous des enfants ?

Tout d'abord, j'essaie d'impliquer Selman dans mes tâches quotidiennes et de profiter des beaux jours à l'extérieur. Mais avec cette vague de chaleur, on a opté pour le plan piscine chez Mamie !

#### Êtes-vous du genre à programmer vos vacances avant bien à l'avance ?

Ouiii !!!! J'adore m'organiser à l'avance. Ça me permet de mieux profiter de mes vacances, sereinement.

#### Vous êtes plutôt team Plage ou Piscine ?

Honnêtement, Les 2 ! Selman adore creuser et jouer dans le sable à la plage ! Il aime aussi construire des châteaux et pêcher des petits crabes avec son épuisette .En piscine ? Il est champion de plongeon !

#### Dites-nous en 3 étapes comment vous préparez votre valise !

D'abord, les tenues décontractées pour la Piscine/Plage, ensuite les maillots, cache-



*L'heure des grandes vacances a sonné.*

*Un bonheur pour les enfants qui s'avère un challenge pour les parents.*

*Comment les occuper pendant deux mois ? Sofia Guedira nous inspire !*

maillots et chapeaux. Finalement, les sandales et ma trousse de toilette!

#### Des conseils pour mieux organiser les vacances ?

Je conseille vivement à tous les parents d'opter pour des clubs hôtels où l'on peut trouver diverses activités ludiques pour les enfants, pour pouvoir se reposer en couple et profiter des vacances !

#### Une astuce géniale à donner aux parents pour réussir leur séjour ?

L'anticipation ! Avant de voyager, il faut impérativement se réunir en famille et parler du programme pour garantir la réussite du séjour !

#### Une destination particulière à conseiller ?

Au Maroc, je suis fan des activités ludiques organisées par le Sofitel Tamuda Bay ! A l'étranger, l'Espagne reste ma destination favorite en famille.

#### Les vacances d'été avec vos enfants, en un seul mot !

J'adore <3

*Bonnes vacances !*



Lorsque vous êtes enceinte, faire des choix alimentaires judicieux peut vous aider à mieux vivre votre grossesse et à avoir un bébé en bonne santé.

Voici 10 aliments super nutritifs à consommer en toute sécurité pendant les 9 mois et au-delà.

# *Les aliments autorisés* PENDANT LA GROSSESSE



## 1. LES PRODUITS LAITIERS

Etant enceinte, il est important de consommer davantage de protéines et de calcium pour répondre aux besoins de votre bébé en pleine croissance. Les produits laitiers comme le lait, le fromage et les yaourts sont à privilégier. Le yaourt grec en particulier, contient plus de calcium que la plupart des autres produits laitiers. Il est tellement onctueux et donc idéal pour une pause plaisir.

## 2. LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses comme les lentilles, les pois, les haricots et les pois chiches sont d'excellentes sources végétales de fibres, de protéines, de fer, de magnésium, de potassium, d'acide folique et de calcium, autant de nutriments dont votre corps a besoin pendant la grossesse.

## 3. LES PATATES DOUCES

Les patates douces ne sont pas seulement délicieuses, elles constituent une source végétale abondante de bêta-carotène et de fibres. Les fibres vous rassasient plus longtemps, réduisent les pics de glycémie et améliorent la digestion, ce qui peut considérablement aider en cas de constipation pendant la grossesse.

## 4. LE SAUMON

Le saumon est riche en acides gras essentiels oméga-3 qui contribuent à la construction du cerveau et des yeux de votre bébé. De plus, le saumon est l'une des rares sources naturelles de vitamine D, essentielle pour la santé des os et la fonction immunitaire.

## 5. LES ŒUFS

L'œuf est l'aliment santé par excellence puisqu'il contient des protéines de haute qualité, de bonnes graisses, des minéraux et de nombreuses vitamines.

En outre, les œufs sont une excellente source de choline, un nutriment vital pendant la grossesse qui joue un rôle important dans le développement du cerveau du bébé et aide à prévenir les anomalies de développement du cerveau et de la colonne vertébrale.

## 6. LE BROCOLI ET LES LÉGUMES VERTS

Le brocoli et les légumes verts comme le chou frisé et les épinards, contiennent un grand nombre de nutriments dont vous avez besoin : fibres, vitamine C, K et A, calcium, fer, folates et potassium. Une véritable mine de nutriments. Ils constituent également un moyen efficace de lutter contre la constipation grâce à l'apport en fibres.



## 7. LES VIANDES MAIGRES

Le bœuf maigre et le poulet sont d'excellentes sources de protéines de haute qualité. Ils sont riches en fer, en choline et en vitamines B, autant de nutriments dont vous aurez besoin en plus grande quantité pendant la grossesse. Associez des aliments riches en vitamine C, comme les oranges ou les poivrons, à des aliments riches en fer pour augmenter l'absorption de ce dernier.



## 8. LES BAIES

Les baies contiennent beaucoup d'eau, de glucides sains, de vitamine C, de fibres et d'antioxydants. Elles ont un indice glycémique relativement bas et constituent donc une excellente collation. Parmi les meilleures baies à consommer pendant la grossesse, on trouve les myrtilles, les framboises, les baies de goji, les fraises et les baies d'açaï.

## 9. LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Les grains entiers sont remplis de fibres, de vitamines et de composés végétaux. Pensez à l'avoine, au quinoa, au riz brun et à l'orge au lieu du pain blanc, des pâtes et du riz blanc. Certaines céréales complètes, comme l'avoine et le quinoa, contiennent également une bonne quantité de protéines.

## 10. LES AVOCATS

Les avocats ont une teneur élevée de graisses saines. Cela leur donne un goût riche et parfait pour ajouter de l'onctuosité à vos plats. Ils sont également riches en fibres, en vitamines B (notamment en folates), en vitamine K, en potassium, en cuivre, en vitamine E et en vitamine C.



# ACTIVITÉS POUR ENFANTS

## Les meilleures adresses à Casablanca

Cet été ! Pas question de rester à la maison ! Profitez de la saison estivale pour programmer une petite échappée sous le soleil. Privilégiez les lieux et espaces de loisirs XXL pour que les enfants puissent se dépenser en plein air. Echappée nature ou balade en ville, voici nos adresses incontournables pour se défouler, petits et grands !



### TAMARIS BOWLING

Envie de s'offrir une expérience Bowling à l'américaine ? Tamaris Bowling est un espace ludique avec une déco purement retro. Ce Bowling de 12 pistes abrite également une cafétéria avec un excellent service et de la bonne musique pour une journée détente assurée !

Contact : 0672-979307  
contact@tamaris-aquaparc.com  
Route d'Azemmour Km 15, Dar Bouazza - Casablanca



### ADVENTURELAND

Adventureland est l'espace idéal pour se défouler après une longue journée shopping au Morocco Mall ou pour une sortie rythmée par la bonne humeur.

Perché à 15 mètres de hauteur sous le plafond du Morocco Mall, Adventureland propose des attractions irrésistibles, ainsi qu'une centaine de jeux de simulation vidéo dernière génération, sans oublier sa patinoire !

Adresse: Premier étage du Morocco Mall à Casablanca

Horaires: De 10:00 à 22:00, les heures varient durant les jours fériés

### LE PARK 18

Situé à une quinzaine de minutes de la ville de Casablanca, sur la route d'El Jadida, Le Park 18 est un terrain de jeux à grande échelle pour tous les diabolins en manque d'espace. Pas suffisant pour décoller votre ado ou votre chéri(e) de son portable ?

Essayez le paintball version saloon, digne de Lucky Luke, ou, plus audacieux, le concept "arc attack" de bataille de tir à l'arc façon Hunger Games. Pour dégainer plus vite que son ombre, et mettre tout le monde dans son camp

Km 18, Route d'El Jadida, Casabl-  
Tél. +212 649 888 913



Studio Vitalis  
Atelier d'Art

### ATELIER VITALIS

Vitalis propose des stages artistiques pour les vacances avec au programme: tissage de tapis traditionnels; atelier de vannerie, atelier de linogravure avec une technique dérivée de la gravure sur bois; atelier de poterie avec travail de l'argile; atelier de sculpture sur plâtre; atelier de henné sur cuir. Bref, pour tous les amateurs de peinture, de dessin mais aussi pour ceux qui voudraient connaître les bases de l'artisanat marocain, l'Atelier Vitalis vous ouvre ses portes !

Horaires: de 10h à 16h  
Adresse: rue Jabal Saghrou, Cité des jeunes,  
bâtiment 2, CIL / Tél.: 05 22 36 27 19  
Âge: à partir de 4 ans



# Sam Academy Bouskoura

Danse, cuisine, chant, bricolage, gymnastique, arts martiaux... Autant d'activités pour occuper les enfants en pleine ville verte. Pratique pour les habitants de Bouskoura!

**Dates:** du 19 février au 2 mars / **Horaires:** de 14h15 à 16h30  
**Adresse:** Bouskoura Ville Verte, Centre commercial Prestigia  
**Tél.:** 05 22 78 10 32  
**Âge:** de 3 à 10 ans

## PLAY ACADEMY

Ici on apprend à vos enfants à développer leur créativité à travers des activités aussi ludiques qu'utiles.

Outre la construction en Lego, la Play Academy fait également découvrir à vos enfants le monde des sciences, des technologies, de l'ingénierie, des arts et des mathématiques, à travers le jeu. Au programme: constructions et programmation de robots, ateliers scientifiques, réalisation de films stop motion, construction libre en briques Lego, participation à la compétition RoboMaroc à GWA (en option pour les 9-16 ans)

**Horaires:** ateliers de 9h à 12h30 / Free play offert: de 15h à 18h  
**Adresse:** 140 bd Zerktouni, Casablanca  
**Tél.:** 06 23 68 52 60  
**Age:** de 5 à 16 ans



## CASA DEL ARTE

Théâtre, chant, chorale, arts plastiques, sculpture, hip-hop, jeux libres... De l'art, de la culture et de la danse pour occuper vos enfants de la plus belle des manières pendant l'été.

**Dates :** du lundi au vendredi  
**Horaires :** de 10h à 12h et de 14h à 16h. Mercredi de 10h à 12h  
**Adresse:** 7, rue Franceville, Oasis, Casablanca  
**Tél.:** 05 22 99 09 36  
**Age:** de 4 ans à 12 ans



## LE BARRY

Pour que vos enfants profitent de leurs vacances en pleine nature, rendez-vous au club équestre Le Barry. L'occasion de découvrir des ateliers autour du cheval, mais pas que! Ils y apprendront à dispenser des soins aux chevaux, et pourront également faire des balades à cheval ou à poney, du foot et du volley, du quad et du paintball

**Horaires:** de 9h à 17h  
**Adresse:** Dar Bouazza Km6, route Moulay Thamy  
**Tél :** 06 61 44 92 90 et 06 61 19 59 37  
**Age:** de 4 à 12 ans



# TOP 10

## des jouets en plein air

### LES TENDANCES DE L'ÉTÉ

Le temps passé à l'extérieur est inestimable pour la croissance et l'apprentissage de vos enfants. Il les encourage à s'intéresser à leur environnement et à la nature, sans oublier que c'est une étape merveilleuse de l'enfance.



#### 1. LA MAISON MINIATURE

Quel enfant ne rêve pas d'une cabane dans son jardin ? Cet été, pourquoi pas une petite maison pour abriter tous les scénarios qu'il peut créer et laisser libre court à son imagination ? Vous trouverez certainement des modèles épurés et d'autres ludiques de maisonnettes en plastique ou en bois.



#### 2. LE VÉLO D'ÉQUILIBRE

L'un des secrets de la conduite d'un vélo pour enfant est un équilibre parfait. Il existe des vélos d'apprentissage sans roues idéals pour initier votre petit cycliste à rouler sur 2 roues avant de passer à un vélo pour enfant. Avec un guidon et un siège facilement réglables, les enfants de 18 mois à 5 ans peuvent apprendre l'art de l'équilibre.

#### 3. LE TRAMPOLINE AVEC FILET DE PROTECTION

Vos enfants auront enfin un endroit où ils pourront faire jaillir toute leur énergie accumulée : le trampoline de jardin. Optez pour une version dotée d'une porte à fermeture éclair intégrée pour ajouter une couche supplémentaire de sécurité.

Des poteaux rembourrés peuvent également protéger même vos enfants lorsqu'ils tentent de réaliser un saut périlleux de l'équilibre.



#### 4. LE SET DE JARDINAGE

Il est temps pour vos enfants de découvrir s'ils sont le pousse vert avec un ensemble d'outils de jardinage de taille adaptée à leurs petites mains. Votre enfant se fera un plaisir de manipuler pour la première fois un râteau, un arrosoir, un seau, une pelle en portant des gants pour s'occuper de ses pots fleuris.





### 5. LA PISCINE GONFLABLE

Qui a dit qu'il fallait quitter la maison pour s'amuser avec ses enfants ? Plongez dans vos vacances d'été en installant une piscine gonflable dans le jardin ou en terrasse. Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de mettre de la nourriture sur le grill et de mettre de la musique, et vous serez pratiquement dans votre propre station balnéaire.



### 8. LE JEU DE LA MARELLE

Si vous cherchez un bon moyen pour divertir vos enfants pendant l'été, la marelle avec des anneaux colorés à disposer sur le sol est un jeu parfait pour s'amuser en terrasse ou dans le jardin. Les enfants vont sauter à cœur joie et apprendront également à garder l'équilibre.



### 9. LE SET DE PING PONG

Pour les enfants âgés de 6 ans et plus, jouer au Ping Pong peut ajouter plus de joie et de diversité à leur temps libre en weekend ou pendant les vacances d'été. Le set Ping Pong comprend généralement 1 filet, 2 raquettes et 3 balles.

### 10. LE PANNEAU DE BASKETBALL

Les enfants pourront s'amuser pendant des heures avec un panneau de basketball facile à suspendre. Ce jouet encourage les enfants à bouger en pratiquant une activité physique ludique, en groupe!



### 6. LE TOBOGGAN GLISSANT À L'EAU

Rien de tel qu'un toboggan pour bien profiter des parties de jeu dans le jardin. Et si la chaleur se fait sentir ? Branchez le tuyau d'arrosage en haut de la glisse et rafraîchissez la tribu en faisant des glissades « aquatiques ».



### 7. LE SET DE BOWLING

Adapté aux enfants âgés de 4 ans et plus, le coffret de bowling aide à développer la motricité et l'équilibre. Le set comprend 1 boule et 6 quilles très légères qui se renversent sans grands efforts. Ce jeu est idéal pour jouer en toute sécurité sans risque de blessure au jardin.



Des toboggans aquatiques aux piscines gonflables en passant par les trampolines, ces jouets de plein air pour enfants sont parfaits pour les amuser et les divertir tout au long de la saison ensoleillée.

# Enceinte

## COMMENT BIEN DORMIR ?

La grossesse peut mettre votre corps à rude épreuve. Mais même si vous avez besoin de dormir pendant la grossesse, le sommeil n'est pas toujours facile à obtenir. Maman+ vous dévoile tous les secrets pour comprendre comment la grossesse affecte le sommeil et ce que vous pouvez faire pour vous reposer confortablement.



**Créez une ambiance favorable à la détente :** Un environnement sombre, calme et relaxant et une température confortable peuvent favoriser le sommeil.

**Adoptez une routine saine :** Essayez de dormir et de vous réveiller à la même heure chaque jour et retirez les appareils électroniques de votre chambre à coucher.

**Restez active :** Une activité physique régulière et modérée pendant la grossesse peut vous aider à vous endormir plus facilement.

**Prévenez les brûlures d'estomac :** Mangez plus souvent des petites quantités et évitez de manger trois heures avant de vous coucher. Dormir sur le côté gauche avec la tête surélevée peut également soulager les symptômes de brûlures d'estomac.



### LA GROSSESSE : QUEL IMPACT SUR LE SOMMEIL ?

Un certain nombre de symptômes normaux pendant la grossesse peuvent affecter ou perturber le sommeil de la future maman: nausées et vomissements, mictions fréquentes, inconfort physique, comme des seins sensibles et des douleurs dorsales, mouvements du fœtus, crampes dans les jambes, brûlures d'estomac, essoufflement, anxiété liée au travail et à l'accouchement. Un sommeil perturbé est souvent une conséquence de tous ces troubles fréquents pendant la grossesse.

### DE PETITS GESTES POUR MIEUX DORMIR

Pour profiter d'un sommeil réparateur et vous ressourcer, certaines astuces peuvent vous aider à apaiser les symptômes liés à la grossesse. Par exemple :

**Dormez sur le côté :** De préférence le côté gauche surtout lorsque le ventre est bien arrondi. Évitez de dormir sur le dos, car le poids de votre utérus peut peser sur votre colonne vertébrale et vos muscles dorsaux.

**Utilisez des oreillers :** Des oreillers judicieusement placés peuvent vous aider à vous mettre à l'aise. Essayez de placer un oreiller entre vos genoux pliés ou sous votre ventre.





# VALISE DE MATERNITÉ SPÉCIALE ÉTÉ

## On s'organise pour ne rien oublier

C'est l'été, dernière ligne droite avant l'accouchement et il fait chaud mais pas de panique ! Maman+ vous a préparé une liste des indispensables à mettre dans sa valise pour la maternité ! Vêtements légers, cosmétiques rafraichissants, etc. Découvrez la liste de naissance presque parfaite !



### DANS MA VALISE DE MATERNITÉ, JE DOIS METTRE :

#### Pour l'accouchement :

- ☺ 3 pyjamas en coton, facile à déboutonner pour l'allaitement
- ☺ 3 débardeurs ou 2 grands T shirts
- ☺ Des sous-vêtements
- ☺ Des serviettes hygiéniques ou des culottes d'incontinence
- ☺ 3 soutiens gorge, idéalement adaptés pour l'allaitement
- ☺ 2 paires de chaussettes
- ☺ Des pantoufles
- ☺ 1 serviette



### DANS MA VALISE DE MATERNITÉ, JE DOIS METTRE :

#### Pour Bébé :

- ☺ 2 Grenouillères par jour (Taille nouveau-né ou de préférence 1 mois)
- ☺ Des bodys en coton
- ☺ Des bonnets
- ☺ Des bavoirs
- ☺ 1 couverture
- ☺ Des biberons et des préparations pour allaitement si vous n'allaites pas
- ☺ 1 savon pour son premier bain
- ☺ 1 crème de change
- ☺ 1 tenue chaude pour la sortie
- ☺ 1 grand paquet de couches



**DANS MON PETIT SAC DE TOILETTE :** une brosse à dent, du dentifrice, des lingettes, une brosse à cheveux, des compresses d'allaitement, une crème hydratante, du savon, une brume parfumée, des élastiques ou barrettes pour cheveux, un sac en plastique pour les linges sales.

**N'oubliez pas :** votre téléphone et son chargeur, des écouteurs, un livre ou un magazine (emmenez avec vous votre dernier numéro Maman+) et bien sûr votre dossier complet de suivi de grossesse. Tout est prêt, on attend calmement les premières contractions.



# QUARTIER LIBRE

## Carte blanche pour jouer !

Rita et Fatime Bennani : le jeu libre comme credo. Avec des parcours opposés, Rita et Fatime Bennani retournent au Maroc et créent une activité inédite : celle de créer un lieu d'éveil et de loisirs de qualité. En tandem, les deux mamans et sœurs complices et fusionnelles mènent ce projet avec brio pour faire de Quartier Libre le premier espace de jeux de rôles au Maroc.

**Propos recueillis par Dounia Filali**



### Quelle est votre formation ?

**Rita :** J'ai été formée en école de commerce, avec une spécialisation dans le marketing et le management de luxe. Je suis ensuite passée par le secteur des cosmétiques, au sein du groupe L'Oréal dans la division Luxe, puis j'ai intégré une marque d'habillement française en tant que directrice de marque.

**Fatime :** J'ai été formée aux arts graphiques à l'ESAG PENINGEN et INTUIT LAB à Paris. Je suis ensuite passée par une agence de communication puis j'ai fondé ma propre agence au Maroc.

## Comment avez-vous eu l'idée de fonder Quartier Libre ?

À notre retour au Maroc, nous éprouvions, en tant que jeunes mamans, le besoin d'un endroit de jeux éducatifs pour nos enfants. Très portées sur le bien-être de nos enfants, nous étions sensibles à leurs jeux et occupations favorites, dont les fameux « jeux de rôles ». C'est ainsi que lors d'une discussion banale, nous avons abordé l'idée d'un monde où nos enfants auraient une ville à leur taille et où toute leur imagination pourrait prendre vie à travers des jeux d'interprétation. Il s'agit d'une activité que tous les enfants du monde pratiquent et ce, toutes générations confondues. Nous avons donc replongé dans notre enfance pour nous rappeler tous les univers que nous inventions à deux pour faire vivre nos scénarios de jeux. De cette discussion, notre âme d'enfant s'est animée avec toute la passion et toute l'ambition de créer le premier village merveilleux pour enfants. Nous nous sommes alors enfermées pendant plusieurs mois, et nous avons intégralement conçu notre monde seules en joignant nos compétences mais surtout notre passion commune pour le monde des enfants et notre combinaison du travail qui repose sur l'exigence et la poésie. C'est alors que QUARTIER LIBRE est né en aout 2017.

## Vous prônez, à travers votre projet l'autonomie des enfants. Quels sont les avantages de cette indépendance dans le jeu ?

« Le jeu, c'est le travail de l'enfant, c'est son métier, c'est sa vie ». C'est une célèbre citation de Pauline Kergomard, que nous plébiscitons complètement.

Le jeu est inscrit dans la Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE). En associant le jeu au plaisir, il se révèle le moyen d'apprentissage



le plus performant à plusieurs égards et construit :

- La structuration des idées, avec la capacité à se fixer des objectifs, et réfléchir aux moyens de les atteindre.
- La socialisation car il encourage les enfants à partager l'environnement, leurs idées de scénarios de jeux ainsi que le matériel commun.
- La créativité est à son maximum à travers les jeux libres. Les enfants donnent vie à du matériel et lui approprient diverses utilisations.

## Votre espace de jeux semble être un mini-village où les enfants font des activités d'adultes (aller au supermarché, être coiffeur(se), cuisiner). Comment les accompagne-t-on dans ce jeu de simulation ?

Le jeu libre ne doit être ni organisé ni structuré. Il est spontané et sans règles établies, d'où notre choix d'avoir baptisé cet endroit « QUARTIER LIBRE » : L'enfant est le maître de ses choix et des décisions à prendre dans l'orientation du jeu : il a donc quartier libre. L'adulte, par la qualité de sa présence physique et l'attention qu'il porte à l'enfant, occupe tour à tour différents rôles.

Tantôt surveillant, tantôt animateur, tantôt camarade

de jeu, nous veillons à ce que l'accompagnement se fasse avec discrétion et seulement en cas de nécessité, avec l'ambition de laisser le plus de place à l'enfant dans la prise de décisions.

## Comment assurez-vous la sécurité des enfants à Quartier Libre ?

La sécurité est le mot d'ordre chez nous. C'est en effet l'une de nos priorités, car la garde d'enfants est une lourde responsabilité. C'est pour cette raison que nous ne proposons aucune activité à risque telle que les structures, trampoline ou autre.

Ce volet repose donc sur notre extrême rigueur dans le choix du matériel qui répond à toutes les normes de sécurité. La majorité de nos équipements sont importés et correspondent au label CE. Cela passe également par une équipe formée et nombreuse. Le troisième point primordial est l'hygiène, qui s'inscrit également à la sécurité.

## Quels sont vos projets à long terme ?

QUARTIER LIBRE représente pour nous plus qu'un simple business. Nous l'avons conçu, développé et animé avec beaucoup d'amour et de passion. C'est le fruit d'un travail sincère et entier. Nous venons cette année de réaliser un projet qui nous tenait à cœur,



qui est l'agrandissement de ce premier espace QUARTIER LIBRE de plus de 200m<sup>2</sup>, en lui donnant encore plus de force et de magie.

Voir l'émerveillement des enfants et de leurs parents lors de leurs visites est notre plus belle récompense. Au-delà de cela, nous n'avons pas d'ambition de croissance exacerbée. Nous préférons mettre notre énergie dans la consolidation des processus de cet endroit, le renouvellement continu des activités proposées, le maintien de tous les principes de sécurité, de service et d'hygiène qui nous tiennent tant à cœur. Quartier Libre est également un espace de socialisation.

### **Vous devez gérer des conflits et dialoguer avec les parents. Comment le gérez-vous ?**

Oui absolument, c'est un lieu de multiples rencontres, mais nous

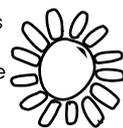
avons la chance de recevoir beaucoup de bienveillance de la part des familles, qui voient notre implication et toute l'énergie personnelle que nous mettons dans cet endroit. Nous connaissons personnellement les enfants que nous recevons, leur personnalité, leurs activités favorites, et nous avons l'immense chance d'être considérées comme des « taties » pour beaucoup d'entre eux.

### **Quelles activités proposez-vous dans cette aire de loisirs ?**

Quartier Libre est le premier espace de JEUX DE RÔLES pour enfants reconstituant les commerces et lieux de vies de la société réelle à leur échelle. C'est un village miniature où l'enfant déambule en stimulant son imagination dans des jeux de rôles riches et variés, en interaction avec d'autres enfants. L'entrée vous plonge

immédiatement dans une ambiance féerique et poétique. Chaque espace est une réelle reconstitution d'un commerce ou lieu de vie de la société adulte à la taille de l'enfant.

Tous les détails ont été pensés et conçus avec une réadaptation aux besoins de l'enfant. Vous y trouverez donc : un salon de coiffure, une animalerie, un fleuriste, un supermarché, un restaurant, un hôpital, un commissariat de police, une structure de chantier grandeur nature et bien plus encore ...En novembre dernier, nous avons décidé d'agrandir nos quartiers d'une surface de plus de 200m<sup>2</sup>. Les idées fusent à nouveau et leur réalisation rencontre un franc succès. Cela a été le cas pour le Château de princesse grandeur nature, le Laboratoire pour les expériences scientifiques, une Bijouterie haut de gamme, un jardin Playmobil, une Animalerie, un Fleuriste et d'autres espaces



tout aussi magiques. Nous en profitons aussi pour refaire une nouvelle installation de ventilation, avec un système de traitement d'air neuf. Nous avons également aménagé une cour extérieure qui permet d'introduire de la lumière du jour. Nous organisons également des ateliers hebdomadaires thématiques comme celui de l'atelier de cuisine, scientifique, artistique et créatif. Quartier Libre propose aussi un cinéma pour enfants, des Baby Morning, un lieu de socialisation mais également des camps de vacances. Notre espace est également idéal pour organiser des événements ou des anniversaires.

### Qui sont les personnes qui les encadrent ? Quelles sont leurs formations et parcours ?

Nous recrutons principalement des étudiants, passionnés par les enfants, avec un tempérament doux, patient, et attentionné. Nous procédons ensuite à des formations en interne, insistant sur les règles de sécurité, et l'approche à adopter avec les enfants, ainsi que les différents scénarios de jeux possibles. Nous encourageons également chaque membre de l'équipe à développer son potentiel dans l'espace qui le stimule le plus. Nous avons ainsi révélé des vrais talents car notre jeunesse est pleine de ressources. L'équipe permanente, ainsi que nous-mêmes avons reçu une formation complémentaire aux soins de premiers secours.

### À partir de quel âge recevez-vous les enfants, comment se déroule l'accueil pour les bébés ?

Nous recevons les bébés dès la marche. Les enfants de moins de 4 ans doivent en revanche être accompagnés d'un adulte. Nous organisons des matinées dédiées aux bébés tous les



## VOIR L'ÉMERVEILLEMENT DES ENFANTS ET DE LEURS PARENTS LORS DE LEURS VISITES EST NOTRE PLUS BELLE RÉCOMPENSE.

vendredis matins, appelées les Baby Morning où nous mettons en place un parcours spécialement adapté aux bébés avec leurs parents. Un spectacle de comptines est également proposé dans le cadre de ces matinées que Rita dispense avec un immense plaisir.



@quartierlibre2017

@quartier\_libre\_casablanca

## INFO PRATIQUES

### • AGE :

**AGE minimum :** dès la marche

**Age maximum :** 12 ans

### • TARIFS :

	Enfant seul	Fratrie (2 enfants et +)
1 heure	100 dhs	100 dhs
2 heures	175 dhs	160 dhs
PASS Demi-journée (3 heures incluant cinéma + goûter)	250 dhs	230 dhs
PASS JOURNEE (5 heures incluant cinéma + ateliers+ déjeuner + goûter)	390 dhs	370 dhs
CAMP DE VACANCES	1400 dhs	1400 dhs

### • HORAIRES :

**Lundi :** FERMÉ

**Mardi :** 14h30 - 19h00

**Mercredi :** 10h00-19h00

**Jeudi :** 14h30 - 19h00

**Vendredi :** 09h30 - 12 h30  
(BABY MORNING) / 14h30-19h00

**Samedi et Dimanche :**

10h00 - 19h00

# Ces idées

## REÇUES À CORRIGER SUR LES VACANCES AVEC BÉBÉ



Quand on entame le sujet des premières vacances avec bébé, on se pose plusieurs questions en faisant référence aux idées reçues à propos de ce voyage sous le signe des turbulences. Pourtant, il y a de nombreux avantages à partir en voyage avec son enfant. Partir OUI ! Mais à certaines conditions afin d'anticiper les petits imprévus et profiter pleinement de votre séjour avec bébé.

### **VOYAGER AVEC BÉBÉ, C'EST COÛTEUX !**

Chers parents, ce premier voyage avec bébé représente un temps sacré et béni pendant lequel votre enfant ne paie pas encore son hébergement et son transport ! On vous invite à vivre pleinement votre séjour et à partir en voyage avec la certitude que vous allez faire des économies substantielles sur vos vacances en famille !

### **VOYAGER PERTURBE LES BÉBÉS**

Vous avez le droit d'être à l'autre bout du monde tout en conservant vos coutumes avec bébé ! Les rythmes changent mais c'est à vous de garder les habitudes de bébé en adaptation audécalage horaire que vous pouvez avoir.

### **BÉBÉ A ENCORE UNE PETITE SANTÉ**

Qui dit voyage dit trajets et on ne va pas se voiler la face ? Les trajets qui dépassent 8 heures risquent de fatiguer votre bébé. Néanmoins, les tout-petits dorment la majeure partie du temps tant qu'ils n'ont pas encore la possibilité de marcher. Pensez également à choisir des destinations qui ne représentent aucun risque sanitaire pour votre bébé. En planifiant vos voyages, mettez en stand by les régions pour lesquelles il est nécessaire de faire des vaccins spécifiques au préalable.

### **BÉBÉ NE VA PAS SE SOUVENIR DE NOTRE VOYAGE**

Mais c'est très enrichissant ! Le fait que bébé n'arrive toujours pas à s'exprimer, ne veut pas dire que le voyage ne sera pas bénéfique pour lui ! C'est une expérience qui l'aidera à développer ses sens et le rapprochera de vous de plus en plus.

### **PARTIR EN VOYAGE OUI, À CONDITION..**

Tout parent doit anticiper les petits imprévus comme les grands et s'organiser afin de profiter pleinement de son séjour avec son bébé. Changer d'environnement aide à gagner de l'énergie physique et spirituelle. Pour bébé, cela peut être une véritable source d'angoisse. Il faut donc penser à garder les pieds sur terre en optant pour des destinations de proximité afin de ne pas tomber dans un décalage horaire difficile à gérer. Il est inutile d'éviter le soleil mais plutôt de penser à se protéger au quotidien contre le changement brutal de température.



# BÉBÉ EN VACANCES



## Que mettre dans sa trousse de toilette ?

C'est le premier voyage de bébé ! Maman et papa sont super excités ! Mais pour partir en vacances avec bébé, cela ressemble parfois à un véritable déménagement : entre poussette, langes et vêtements... difficile de tout glisser dans la valise ! Pour vous aider à voyager léger, voici les must have malins à mettre dans la trousse de bébé.

**POUR NE RIEN OUBLIER, VOICI LA CHECK-LIST DE BÉBÉ POUR DES VACANCES PRESQUE PARFAITES !**

### **UN GEL LAVANT BÉBÉ CORPS ET CHEVEUX :**

La formule 2 en 1 ne se trompe jamais ! Munissez-vous d'un gel lavant qui prendra soin de la peau et du cuir chevelu fragile de votre bébé.

### **DES LINGETTES BÉBÉ :**

Elles sauveront la mise bien des fois en vacances ! Optez pour des lingettes écologiques pour nettoyer les petites mains de votre bébé pleines de sable à la plage ou encore sa bouche qui vient de déguster sa première boule de glace.

### **DU SÉRUM PHYSIOLOGIQUE**

Pratique, le sérum physiologique a de nombreuses utilisations dans

plusieurs situations. Idéal pour le nettoyage des petites plaies ou pour le nez de bébé.

### **UNE CRÈME SOLAIRE BÉBÉ**

Pour protéger votre enfant, une crème solaire haute protection est indispensable. Il est recommandé de ne pas laisser votre bébé exposé au soleil s'il ne dépasse pas encore 3 ans.

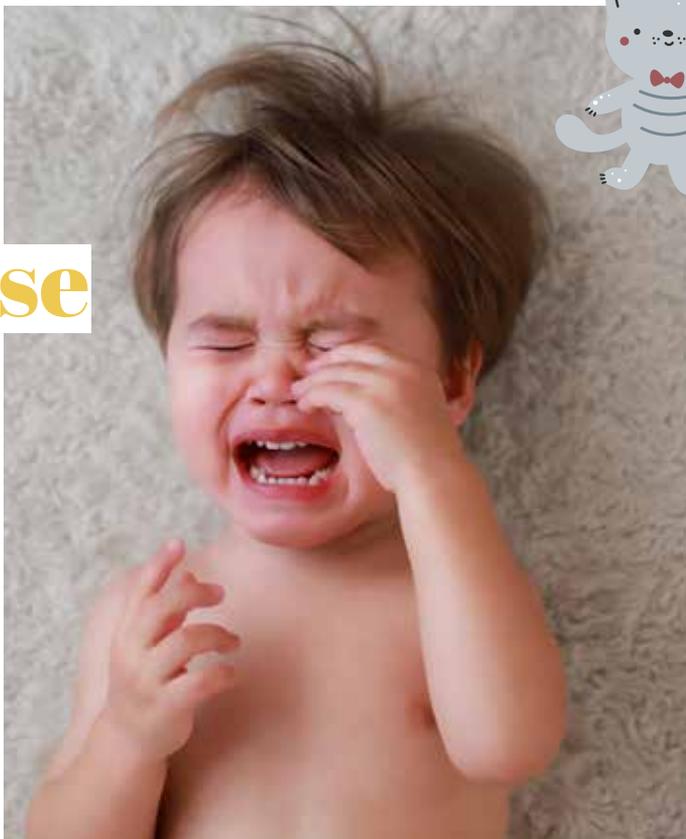
### **UN BRUMISATEUR D'EAU THERMALE**

En cas de chaleur en balade ou même lors des trajets longs en voiture, la brume d'eau thermale est indispensable pour rafraîchir bébé et le maintenir hydraté. Ce produit est primordial à glisser dans la trousse de bébé.



# LA PHASE DU NON comment gérer la crise des 2 ans ?

Les parents attendent souvent avec impatience le moment où leur petit ange commence à parler pour exprimer clairement ses besoins et désirs. Cependant, une fois que notre bambin adopte le «non» comme réponse à presque tout, nous nous remémorons avec nostalgie la phase non verbale.



## À QUEL ÂGE COMMENCE LA PHASE D'OPPOSITION ?

La période du non apparaît généralement entre 18 mois et 2 ans. C'est une phase qui permet à l'enfant de s'affirmer en prenant de l'autonomie ainsi que des capacités motrices à part entière !

## QUE CACHE CETTE ZONE DE TURBULENCE ?

Bien que la phase du «non» soit souvent frustrante, c'est aussi une étape importante pour les enfants et souvent une façon pour eux de célébrer leur nouvelle indépendance. Dire «non» est un élément sain, normal et important de l'autonomie grandissante d'un enfant.

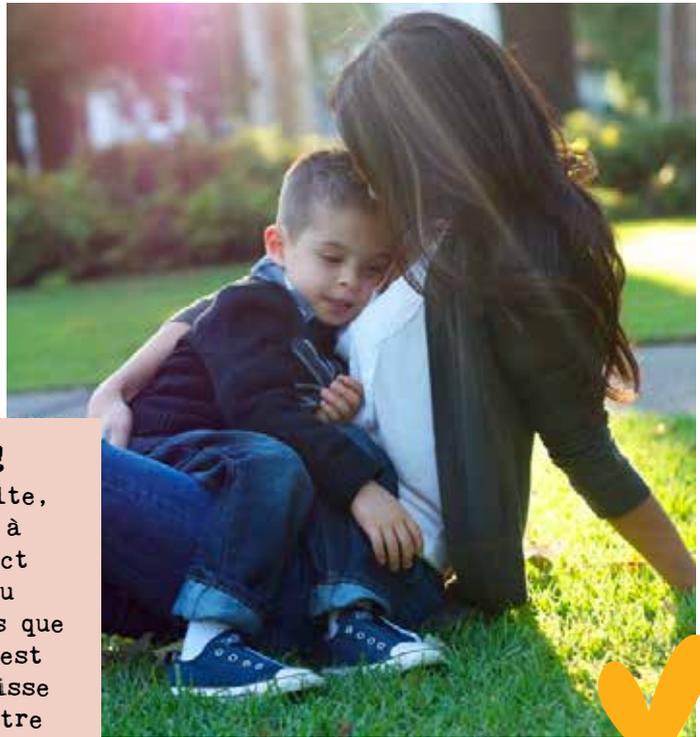
Cette opposition est le signe d'une maturité qui vient de se révéler. L'enfant quitte son statut de bébé et s'identifie comme « enfant ». Il se différencie de l'adulte et fait un pas vers l'autonomie.

## COMPRENDRE LE « NON »

Cette phase peut être une période d'extrêmes. Pendant un moment, les enfants sont câlins et coopératifs, l'instant d'après, opiniâtres et affirmatifs. À ce stade, les enfants commencent à sentir leur pouvoir. «Non» est un mot très puissant qui sait attirer l'attention des adultes. Les enfants aiment l'utiliser pour ensuite revenir vers la sécurité et le confort d'un parent ou d'un enseignant.

## PARENTS : COMMENT GÉRER LA PHASE DU « NON » ?

Pendant cette phase, l'adulte doit agir et poser clairement des limites pour faire apprendre à l'enfant la notion de la loi et des bonnes manières. Voici quelques conseils pour gérer les comportements des enfants de deux ans lorsque le «non» devient leur mot préféré. également être prise au sérieux !



### COUP DE POUCE !

Sur le chemin de l'âge adulte, un enfant doit apprendre à dire «non». C'est un aspect d'une étape importante du développement. Rappelez-vous que même cette étape du «non» est passagère bien qu'elle puisse refaire surface lorsque votre enfant deviendra un adolescent !



#### Créez des routines cohérentes et faciles à assimiler pour votre enfant.

Les routines prévisibles et les attentes claires permettent à l'enfant de faire ce qu'on attend de lui et minimisent les occasions de dire non.

#### Pensez à la fréquence à laquelle vous dites non à vos enfants

et essayez de la minimiser. La modélisation est l'un des principaux moyens d'apprentissage des enfants.

#### Expliquez le comportement que vous attendez de votre enfant.

Transformez une déclaration négative en une déclaration positive. Au lieu de dire «On ne saute pas sur le canapé», vous pouvez dire «On s'assoit sur le canapé pour lire».

Évitez les rapports de force et entraînez-vous à dire oui, sauf lorsqu'il s'agit de questions de santé et de sécurité. Choisissez vos batailles.

#### Rendez les tâches amusantes lorsque vous le pouvez

pour éviter d'entendre un «non». Plutôt que de dire à votre enfant «Il est temps de ranger tes jouets», essayez une autre formulation «Voyons à quelle vitesse tu peux ranger tes jouets. Je ferme les yeux et je compte».

#### Faites savoir à votre enfant que vous comprenez ses émotions.

Ensuite, proposez-lui une activité amusante. «Je sais que tu veux rester au parc et jouer, et j'aimerais que nous puissions le faire aussi, mais nous devons

aller au marché. J'aimerais que tu m'aides à pousser le caddie».

#### Reconnaissez les bons comportements de votre enfant.

«Merci d'avoir ramassé les jouets. Tu as été si rapide ! Maintenant, nous avons plus de temps pour lire des histoires.» Les encouragements positifs renforcent l'estime de soi et aident également votre enfant à comprendre et à répéter les comportements souhaités.

#### Offrez des choix chaque fois que possible.

Les choix peuvent être aussi mineurs que «Quelle chanson allons-nous chanter en rentrant à la maison aujourd'hui ?». Le fait d'offrir des choix réduit la frustration lorsque vous devez dire non.



# Les indispensables du trajet en voiture

## AVEC BÉBÉ

### S'ÉQUIPER LÉGER POUR BÉBÉ

Après avoir choisi votre destination de voyage avec bébé, l'excitation bat son plein et vous avez hâte de commencer l'étape : faire les valises ! Pour un trajet zen en voiture, ces petits indispensables du sac de bébé vous seront certainement utiles :

**Biberon**



**Tétine**

**Biscuits secs**

**Bouteille d'eau**

**Doudou**

**Sac à langer**

**Porte-bébé**

**Brumisateur**

**Couches**

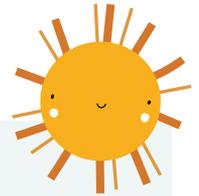
**Lingettes**



Et si vous avez oublié quelque chose, vous pourrez toujours vous dépanner dans un supermarché aux aires de repos. Faire des pauses pendant la route sauve la vie de différentes manières !

Les premières vacances avec bébé sont riches en souvenirs mémorables mais peuvent aussi être un vrai challenge pour les parents ! Si vous voyagez avec bébé en voiture, le trajet peut s'avérer un petit plus long. Ne laissez rien au hasard, Maman+ partage avec vous ses conseils pour faire de ce road trip avec bébé le début d'excellentes vacances !





## LE SIÈGE AUTO, L'INCONTOURNABLE DU ROAD-TRIP

Pour le confort de bébé tout au long des longues heures de trajet, il faudra choisir attentivement le siège auto le mieux adapté à son âge. Le plus important est de garder votre bébé attaché confortablement en toute sécurité.



## LE PARE-SOLEIL POUR PROTÉGER BÉBÉ

Si bébé est bien protégé à la plage avec de la crème solaire et un parasol, il doit également être à l'abri des rayons de soleil pendant les trajets en voiture. Les pare-soleil permettent d'éviter les coups de soleil et de garder bébé au frais.



## UN JOUET POUR TENIR BÉBÉ OCCUPÉ

Partir en vadrouille avec bébé n'est pas du tout évident. Les tout-petits s'ennuient vite et cherchent à avoir toute votre attention. Il est toujours utile d'avoir des jouets accessibles en voiture pour amuser bébé et le divertir en route.



## L'AUTOCOLLANT « BÉBÉ À BORD »

Cet autocollant ne va pas vous protéger, mais aidera vos amis conducteurs à prendre conscience que vous avez un bébé avec vous. L'idée est que les gens conduisent de manière plus prudente à proximité d'un véhicule où ils savent qu'un bébé est installé sur la banquette arrière.



# BON VOYAGE !

# Arrivée de bébé

## Comment préparer votre aîné ?



Passons en revue les différentes possibilités qui s'offrent à vous pour préparer votre enfant à accueillir Bébé

Votre famille est sur le point de s'agrandir... À la joie d'annoncer cette merveilleuse nouvelle à toute la tribu s'ajoute parfois une pointe d'inquiétude : Comment l'annoncer à l'aîné ? Ne vous inquiétez pas, la situation n'est pas forcément compliquée et vous allez pouvoir profiter de plusieurs mois devant vous pour aider votre enfant à se familiariser avec la nouvelle !

L'amour ne se divise pas, il se multiplie, et vous devez communiquer cette idée à votre enfant pour le rassurer qu'il aura le statut d'aîné et qu'il pourra toujours profiter de votre amour tout en aimant son petit frère ou sa petite sœur.

Souvent, les parents annoncent la bonne nouvelle autour d'eux au troisième mois, c'est une date symbolique ! Cependant, n'oubliez pas que l'enfant en bas âge n'a qu'une vague notion du temps et il est préférable de ne lui annoncer la nouvelle qu'au cours du 6ème mois car c'est là qu'il prendra conscience de votre gros ventre bien arrondi et du grand changement qui se produira dans quelques mois. Mais veillez toujours à ce que sa vie ne soit pas uniquement centrée sur la future naissance.

Au grand jour de la première rencontre, agissez de la manière qui vous semble la plus adaptée à votre enfant et veillez à ne pas avoir le bébé dans les bras afin de ne pas le heurter. De cette façon, l'enfant plus âgé n'aura pas l'impression d'avoir perdu « sa place » au profit du nouveau venu et sera moins jaloux.

### CONSEIL :

pour préparer en douceur votre enfant à l'arrivée de bébé, servez-vous d'un calendrier qui lui permettra au jour le jour de visualiser le temps qui reste avant l'arrivée de Bébé.

### Conseil

offrez-lui un cadeau pour l'occuper le jour J et plaisantez avec lui pour lui montrer à quel point son nouveau rôle est sympa.

### CONSEIL :

permettez à l'enfant plus âgé de s'habituer tout doucement à son nouveau rôle d'aîné et laissez-le présenter le bébé à la grande famille.



MIAM !

Le mercure s'affole!  
Savoureuses, gourmandes  
et légères, les salades et  
les glaces se manifestent  
pour ajouter de la fraîcheur  
à la saison ensoleillée  
autour d'un repas sain et  
équilibré !



# ENTRE SALADES ET GLACES

## LES RECETTES RAFRAICHISSANTES & HEALTHY DE L'ÉTÉ

# Salade de légumes grillés aux sardines, UN VRAI DÉLICE !



## INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 courgettes
- 8 filets de sardines fraîches
- citron confit
- 8 olives noires
- 1 oignon
- 50 g de feta
- bouquet de coriandre
- bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

- Retirez le pédoncule des poivrons. Coupez-les en deux. Retirez la partie blanche et les graines. Enfournez-les 20 min sur la grille du four pour faire noircir la peau. Retirez la peau. Taillez les poivrons en lanières.
- Lavez puis coupez les courgettes en tagliatelles. Faites-les cuire au four à 200 °C 15 min.

- Dans un saladier, mélangez les poivrons, les courgettes, les olives noires, la feta, le citron confit en dés, l'oignon épluché et haché. Arrosez d'huile d'olive et du citron pressé. Salez, poivrez.
- Répartissez la salade dans les assiettes. Ajoutez 2 filets de sardines par assiette. Servez.



Bon  
Appétit



## INGRÉDIENTS

- 400 ml de lait de coco
- 3 c à soupe de noix de coco râpée
- 100 g de sucre semoule
- 50 g de myrtilles

## PRÉPARATION

- 1- Fouettez vivement le lait de coco avec le sucre semoule dans un bol. Ajoutez la noix de coco râpée, mélangez.
- 2- Parsemez le fond de moules à glace de myrtilles.
- 3- Versez le lait de coco sucré par-dessus puis placez-les au congélateur pour 4 heures minimum.
- 4- Sortez vos glaces 20 minutes avant de les déguster.

**POPSICLES healthy à la myrtille,**

FUN !



# SALADE DE LENTILLES AUX LÉGUMES

## LE PLEIN DE FER !



### INGRÉDIENTS

- 250 grammes de lentilles brunes
- 1 petit oignon rouge
- 2 poivrons (rouge, jaune)
- 3 carottes
- 3 tomates
- 1 bloc de feta
- Quelques feuilles de basilic
- 2 citrons
- De l'huile d'olive

### PRÉPARATION

- 1- Faites tremper les lentilles dans un grand volume d'eau pendant 2-3 heures.
- 2- Jetez l'eau de trempage, rincez bien les lentilles et cuisez-les pendant 25-30 minutes au cuiseur-vapeur.
- 3- Réservez les lentilles dans un grand saladier et attendez qu'elles refroidissent.
- 4- Pendant ce temps, émincez l'oignon très finement et coupez les poivrons et les tomates en petits cubes. Faites de même avec la feta. Râpez les carottes et émincez les feuilles de basilic. Versez tout dans le saladier de lentilles.
- 5- Préparez votre vinaigrette en mélangeant le jus de 2 citrons et autant d'huile d'olive dans un bocal vide que vous secouez bien.
- 6- Versez la vinaigrette en quantité voulue au moment de servir. Le reste de la vinaigrette se conserve au frigo entre 3 et 4 jours.



# Le taboulé, LA SALADE QUI ACCOMPAGNE LES BBQ !

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de lentilles brunes
- 1 petit oignon rouge
- 2 poivrons (rouge, jaune)
- 3 carottes
- 3 tomates
- 1 bloc de feta
- Quelques feuilles de basilic
- 2 citrons
- De l'huile d'olive

## PRÉPARATION

1- Faites tremper les lentilles dans un grand volume d'eau pendant 2-3 heures.

2- Jetez l'eau de trempage, rincez bien les lentilles et cuisez-les pendant 25-30 minutes au cuisEUR-vapeur.

3- Réservez les lentilles dans un grand saladier et attendez qu'elles refroidissent.

4- Pendant ce temps, émincez l'oignon très finement et coupez les poivrons et les tomates en petits cubes. Faites de même avec la feta. Râpez les carottes et émincez les feuilles de basilic. Versez tout dans le saladier de lentilles.

5- Préparez votre vinaigrette en mélangeant le jus de 2 citrons et autant d'huile d'olive dans un bocal vide que vous secouez bien.

6- Versez la vinaigrette en quantité voulue au moment de servir. Le reste de la vinaigrette se conserve au frigo entre 3 et 4 jours.



# Bonus

## la vinaigrette inratable !



### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 6 cuillères à soupe de jus de citron
- 125 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre fraîchement moulu
- Tabasco (facultatif)

### PRÉPARATION

- 1 Dans un récipient, mettez la moutarde.
- 2 Ajoutez le jus de citron.
- 3 Remuez bien pour obtenir un mélange homogène.
- 4 Ajoutez l'huile d'olive doucement.
- 5 Mélangez au fur et à mesure pour que l'émulsion se fasse.
- 6 Poivrez et salez.
- 7 Ajoutez deux ou trois gouttes de Tabasco pour relever le goût.





# Le melon

## Un fruit phare de l'été contre la rétention d'eau

Le melon est un fruit de l'été par excellence, il regorge d'eau et constitue une véritable mine d'or de vitamines et de minéraux essentiels pour l'organisme. Si vous souffrez de jambes lourdes ou pas pendant la grossesse, le melon est un allié de choix pour éliminer l'excès d'eau et remédier aux gonflements, grâce à sa forte teneur en sels minéraux et en potassium, le melon permet une purification générale de l'organisme et élimine les toxines.

### **RICHE EN EAU ET COMBAT LA RÉTENTION D'EAU... COMMENT ?**

Si vous prenez la moitié d'un melon, vous allez bénéficier de 20% de votre apport en potassium par jour. Ce qui soulagera les personnes atteintes d'hypertension, à condition de réduire la consommation de sel afin d'atteindre un résultat positif.

Le melon contient également une grande dose de vitamine A, nécessaire à la régénération des cellules de la peau et qui agit comme

bouclier contre les virus et les bactéries extérieurs.

### **UN COCKTAIL SUCRÉ, MAIS PEU CALORIQUE!**

Très peu calorique, le melon comprend 34Kcal pour 100g, mangez donc autant que vous voulez de melon car, il vous donne l'impression d'être bien rassasié.

Le melon a une saveur très sucrée, mais il est peu calorique. Un dilemme? Non! Il est très peu acide, d'où sa saveur sucrée naturelle qui domine allègrement

### **Comment le cuisiner ? Comment l'assortir ?**

Le melon peut être servi dans les salades de fruits ou de légumes.

En glace, sorbet ou granité  
Dans les confitures, ou les salsas

Avec des gambas ou des langoustines rôties

Passez la chair au mixeur avec du yaourt, du miel ou du sirop d'érable, une larme de citron et servez bien froid

Faites-en un cocktail bien frais en passant la chair au mélangeur et en la diluant avec de l'eau minérale.

# PROMENOL®

Cimicifuga Racemosa 6.5mg

## LES TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE À quel âge ? Quels symptômes ?

La ménopause désigne la période de vie pendant laquelle l'ovulation s'arrête chez les femmes et les règles disparaissent. Les coups de fatigue, les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, l'irritabilité et d'autres symptômes deviennent alors plus fréquents. Zoom sur cette période délicate pour pouvoir mieux la vivre.

### QU'EST-CE QUE LA MÉNOPAUSE ?

Phénomène naturel, la ménopause marque l'arrêt définitif des menstruations et survient lorsque les ovaires cessent leur sécrétion hormonale d'œstrogènes et de progestérone. La formation de l'ovule est elle aussi arrêtée.

### À QUEL ÂGE ?

En moyenne, la ménopause intervient entre 45 et 55 ans et le plus souvent aux alentours de 50 ans. Ce tournant physiologique naturel est une étape obligatoire dans le processus de vieillissement.

### Le saviez-vous ?

Promenol est à base d'extrait standardisé de Cimicifuga Racemosa, plante reconnue par les instances internationales pour ses effets sur les troubles de la ménopause. Promenol est également bien toléré et ne présente pas d'effets indésirables.

Boîtes de 30 et  
de 90 comprimés

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE ?

La ménopause s'accompagne généralement de certains troubles liés aux modifications hormonales qui résultent de l'arrêt de la fonction ovarienne.

Ces symptômes sont une conséquence de la carence hormonale en progestérone et en œstrogènes et se traduisent par :

- Des bouffées de chaleur qui se manifestent par la survenue de frissons, de vertiges, de tremblements, des sensations soudaines de chaleur intense ou encore des palpitations.
- Des sueurs nocturnes isolées
- Des infections ou irritations

urinaires plus récurrentes, des fuites, une envie d'uriner plus fréquente

- Une sécheresse vulvo-vaginale
- Des maux de tête, des insomnies
- De la fatigue, de l'irritabilité, de l'anxiété
- Des douleurs articulaires changeantes et diffuses

### votre allié pour retrouver l'équilibre pendant la ménopause

Pour mieux vivre la ménopause et soulager la femme pendant cette période, Promenol agit efficacement sur ses symptômes les plus observés tels que les excès de sueurs, les bouffées de chaleur, la nervosité et les sautes d'humeur. Il suffit d'en prendre 1 comprimé par jour avec un grand verre d'eau, idéalement le soir.



# PROMENOL®

Cimicifuga Racemosa 6.5mg

*Pour bien vivre  
sa ménopause*

عيشي سن إنقطاع الطمث  
بكل راحة مع برومينول



Bouffées  
de chaleur

Boîtes de 30 et de 90 comprimés



**ESNAPHARM**  
Laboratoire  
Qualité, efficacité ... nos priorités

استشيروا طبيبيكم أو صيدليكم

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien



# Ces vitamines

## QUI NOUS BOOSTENT PENDANT L'ÉTÉ

Si manger sainement est la formule gagnante pour rester en meilleure forme, c'est d'autant plus vrai pendant la saison chaude. Avec le soleil, le corps a besoin d'une alimentation appropriée pour rester vif et en bonne santé. Découvrez nos petits conseils !



### DANS NOTRE CORPS, QUE SE PASSE-T-IL PENDANT L'ÉTÉ ?

L'organisme s'adapte à chaque changement de saison. En hiver comme en été, l'organisme a besoin de booster son immunité pour faire face aux infections virales. En été, il doit être prêt à supporter la canicule.

La température qui grimpe entraîne des conséquences à l'intérieur et à l'extérieur du corps humain. Pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, il faut savoir l'hydrater et le nourrir afin d'éviter la perte d'eau et de minéraux.

Pour garder la vitalité de toutes les cellules du corps en été, il est donc conseillé de minimiser ces pertes en augmentant la consommation de liquides, notamment l'eau, mais aussi de fruits et de légumes de saison.

### S'ALIMENTER PENDANT L'ÉTÉ : L'ÉQUILIBRE EST INDISPENSABLE

Il faut s'assurer de combler tous les besoins de l'organisme pendant la saison chaude. Grâce à une alimentation variée et complète, l'organisme s'acclimate rapidement aux conditions de la saison estivale.



- ▶ Privilégiez les produits frais et de saison car ils contiennent plus de nutriments comparés aux aliments congelés.
- ▶ Variez les plaisirs et les couleurs dans votre assiette
- ▶ Buvez beaucoup d'eau et n'attendez pas d'avoir soif pour en prendre
- ▶ Changez de régime alimentaire pendant l'été en essayant de nouveaux menus légers et surtout pleins de vitamines.

En été, la production de vitamine D augmente avec le temps ensoleillé. Sachez que c'est le moment opportun pour booster le taux de calcium. Pour rappel, la vitamine D facilite l'assimilation de cet élément par l'organisme. Pensez dans ce cas à adopter une alimentation riche en calcium pendant l'été.

# CES VITAMINES QUI BOOSTENT *notre organisme*



## VITAMINE E

La vitamine E est reconnue par son rôle essentiel dans la protection de l'organisme et des cellules. Elle agit également comme soin hydratant pour la peau et renforce la barrière cutanée. La vitamine E est donc idéale en période estivale pour limiter les effets de la chaleur sur la peau. On peut la retrouver dans les noix, les noisettes, les amandes, l'avocat, les sardines...



## VITAMINE C

La vitamine C aide à activer la cicatrisation des plaies, contribue à la formation des globules rouges et favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

On retrouve la vitamine C dans les agrumes, les fruits rouges, le persil, le poivron...



## VITAMINE A

Très présente dans les patates douces, le melon et les abricots, la vitamine A est un incontournable agent antioxydant. Elle bloque le développement des radicaux libres et aide ainsi à lutter contre le vieillissement.

La vitamine A se trouve également dans les carottes, les tomates, les endives, le foie de poissons, le ainsi que dans le lait et ses dérivés.



## SÉLÉNIUM ET ZINC

Ce célèbre duo d'antioxydants est très puissant. De plus, le zinc et le sélénium apporte une synergie optimale pour améliorer la qualité de la peau et booster le système immunitaire. On le retrouve dans certaines poissons comme le thon, les sardines, le maquereau, et même dans le jaune d'œuf.

# TOP 5

## DES FRUITS PRÉFÉRÉS DES ENFANTS PENDANT L'ÉTÉ

Habituer très tôt les enfants aux fruits de l'été va aider les parents plus tard à les éloigner des gâteaux et des sucreries. Comment peut-on faire pour faire aimer les fruits de l'été à nos enfants? Voici le top 5 des fruits que tous nos enfants adorent manger pendant l'été !



### L'ABRICOT

Ce petit fruit est riche en fibres et en bêta carotène est une véritable source de vitamine A, indispensable à une bonne croissance.



### LE MELON

Il est vitaminé et contribue à une meilleure hydratation quand la température grimpe, le melon est extrêmement bénéfique pour les petits.



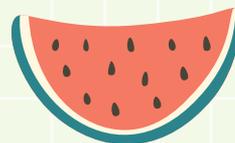
### LES FRUITS ROUGES

Riches en vitamine C, les fruits rouges sont très rafraichissants et bons pour le transit intestinal en raison des fibres qu'ils contiennent.



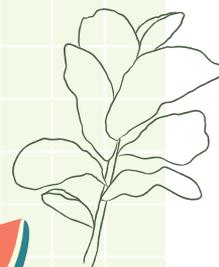
### LA MANGUE

La mangue, ce fruit à la chair juteuse est idéal pour renforcer les défenses immunitaires des enfants. C'est un fruit de l'énergie par excellence, il est facilement apprécié par les enfants.



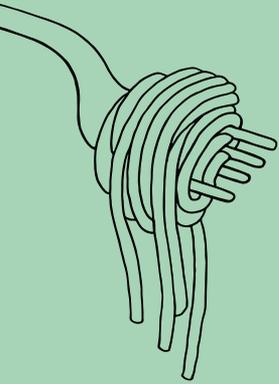
### LA PASTÈQUE

Pour un été gourmand, proposez à votre enfant ce fruit star de l'été ! la pastèque regorge d'eau, est très peu sucrée mais dispose de plusieurs vitamines et minéraux essentiels pour la croissance de votre enfant.



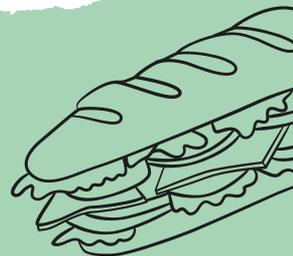
# LA **B**UVETTE

DU MAROC



Votre nouvelle  
**CANTINE**

en entreprise



**SUR PLACE OU  
EN LIVRAISON**

**☎ 06 06 40 40 00**  
**[www.la-buvette.ma](http://www.la-buvette.ma)**

# 7 IDÉES

## reçues sur l'allaitement



Se sentir un peu perdue lorsqu'on se lance dans la vaste entreprise de l'allaitement maternel n'est pas chose rare. La famille, les amies, tout le monde y va pour des conseils... Vous allez en effet entendre une foule d'informations sur l'allaitement. Des mythes qui ont la vie dure et qui persistent jusqu'à aujourd'hui. Alors, comment se retrouver au milieu de toutes ces interrogations ?



## 1. ALLAITER AU SEIN FATIGUE...**FAUX**

L'allaitement non, ça ne fatigue pas. C'est plutôt l'accouchement puis l'ensemble des soins et le manque de sommeil suite au réveil à des heures tardives pour s'occuper de bébé ou pour préparer les biberons qui fatiguent vraiment la maman.

## 2. L'ALLAITEMENT PEUT ÊTRE DOULOUREUX...**C'EST VRAI !**

Mais la cause de la douleur est le plus souvent une mauvaise position de votre bébé qui attrape mal le sein dans sa bouche, surtout au tout début. Vos mamelons peuvent alors être très sensibles et auront tendance à se crevasser ou à vous démanger. Pour y remédier, utilisez un baume d'allaitement et si cela persiste, demandez conseil à votre pédiatre. Tout finit par rentrer dans l'ordre.

## 3. ALLAITER CRÉE UN RELÂCHEMENT DES SEINS ET FINIT PAR LES DÉFORMER...**FAUX !**

C'est plutôt la grossesse qui en est responsable. Alors, pour conserver une belle poitrine, il est important de la traiter quotidiennement avec un soin adapté qui stimulera vos seins et évitera tout risque de relâchement de la peau dans cette zone, qui est lié principalement aux prises et pertes de poids brutales. Pendant l'allaitement, il est également essentiel de choisir un bon soutien-gorge adapté à la situation, qui soutient sans comprimer vos seins.

## 4. ALLAITER N'EST FAIT QUE POUR LES FEMMES QUI ONT DE GROS SEINS...**ARCHI FAUX !**

La taille de la poitrine n'a aucun rapport avec la quantité de lait produite car la lactation dépend avant tout de l'appétit de votre bébé : plus il tétera, plus vous produirez de lait. Rien à voir avec les petites ou grandes poitrines !

## 5. ALLAITER FAIT GROSSIR. **FAUX !**

et au contraire si vous avez des kilos en trop, c'est la période pour les perdre puisque la production de lait maternel consomme une bonne partie de votre ration quotidienne de calories. Si vous veillez à manger de façon équilibrée et en quantité raisonnable, l'allaitement ne peut que vous aider à perdre plus rapidement les kilos de la grossesse.



# Les clés pour perdre des kilos après la grossesse

La plupart des nouvelles mamans commencent à perdre des kilos six semaines après l'accouchement. Le surpoids restant disparaît le plus souvent au cours des mois qui suivent. Voici quelques conseils pour retrouver votre poids santé après l'accouchement.

## PRENEZ VOTRE TEMPS

Votre corps a besoin de temps pour se remettre de l'accouchement. Si vous perdez du poids trop vite, vous risquez de mettre plus de temps à récupérer. Si vous allaitez, attendez que votre bébé ait au moins deux mois et que votre production de lait maternel se soit stabilisée avant de limiter les calories.

## MANGEZ POUR PERDRE DU POIDS

Ne sautez pas de repas. Optez pour de petits repas et des collations saines, plutôt que 3 gros repas. Prenez un petit-déjeuner même si vous n'avez pas l'habitude de manger le matin. Cela vous donnera de l'énergie pour commencer votre journée et vous empêchera de vous sentir fatiguée plus tard.

## BANNISSEZ LES RÉGIMES DRASTIQUES

Les régimes trop stricts vous feront probablement perdre des kilos au début, mais vous risquez de reprendre les graisses que vous avez perdues lors d'un régime



choc une fois vous revenez à une alimentation normale.

## SOYEZ RÉALISTE

Il se peut que vous ne puissiez pas retrouver exactement la forme que vous aviez auparavant. Pour de nombreuses mamans, la grossesse entraîne des changements durables. Vous pouvez avoir des hanches plus larges et un tour de taille plus important. L'essentiel est de tenir compte de ces paramètres en se fixant des objectifs réalistes.

## REPRENEZ LE SPORT EN DOUCEUR

L'exercice vous aidera à perdre de la graisse plutôt que du muscle. Mais n'en faites PAS trop. Une simple promenade avec votre bébé est déjà un bon début.

## ET L'ALLAITEMENT DANS TOUT CELA ?

L'allaitement fait brûler des calories, ce qui vous aide à perdre du poids. Si vous êtes patiente, vous serez peut-être surprise de constater le nombre de kilos que vous perdez naturellement en allaitant.

## BON À SAVOIR

Les femmes qui allaitent exclusivement ont besoin d'environ 500 calories de plus par jour qu'avant la grossesse. Ces calories doivent provenir d'aliments sains tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes et les protéines maigres.



LES DOUCEURS DU MAROC  
*Terrain & Tradition*

# Boostez naturellement votre lactation

Crédit Photo : Jamila SISOURATH ©jasidou

Commandez sur [www.lesdouceursdumaroc.ma](http://www.lesdouceursdumaroc.ma) ou appelez au 06 64 81 06 26  
✉ [info@lesdouceursdumaroc.ma](mailto:info@lesdouceursdumaroc.ma)



LIVRAISON SOUS 48H

# BACK TO SCHOOL



# RENTRÉE SCOLAIRE

## COMMENT AIDER SON ENFANT À SE REMETTRE DANS LE BAIN ?



La rentrée des classes est généralement un moment d'anxiété pour les enfants, mais elle peut aussi être une source d'inquiétude pour les parents. Comment s'y préparer et l'affronter de manière sereine ? Maman+ a demandé l'avis de la pédopsychiatre, **Dr. Abia Lahlou Badaa.**





# BACK TO SCHOOL

## On a l'habitude de préparer les fournitures scolaires, les nouveaux habits et les nouveaux cartables pour la rentrée. Faut-il en parallèle préparer la rentrée scolaire psychologiquement ?

Déjà, il ne faudrait pas partir du principe que votre enfant sera nécessairement angoissé par la rentrée scolaire. Au contraire, cela peut même l'inquiéter que vous vous en souciez trop et vous lui transmettez ainsi, inconsciemment, vos inquiétudes. Alors, aidez-le plutôt à partager son ressenti, communiquez avec lui sur ce qui l'attend une fois la rentrée entamée et accompagnez-le au mieux pour alléger son angoisse.



## Comment prendre conscience du stress que l'enfant peut ressentir avant la rentrée ?

Mettez l'enfant à l'aise en lui proposant de faire ensemble une activité qu'il apprécie et posez-lui des questions simples pour l'encourager à partager ses appréhensions et ses craintes liées à la rentrée. Ensuite, rassurez-le et dites-lui que vous croyez en lui, en ses capacités et ses compétences, et que vous ferez tout ce qui est en votre pouvoir pour l'aider s'il y a quelque chose qui le dérange

## Pourquoi la rentrée génère-t-elle tant de stress ?

Il est important de savoir que la plupart du temps, on ne parle

pas d'angoisse ou de stress à proprement parler, mais plutôt de déception parce que les grandes vacances sont terminées et qu'il va falloir reprendre le chemin de l'école... L'enfant peut aussi avoir des inquiétudes sur le fait de retrouver ou pas ses amis de l'année d'avant, ses maîtresses et l'environnement auquel qui lui était familier.

## Est-ce que le stress lié à la rentrée est vécu de la même manière chez les enfants de tous les âges ?

Non, tous les enfants ne ressentent pas le stress de la rentrée de la même manière. Cela dépend de la prédisposition de l'enfant à être anxieux en général, de son âge...

## Quelles sont les étapes clés pour préparer la rentrée scolaire psychologiquement avec les enfants ?

La préparation de la rentrée devrait commencer doucement à partir de la dernière semaine de vacances. Chaque jour, on peut commencer à redéfinir des horaires de repas raisonnables, à réduire l'utilisation des écrans, l'heure d'aller au lit... N'hésitez pas également à impliquer l'enfant dans la préparation physique, c'est-à-dire dans l'achat de vêtements adaptés à la rentrée, dans l'achat de

fournitures, dans le choix des cahiers qu'il utilisera, il peut commencer à écrire son nom sur les étiquettes et les coller, ranger son cartable...

## Quels sont vos conseils pour limiter la pression ressentie à l'approche de la rentrée, aussi bien par les enfants que par les parents ?

Il est très important de préparer la rentrée scolaire avec son enfant sans se stresser ni l'un ni l'autre. Encore une fois, mieux vaut privilégier la communication, c'est ce qui va réellement aider l'enfant à progresser et à s'épanouir. Essayez de passer plus de temps avec lui, communiquez sur ce qui va se passer pendant la nouvelle année scolaire, laissez-le mettre des mots sur ce qui le préoccupe... Je conseille aux parents de ne pas lui mettre trop de pression, tout se passera pour le mieux.





# Comment améliorer LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ?

« La qualité de vie au travail » est un terme de plus en plus courant pour parler des conditions de travail des salariés. Et pour cause, plusieurs études et enquêtes se succèdent et démontrent que les salariés sont pour plus de la moitié stressés ou désengagés.



**ELKAOUKABI ELYAKOUT**

Co-Fondatrice de SHINE UP  
Spécialiste dans  
le Bien-être au travail

[shineup.agency](https://www.shineup.agency)  
Elyakout Elkaoukabi

La corrélation entre l'épanouissement au travail et la performance des organisations est étroite. De plus en plus d'entreprises se questionnent sur la manière d'offrir de meilleures conditions de travail à leurs salariés, pour garantir un meilleur rendement et assurer la performance souhaitée. Pour mener à bien cette démarche de qualité de vie au travail, il n'y a pas de mode opératoire figé. En amont, il faudra prendre en compte les spécificités particulières à chaque entreprise, en fonction de ses objectifs, ses contraintes

logistiques, les profils de ses salariés et leurs différentes attentes. C'est pour cette raison qu'il faut d'abord recueillir les besoins spécifiques à chaque entreprise avant de mettre en place un programme personnalisable pour une mise en œuvre réussie des actions.

**De nombreuses actions peuvent être déployées pour améliorer la qualité de vie au travail.**

**Parmi elles :**

- **L'aménagement des espaces détente et loisirs au travail :** Zen zone, espace gaming, une salle de sport...etc.
- **L'aménagement de bureaux plus ergonomes et plus agréables :** habillage des murs, ajouts de plus de couleurs, des citations positives, des plantes etc.
- **L'organisation régulière de conférences sur le bien-être au travail :** Il est vrai que l'implication des entreprises dans l'amélioration des conditions de travail est un atout considérable pour le salarié. Cela est plus favorable pour son épanouissement en liaison avec d'autres actions.
- **L'activité physique en équipe:** Cela favorise la cohésion d'équipe, réduit le stress et apaise le climat de travail (yoga, Pilates, marche etc.)
- **Un stand de massages assis :** le massage assis a des répercussions individuelles et collectives très positives pour l'entreprise. Il est généralement très apprécié par les salariés. En matière d'accompagnement des salariés vers le bien-être au travail, en entreprise comme ailleurs, chacun peut générer plus de bonheur pour soi s'il en a la volonté. Le plus souvent, ce n'est pas une question de moyens mais une démarche que chacun mène pour plus d'épanouissement à son niveau.



# Préparer le 1<sup>er</sup> VOYAGE AVEC BÉBÉ

Vous l'attendiez depuis longtemps ?

Le premier voyage avec Bébé !

Tout préparer à l'avance, c'est exactement ce qu'il faut faire pour réussir cette première expérience ! Voici 5 conseils pour vous organiser...



## 1. SA VALISE, LA PLUS IMPORTANTE !

Prévoyez suffisamment de vêtements pour Bébé ! Prenez hauts et bas assortis mais aussi un bon stock de T-shirts et de brassières. Préparez une trousse à pharmacie spéciale tout-petit avec ses médicaments habituels.

## 2. LE CONFORT DE BÉBÉ AVANT TOUT !

N'oubliez pas le landau pour la sieste, la poussette pour les 6-7 mois et plus, les biberons et les tétines, le siège de table pour les 9 mois, le transat de bain pliant en éponge et les couches CALIN conçues pour un confort maximal et dotées d'attaches élastiques qui accompagnent les mouvements de Bébé

## 3 BIEN CHOISIR LA DESTINATION !

Voyager avec Bébé pour la première fois est une décision prise avec grand soin. Il est préférable d'éviter les endroits au-delà de 1500-1800 mètres d'altitude avant 18 mois,



les destinations avec un climat trop rude, trop humide, trop froid ou trop chaud ou celles qui sont trop lointaines et qui induisent un décalage horaire important...

## 4. ZEN ATTITUDE, LE MOT D'ORDRE !

Tout le monde dit qu'il faut penser à adapter Bébé à son nouvel environnement... Oui ça, c'est bien ! Mais si Maman est stressée et tendue, Bébé le ressentira forcément. Donc stay cool, c'est vous le premier environnement de bébé !

## 5. LAISSER BÉBÉ BIEN PROFITER...

Si Bébé est un gros dormeur, laissez-le profiter de ses siestes confortablement pendant que vous lirez ou prenez soin de vous... S'il fait une deuxième grosse sieste dans la poussette, vous pouvez sortir et bouger un peu !





0% SANS CHLORE

SANS LOTION

SANS PARFUM

Notre **CAEN** le plus doux

©Disney. Based on the Winnie the Pooh works by A.A. Milne and E.H. Shepard



Disney  
baby

Tout commence par un **CAEN**!



LIVRAISON À DOMICILE  
📞 0675 210 210

