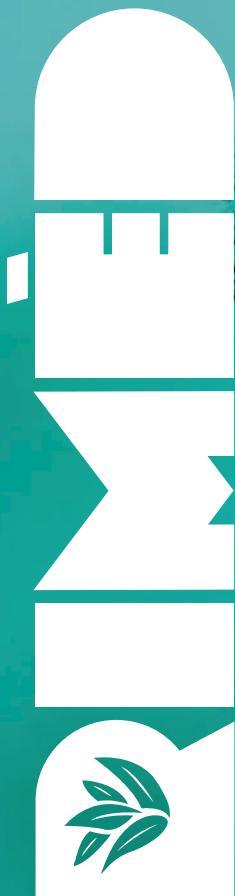


N°1 - LA RÉUNION - Janvier 2026



**SPÉCIAL  
PARENTS**

**DOSSIER**  
**Ma**  
**grossesse**  
en toute  
sérénité

Le mag santé qui nous ressemble



**KOSA ZOT  
I PANS ?**

Comment  
les papas **vivent**  
**la grossesse ?**

By **EW'AG**

m



Une révolution  
dans les soins  
**POUR LES PEAUX  
ATOPIQUES !**

Distribué  
à La Réunion par  
Disponible en pharmacie  


## Le plus beau métier du monde

« Je me souviens encore d'un papa tétonisé par l'accouchement de sa femme. J'ai passé la nuit à lui parler pour l'apaiser. J'en suis encore émue, et pourtant, c'était il y a quinze ans ! », se souvient Sakinah Moullan. Cette sage-femme coordinatrice au CHU Nord exerce l'un des plus beaux métiers du monde : donner la vie !

Ce sont ces soignants profondément engagés que Rimèd souhaite mettre en lumière. Valoriser l'excellence, susciter des vocations, sensibiliser aux problématiques de santé publique de La Réunion, tout en révélant la richesse de nos territoires ultramarins. Donner la parole aux patients aussi, comme Jade et Kerwan, qui ont appris, dès leur plus jeune âge, à vivre avec leur asthme. Accorder une place centrale aux lecteurs surtout. À ces pères qui racontent la naissance de leur marmaille, leurs peurs, leurs fragilités... Et parce qu'être parents est aussi le plus beau des métiers, c'est à eux que nous consacrons ce premier numéro.

*“Donner la parole aux papas.”*

*Malika Roux*  
Rédactrice en chef



Consultez tous nos magazines sur [www.ewag.fr](http://www.ewag.fr)

Pour nous envoyer un mail :  
[prenomnom@ewag.fr](mailto:prenomnom@ewag.fr)

**Directeur de publication**

Laurent Nesty

**Directrice commerciale**

Émilie Valérius

**RÉDACTION**

**Rédactrice en chef**

Malika Roux

**Secrétaire de rédaction**

Caroline Bablin

**GRAPHISME**

**Design graphique**

Magaly Mondésir

**Crédits photos**

Gettyimages

**Photographe**

Anne-Gaëlle Michel

**AGENCE**

**La Réunion**

Émilie Valérius

0696 81 60 43

[emilievalerius@ewag.fr](mailto:emilievalerius@ewag.fr)

**DIFFUSION & VIDÉO**

**Co-direction de la diffusion et de la vidéo**

Audrey Barty & Anouck Talban

**Cheffe de projet contenu & social media manager**

Léo Vignocan

**JRI**

Alice Colmerauer

Sariatha Boulard

**DISTRIBUTION**

Réunion transport logistique



*Malika Roux*  
**Rédactrice en chef**



*Émilie Valérius*  
**Directrice commerciale**



*Magaly Mondésir*  
**Directrice artistique**



**EWAG GUADELOUPE  
SIÈGE**

Rue H. Becquerel - BP2174  
97195 Jarry Cedex  
0590 41 91 33



© EWAG - La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés dans ce magazine est interdite.  
EWAG décline toute responsabilité pour les documents remis.

Ce magazine est imprimé à La Réunion par ICP ROTO, imprimeur certifié ISO 50001 et Imprim'vert.

# CAUDALÍE

Brevet longévité<sup>(1)</sup>

Peau 2X plus dense<sup>(2)</sup>

Kelly Rutherford



## Premier Cru

Corrige tous les signes de l'âge.  
Rides, taches, volume.

EN PHARMACIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1) Brevet co-déposé avec Harvard Université, N°FR21/04931.

(2) Test in vitro sur Premier Cru La Crème après 17 applications sur 58 jours.

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - [info@sanisco.com](mailto:info@sanisco.com)



**10**

**L'interview**  
Sakinah Moullan

**31**

**MA GROSSESSE  
EN TOUTE  
SÉRÉNITÉ**

Consultations médicales, échographies, séances de préparation... Un guide complet pour attendre bébé en toute sérénité.



**16**

**La journée  
à ne pas louper**



- 10 L'interview**  
Sakinah Moullan,  
le bonheur de donner la vie
- 16 La journée à ne pas louper**  
21 janvier : journée  
internationale des câlins
- 18 Kosa zot i pans ?**  
Comment les papas  
vivent la grossesse ?
- 22 Question de comptoir**  
Mon bébé a des coliques,  
que faire ?
- 26 Bon à savoir**  
Quel prénom pour mon bébé ?
- 31 Le dossier**  
Ma grossesse en toute sérénité
- 48 L'enquête**  
Pourquoi tant d'enfants  
asthmatiques ?
- 54 Journal intime**  
Avoir un enfant a-t-il bouleversé  
votre vie sexuelle ?
- 58 Secrets de beauté**  
Après bébé : chouchoutez  
votre peau !
- 62 Routine**  
6 choses à savoir  
sur la peau de bébé
- 64 C'est dans l'hair**  
Les coiffer sans les faire pleurer

# AU SOMMAIRE



**76**

**Bon zerbaz**

Le pourpier sauvage



**48**

**L'enquête**

Pourquoi  
tant d'enfants  
asthmatiques ?



**88**

**Rakontaz zistoir**

Le fabuleux pouvoir  
des contes créoles

**66**

**Le conseil naturo**

Comment alléger la  
charge mentale des  
parents ?

**70**

**Mode d'emploi**

Les clés d'une  
diversification réussie

**76**

**Bon zerbaz**

Le pourpier sauvage,  
utile pour toute la famille !

**80**

**La foodista**

La cuisine familiale  
de Stéphanie

**86**

**C'est de saison**

Y'a quoi de bon  
dans le pitaya ?

**88**

**Rakontaz zistoir**

Le fabuleux pouvoir  
des contes créoles

**92**

**On se bouge**

Lui apprendre à nager,  
c'est vital !

**96**

**Top 5**

Les meilleurs podcasts  
santé pour nos enfants

# 66 %

C'est le pourcentage de la population réunionnaise immunisée contre le chikungunya.

Une immunité significative, mais partielle. C'est le résultat d'une enquête menée par Santé publique France en 2025, afin de connaître le niveau d'immunité de la population avant l'été austral 2026, période propice à une nouvelle circulation.

**Les résultats montrent toutefois des différences géographiques entre l'Ouest (74,3 %), le Sud (68,5 %), l'Est (59,8 %), et le Nord (58,1 %).**



## L'application mobile

### 1000 PREMIERS JOURS

guide les parents pas à pas pendant cette période clé qui va de la grossesse aux 2 ans de l'enfant. Un outil préventif avec des infos fiables, un autodiagnostic de la dépression post-partum, des articles, un calendrier personnalisé... Un service du ministère des Solidarités et de la Santé.

## Le peau à peau, c'est bon pour son cerveau

À l'âge de 5 ans, les enfants ayant bénéficié de contacts peau à peau dans les sept premiers jours de leur vie obtiennent un meilleur score de développement cognitif.

C'est le résultat d'une étude de grande envergure conduite par l'Inserm, l'Inrae, l'Université Paris Cité et l'Université Sorbonne Paris Nord\*. Elle a été menée pendant 5 ans sur 2 500 enfants prématurés.

\* En collaboration avec le CHRU de Tours et le CHI de Crétteil.



## Le nouveau congé de naissance plus court, mieux rémunéré et plus équitable

Entré en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2026, il a pour objectif d'offrir aux parents un congé plus équitable entre les mères et les pères que le congé parental actuel. Ce dispositif s'ajoutera aux congés maternité et paternité, aura une durée d'un ou deux mois, au choix du salarié, et pourra être fractionné en deux périodes d'un mois. Le montant de l'indemnisation sera fixé par décret. Le gouvernement prévoit qu'il sera de 70 % du salaire net le premier mois et 60 % le second.

**4 501**

C'est le nombre de victimes de violences au sein du couple qui ont été enregistrées sur l'île en 2024. 85 % concernent les femmes.

## Pôle naissance du CHU Nord : un projet d'excellence !

Le nouveau bâtiment femmes-parents-enfants du CHU Nord sera livré en 2029. Un projet d'excellence de plus de 26 000 m<sup>2</sup> qui regroupera, en un seul lieu, toutes les offres de soins inhérentes à un service de maternité. Avec plus de 200 lits, ce sont aussi de nouvelles activités qui verront le jour comme le centre de référence pour les troubles du langage et des apprentissages, ou encore le futur centre de compétence pour le diabète pédiatrique. Un lactarium sera également créé ainsi qu'un pôle d'accouchement physiologique.



## C'est parti pour le Dry January !

Le mois sans alcool, c'est 31 jours pour faire une pause dans sa consommation, se sentir mieux, retrouver de l'énergie, et réfléchir à sa relation à l'alcool.

Prêt à relever le défi ?

**32 %**  
des jeunes réunionnais souffrent de dépression.

Dans une étude sur l'état de la santé mentale des 15-29 ans, la Mutualité française, l'Institut Montaigne et l'Institut Terram alertent sur les taux de dépression très élevés au sein de la jeunesse ultramarine.

Un questionnaire a permis aux chercheurs d'évaluer l'état de fatigue, de tristesse, de lassitude, d'appétit ou encore d'estime de soi. L'étude détaille la répartition territoriale de ce mal-être générationnel. Pour les départements et régions d'Outre-mer, près de 40 % des jeunes souffrent de dépression (32 % à La Réunion) contre 19 à 28 % dans l'Hexagone. « L'instabilité familiale et la précarité économique agissent comme des facteurs cumulatifs de vulnérabilité », explique l'étude.

# Sakinah Moullan, le bonheur de donner la vie !

► **Texte : Laetitia Parsi**  
**Photos : Anne-Gaëlle Michel**  
**Sakinah Moullan**  
**est sage-femme.**  
**Un métier qu'elle**  
**exerce depuis 2004.**  
**Elle est aujourd'hui**  
**coordinatrice Salle**  
**des naissances**  
**et Urgences**  
**gynécologiques au**  
**CHU Nord. Un service**  
**qui enregistre près**  
**de 2 500 naissances**  
**par an !**

## Qu'est-ce qui vous a donné envie de faire ce métier ?

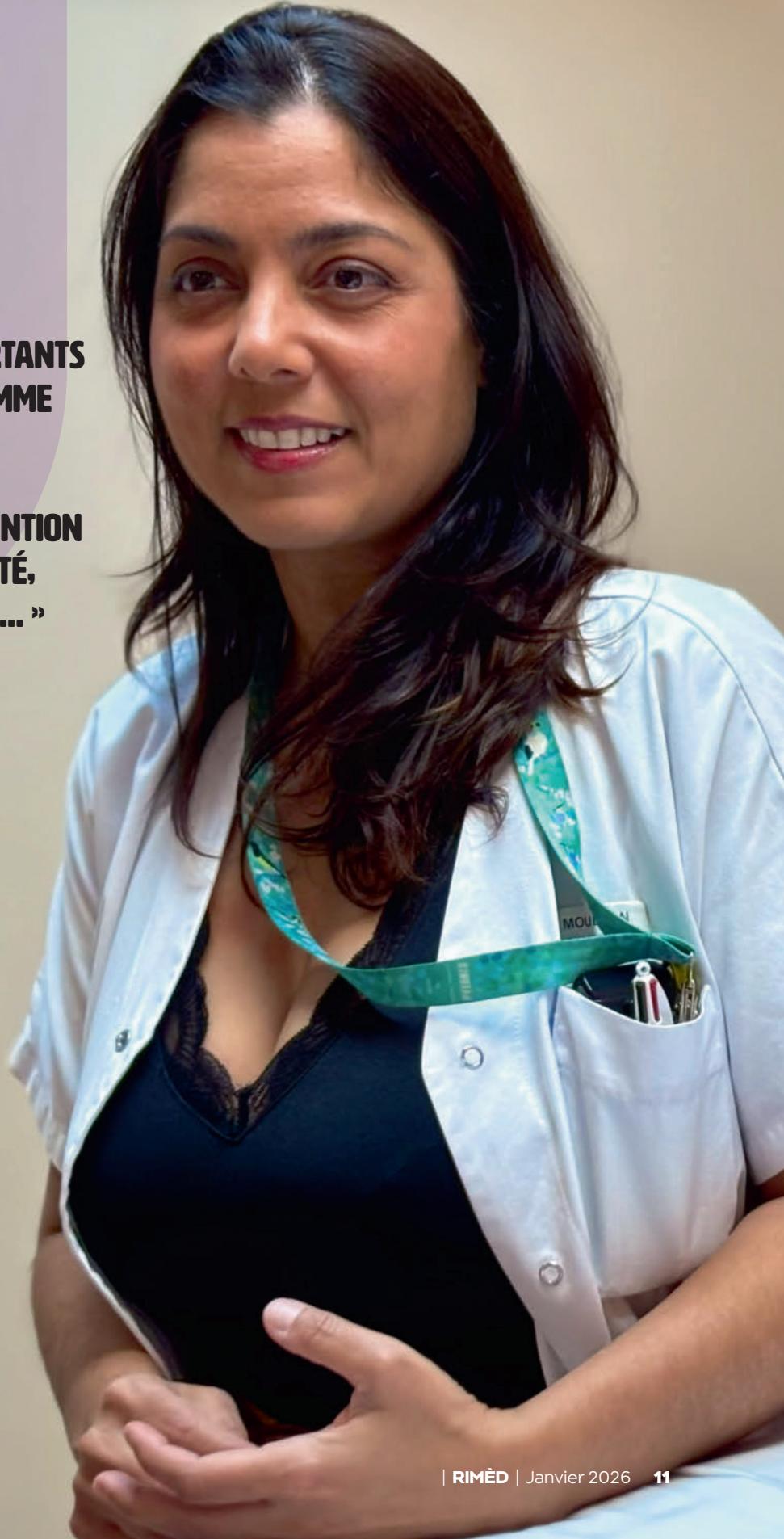
Je suis issue d'une famille de cinq frères et sœurs. Ma maman m'a toujours raconté ses accouchements et la sage-femme était au cœur de ses histoires. Et à l'adolescence, quand on commence à réfléchir à son futur métier, j'ai vécu la dernière grossesse de ma maman et la naissance de mon petit frère. C'est là que j'ai réalisé que c'était un métier qui engendrait beaucoup de bonheur.

## Quel a été votre parcours pour devenir sage-femme ?

Après un bac scientifique obtenu au lycée Leconte de Lisle, j'ai commencé par trois ans de biologie à l'Université de La Réunion, mais je me suis vite rendu compte que j'avais besoin de quelque chose de plus concret. J'ai donc passé le concours pour intégrer l'École de sages-femmes de La Réunion en 2000. Mes parents étaient très fiers de ce choix. De mon côté, je savais que c'était le bon ! J'ai été diplômée quatre années plus tard, et j'ai commencé ma carrière quelques jours après, à la clinique Sainte-Clotilde, là où je suis née.

“

**L'UN DES RÔLES  
LES PLUS IMPORTANTS  
D'UNE SAGE-FEMME  
EST AUSSI CELUI  
QUE L'ON MÈNE  
DANS LA PRÉVENTION  
CONTRE L'OBÉSITÉ,  
LES ADDICTIONS... »**



### Quelles qualités indispensables doit-on avoir pour exercer votre métier ?

Une bonne dose de patience ! Il faut savoir écouter et prendre en compte les besoins et les demandes des parents. Et puis, il faut être consciencieux, car le bonheur peut vite basculer. Malgré une grossesse et une naissance qui se déroulent très bien, peut survenir une défaillance psychologique à laquelle une sage-femme doit être attentive. N'oublions pas que c'est un bouleversement physique et psychique pour la maman. Et puis, la sage-femme doit avoir beaucoup d'énergie, car c'est un métier prenant. Elle s'occupe d'une maman et d'un nouveau-né, donc elle a finalement deux patients, sans compter l'environnement familial.

### Pouvez-vous nous décrire le rôle d'une sage-femme ?

La sage-femme réalise le suivi médical d'une grossesse. Elle est très présente à l'étape de la naissance et intervient également en post-natal. Son rôle se poursuit même jusqu'au 28<sup>e</sup> jour après l'accouchement. Et, depuis quelques années, il y a eu un élargissement de nos compétences. Aujourd'hui, on s'occupe aussi bien de jeunes filles que de patientes qui ont atteint l'âge de la ménopause à travers un suivi gynécologique complet. Il y a des sages-femmes échographistes,

d'autres qui interviennent en PMA (Procréation médicalement assistée) ou encore en orthogénie (contraception et interruption volontaire de grossesse) en passant des diplômes supplémentaires. Et l'un de nos rôles les plus importants est aussi celui que l'on mène dans la prévention contre l'obésité, les addictions, les perturbateurs endocriniens...

### Où avez-vous exercé au cours de votre carrière ?

J'ai eu un parcours riche ! En débutant à Sainte-Clotilde, j'ai pu acquérir de la confiance en moi. Mais j'avais envie de travailler dans une maternité de niveau 3 (en capacité de gérer des grossesses pathologiques avec une réanimation maternelle et néonatale). Je suis donc arrivée au CHU rapidement, et je suis passée par tous les services d'une maternité : les consultations, les grossesses à risque, en passant par les suites de couches. Mais ce que j'ai préféré, c'est la salle de naissance et les urgences gynécologiques. Et puis, comme j'ai toujours besoin de changement, entre-temps, j'ai exercé une année en métropole. J'ai même travaillé en libéral, puis j'ai été formatrice à l'École de sages-femmes. Aujourd'hui, j'interviens dans des instituts de formation en santé de La Réunion et à la faculté de médecine. J'ai besoin de me renouveler sans cesse et de transmettre, c'est pour moi essentiel.

“

J'AI BESOIN  
DE ME RENOUVELER  
SANS CESSE ET  
DE TRANSMETTRE,  
C'EST POUR MOI  
ESSENTIEL. »

Think  
happy  
▲ BE ▲  
HAPPY



### Quelles sont vos missions désormais en tant que coordinatrice au CHU ?

Dans mon parcours, je suis chaque fois revenue à la fonction publique, car ce sont des valeurs transmises par mes parents. Depuis 2020, je chapeaute une équipe d'une cinquantaine de sages-femmes et d'une quarantaine d'auxiliaires de puériculture. Ensemble, nous arrivons à faire de belles choses pour que les patientes se sentent encore mieux. Nous avons mis en place de nombreux projets comme celui de donner la priorité à la formation pour diversifier les compétences de nos sages-femmes, mais aussi la création d'une salle nature pour répondre à la demande des parents qui souhaitent retrouver des pratiques plus physiologiques, l'obtention du label IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés)...

### Quel est le rôle que vous avez préféré exercer au cours de votre carrière ?

J'ai un tempérament qui aime l'urgence. Je n'ai peur de rien ! J'aime quand il faut réfléchir, quand il faut être en action. C'est ce qui me procure de l'adrénaline. J'aime les gestes de la salle de naissance ! Cela me manque forcément, car je ne fais plus d'accouchement, à part pour mon entourage proche. Et puis, j'adore le rôle d'accompagnant que nous avons. S'il y avait des choses

à améliorer dans notre métier, ce serait que l'on nous offre les conditions pour être vraiment auprès des parents. Aujourd'hui, le premier risque de mort maternelle, c'est la détresse psychologique. Et puis, n'oublions pas le co-parent ! Je me souviens encore d'un papa tétanisé par la peur. J'ai dû lui parler une nuit entière pour le détendre. J'en suis encore émue, et pourtant, c'était il y a 15 ans ! Le seul avantage de la dénatalité que l'on constate depuis l'an dernier, c'est que nous allons avoir plus de temps à consacrer aux parents !

### Enfin, quel est votre plus beau souvenir d'accouchement ?

Je vais être très égoïste, mais je pense que c'est le mien ! J'ai accouché seule, chez moi, dans ma baignoire. Je savais que ce serait long, car c'était un premier enfant et je me suis laissé surprendre, n'ayant plus le temps de me rendre à l'hôpital. Je voulais me détendre et gérer la douleur dans l'eau et en deux heures, ma fille est née. D'une seconde à l'autre, tout aurait pu basculer, mais je n'ai pas été inquiète, car mon métier m'a portée ! On était toutes les deux en symbiose dans la baignoire, un moment unique. Une sérénité que je devais à mes années d'exercice. Aujourd'hui, Mayah a 14 ans et l'univers médical l'intéresse à son tour. La boucle est bouclée !

# Dodo

pour des nuits sereines, tranquilles et réparatrices

Endormissement rapide  
Nuits paisibles  
Aide en cas de  
réveils nocturnes

Goût  
Fruits rouges

A partir  
de 3 ans



Disponible en pharmacie - Distribué par Pharmimport - 0262 33 01 16

les **bienfaits**

# 21 JANVIER

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES CÂLINS



### ► Texte : Malika Roux

Une journée pour encourager les gens à se prendre dans les bras quelques secondes. Parce que ce geste apparemment anodin est un véritable catalyseur de bien-être...

### POURQUOI CE JOUR ?

Il est plus connu aux États-Unis sous le nom de « *hug day* ». Il est à l'initiative d'un révérend qui avait constaté, chez ses fidèles, une déprime ambiante à cette période de l'année. Ce moment, allant des fêtes de fin d'année à la Saint-Valentin est aujourd'hui bien connu comme étant le plus touché par la dépression saisonnière.

## POURQUOI C'EST BON POUR LA SANTÉ ?

### - C'est un formidable anti-stress :

lors d'une étreinte, le cerveau libère de l'ocytocine, hormone du bonheur et de l'attachement. S'installe alors une sensation d'apaisement, de réconfort.

**- C'est bon pour le cœur :** l'ocytocine aide également à réduire les niveaux de cortisol, hormone du stress. Résultat, le rythme cardiaque diminue, la pression artérielle aussi, ce qui améliore notre santé cardiovasculaire.

**- Ça stimule nos anticorps :** le contact peau à peau stimule la production d'anticorps. De plus, l'exposition aux microbes des autres aide à bâtir une bonne immunité.

## ET POUR LE BÉBÉ ?

Le sens du toucher est essentiel à son développement affectif et cognitif, son bien-être, son lien d'attachement. Dans une étude sur les compétences sensorielles des bébés menée au sein du laboratoire Comète (université de Caen), Nadège Roche-Labarbe, biologiste et psychologue, et son équipe, estiment que « *les câlins sont indispensables à leur survie* ». En effet, le toucher est nécessaire au développement physique et cérébral de l'enfant. « *Un manque de contact physique peut, dans les cas extrêmes, conduire au décès.* » On retrouve ce besoin chez de nombreuses espèces, en particulier les mammifères.



## LE CHIFFRE 20 SECONDES

Un câlin efficace durerait au moins 20 secondes pour laisser le temps à l'ocytocine d'être bien libérée dans le corps.

On vous donne la parole

# COMMENT LES PAPAS VIVENT LA GROSSESSE ?



► **Texte et photos : Richard Valentin**

À quel moment avez-vous eu le sentiment d'être père ? Avez-vous assisté à l'accouchement ? Avez-vous été impliqué ? Avez-vous pris du poids ? Des papas se dévoilent.



## “ON A FAIT DU PEAU À PEAU”

J'ai très bien vécu l'accouchement, même si c'était pendant le Covid, une période très difficile. Les conditions d'accouchement n'étaient pas top. Quand ma femme a eu ses premières contractions, je n'ai pas pu entrer dans la salle d'accouchement avec elle. Je n'ai pu être présent qu'une heure avant la naissance. Mais j'étais ravi, c'était notre premier *marmaille*. J'avais même regardé des vidéos pour être prêt, et j'ai tout de suite fait du peau à peau avec mon enfant. On s'est regardés, et c'est là que tout a commencé...

*Nelson, 40 ans*



“

### **“LES HABITUDES CHANGENT”**

Au début, on n'y croit pas trop... Je pense que j'étais un peu dans le déni avec cette grossesse. Ma femme Chrystelle n'avait aucune nausée. Ça se passait super bien. L'accouchement aussi s'est bien passé. C'est après la naissance que les habitudes changent. J'ai mis un peu de temps à entrer dans ma paternité, d'autant plus qu'on travaillait beaucoup tous les deux. Nous étions tout le temps fatigués.

*Thomas, 34 ans*

“

### **“J'APPRÉHENDAIS”**

Avec ma compagne, nous étions très stressés, car on avait déjà perdu un enfant dans le passé. On appréhendait donc cette grossesse. Quand elle avait des douleurs, j'avais l'impression que moi aussi, je les ressentais. J'essayais de ne pas trop penser que ça pouvait mal tourner. Dieu merci, l'accouchement s'est bien déroulé. Pour moi, cette naissance, ça a été le plus beau cadeau du monde. Depuis, je suis même papa d'un deuxième enfant. C'est génial.

*Frédéric, 41 ans*



“

**C'EST APRÈS LA NAISSANCE QUE LES HABITUDES CHANGENT.**  
**J'AI MIS UN PEU DE TEMPS À ENTRER DANS MA PATERNITÉ. »**



### « ON APPREND À MIEUX FAIRE »

J'ai eu quatre enfants avec ma première compagne. Donc, j'étais habitué à la maternité. Mais avec l'âge, on apprend à mieux faire, à mieux connaître ! Et, avec l'expérience, tout s'est bien passé. Il n'y a pas eu de stress. Pour mes autres enfants, je n'avais pas trop été présent lors des grossesses et des accouchements, car j'étais militaire et souvent envoyé en mission. J'étais content de pouvoir le faire. Un grand moment !

*Wilfried, 41 ans*



### « UN EXCELLENT SOUVENIR »

La maman était plutôt calme et cool. J'avais déjà vécu cette expérience et, la deuxième fois, tout s'est déroulé comme une lettre à la poste, y compris l'accouchement. Ça reste un excellent souvenir pour moi. Mais je commence à vieillir et la gestion de la fatigue est un peu plus difficile qu'avant. Je manque de sommeil. Mais je suis un père comblé.

*Antoine, 38 ans*



### « LA VOIR SOUFFRIR »

Ça a été difficile pour moi de la voir souffrir tout au long de la grossesse. Le corps change, les humeurs fluctuent... On ne sait pas trop comment faire pour soulager l'autre. Le sentiment de paternité a commencé avec les échographies. Et, à la naissance, j'ai compris que j'avais la charge d'un petit être. C'est à ce moment que j'ai vraiment commencé à entrer dans mon rôle de père.

*Frédéric, 28 ans*

# POUR LAVER ET DÉGAGER LE NEZ DE BÉBÉ



**Nettoyez et dégarez  
les nez bouchés,  
dès 3 mois.**

Coryzalia® Spray Nasal, à base d'eau de mer riche en oligo-éléments marins, est conçu pour l'hygiène quotidienne des tout-petits dès 3 mois. Il décongestionne le nez bouché, nettoie les fosses nasales, élimine les agents allergènes et polluants, et maintient une bonne humidification de la muqueuse nasale. Sa formule 100 % naturelle et son embout avec collerette de sécurité en font un allié idéal en cas de rhumes et de réactions allergiques.

Disponible en format de 100 ml.

06/2025  
Coryzalia® Spray nasal, destiné à l'hygiène nasale quotidienne, dès l'apparition des premiers symptômes du rhume ou de la rhinite et à prévenir les réactions allergiques liées aux allergènes et à la pollution. Fabricant : Laboratoires Chemineau. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. CE 0459

**BOIRON®**

Votre santé mérite le plus grand respect

## “Mon bébé a des coliques, que faire ? , ,

► **Texte et photo : Laetitia Parsi**  
**C'est une question régulièrement posée. Les conseils du Dr Alexandra Montmessin, pharmacienne au Tampon, pour mieux vivre ce moment parfois difficile pour le nourrisson et ses parents.**



### Quand parle-t-on de coliques ?

Lorsque bébé pleure pendant 2 à 3 heures d'affilée vers la tombée de la nuit. Cela peut arriver dès les premiers jours de l'enfant, avec un pic entre la 6<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine, pour disparaître soudainement vers deux mois. Et cela touche aussi bien les bébés allaités que ceux qui prennent le biberon.

### Quelles sont les causes ?

Il n'y a pas vraiment de cause identifiée ! On suppose que c'est une immaturité intestinale. Mais cela peut aussi être une mauvaise évacuation de l'air dans l'estomac. À force de pleurer, peut-être tout simplement par anxiété, il avale de l'air et cela lui provoque des gaz. Ou encore une suralimentation... En général, en l'absence d'autres causes, notamment un reflux gastro-œsophagien, on en conclut que bébé pleure parce qu'il a des coliques. Des études ont démontré que chez ces bébés, il manquait deux souches de probiotiques, ces bactéries présentes dans le tube digestif qui contribuent à l'équilibre de notre flore intestinale.



## Quels conseils donnez-vous personnellement aux parents ?

Je sais que c'est une période particulièrement stressante pour les parents. Donc, souvent, ils viennent à la pharmacie pour être rassurés. Notre rôle dans ce cas est d'être à l'écoute des parents et de s'assurer qu'ils ne perdront pas patience. C'est pourquoi je leur conseille, si c'est difficile pour eux, de le laisser pleurer dans son berceau et de s'éloigner. D'ailleurs, j'ai moi-même des bébés avec des coliques et mon pédiatre m'encourageait à ne pas trop solliciter l'enfant lorsqu'il pleurait, car cela rallongeait les pleurs.

## Y a-t-il un moment où il faut s'inquiéter ?

Évidemment, si le bébé commence à perdre du poids ou même à stagner, il faut consulter pour chercher une autre cause à ses pleurs, comme traiter un éventuel reflux gastro-œsophagien. Mais s'il grandit bien, grossit bien, tout est normal et cela finira par passer.

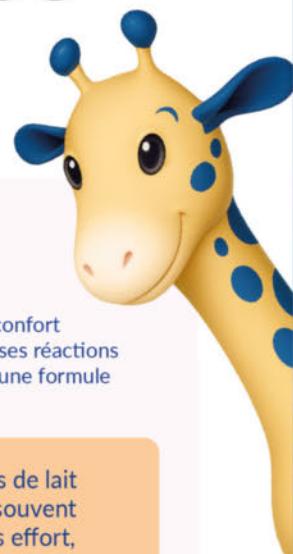


## COMMENT RÉDUIRE LES PLEURS DU SOIR LIÉS AUX COLIQUES ?

- En massant le ventre de bébé avec des huiles spéciales ou tout simplement avec de l'huile d'amande douce.
- Grâce au portage ! En effet, bien souvent, il suffit de porter bébé pour le calmer.
- En encourageant bébé à faire ses rôts régulièrement pendant la tétée à travers des pauses plus nombreuses lors de l'allaitement.
- En proposant des compléments nutritionnels à base des probiotiques manquants.
- En augmentant les rations de lait plus progressivement, moins rapidement.
- En utilisant des laits anti-coliques.

# Le bon lait pour mon bébé

## COMMENT LE CHOISIR ?



**Les raisons de se tourner vers un lait infantile peuvent être variées : contraintes personnelles, retour au travail, douleurs ou production lactée insuffisante, ou encore difficultés d'allaitement. Côté bébé, certains troubles digestifs peuvent également orienter le choix vers une formule adaptée.**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement maternel est le moyen idéal pour apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé, et devrait être privilégié lorsque c'est possible. Nous vous recommandons d'allaiter votre enfant jusqu'à 6 mois au moins. Cependant, si vous ne pouvez, ou ne souhaitez pas allaiter, il existe des laits infantiles qui peuvent répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de votre bébé.

### COLIQUES, RÉGURGITATIONS, CONSTIPATION...

Chaque bébé est unique, et ses besoins aussi ! Heureusement des solutions existent pour répondre à chaque profil. Que votre bébé aille bien, ou qu'il présente des troubles digestifs, n'hésitez à pas solliciter les conseils et recommandations de votre professionnel de santé (pédiatre ou pharmacien), car s'orienter vers le choix du lait c'est avant tout prendre en compte les réactions de bébé.



### LES SIGNES À OBSERVER CHEZ LE NOURRISSON :

Le lait que vous choisissez peut influencer le confort digestif de votre bébé. En prêtant attention à ses réactions au quotidien, il devient plus facile d'identifier une formule qui lui convient mieux.

**LES RÉGURGITATIONS :** remontées de lait visibles après la tétée ou le biberon, souvent peu après le repas. Bébé renvoie sans effort, avec parfois des taches sur les vêtements, et peut montrer une gêne (pleurs, agitation).

**LA CONSTIPATION :** bébé a des selles dures et peu fréquentes, il pousse fort, semble forcer et devient rouge durant l'évacuation. Son ventre peut être dur.

**LES COLIQUES :** à l'inverse, les selles sont plus molles voire liquides, et peuvent apparaître avec des gaz fréquents et des pleurs inexpliqués après les repas. Des gênes telles que des ballonnements et le ventre dur, ou même un rejet en plein repas, peuvent également survenir.

**LES ROUGEURS, PEAU SÈCHE, ECZÉMA :** peuvent révéler un terrain allergique, avec démangeaisons et inconfort (bébé se gratte ou se frotte). Ces signes peuvent être liés à une sensibilité ou à une allergie aux protéines de lait de vache (APLV) et s'accompagner de troubles digestifs (régurgitations, vomissements, ventre ballonné, diarrhées).

Vous l'aurez compris, si bébé ne peut pas encore expliquer clairement ce qui le tracasse, ses réactions digestives ou dermatologiques peuvent exprimer la nécessité d'opter pour une alimentation différente, plus adaptée à ses besoins.



# Laboratoires Novalac

EXPERT DEPUIS 25 ANS



Un enfant  
qui naît  
mérite  
des réponses  
d'experts

... GÉNÉRATION NOVALAC ...

Ludovic et Marie,  
parents depuis  
6 mois



[www.laboratoires-novalac.fr](http://www.laboratoires-novalac.fr)

Exclusivement en pharmacie

Novalac Relia 2 6-12 mois, Novalac 2 6-12 mois, Novalac 3 12-36 mois, Novalac S2 6-12 mois. Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Demander conseil auprès de personnes indépendantes, qualifiées, dans le domaine de la médecine, nutrition, pharmacie, soins maternels et infantiles. 0022-NOV/12/24.

CREATION 426C

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# Quel prénom pour mon bébé ?

## ► Texte : MR

**Vous attendez un heureux événement et vous ne savez pas quel prénom lui donner. Mais avez-vous tous les droits ?**

En théorie, les parents décident librement du ou des prénoms de leur enfant.

## ATTENTION : PAS N'IMPORTE QUEL PRÉNOM

Mais en pratique, dans l'intérêt de l'enfant, trois interdits sont prévus par la loi.

■ **Ridicule ou grossier** : le prénom ne doit pas nuire à l'intérêt de l'enfant. Exemple : Lucifer, Titeuf, Superman...

■ **Atteinte au nom d'autrui** : vous ne pouvez pas choisir comme prénom le nom de famille d'une tierce personne. Exemple : le nom de famille d'une personne célèbre.

■ **L'enfant qui porte le nom d'un seul de ses parents** ne peut pas avoir comme prénom le nom de l'autre parent. Exemple : un enfant a pour parents M. Théophile et Mme Henri. S'il porte seulement Théophile comme nom de famille, il ne peut pas se prénommer Henri.

L'officier de l'état civil contrôle chaque prénom choisi par les parents au moment de la déclaration de naissance. S'il le juge contraire à la loi, il doit avertir le procureur de la République. Ce dernier peut saisir le Juge des affaires familiales qui peut ordonner la suppression du prénom sur les registres de l'état civil.

## LE PRÉNOM LE PLUS DONNÉ CHEZ NOUS EST...



Pour les filles	Pour les garçons
-----------------	------------------

La Réunion

Inaya	Kaïs
-------	------

Guadeloupe

Inaya	Noah
-------	------

Guyane

Inaya	Ethan, Jayden et Maël
-------	-----------------------

Martinique

Inaya	Noah
-------	------

Source : Insee, carte des prénoms les plus donnés par région en France en 2024, 2025.



**Le mag Santé qui nous ressemble**

Pour recevoir toute l'actualité  
de votre magazine 100 % santé

**Informer**

**Inspirer**

**Sensibiliser**

**Un média  
positif !**



**By EW'AG**

Pour recevoir  
le mag santé  
en avant-première  
scannez-moi



# INSTANT shopping



## L'alternance sein-biberon en toute sérénité

Les biberons en verre Lansinoh® résistant avec tétines NaturalWave® sont parfaits pour alterner sein et biberon. La tétine imite la succion naturelle, aidant bébé à passer facilement du sein au biberon. Ils sont conçus pour préserver l'allaitement maternel.

**En pharmacie**



## Formule adaptée aux besoins de bébé

À partir de 6 mois, Novalac 2<sup>e</sup> âge est la suite logique et la base d'une bonne alimentation diversifiée pour une croissance harmonieuse et équilibrée. Sa formule, contenant du DHA, a été spécifiquement conçue pour répondre aux besoins nutritionnels de votre bébé.

**En pharmacie**



## Sublimer votre peau pendant la grossesse

La texture gelée se transforme en huile fondante pour nourrir intensément la peau sans fini gras. Ce soin est formulé pour prévenir le tiraillement et conserver l'élasticité de la peau. Un véritable rituel sensoriel qui accompagne chaque future maman avec douceur et bien-être.

**En pharmacie**



## Anti-grattage

La crème relipidante Stelatopia+ de Mustela soulage intensément et durablement les peaux très sèches, et l'eczéma atopique. Certifiée BIO, vegan, sans parfum, avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, elle convient à toute la famille, dès la naissance. Testée et approuvée par l'Association Française de l'Eczéma.

**En pharmacie**

## L'essentiel nutritionnel

Pendant la grossesse et la période de conception, les besoins nutritionnels évoluent pour accompagner le bon développement du fœtus. Un apport adapté est essentiel au bien-être et à la vitalité de la future maman. Nutragest Maternité de NHCO est une formule complète, pensée pour la mère et l'enfant. Ses nutriments sont rigoureusement sélectionnés selon des critères de qualité et de sécurité.

**En pharmacie**



## Protection naturelle contre les moustiques

Dapis est un spray corporel répulsif formulé à base d'une substance active 100 % végétale BIO. Il est enrichi en huile essentielle d'eucalyptus citronné, reconnue pour son efficacité répulsive. Il aide à éloigner durablement les moustiques tout en respectant la peau. Convient aux adultes et aux enfants dès 3 ans.

**En pharmacie**



### Elle en jette, la courgette !

Dès 4 mois, faites découvrir à bébé une recette pleine de douceur et d'originalité. Élaborée avec des légumes cultivés en Pays de la Loire. Elle met à l'honneur la courgette zébrée, une variété aussi surprenante que savoureuse. Une première découverte gourmande qui en jette dans l'assiette de bébé !

**En pharmacie**

### Des oméga-3 essentiels à chaque étape de la vie

Les besoins nutritionnels évoluent de l'enfance à l'âge adulte. Chez les bébés, l'huile Isio 4 peut être utilisée dès le 4<sup>e</sup> mois, au moment de la diversification alimentaire. Une seule cuillère à café par jour contribue à couvrir près de 50 % des apports conseillés en oméga-3. Fabriquée sur l'île de La Réunion.

**En grande surface**



### Perte de fermeté, rides ?

Offrez à votre peau une régénération complète. Pour une peau rebondie, ferme et pulpeuse, cette crème SVR Collagen Biotic est enrichie en collagène d'origine végétale. Jour après jour, la peau est visiblement renforcée, plus lisse, plus élastique et repulpée.

**En pharmacie**



### Un petit geste pour de grands progrès

Les tétines NUK accompagnent le bon développement de la mâchoire, de la respiration et de la succion grâce à leur forme physiologique et leur système anti-colique. Les sucettes Nuk restent souples et suffisamment plate pour éviter les déformations de la mâchoire. Elles s'adaptent à chaque âge et à chaque bébé.

**En pharmacie**



### Mi-soin mi-maquillage

Ce baume teinté de Caudalie nourrit et répare sans marquer les ridules. Sa couleur modulable longue tenue sublime les lèvres en un seul geste. Texture ultra-douce, hydratation immédiate et confort absolu. Le tout délicatement parfumé à la framboise gourmande.

**En pharmacie**



### La douceur essentielle pour maman & bébé

L'eau de source Edena, naturellement pure et neutre, est utilisée dans les maternités de La Réunion depuis 1972 pour la préparation des biberons. À la maison aussi, elle accompagne votre enfant dès la naissance et toute la famille au quotidien. Une eau douce et sûre, pensée pour les besoins des plus sensibles.

**En grande surface**

# INSTANT shopping



## La pause gourmande qui fait l'unanimité

Ces sablés au fromage du Massif jurassien sont parfaitement adaptés aux petites mains et aux jeunes palais. Une texture croustillante et fondante qui éveille les papilles en douceur. Sans sucres ajoutés ni ingrédient superflu, juste du bon, du bio et du local.

En pharmacie



## Pour un bébé épanoui

Une formule en poudre qui accompagne bébé dès 6 mois, pour le bon fonctionnement de son système immunitaire et sa croissance. Conditionné en boîte pratique de 780 à 830g, Guigoz® Optipro®2 permet de préparer environ 24 à 26 biberons de 210 mL. Sans huile de palme. Voir modalité sur l'emballage.

En pharmacies & grandes surfaces



## Comble les rides, raffermit la peau

Une peau visiblement plus lisse, plus ferme et intensément hydratée. Grâce à son haut dosage en collagène Peptan® et en acide hyaluronique, ce soin de chez Biocyte agit au cœur de la peau. Le tout dans une délicieuse saveur cacao pour allier efficacité et plaisir.

En pharmacie



## Vos oreilles sont au sec

Une nouvelle génération de protections auriculaires de Quies conçue pour les activités nautiques intenses. Un maintien optimal, une étanchéité renforcée et un embout flottant pour ne plus les perdre. Lavables, réutilisables et disponibles pour adultes et enfants (ou conduits auditifs sensibles).

En pharmacie



## Le biberon qui s'adapte à tous les bébés

Le biberon NUK possède une tétine ultra-souple qui épouse naturellement les lèvres et le palais pour une absorption fluide, sans effort et sans colique. Température maîtrisée grâce à l'indicateur intelligent, prise en main facile et nettoyage ultra-simple.

En pharmacie



## Nettoyer sans dessécher

Le nouveau nettoyant Vinohydra de Caudalie démaquille et nettoie la peau en un seul geste, tout en préservant la barrière cutanée. Sa formule douce sans sulfate et sans savon, préserve l'hydratation des peaux sèches et sensibles.

En pharmacie

# MA GROSSESSE

## EN TOUTE SÉRÉNITÉ

► **Texte : Caroline Bablin et  
Malika Roux**

**Le test est positif  
et la grossesse  
est confirmée !**

**Consultations  
médicales, dépistages,  
bonnes habitudes  
alimentaires, séances  
de préparation à la  
naissance... Un guide  
indispensable pour les  
futurs parents !**

**Un dossier réalisé avec la précieuse  
collaboration du Réseau périnatal  
Réunion (Repère).**



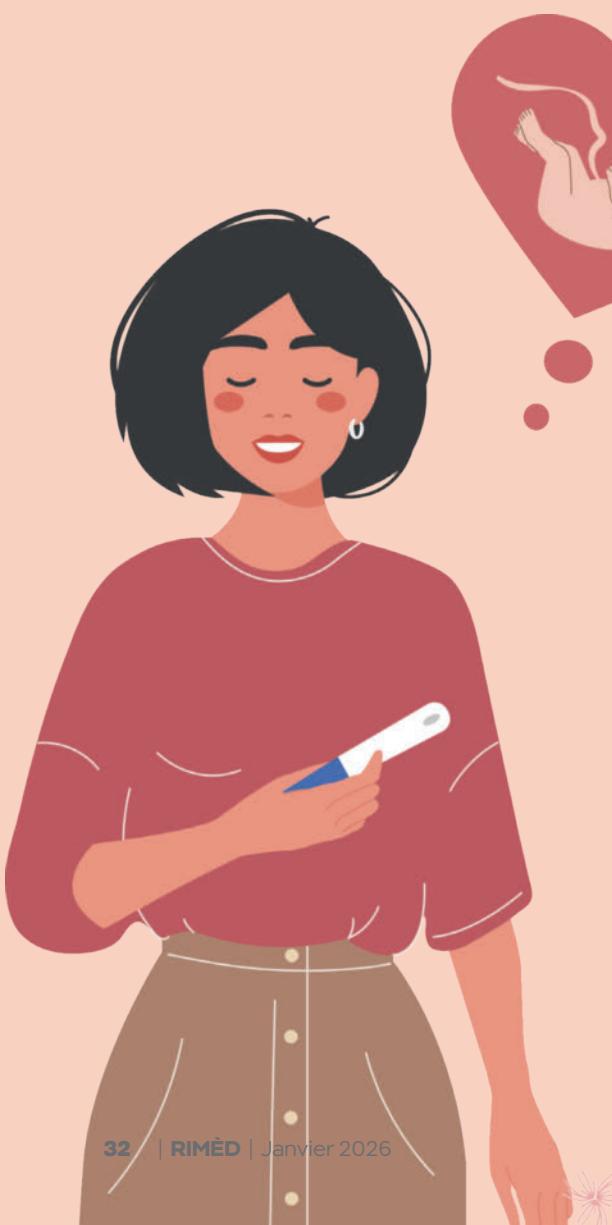
### 10 CLÉS POUR BIEN SUIVRE MA GROSSESSE

#### SOMMAIRE

- 1. Un bon suivi**
- 2. L'entretien prénatal : un moment clé**
- 3. Stop aux piqûres de moustiques**
- 4. Me vacciner, c'est le protéger**
- 5. Les dents, c'est important !**
- 6. Enceinte, je mange quoi ?**
- 7. Enceinte et active !**
- 8. Se préparer à l'accouchement**
- 9. Mon projet de naissance**
- 10. Contacts et liens utiles**

## 1. UN BON SUIVI de grossesse

À La Réunion « le suivi des grossesses reste très satisfaisant avec un nombre moyen de visites prématrales à 8 par mois (taux supérieur à celui de la métropole) », remarque Sylvie Boukerrou, sage-femme coordinatrice régionale du Réseau périnatal Réunion (Repère).



### ● ÇA COMMENCE QUAND ?

« Dès le 1<sup>er</sup> trimestre, il y a des choses à faire : prises de sang, analyses d'urines, conseils alimentaires à mettre en place... Et surtout, organiser le suivi de la grossesse, fixer les prochains rendez-vous », préconise le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien. Ce suivi a pour but de vérifier que tout se passe bien pour vous et votre bébé.

### ● C'EST OBLIGATOIRE ?

#### **Le suivi obligatoire**

(pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie)

comprend :

##### ■ **sept consultations prématrales :**

la première doit se dérouler avant la fin du 1<sup>er</sup> trimestre, les autres chaque mois jusqu'à l'accouchement ;

##### ■ **une consultation avec un anesthésiste** : au 8<sup>e</sup> mois de grossesse ;

■ **un entretien prénatal précoce** : à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse.

**Le suivi recommandé** comprend :

■ **le bilan prénatal de prévention** : pris en charge à partir du 6<sup>e</sup> mois ;

■ **les trois échographies** : une par trimestre pour surveiller le développement du fœtus. La 1<sup>re</sup> pour dater de façon précise la grossesse et dépister d'éventuelles malformations,

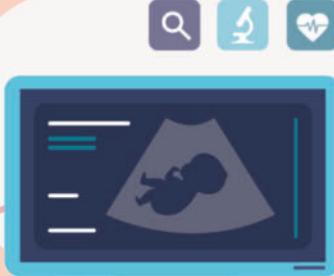
la 2<sup>e</sup> (échographie morphologique) étudie le fœtus sous tous ses angles. La 3<sup>e</sup> surveille la bonne croissance de bébé. Elles sont remboursées à 70 % jusqu'à la fin du 5<sup>e</sup> mois de grossesse, puis à 100 % au titre du risque maternité à partir du 6<sup>e</sup> mois de grossesse.

- **un bilan bucco-dentaire** : pris en charge à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse ;
- **sept séances de préparation à l'accouchement** : entre le 7<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois.

## ● QUEL SPÉCIALISTE ?

Le suivi (consultations prénatales, entretien prénatal, échographies et préparation à l'accouchement) peut être assuré par un gynécologue-obstétricien, une sage-femme ou le médecin traitant.

« *Dans le cas d'une grossesse pathologique (diabète, hypertension artérielle, obésité, etc.), un avis sera demandé à un spécialiste et selon le niveau de risque, la patiente sera suivie par le professionnel le plus adéquat* », précise la sage-femme coordinatrice du réseau Repère.



## UN DÉPISTAGE SYSTÉMATIQUE DE LA SYPHILIS

### C'est quoi ?

La syphilis est une infection sexuellement transmissible très contagieuse. Elle est due à une bactérie : le tréponème pâle.

### Pourquoi on dépiste ?

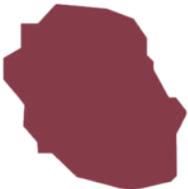
« *Contrairement à la métropole où le dépistage se fait uniquement au 1<sup>er</sup> trimestre, La Réunion a instauré un dépistage systématique de la syphilis également au 3<sup>e</sup> trimestre* », explique Sylvie Boukerrou. Cette mesure a été prise en raison de taux de syphilis plus élevés à La Réunion et de cas de syphilis congénitale (lorsqu'une mère atteinte et non traitée transmet l'infection à son bébé pendant la grossesse ou à la naissance).

### Quels risques pour le bébé ?

Si une mère est infectée et n'est pas traitée, elle peut transmettre la maladie à son bébé. Cette transmission peut avoir lieu dès le début de la grossesse ou lors de l'accouchement. Pour l'enfant, les conséquences peuvent être graves. **Mais, grâce au dépistage précoce et avec un traitement rapide, le risque pour le bébé devient pratiquement nul !**

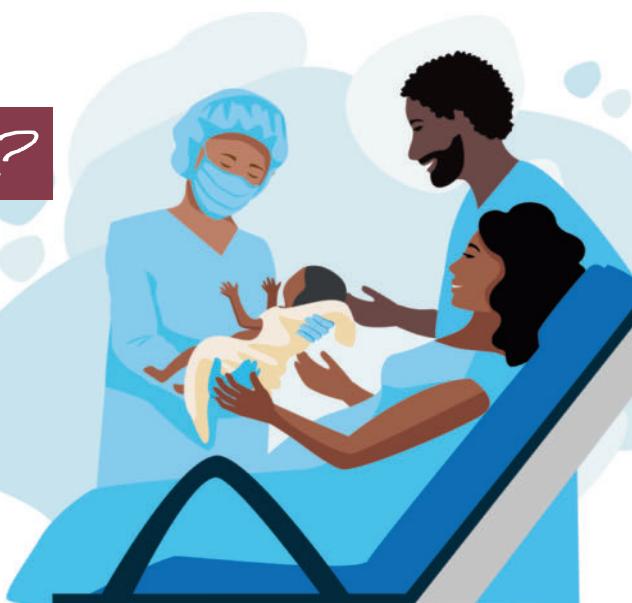
# Le saviez-vous ?

## MOINS DE NAISSANCES



**11 820 bébés** sont nés à La Réunion en 2024, soit 8,2 % de moins qu'en 2023.

Source : INSEE, 2024.



### 82,6 %

C'est la proportion de femmes réunionnaises qui allaient juste après l'accouchement contre 69,7 % dans l'Hexagone.

### 29,7 ANS

C'est l'âge moyen des femmes à l'accouchement à La Réunion, contre 30,9 ans dans l'Hexagone. Enquête nationale périnatale à La Réunion 2021, Santé publique France.

# 2,12

C'est le nombre moyen d'enfants par femme à La Réunion.

Source : INSEE, 2024.



### PLUS DE PRÉMATURES !

La Réunion : 8,7 %

Hexagone : 7,1 %

(Taux global de naissances avant 37 SA)



### 22,1 %

C'est la proportion de femmes obèses (IMC > 30) au début de la grossesse à La Réunion.

Enquête nationale périnatale 2021, Santé publique France.



## VIVE LE PEAU À PEAU !

**Plus de 85 % des mères** (dont l'enfant n'a pas été transféré en néonatalogie) ont eu un contact peau à peau avec leur enfant après l'accouchement, que ce soit en salle de naissance, au bloc opératoire ou en salle de réveil.



Lansinoh.

## Louez le SmartPump Lansinoh en toute simplicité

Grâce à votre ordonnance,  
louez facilement le tire-lait  
SmartPump Lansinoh, disponible  
dans nos pharmacies et sociétés  
de location partenaires.



**Pourquoi louer  
le tire-lait Lansinoh  
SmartPump ?**



Plusieurs niveaux  
d'aspiration



Pompage  
ultra-silencieux



Nomade  
et compact

 Rechargeable



Set d'expression  
mains libres



Application  
Lansinoh Baby



Écran LCD  
intuitif



**Découvrez aussi notre tire-lait mains libres, disponible à l'achat :**

léger, discret et simple d'utilisation. Il se nettoie facilement au lave-vaisselle,  
dispose d'une minuterie intégrée et garantit un confort optimal au quotidien.

**EN PHARMACIE**

Distribué par Distri Flash Run - 06 92 85 92 79



## 2. L'ENTRETIEN PRÉNATAL, un moment clé

En début de grossesse, la femme a droit à un entretien (seule ou en couple) avec un professionnel pour faire le point sur ce qu'elle ressent. C'est un moment clé du parcours des 1 000 premiers jours ! « Vers le 4<sup>e</sup> mois de grossesse, un entretien prénatal précoce est proposé (EPP). Il vise à dépister les vulnérabilités psychosociales. »

### ● COMMENT ÇA SE PASSE ?

Anciennement appelé “entretien du 4<sup>e</sup> mois”, il dure environ une heure. Comme son nom l’indique, il s’agit bien d’un entretien et non d’une consultation médicale. C’est l’occasion d’aborder toutes les questions qui préoccupent les parents et de faire le point sur leur situation (médicale, sociale, psychologique). C’est un moment d’écoute et de partage avec un professionnel de santé. Si nécessaire, le médecin ou la sage-femme orientera la future maman vers un professionnel en mesure de l'aider (psychologue, assistante sociale, tabacologue, diététicien, etc.).

**Il est obligatoire depuis 2020 et pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie.**

C'est un outil précieux pour dépister notamment les violences faites aux femmes. « Le suivi de grossesse à La Réunion insiste particulièrement sur le dépistage des violences conjugales ou intrafamiliales, dont les taux sont supérieurs à la moyenne métropolitaine », poursuit la spécialiste, Sylvie Boukerrou.

### ET AUSSI...

#### LE BILAN PRÉNATAL DE PRÉVENTION

Il est réalisé par une sage-femme et pris en charge à 100 % à partir du 6<sup>e</sup> mois (70 % s'il est réalisé avant). C'est l'occasion de faire un bilan sur son alimentation, sa pratique sportive, les comportements à risque (alcool, tabac ou autre addiction...). Ce bilan vise aussi à préparer l'arrivée de bébé et le retour à la maison après l'accouchement.

# Pour un bébé épanoui

Teneur en protéines ajustée

5 HMO

Ferments lactiques

LABORATOIRES  
**Guigoz**  
Optipro®



ENGAGÉ

Dès 6 mois jusqu'à 1 an

2

NOUVELLE FORMULE  
Système immunitaire

Ferments B.LACTIS

- Teneur en protéines ajustée  
- Oligosaccharides

En relais ou  
complément  
de l'allaitement  
maternel :



## Pour le bon fonctionnement de son système immunitaire et sa croissance\*

Découvrez Guigoz Optipro® 2 avec 5 des oligosaccharides présents dans le lait maternel\*\*, une teneur en protéines ajustée et des ferments lactiques *B.Lactis*

\*Les vitamines A, C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire et le calcium contribue au développement normal des os, conformément à la réglementation sur les laits de suite. \*\*Non issus du lait maternel.

**AVIS IMPORTANT :** Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le Corps Médical vous conseillera un lait infantile pour votre enfant. N'en changez pas sans demander l'avis de votre médecin. Le lait de suite est un élément de l'alimentation diversifiée des nourrissons à partir de 6 mois et ne peut être utilisé comme substitut du lait maternel pendant les 6 premiers mois de la vie. La décision d'introduire des aliments complémentaires, y compris avant l'âge de 6 mois, ne devrait être prise que sur avis d'un professionnel de santé.

RCS LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S 552 120 875 RCS Nanterre, Issy-Les-Moulineaux - ® Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

### 3. STOP AUX PIQURES

## de moustiques

La Réunion fait parfois face à des épidémies saisonnières de dengue et de chikungunya. Des mesures de prévention peuvent être mises en place (distribution de répulsifs, moustiquaires) et il est conseillé aux femmes enceintes de se protéger des piqûres de moustiques durant cette période critique.

#### ● LE CHIKUNGUNYA

- En début de grossesse, la transmission est pratiquement nulle.
- Le risque est plus élevé à l'approche de l'accouchement (7 jours avant). Il atteint 50 % !

**Cette transmission peut provoquer un chikungunya néonatal**, parfois sévère. Les signes d'infection du nouveau-né apparaissent vers le 4<sup>e</sup> jour et nécessitent une surveillance pédiatrique.

#### ● LA DENGUE

- Pendant la grossesse : les risques de complication sont rares mais existent.
- Pendant l'accouchement : le virus peut être transmis au bébé lors de l'accouchement.

**Cette contamination n'a pas la même gravité que pour le chikungunya.** Le nouveau-né sera cependant surveillé par les pédiatries.



#### ● QUELLE PRÉVENTION ?

- J'élimine les gîtes larvaires autour de chez moi.
- J'évite de sortir tôt le matin et en fin de journée.
- Je porte des vêtements amples et couvrants.
- Je dors sous une moustiquaire.
- J'utilise des répulsifs adaptés aux femmes enceintes. Ils doivent avoir une autorisation de mise sur le marché (AMM) et être conseillés aux personnes sensibles. Mieux vaut privilégier les répulsifs aux huiles essentielles et ceux à l'R3535 (substance active) ayant une concentration maximale de 20 %. Le pharmacien pourra vous conseiller.
- Je consulte au moindre doute.



## 4. ME VACCINER, c'est le protéger

Se faire vacciner alors qu'on est enceinte ne va pas forcément de soi. Pourtant, la Haute Autorité de Santé recommande certains vaccins, à faire pendant la grossesse, pour protéger la mère et l'enfant.

- Le vaccin contre la grippe peut être proposé en période de circulation du virus.
- À La Réunion, le réseau Repère insiste sur « *l'importance de la vaccination contre la coqueluche et le VRS (virus responsable des bronchiolites du nourrisson) en période épidémique* ». Parlez-en à votre sage-femme



ou à votre médecin. L'objectif est de protéger le bébé dès sa naissance, car en vaccinant la mère, les anticorps passent au fœtus à travers le cordon ombilical. Le nouveau-né est ainsi protégé contre le risque d'attraper une coqueluche sévère avant d'avoir pu être lui-même vacciné. Le vaccin contre la bronchiolite, conseillé en période épidémique, suit le même principe que celui contre la coqueluche : protéger l'enfant dès sa naissance grâce au transfert des anticorps de la mère à son bébé.

## 5. LES DENTS, c'est important !

Depuis février 2024, un examen bucco-dentaire est proposé à chaque femme enceinte. Celui-ci est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie et peut être réalisé à partir du 1<sup>er</sup> jour du 4<sup>e</sup> mois de grossesse et jusqu'à six mois après l'accouchement. Pour en bénéficier, il suffit de prendre rendez-vous auprès de son dentiste, munie de l'invitation reçue normalement au 4<sup>e</sup> mois de grossesse ou à télécharger sur son compte Ameli. En effet, les nausées et vomissements peuvent fragiliser les dents et favoriser les caries. Cet examen est l'occasion de faire un bilan et de conseiller la future maman sur son hygiène bucco-dentaire.



## 6. ENCEINTE, je mange quoi ?

- Je ne bois pas une seule goutte d'alcool pendant la grossesse.
- Je diminue le sel et le sucre.
- Je privilégie une alimentation saine, variée et équilibrée, et j'évite tous les aliments transformés.
- **Protides** : viandes, poissons et légumineuses (lentilles, haricots et pois, très riches en vitamine B, en minéraux et en fer).
- **Calcium** : lait, fromage, gombo. Le calcium est nécessaire à la croissance osseuse.
- **Féculents** : racines, fruit à pain et banane verte.
- **Légumes** : particulièrement ceux à feuilles vertes, riches en folates.
- **Fruits** : mangue, papaye, melon, pastèque, cerise acérola...
- **Pour éviter la toxoplasmose**, si je ne suis pas immunisée, je lave bien les fruits et légumes en les passant à l'eau deux fois, et je les épluche avant de les consommer. Je mange aussi ma viande bien cuite.
- **Pour éviter la listérose**, je ne mange pas de fromages au lait cru et à pâte molle, de poissons crus ou fumés, de coquillages crus, et je bannis la charcuterie.
- **Pour éviter la salmonellose**, je mange la viande et les œufs bien cuits. La cuisson permet de détruire les microbes.



### ZOOM SUR L'ALCOOLISATION FÖTALE

#### DES CHIFFRES ALARMANTS

« *Un enfant porteur de TSAF (troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale) naît tous les deux jours à La Réunion* », annonce l'Agence régionale de Santé.

#### LE MESSAGE

« *À La Réunion, le Pr Bérénice Doray est très impliquée dans le dépistage et la prévention des troubles causés par l'alcoolisation fœtale et un travail important est fait sur le dépistage.* » Il est recommandé de ne pas boire d'alcool dès qu'on a le projet d'avoir un enfant et jusqu'à la fin de l'allaitement. Et cette recommandation s'applique aussi au futur père, puisque l'alcool entraînerait aussi des perturbations de l'expression des gènes impliqués dans la formation du futur bébé au niveau des spermatozoïdes. C'est pourquoi, dans la prévention des TSAF, tout le monde est impliqué – parents, amis, collègues... – en n'incitant jamais à la consommation d'alcool. En effet, les futurs parents n'ont pas forcément envie de se justifier en révélant une grossesse qui ne fait que commencer, voire de partager tout simplement leur désir d'enfant...

## 7. ENCEINTE et active !

### Puis-je pratiquer un sport pendant la grossesse ?

Oui pour la marche ou la natation, non pour la plongée sous-marine ou toute activité dite « extrême ». « *Jusqu'aux six premiers mois on peut faire du sport, mais du sport raisonnable, sans risque* », note le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien. Certaines activités, a priori douces et sans risque, telles que le jardinage, nécessitent aussi de prendre des précautions. En effet, pour les femmes qui ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose, ces activités de plein air peuvent présenter un risque. Il est recommandé de porter des gants et de bien se laver les mains. Pour la même raison, il faudra éviter les contacts avec les chats.



### ZOOM SUR LE DIABÈTE GESTATIONNEL

On l'appelle aussi diabète de grossesse ! Les antécédents de diabète dans la famille, le surpoids ou l'obésité majorent ce risque. À La Réunion, 50 % des femmes enceintes sont en surpoids, dont 25 % sont obèses. Cela entraîne des comorbidités comme l'hypertension, la pré-éclampsie et la macrosomie. Pour le dépister au plus tôt et le prendre en charge, un dépistage universel du diabète gestationnel est pratiqué (glycémie à jeun pour toutes les femmes au 1<sup>er</sup> trimestre), contrairement aux recommandations nationales qui ciblent les femmes ayant des facteurs de risque. Cette approche régionale, validée par un comité scientifique, permet un dépistage et une prise en charge plus précoces, y compris pour des diabètes préexistants non diagnostiqués. Car chez nous, le diabète gestationnel est une problématique de santé publique ! Sa fréquence est de 22,1 % contre 16,4 % dans l'Hexagone.

## 8. SE PRÉPARER à l'accouchement



### ● C'EST PRIS EN CHARGE ?

Oui. Entre le 7<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois, sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont proposées. Elles s'inscrivent dans la suite de l'entretien prénatal précoce. Elles viennent en plus du suivi médical et permettent de répondre à toutes les questions qui concernent l'accouchement et les premiers jours du nouveau-né, pour préparer le retour à la maison. Cette préparation comprend une partie théorique et des exercices pratiques de respiration, des postures. « Des sages-femmes peuvent aussi proposer une préparation plus spécifique comme l'haptconomie, le yoga, la préparation en piscine, le chant prénatal, l'acu-

puncture, la sophrologie ou l'hypnose », explique Sylvie Boukerrou.

### ● COMMENT CHOISIR ?

« Il n'y a pas de préparation meilleure qu'une autre », note la sage-femme. « Les femmes se tournent souvent vers la méthode dont elles ont entendu parler par leurs amies ou leur mère. Par ailleurs, ce n'est pas parce qu'on fait une préparation yoga ou sophrologie que la sage-femme n'expliquera pas ce qu'est une contraction, la rupture de la poche des eaux, la dilatation du col, quand il faut se rendre à la maternité... La meilleure des préparations est celle dans laquelle on se sent bien. »





**NUK®**  
PERFECT MATCH

Accompagner la croissance naturelle de bébé,  
à chaque étape de son développement

Disponible en pharmacie

Distribué à La Réunion par





## 9. MON PROJET de naissance

### ● C'EST QUOI UN PROJET DE NAISSANCE ?

Rédiger son projet de naissance, c'est être acteur de la naissance de son enfant. Aujourd'hui, la plupart des maternités le conseillent. C'est un écrit dans lequel vous pouvez exprimer vos souhaits et vos appréhensions. Il permettra à l'équipe de mieux vous connaître.

- Comment pensez-vous gérer les contractions le jour J ?
  - Dans quelle position pensez-vous accoucher ?
  - Souhaitez-vous qu'il y ait de la musique ?
  - Désirez-vous pratiquer le peau à peau ?
  - Souhaitez-vous allaiter ?
- « Les choses se sont bien améliorées ces dernières années », note le Dr Michel

Gualandi, gynécologue-obstétricien. « On peut très bien accoucher en maternité et dans la position qu'on veut, en musique... Le but ultime est que la mère et l'enfant soient bien après l'accouchement. »

### ● PÉRIDURALE OU PAS PÉRIDURALE ?

Que l'on souhaite ou non la péridurale, le rendez-vous avec un médecin anesthésiste est obligatoire. « L'idéal est de le faire à 8 mois de grossesse pile, sans trop tarder, dans l'éventualité où l'on accoucherait plus tôt que prévu », note le Dr Michel Gualandi. L'objectif de ce rendez-vous est de constituer un dossier (allergies, antécédents médicaux...). « On ne sait jamais comment va se dérouler un accouchement, si une anesthésie générale sera nécessaire... Le but est de parer à toute éventualité. »

## ● QUELLE MATERNITÉ ?

En théorie, on a le droit d'accoucher où on veut : maternité, maison de naissance... Mais selon les pathologies (obésité, diabète gestationnel, hypertension...), les difficultés rencontrées pendant la grossesse, on peut ne pas avoir le choix. Les maternités sont en effet classées selon trois niveaux. Ce n'est pas leur qualité qui est évaluée, mais leur degré de technicité et leur capacité à prendre en charge la mère et l'enfant en cas de problème lors de l'accouchement :

- **les maternités de niveau 1** prennent en charge les grossesses à terme (à partir de 36 SA), sans complication. Et si un problème survient, un transfert vers une maternité de niveau supérieur est toujours possible ;

- **les maternités de niveau 2** peuvent accueillir les nouveau-nés prématurés nés à partir de 32 SA ;
- **les maternités de niveau 3** sont celles qui intègrent une unité de réanimation néonatale. Elles accueillent les grossesses à haut risque ou multiples et les grands prématurés (avant 32 SA).

## 8 MATERNITÉS À LA RÉUNION

L'île compte huit maternités : la maternité du CHU Nord (Saint-Denis) et celle du CHU Sud (Saint-Pierre), le CHOR (niveau 2B), le GHER (niveau 2A), trois cliniques privées (dont une de niveau 1) et une maison de naissance.

## 10. CONTACTS ET LIENS UTILES !

### Réseau Périnatal Réunion (Repère)

0262 35 15 59

<https://repere.re/>

### Plantes et grossesse : les bonnes pratiques !

<https://repere.re/wp-content/uploads/PLANTES-ET-GROSSESSE.pdf>

Pour savoir quelles plantes locales utiliser quand on est enceinte. Réalisé par le réseau Repère en partenariat avec l'Aplamedom (Association pour les plantes aromatiques et médicinales de La Réunion).

<https://orviffr.e/>

Observatoire réunionnais des violences faites aux femmes. Vous y trouverez tous les numéros d'urgence et d'écoute.

### Le centre de ressources TSAF

(troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale).

<Centre.ressources@favron.org>

0262 35 72 61

### Le fil d'Ariaan

Une équipe mobile qui accompagne les femmes enceintes dans leur addiction à l'alcool.

Secteur Nord : 0693 06 14 27

Secteur Sud : 0693 39 58 90

### La Doudou liste à télécharger sur le site ameli.fr

pour ne manquer aucun rendez-vous ou démarche importante au cours de sa grossesse :

[https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Doudou%20liste\\_Caf-assurance-maladie.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Doudou%20liste_Caf-assurance-maladie.pdf)

# RÉCAP : MA GROSSESSE MOIS PAR MOIS

1 <sup>er</sup> TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je déclare ma grossesse auprès de la caisse d'Assurance maladie et de la Caisse d'allocations familiales <input type="checkbox"/> J'informe ma mutuelle <input type="checkbox"/> Je mets à jour ma carte Vitale <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous pour effectuer le bilan prénatal de prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1<sup>re</sup> consultation prénatale (avant la 12<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée ou SA)</li> <li>■ 1<sup>re</sup> échographie (entre la 11<sup>e</sup> SA et la 13<sup>e</sup> SA + 6 jours)</li> </ul>
2 <sup>e</sup> TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous avec ma sage-femme ou mon gynécologue pour l'entretien prénatal précoce <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous chez mon dentiste pour réaliser un examen bucco-dentaire <input type="checkbox"/> Je planifie mes séances de préparation à la naissance et à la parentalité	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 4<sup>e</sup> mois (entre la 16<sup>e</sup> et la 20<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 3<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 5<sup>e</sup> mois (entre la 20<sup>e</sup> et la 24<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 2<sup>e</sup> échographie (entre la 20<sup>e</sup> et la 22<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 4<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 6<sup>e</sup> mois (entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> SA)</li> </ul>
3 <sup>e</sup> TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je choisis la maternité où je veux accoucher <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous avec l'anesthésiste <input type="checkbox"/> Je réfléchis à mon projet de naissance <input type="checkbox"/> Je prépare ma valise pour la maternité	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 5<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 7<sup>e</sup> mois (entre la 28<sup>e</sup> et la 32<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 3<sup>e</sup> échographie (entre la 30<sup>e</sup> et la 32<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 6<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 8<sup>e</sup> mois (entre la 32<sup>e</sup> et la 36<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 7<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 9<sup>e</sup> mois (entre la 36<sup>e</sup> et la 40<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ Consultation de terme à la maternité choisie (41<sup>e</sup> SA)</li> </ul>

NIVEA  
SUN

# LA PROTECTION SOLAIRE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS

MARQUE  
PRÉFÉRÉE  
des  
Français®

Produit solaire\*



TESTÉ SOUS  
CONTROLE  
PÉDIATRIQUE



ABSORPTION  
EN QUELQUES  
SECONDES

bouteille  
recyclée  
à 95%\*

# Pourquoi tant d'enfants asthmatiques ?

► **Textes et photos : Laetitia Parsi**

**La Réunion est particulièrement touchée par l'asthme, notamment les enfants. Cinq questions au Dr Caroline Perisson, pédiatre spécialisée en pneumologie et coordinatrice du Club de l'asthme au CHU de Saint-Pierre.**

## Qu'est-ce que l'asthme ?

C'est une maladie chronique respiratoire qui entraîne une inflammation des bronches et des crises qui peuvent se manifester de différentes façons : toux, sifflements, difficultés respiratoires, gêne à l'effort... Quand les enfants sont petits (moins de 2 ans), il s'agit de bronchiolite, à partir de trois bronchiolites, on parle d'asthme.

## Que constatez-vous lors de vos consultations ?

C'est la maladie chronique la plus fréquente chez l'enfant à La Réunion et dans toute la France. Environ 20 % des enfants sont atteints de l'asthme du nourrisson. Puis, en grandissant la fréquence diminue un peu. Beaucoup guérissent à des âges clés : 3, 6 ou 12 ans, pour ceux qui n'ont pas de prédisposition génétique.

## Quelles sont les spécificités liées au contexte réunionnais ?

Les facteurs déclenchant pour les crises d'asthme sont :

- les virus respiratoires ;
- les irritants pour les bronches : humidité, moisissures, tabagisme ;
- les allergies aux acariens, aux poils d'animaux... ;
- le stress.

À La Réunion, on constate beaucoup d'asthme lié à la prédisposition génétique, à l'humidité et à un acarien tropical très allergène appelé *Blomia tropicalis*.

## Quand faut-il s'inquiéter ?

Si l'enfant tousse sans s'arrêter et s'il présente des signes de lutte respiratoire, s'il manque d'oxygène et que ses lèvres deviennent bleutées, il faut se rendre aux urgences. D'ailleurs, l'asthme est la pre-

“

**ENVIRON 20 %  
DES ENFANTS  
SONT ATTEINTS  
DE L'ASTHME DU  
NOURRISSON. »**





**Dr Caroline Perisson,**

pédiatre spécialisée en pneumologie et coordinatrice du Club de l'asthme au CHU de Saint-Pierre.

mière cause d'hospitalisation chez l'enfant ! En revanche, s'il s'agit d'une simple crise, après avoir débouché le nez, commencez alors le protocole avec les deux médicaments à donner, le bronchodilatateur et les corticoïdes. Il faut aussi consulter pour obtenir un traitement de fond afin que les poumons se développent correctement.

**Comment les enfants asthmatiques sont-ils pris en charge au CHU de Saint-Pierre ?**

Nous recevons les enfants asthmatiques aux urgences et en consultation et nous proposons l'éducation thérapeutique du patient et de ses parents au Club de l'asthme, grâce à une équipe pluridisciplinaire : médecins, kinésithérapeutes,

“

**“ À TRAVERS LE CLUB DE L'ASTHME, NOTRE BUT EST QUE L'ENFANT ASTHMATIQUE PUISE AVOIR UNE ACTIVITÉ NORMALE ! »**

infirmiers, éducateurs, psychologues, conseiller en environnement intérieur... C'est important, car il ne faut pas oublier que l'on peut mourir de l'asthme si on ne suit pas les traitements donnés. C'est l'occasion pour les parents d'échanger leurs astuces et pour les enfants de voir qu'ils ne sont pas seuls, tout en faisant le bilan de leur maladie avec des tests d'allergies, du souffle... Je suis persuadée de l'efficacité de l'éducation thérapeutique, surtout en collectif.

**PLUS D'INFOS**

Club de l'asthme

[clubdelasthme@chu-reunion.fr](mailto:clubdelasthme@chu-reunion.fr)

02 62 75 24 89

## QUE DISENT LES CHIFFRES ?

- Sur 5 000 hospitalisations pour asthme en 2020, 50 % concernent des enfants de moins de 15 ans.

Source : Observatoire régional de la santé (ORS) La Réunion, 2020.

- À tout âge, les enfants réunionnais déclarent plus fréquemment souffrir d'asthme que les enfants métropolitains. L'asthme concerne en effet près de 2 élèves sur 10 en classes de grande section. La prévalence est de 12 % pour les élèves des classes de CM2 et de 3<sup>e</sup>.

Source : ORS, tableau de bord des maladies respiratoires à La Réunion, 2017.





# TÉMOIGNAGES



## « L'asthme de Jade a débuté à son entrée à l'école »

Ma fille fait des crises depuis 4 ans. Elle est fragile et at-trape tous les virus et parfois, on sent qu'elle n'arrive plus à respirer. Grâce à son passage au Club de l'Asthme où l'on a pu faire tous les tests, on sait qu'elle fait des allergies aux acariens, à la poussière, à l'humidité... Elle y a aussi appris à se servir de son inhalateur correctement.

*Emmanuelle Boyer,  
Le Tampon*



## « Kerwan a été hospitalisé à 2 mois ! »

Il a passé une semaine en réanimation. Cette première bronchiolite a été un choc pour moi ! Ce n'est pas facile de voir son bébé hospitalisé. Kerwan a ensuite développé de l'asthme. Au début, c'était compliqué, mais aujourd'hui, il s'est habitué à son traitement. On nous a tout expliqué au Club de l'Asthme et on sait réagir en cas de crise.

*Sephora Lallemand,  
Saint-Louis*



## TI KAZ L'ASTHME : AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DE L'ENFANT ASTHMATIQUE

À la demande des médecins généralistes du Nord, l'Hôpital d'Enfants accompagne également les enfants et adolescents concernés par l'asthme. Depuis 2018, une vingtaine de familles fréquentent Ti kaz l'asthme chaque année. Les ateliers collectifs ludiques proposés par l'équipe d'éducation thérapeutique du patient (ETP), coordonnée par Faustine Tréhet, visent à acquérir des compétences pour mieux vivre au quotidien avec cette maladie chronique. Plusieurs axes sont abordés :

- les signes de la crise,
- le traitement,
- vivre avec l'asthme dans ses activités de la vie quotidienne,
- adapter son environnement et bouger,
- faire de l'activité physique en toute sérénité.

Pour bénéficier de cet accompagnement et ainsi réduire la fréquence des crises et des passages au sein des services d'urgence, contactez le secrétariat pour une consultation médicale.

**Pour plus d'informations :**  
[admissions.etp@asfa.re](mailto:admissions.etp@asfa.re)  
0262 90 91 11

# Avoir un enfant a-t-il bouleversé votre vie sexuelle ?

► **Texte : Boni Kwaku**

Après l'arrivée d'un enfant, il est fréquent que la sexualité et le désir évoluent. Où en êtes-vous ? Faites le test !

- 1. Elle/il vous propose une première sortie depuis la naissance de bébé.**
- A. « Génial ! On va enfin pouvoir souffler un peu ! »
  - B. Ok, mais vous angoissez à l'idée d'être séparé.e de bébé pour la première fois.
  - C. C'est sympa, mais vous refusez. Bébé est encore trop petit pour le confier à quelqu'un d'autre !

- 2. Pour vous, parler de sexe avec l'autre, c'est...**
- A. Indispensable !
  - B. Naturel.
  - C. Gênant.

- 3. Le sexe depuis l'arrivée de bébé, c'est...**
- A. Comme avant, voire encore mieux !
  - B. Ça dépend des jours.
  - C. Le quoi ?

- 4. Son corps n'est plus le même.**
- A. Aucun problème ! Le désir est intact.
  - B. Je préférais avant, mais ça peut aller.
  - C. Je n'ai plus de désir pour elle/lui.

- 5. Ma libido est changeante.**
- A. C'est la vie. Je ne suis pas inquiet.e.té.
  - B. Je m'interroge un peu, mais je m'adapte.
  - C. Je le vis mal.

## RÉSULTATS

**J'ai plus de A :** j'aurais pu être coach pour couples !

**J'ai plus de B :** ça va, globalement, mais cela m'intéresse de découvrir quelques conseils.

**J'ai plus de C :** cet article est fait pour moi !

→ Découvrez  
les conseils  
de la spécialiste !

91



# Sexualité après bébé : zéro pression



Lorsque les parents accueillent un nouvel enfant, « *il y a une redistribution des rôles. On passe du couple à deux au couple parental* », explique Isabelle Gace, sexologue clinicienne et sexothérapeute SexoGestalt de couples. Réapprendre la sexualité en réinventant le couple est nécessaire.

**Isabelle Gace**, sexologue clinicienne et sexothérapeute SexoGestalt de couples

## 1 Apprenez à confier votre bébé

« Êtes-vous sereins pour faire garder votre enfant ? C'est la première question que je pose en cabinet à mes patients », commence Isabelle Gace. Étouffés par le huis clos de leur couple, les parents ont du mal à confier leur « *mini-moi* ». Pourtant, cette hypervigilance empêche toute attention à l'autre et est nocive pour le couple. La thérapeute recommande de créer des moments à deux — sans téléphone — pour retrouver cette bonne entente. « *La sexualité a besoin de spontanéité, de surprise* », déclare-t-elle. Il faut savoir sortir quelques heures du « *tout formaté et chronométré* » pour quelque chose d'improvisé, mais surtout simple. « *Cela leur semble insurmontable, mais finalement, ils redécouvrent les goûts de l'autre et oxygènent la relation* », rassure-t-elle.

## 2 Exprimez vos besoins sans jugement

La famille vient de s'agrandir et le couple est déboussolé. La priorité est ce nouveau petit être qui représente une énorme responsabilité. Angoisse, fatigue, charge mentale et besoins non exprimés génèrent de la frustration. Alors, oui pour faire part de son ressenti, mais attention à la formulation ! Isabelle Gace prône la bienveillance, la délicatesse dans la voix quand on s'adresse à l'autre. « *Il faut éviter que ses besoins soient perçus comme un reproche culpabilisant.* » Souvent, les femmes se plaignent du manque d'écoute, d'empathie et de soutien. Les hommes, eux, déplorent la baisse de la fréquence des rapports intimes. La sexothérapeute se remémore le cas d'une patiente dont le mari mettait des croix sur le calendrier pour lui signifier le nombre

de jours passés sans relations sexuelles. « Ce conjoint n'avait pas conscience de son autoritarisme », diagnostique l'experte adepte de communication non violente. Dans des moments délicats où les partenaires sont fatigués et tendus, un rien peut briser l'ambiance... et le désir.

### **3 Redéfinissez votre sexualité**

« Tout ne se résume pas à la pénétration », rappelle Isabelle Gace. Des questions importantes sont à aborder : « De quoi j'ai envie ? Qu'est-ce qui me ferait plaisir ? On a un corps [qui n'est plus le même] à stimuler, à érotiser de nouveau. C'est l'occasion de découvrir qu'on a plusieurs zones érogènes. » Cette exploration permet d'abord une reconnexion émotionnelle entre les partenaires. Certaines pratiques d'avant ne fonctionnent plus ? Pas de souci. On essaie autre chose ! Découvrez de nouvelles positions, de nouveaux lieux : « Les caresses sous la douche sont une opportunité de voir le corps différemment, dans une autre atmosphère », suggère la sexologue.

### **4 Respectez le rythme de chacun**

Le corps de la femme a changé. L'accouchement, les cicatrices, les vergetures et l'allaitement sont passés par là. Aussi, il faut savoir faire preuve de patience pour que celui-ci reprenne des formes et des forces. Mais également, être à l'écoute. Isabelle Gace prévient : « La reprise d'une vie sexuelle doit se faire sans pression,

en douceur, complicité et sensualité. Il faut travailler la relation. » Le partage reste ainsi le maître-mot.

### **5 Acceptez les fluctuations du désir sexuel**

Avoir envie en même temps est un mythe ! Isabelle Gace est formelle : « La sexualité varie, est décalée et il n'y a pas de synchronisation à rechercher. » Il s'agit d'accepter ce fait et ne pas culpabiliser. Le corps a changé, la situation familiale également. Il faut savoir prendre le temps de retrouver calme, sécurité et confiance en soi.

#### **TÉMOIGNAGE**

#### **« Je ne voulais même plus qu'il me touche »**

Avant, notre sexualité était à la fois romantique et passionnée. On faisait l'amour trois à quatre fois par jour. Mais j'ai eu une grossesse compliquée pendant laquelle j'ai perdu toute libido. Je ne voulais même plus qu'il me touche. Une traversée du désert intime durant plusieurs mois. Après mon accouchement, on s'est redécouverts. Mon corps avait changé, mais j'ai appris à l'accepter ainsi. Le sexe est devenu alors un temple de découvertes. On profitait de chaque petit moment de libre pour se faire des câlins rapides. Trois mois environ après mon accouchement, on a passé une nuit à l'hôtel. Ça a été magnifique !

**Genovieva, 32 ans**



# APRÈS BÉBÉ : chouchoutez votre peau !

► **Texte : Anne de Tarragon**

Après la naissance de bébé, la peau subit des fluctuations hormonales et divers désagréments, souvent accentués par la fatigue et le stress. Plus que jamais, il importe de prendre le temps et de donner à sa peau douceur, attention et soins.



## ON SE PRÉPARE !

Retrouver une belle peau après la naissance de bébé, ça commence pendant la grossesse. Pendant cette période où le corps vit de nombreux changements hormonaux, « on remarque plus de pigmentations naturelles, comme la ligne ombilicale, mais aussi un risque accru de taches, une prolifération des vaisseaux entraînant varicosités et varices et l'apparition de vergetures, explique le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue.

Prévenir, c'est donc :

- ne pas s'exposer au soleil,
- utiliser une crème antitache,
- et un écran solaire,
- se masser tous les jours avec une crème hydratante spécifique pour réduire de 50 % le risque de vergetures,
- et si nécessaire, utiliser des bas de contention pour limiter les varices. »

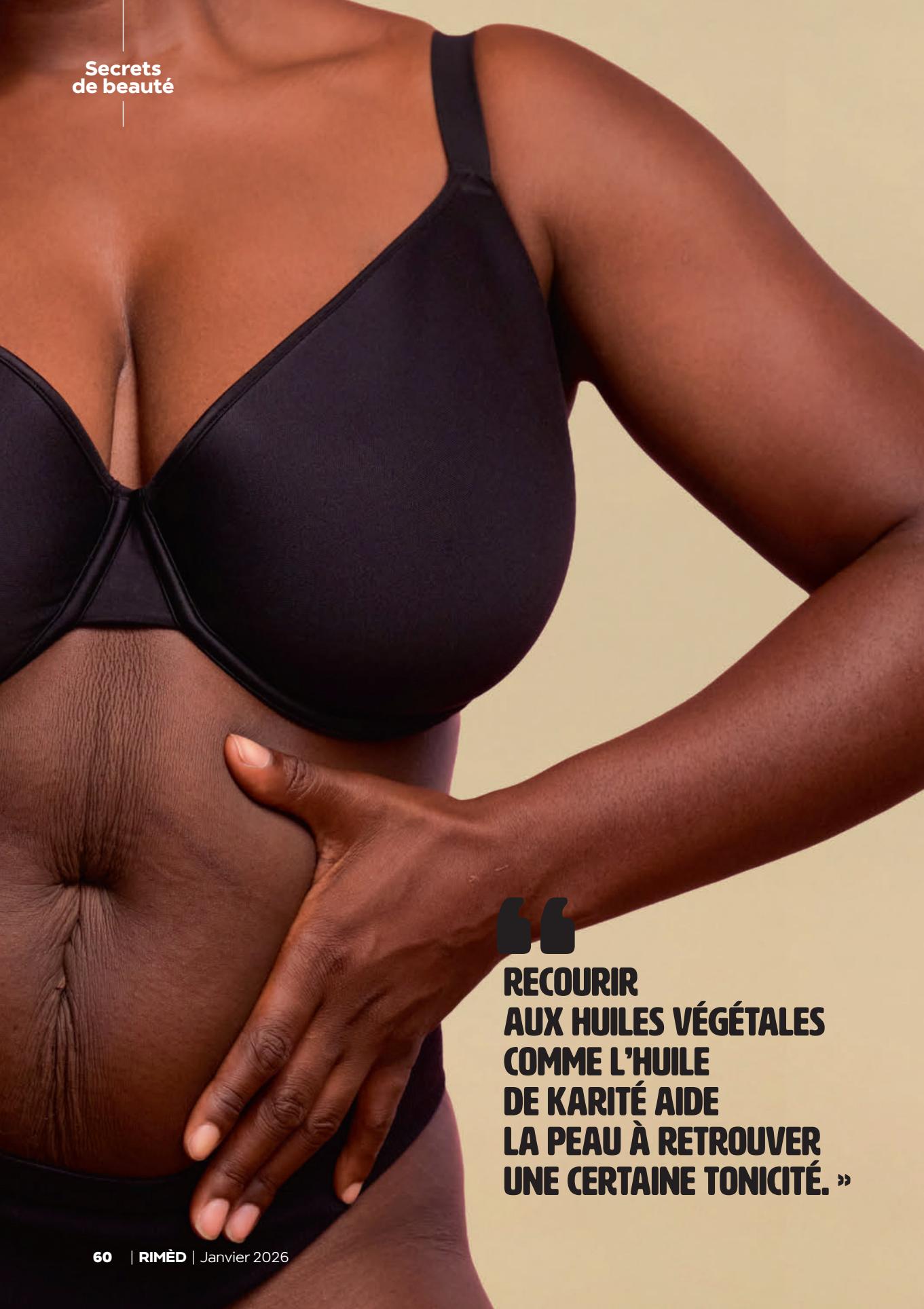
## ON PATIENTE

Les petits vaisseaux dilatés sur le visage restent quelque temps visibles, surtout sur les peaux claires, mais disparaissent généralement en six mois environ. Si ce n'est pas le cas, un traitement au laser doux aide à s'en débarrasser. Quant aux taches d'hyperpigmentation, si elles persistent quelques semaines ou mois après l'accouchement, elles finissent elles aussi par disparaître spontanément. « Dans certains cas graves de mélasma (masque de grossesse), précise le Dr Garsaud, une prise en charge médicale est nécessaire pour des soins plus complets. »

“

**APRÈS  
L'ACCOUCHEMENT,  
LA PEAU  
PEUT DEVENIR  
PLUS SENSIBLE  
ET SÈCHE  
PENDANT  
QUELQUES  
SEMAINES. »**





“  
**RECOURIR  
AUX HUILES VÉGÉTALES  
COMME L'HUILE  
DE KARITÉ AIDE  
LA PEAU À RETROUVER  
UNE CERTAINE TONICITÉ. »**

## ON HYDRATE (PARCE QUE LA PEAU EST SÈCHE ET SENSIBLE)

Après l'accouchement, la chute des taux d'oestrogènes stimule les glandes sébacées qui produisent alors plus de sébum, provoquant l'apparition de boutons, d'acné. « *S'il est déconseillé d'utiliser des crèmes anti-acné ou antirides à base de rétinol ou d'acide rétinoïque pendant la grossesse, elles peuvent être utilisées ensuite* », explique la dermatologue. La peau peut aussi devenir plus sensible et sèche pendant quelques semaines, le temps que l'équilibre hormonal soit retrouvé. Utiliser alors un hydratant riche (contenant de l'acide hyaluronique, de la glycérine) et un nettoyant doux sans savon. Penser à exfolier doucement la peau chaque semaine et à laisser poser un masque hydratant ensuite. Retrouver un bon sommeil sera décisif pour la bonne mine.

## ON NOURRIT (POUR RETROUVER UNE PEAU TONIQUE)

La perte de fermeté, le relâchement affectent différentes parties du corps, modifiant l'apparence de la peau. Recourir aux huiles végétales comme l'huile de karité aide la peau à retrouver une certaine tonicité. « *Lorsque la prise de poids a été importante, il est particulièrement recommandé à la maman de reprendre progressivement une activité physique, de veiller à avoir une alimentation équilibrée (protéines, vitamines, acides gras essentiels, aliments riches en antioxydants comme les fruits et les légumes) et de boire beaucoup d'eau, surtout si elle allaite* », conclut le docteur Garsaud.



# 6 choses à savoir sur la peau sensible de bébé



Par MR

**La peau de bébé est encore en développement. Plus fine, fragile et sensible, elle a besoin d'une attention particulière.**

## 1. Elle n'est pas mature à la naissance

La peau est un organe complexe qui évolue tout au long de la vie ! À la naissance, elle est immature, et ce n'est qu'à l'âge de 6 ans qu'elle se rapprochera de celle de l'adulte.

## 2. Elle est plus fine

La peau est constituée de plusieurs couches protectrices. Chez le bébé, elles sont beaucoup plus fines que celles d'un adulte. Particulièrement, son épiderme, couche la plus superficielle, est 30 % plus mince. La barrière cutanée n'a donc pas encore atteint son rôle de protection efficace. La peau se déshydrate plus vite. De plus, la production de sébum (lipides)

par les glandes sébacées est faible, ce qui contribue à rendre leur peau plus sèche.

→ Le bain quotidien assèche sa peau en éliminant le film hydrolipidique. Donnez des bains courts dans une eau à 35 °C. Ensuite, séchez soigneusement sa peau, puis appliquez un lait hydratant adapté, de texture non grasse, non collante et sans conservateurs.

## 3. Elle est moins acide

Son pH de 7 est moins acide que celui d'un adulte, qui est de 5,5. Ce pH rend la peau de bébé beaucoup plus perméable et donc plus sujette aux agressions extérieures et aux irritations.

→ Lors du bain, utilisez un gel sans savon ou un pain dermatologique au pH adapté.

# LA SÉLECTION peau sensible



## 4. Elle ne régule pas bien la température

La fonction sudorale, qui régule la température du corps, n'est pas encore optimale. Les nourrissons rencontrent donc plus de difficultés à réguler leur température pendant les premières semaines de vie.

## 5. Elle est sensible aux UV

La peau des bébés produit encore très peu de mélanine. Ils n'ont donc pas, ou peu selon le phototype, de protection naturelle face aux UV.

→ Si vous exposez votre bébé au soleil, veillez à bien le couvrir avec des vêtements clairs et amples, lui mettre un chapeau, des lunettes de soleil et lui appliquer toutes les 2 heures une crème solaire pour bébé indice 50+ sur les zones non protégées. Et surtout, évitez de le sortir à la plage aux heures chaudes, soit entre 11 et 16 heures.

## 6. Elle se renouvelle vite

Le taux de renouvellement cellulaire est plus élevé chez les nourrissons, ce qui témoigne d'une capacité de régénération plus rapide que chez les adultes.



### Le Chat Bébé protège la peau si délicate de bébé

Sa formule hypoallergénique respecte les peaux sensibles tout en éliminant efficacement les taches du quotidien. Ultra-doux, il laisse le linge de bébé propre, souple et délicatement parfumé. Testé dermatologiquement.



### Le stick monjour sun, la protection solaire qui s'emporte partout

Son format stick ultra-pratique permet une application précise et rapide, même sur les zones sensibles. Sa formule haute protection SPF 50 préserve la peau des UVA/UVB tout en respectant les peaux les plus délicates. Texture invisible, non collante. Dès 6 mois.



**Huggies Jumbo Dry Comfort, le change qui reste sec**  
Ultra-absorbante, la couche Dry Comfort garde bébé bien au sec pendant des heures. Sa coupe ergonomique offre une liberté totale de mouvement. Elle est parfaite pour les bébés très actifs. Confortable et fiable, elle assure une protection optimale jour et nuit.



**Les coiffer  
sans les faire pleurer !**

## ► Texte : Céline Guillaume

Entre cris, pleurs et supplications, le moment de coiffer nos enfants s'apparente à un parcours du combattant. Et pourtant, la séance de « torture » peut devenir un vrai moment de partage !

### 1. Tenir un discours positif

Optez pour un discours positif ! Plutôt que : « *C'est quoi cette tignasse ?* », dites-lui : « *On va prendre soin de toi, te chouchouter les cheveux* ». Aussi, choisissez un moment calme où vous n'êtes pas pressé, pour ne pas lui transmettre impatience, nervosité et stress. Essayez de le distraire en lui proposant par exemple de coiffer en même temps une poupée. Par mimétisme, cela facilitera aussi l'apprentissage.

### 2. Le faire participer

La séance de coiffure peut être l'occasion de sensibiliser votre enfant à l'importance de prendre soin de soi. Selon l'âge, donnez-lui un peu d'huile, ou une noisette de crème à appliquer sur ses cheveux. Montrez-lui sur une petite mèche comment démêler du bas vers le haut. Lors du shampoing, laissez-le frotter seul. Donnez-lui l'impression qu'il a le choix, en lui proposant deux coiffures.

### 3. Avoir des accessoires rigolos

Si votre peigne ressemble à un instrument de torture, il n'aura pas envie de se faire coiffer. Achetez-lui des accessoires de coiffage colorés : barrettes, bandeaux, pinces... Précisez que votre brosse est magique et qu'elle ne fait pas mal. Enfin, choisissez la brosse correspondant à son type de cheveu (fin, épais, raide, long, bouclé...).

### 4. Bien démêler

La meilleure méthode pour ne pas faire trop mal est de séparer les cheveux avec les doigts, doucement, en quatre. Si les cheveux sont vraiment emmêlés, les séparer en huit sections. Ensuite, vaporiser de l'eau, mélangée à un soin sans rinçage et un peu d'huile de coco ou de jojoba. Puis, torsader chaque section, en démêlant petit à petit, du bas vers le haut. La règle d'or du démêlage, surtout pour les cheveux très bouclés, c'est de ne jamais démêler à sec !

### 5. Utiliser un shampoing doux

Bannissez les produits agressifs. Optez plutôt pour des produits sans parabène, sulfate, ni silicone. Lors du shampoing, massez avec le bout des doigts, afin de permettre aux racines de bien se décoller, et de retirer les impuretés. Ne frottez pas le crâne, au risque de sensibiliser le cuir chevelu. Ne frictionnez pas les longueurs pour ne pas abîmer et emmêler encore plus les cheveux. Après le shampoing, appliquez un soin et laissez poser 15 minutes. Procédez de la même façon que pour le démêlage. Commencez par les pointes, en remontant vers les racines, tout en maintenant le cheveu. Enfin, « scellez » l'hydratation avec une huile ou un beurre.

# Comment alléger la charge mentale des parents ?



## ► Texte : Noa Dorocant, naturopathe

Toujours une to-do list en tête, une course à faire d'urgence, un repas à préparer ? La charge mentale pèse lourd dans le quotidien des parents. En naturopathie, on cherche à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit à l'aide de moyens naturels. Voici quelques conseils pour souffler un peu et se reconnecter à soi.



### RESPIREZ POUR LÂCHER PRISE

Avant d'ouvrir vos mails ou de récupérer les enfants à l'école, **stoppez tout et prenez trois respirations profondes**. Inspirez 4 secondes par le nez, bloquez 4 secondes, puis expirez lentement 6 secondes par la bouche.

Cet exercice active le système nerveux parasympathique, celui du calme. Répétez-le trois fois par jour, afin de faire un retour à soi, et de remettre en place les priorités. Cela empêchera votre mental de se sentir submergé par les tâches du quotidien.

### PROFITEZ EN NATURE

La nature recharge autant le corps que l'esprit.

**S'exposer 10 minutes à la lumière du soleil** le matin, marcher pieds nus dans l'herbe, plonger dans la mer ou la rivière, sont quelques manières d'absorber simplement les bienfaits des espaces naturels. Nous avons la chance d'avoir ces trésors gratuitement et à proximité, alors profitons-en (avec ou sans les enfants) !

### BOUGEZ POUR RELÂCHER LES TENSIONS

La sédentarité est l'alliée du stress et de la fatigue, et l'activité physique aide à libérer les hormones du bien-être comme les endorphines, la dopamine et la sérotonine. Pas besoin d'un long entraînement, **juste 20 minutes de marche rapide, de danse ou de yoga à la maison suffisent**. Le

soir, les postures de yoga, comme celle de l'enfant (balasana) ou les jambes au mur (viparita karani) apaisent le système nerveux et améliorent le sommeil.



### ARRÊTEZ DE CULPABILISER !

Alléger sa charge mentale, c'est aussi accepter de ne pas tout faire parfaitement. Offrez-vous quelques minutes par jour : tenir un carnet de pensées, passer un moment seul(e) à ne rien faire, ou simplement 5 minutes de silence avant de dormir. Ces petits rituels nourrissent la sérénité intérieure et rappellent qu'un parent apaisé fait des enfants plus sereins.



“

**L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE AIDE  
À LIBÉRER  
LES HORMONES  
DU BIEN-ÊTRE  
COMME LES  
ENDORPHINES,  
LA DOPAMINE ET  
LA SÉROTONINE. ”**

## APAISEZ

### VOTRE MENTAL PAR L'ASSIETTE

**L'alimentation influence directement la résistance au stress et l'humeur.** Privilégiez les repas riches en fibres (courge, lalo, racines), en légumineuses (lentilles, haricots et pois), et en bons gras (avocat, graines et noix, poissons gras). Le midi, optez pour un repas riche et nourrissant. Le soir, pour un repas simple et digeste, afin de favoriser un sommeil réparateur. Vous pouvez aussi adopter la méthode du *batch cooking* qui permet de préparer, en deux heures, trois à quatre bons petits plats. Pour ne plus avoir à se poser la question : « Qu'est-ce qu'on mange ? » tous les jours.

## UTILISEZ

### LES PLANTES MÉDICINALES

Nos territoires regorgent d'une richesse phénoménale en plantes médicinales.

- En infusion, la verveine odorante et la citronnelle détendent les nerfs et facilitent l'endormissement.
- Le bois d'Inde, riche en eugénol, agit comme un relaxant naturel : une feuille infusée après le repas aide à relâcher les tensions physiques et émotionnelles.
- Enfin, l'atoumo, plante emblématique des jardins créoles, renforce le système nerveux et aide à mieux gérer les périodes de stress intense.

**Ces plantes locales peuvent être consommées en tisane, en bain relaxant ou diffusées en huile essentielle**

pour une détente complète du corps et de l'esprit.



## ET AUSSI L'HOMÉO...

### LES 4 INDISPENSABLES POUR LUTTER CONTRE LE SURMENAGE

Fatigue, anxiété, troubles mineurs du sommeil, irritabilité, trouble de la concentration, de l'humeur, sont les symptômes du surmenage. L'homéopathie peut vous accompagner.

#### ■ Alternance excitation/fatigue

Phosphorus 15 CH : 5 granules matin et soir

#### ■ Épuisement nerveux

Phosphoricum acidum 15 CH : 5 granules matin et soir

#### ■ Stress (appréhension de situations stressantes, diarrhée, tremblement)

Gelsemium 15 CH : 5 granules matin et soir

#### ■angoisses (sensation de boule à la gorge ou de nœud à l'estomac, soupirs incessants...)

Ignatia amara 15 CH : 5 granules matin et soir

# LES CLÉS D'UNE DIVERSIFICATION RÉUSSIE

► **Texte : Malika Roux**

La diversification, c'est l'introduction d'aliments autres que le lait dans l'alimentation du tout-petit. Une étape cruciale de son développement, qui débute à l'âge de 4 mois révolus.

## C'est quoi, la diversification ?

C'est l'intégration progressive d'aliments autres que le lait maternel ou infantile dans l'alimentation du tout-petit. « La diversification est souvent influencée par les habitudes familiales et les traditions. Mais beaucoup d'avancées scientifiques ont apporté des éléments essentiels. Et il est nécessaire de tenir compte des nouvelles recommandations, commence le Dr José Périanin, pédiatre. D'autant qu'elle s'intègre dans une période importante de la vie appelée 1 000 premiers jours ». Une période qui va de la grossesse aux 2 ans de l'enfant, et qui est déterminante pour sa croissance, la prévention de nombreuses maladies, et sa santé future !

## Pourquoi c'est une période clé ?

■ **Le bébé connaît un pic de croissance**  
Les premières années de vie sont celles où la croissance est la plus importante. Entre 0 et 3 ans, son poids est multiplié par trois, et sa taille par deux !

## ■ **Ses organes sont immatures**

En particulier les fonctions digestives et immunitaires. « Par exemple, ses reins ne seront matures qu'à 2 ans, c'est pourquoi il ne faut surtout pas leur donner de sel avant ! », explique le docteur. Aussi, durant ses deux premières années, son cerveau poursuit sa croissance avec la formation de synapses et la myélinisation (gaine qui entoure les neurones), essentielles pour les apprentissages !

“  
**ENTRE 0 ET 3 ANS,  
SON POIDS EST  
MULTIPLIÉ PAR  
TROIS, ET SA TAILLE  
PAR DEUX !**



### ■ C'est le bon moment pour combattre les allergies

« Il y a quelques années, la diversification était conseillée à 6 mois. Or, on s'est aperçu que retarder l'âge d'introduction des aliments allergènes (fruits à coque, fruits de mer, œufs, lait de vache...) augmentait au contraire les allergies. Particulièrement les allergies à l'arachide. Aujourd'hui, on recommande donc de débuter la diversification entre 4 et 6 mois, en introduisant les aliments par petites quantités, y compris ceux contenant les allergènes majeurs », explique le médecin.

### ■ Son développement neuromoteur est encore en construction

À la naissance, les mouvements de la bouche comme la succion ou la déglutition sont réflexes, pour passer petit à petit à un mode volontaire. La consistance du repas doit suivre cette évolution et faciliter son développement.

### ■ Il est très sensible aux polluants

Les études mettent en évidence que les 1 000 premiers jours constituent une période où bébé est particulièrement sensible aux polluants. D'où la nécessité de bien connaître la provenance des aliments et de privilégier le fait-maison.

### ■ Son microbiote est toujours en construction

La diversification alimentaire constitue la deuxième phase de maturation de son microbiote intestinal avec l'introduction des légumes, indispensables pour que son microbiote joue pleine

»

**AUJOURD'HUI,  
ON RECOMMANDÉ  
DE DÉBUTER  
LA DIVERSIFICATION  
ENTRE 4 ET 6 MOIS,  
EN INTRODUISANT LES ALIMENTS  
PAR PETITES QUANTITÉS,  
Y COMPRIS CEUX CONTENANT  
LES ALLERGÈNES MAJEURS. »**

### LA DME : UN EFFET DE MODE ?

La Diversification Menée par l'Enfant (DME), méthode prônée sur les réseaux sociaux, consiste à laisser l'enfant se nourrir seul, à son rythme, avec ses mains. Le Dr José Périanin alerte : « Attention, il s'agit d'une approche alimentaire tardive, lorsque les bébés sont capables de manger seuls des aliments solides (sous forme de morceaux). Véritable danger pour l'enfant, cela retarde la diversification, augmente les risques d'allergie, et entraîne un risque de fausse route. »



## Quels sont les besoins spécifiques de mon bébé ?

### CALCIUM ET VITAMINE D !

#### ■ Pour ses os et son cerveau.

La diversification ne doit pas faire oublier le lait ! L'allaitement maternel est d'ailleurs recommandé jusqu'à au moins 6 mois (c'est l'aliment idéal du bébé, riche en oligosaccharides et oméga-3). Pour les laits infantiles, le passage au lait 2<sup>e</sup> âge se fait généralement vers 6 mois. Et jusqu'à 3 ans, 500 ml de lait par jour sont nécessaires. Quant à la vitamine D (dont la production est liée à l'exposition au soleil), elle intervient dans la fixation du calcium sur les os. Un apport régulier en bas âge est indispensable, car l'enfant n'est pas exposé au soleil.

### FER

#### ■ Pour prévenir les anémies.

Privilégiez les apports carnés, car le fer d'origine végétale est peu absorbé.

### LIPIDES

#### ■ Pour son développement cérébral, visuel (répine) et immunitaire.

« *L'huile la plus intéressante pour sa richesse en oméga-3 est l'huile de colza. Vient ensuite l'huile d'olive* », repère le spécialiste.

### PROTÉINES

■ **Elles permettent de fabriquer celles, organes (muscles, peau, os...), mais aussi hormones, enzymes et anticorps.** Ses besoins sont de 10 g par jour la première année, 20 g la deuxième, 30 g à 3 ans.



# COMMENT METTRE EN PLACE LA DIVERSIFICATION ?

## 1. LE BON MOMENT

- Introduisez les aliments à 4 mois révolus (c'est-à-dire au début du 5<sup>e</sup> mois), par petites quantités.
- L'environnement doit être calme (pas d'écrans), le parent disponible et apaisé. « *Les conditions de l'alimentation jouent pour une bonne part dans l'acceptation des aliments par l'enfant* », insiste le pédiatre.

## 2. LA BONNE TEXTURE

- La diversification doit être progressive pour mieux être acceptée et pour stimuler progressivement la mastication et fortifier sa mâchoire.
- Au début, la purée est très lisse (pas besoin de dents), puis elle devient granuleuse (écrasée à la fourchette à partir de 6/7 mois environ), puis avec des morceaux très mous (des aliments qui s'écrasent facilement dans la main, bien cuits). Ensuite, des morceaux fondants et enfin des morceaux croquants (avec des dents).

## 3. D'ABORD LES LÉGUMES

- Commencez de préférence par les légumes en purée très fluide. « *Au début, quelques petites cuillères complétées par la téte ou le biberon suffisent. Augmentez progressivement les quantités pour arriver au bout d'un mois à 150 g de légumes.* »
- Présentez-lui d'abord un seul légume, puis variez et alternez. « *Surtout, il faut persévéérer. Si le légume n'est pas apprécié, représentez-le quelques jours plus tard. C'est en proposant parfois jusqu'à huit fois que vous y arriverez.* »
- Privilégiez les légumes du jardin, surgelés, ou frais si vous en connaissez la provenance.
- Tous les légumes sont conseillés, verts, jaunes, rouges... « *sauf le fenouil qui peut entraîner des problèmes neurologiques.* »

## 4. UN PEU DE MATIÈRE GRASSE

Ajoutez à chaque repas 2 cac d'huile de colza crue.

## 5. LES FRUITS APRÈS LES LÉGUMES

- Mieux vaut les introduire une fois que l'enfant accepte bien tous les légumes. « *En raison de leur appétence pour le sucré, les bébés auront tendance à préférer les fruits aux légumes. Ils pourraient alors bouder les légumes au profit du dessert aux fruits.* »
- Proposez-les d'abord sous forme de fruits frais mixés sans sucres ajoutés. Et plus tard en morceaux mous (mangue).
- Évitez les jus de fruits.

## 6. DES PROTÉINES EN PETITE QUANTITÉ

- « *Dès qu'il accepte bien les légumes, introduisez les protéines. La viande blanche de préférence (car la viande rouge irrite l'intestin), le poisson, les œufs durs (mixez un quart de jaune et un quart de blanc).* »
- Cuisinez-les à la vapeur ou à l'eau, mixez et mélangez à la purée de légumes.
- « *Évitez les steaks hachés, plus à risque d'être contaminés par des bactéries.* »

## 7. ATTENTION AU SUCRE

Les enfants n'ont pas besoin de sucre autre que celui des fruits (fructose). Au début proposez-lui des fruits écrasés (banane) ou en compote.

## 8. PAS BESOIN DE SEL

Avec la diversification, les apports salés augmentent. Inutile donc d'en rajouter. Et ne vous fiez pas à vos papilles, vous trouverez le goût fade parce que vous êtes déjà habitué au sel ! Évitez aussi les aliments prêts à consommer (chips, nuggets...).



**Cultivons le goût du plaisir**



 **Fabriqué en France**

 **Bio depuis toujours**

**REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX :**



**BABYBIOREUNION**

avico@outlook.com

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.  
EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# LE POURPIER SAUVAGE utile pour toute la famille !

Les plantes médicinales  
ne sont pas anodines !  
Les femmes enceintes et les  
enfants de moins de 5 ans  
doivent toujours demander  
l'avis d'un professionnel  
de santé.

► **Texte : Richard Valentin - Photo : Anne-Gaëlle Michel**

**Le pourpier sauvage (*Portulaca oleracea*) peut se trouver et se consommer très facilement. Il possède des vertus précieuses pour tous les membres de la famille.**

Tout est bon dans le pourpier ou presque. Cette petite plante grasse fleurit sur l'île dès les premiers mois de la saison chaude. Elle apparaît, notamment, dans la savane de la côte Ouest. Et elle regorge de vertus et de bienfaits, comme l'explique le naturaliste et spécialiste des plantes médicinales Raymond Lucas. « *Le pourpier sauvage est une petite plante couvre-sol très utile. On la considère comme un puissant anti-inflammatoire.* » Très riche en vitamines

C et E, le pourpier est ainsi recommandé aux femmes enceintes. « *C'est presque une plante miracle*, reprend Raymond Lucas, car elle est très riche en oméga 3. *Les futures mamans sont parfois vulnérables aux inflammations, qui se manifestent par exemple par des aigreurs d'estomac.* »

### **CALMANT**

De fait, les apports en oméga-3 semblent aussi aider durant la grossesse pour prévenir les problèmes cardiovasculaires. Pour les nourrissons, la consommation de pourpier contribuerait également à améliorer le système immunitaire et un poids trop faible. Autre bienfait notable, celui de posséder des effets calmants pour les enfants et les personnes qui ont tendance à avoir des convulsions.

“

**TRÈS RICHE EN  
VITAMINES C ET E,  
LE POURPIER  
EST AINSI  
RECOMMANDÉ  
AUX FEMMES  
ENCEINTES. »**

## ANTI-ÂGE

Se mangeant directement en salade, cru, le pourpier se mélange facilement à d'autres légumes de saison. Autre atout non négligeable, selon Raymond Lucas, celui « *d'éviter de prendre de l'âge tout en vieillissant* ». En clair, de prévenir les méfaits du vieillissement. Petite herbe discrète, mais ô combien précieuse, le pourpier représente un allié pour tous les membres de la famille. Et cela, à tout âge. Facile à consommer, gratuit, sain, il ne reste plus désormais qu'à repérer cette herbacée sauvage lors de balades ou dans son jardin, la récolter et l'ajouter régulièrement à son alimentation.

## SAISON CHAUDE

Selon Raymond Lucas, il est très recommandé de consommer du pourpier durant la saison chaude. Son effet positif sur les problèmes cardiovasculaires ainsi que son pouvoir hydratant ne sont pas à sous-estimer durant cette période qui favorise les AVC.



“  
**SE MANGEANT  
DIRECTEMENT  
EN SALADE, CRU,  
LE POURPIER SE  
MÉLANGE FACILEMENT  
À D'AUTRES LÉGUMES  
DE SAISON. »**

## UNE PLANTE FACILEMENT ACCESIBLE

Contrairement à ce qu'indique son nom, le pourpier sauvage ne l'est pas tant que ça. Considéré comme une plante rudérale, il s'épanouit parfaitement dans des espaces habités par l'homme tout comme les brèdes pariétaires ou le lastron. En ville, dans des terrains vagues, des parkings, des parcs, des jardins, le pourpier ne trouvera aucune difficulté à pousser.



### **RAYMOND LUCAS, TISANEUR DE RENOM !**

Raymond Lucas est l'un des meilleurs spécialistes des plantes médicinales sur l'île. Résidant aux Avirons, ce tisaneur a fondé il y a trente ans l'association des Amis des Plantes et de la Nature (APN) avec pour objectif de préserver les plantes endémiques et de redonner aux Réunionnais la connaissance de leur patrimoine végétal.



# La cuisine familiale de Stéphanie

### ► Texte : Laetitia Parsi - Photos : foodbysteph

**Stéphanie Rousse, médecin psychiatre, originaire du Port et maman de deux adolescentes, a toujours été passionnée par la cuisine. Depuis 2020, elle partage ses recettes sur les réseaux sociaux à travers sa page foodbysteph.**

#### *Sa passion*

Elle a tout appris grâce à sa grand-mère, excellente cuisinière, chez qui elle mangeait tous les midis étant enfant.

#### *Le déclencheur*

« Au moment du confinement, je regardais beaucoup de vidéos de mes chefs préférés et notamment Christian Antou, une référence de la cuisine réunionnaise, et Simone Zanoni, que je trouve très pédagogique pour la cuisine italienne. Et puis, je me suis lancée sur Facebook et Instagram afin de partager et d'échanger autour de ma passion en proposant mes propres recettes. »

#### *Les plats préférés*

Elle cuisine aussi bien des plats français, italiens ou asiatiques, mais revient toujours à la tradition créole pour faire plaisir à ses filles et à ses plus de 22 000 abonnés. « Impossible de vous dire ce que je préfère manger, parce que j'aime tout, mais une chose est sûre, j'adore particulièrement le rougail saucisses et je ne me lasse pas d'un bon gâteau patate en dessert ! », conclut-elle en nous partageant les recettes, inspirées de la cuisine créole, dont ses enfants raffolent.

#### *Ses conseils pour inciter les enfants à manger de tout*

- Leur proposer très tôt des fruits et légumes variés.
- Les encourager à participer aux préparations pour qu'ils touchent et sentent les aliments. « Ils seront très fiers de goûter à leur plat. »
- Leur proposer l'aliment, même s'ils n'ont pas aimé la première fois.
- Varier les façons de préparer : cuit, cru, entier, en purée, en jus...

#### *La recette préférée de ses filles*

« Je demande à mon charcutier un morceau de viande de porc maigre. Et je prépare mon boucané avec du miel, du siavé et du gingembre, accompagné de pommes de terre. C'est une des recettes préférées de mes enfants. »

# 2 RECETTES

de foodbysteph



1 tarte tomates et  
brinjolles



# Tarte tomates et bringelles

## Ingrédients pour le rougail bringelle

- 1 bringelle
- 1 petit oignon émincé
- 1 tige d'oignon vert
- 1 càs d'huile
- 1 càs de vinaigre blanc
- 1/2 càc de sel
- piments



## Ingrédients pour la tarte à la tomate

- 1 pâte brisée
- 4 tomates
- Sel, poivre, huile d'olive, persil

- **1.** Brûler la bringelle à la flamme 5 minutes puis mettre au four 20 minutes à 200 °C.
- **2.** Mélanger la chair de la bringelle récupérée à la cuillère avec les épices.
- **3.** Laisser reposer.
- **4.** Couper les tomates en tranches.
- **5.** Précuire la pâte brisée (percée avec une fourchette) 5 minutes à 220 °C.
- **6.** Badigeonner le fond de tarte avec le rougail bringelle.
- **7.** Disposer les tranches de tomates et saupoudrer de deux pincées de sel et deux pincées de poivre. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- **8.** Enfourner 20 minutes à 220 °C, puis couvrir avec du papier aluminium 20 minutes supplémentaires.
- **9.** Saupoudrer de persil.



## 2 ASTUCES POUR LEUR FAIRE MANGER DES BRÈDES ET DES CHOUCHOUS

■ « Pour que mes filles mangent des brèdes, je les mélange avec des aliments-amis des enfants. Par exemple, je les accompagne de saucisses fumées ou je les cuisine en poêlée, comme un cari avec du chorizo et même un œuf au plat coulant. »

■ « Le chouchou passe toujours mieux avec une béchamel bien goûteuse et des dés de sarcives. Il m'arrive aussi de faire ce que j'ai appelé une « chouchouflette ». C'est comme une tartiflette, mais la pomme de terre est remplacée par le chouchou. Je recommande aussi les lamelles de chouchou rôties au four avec un jus de mandarine ! »

## Gâteau patate

### Ingédients

- 1 kg de patates douces
- 3 œufs + 1 jaune
- 110 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de beurre
- 3 cl de rhum

► **1.** Faire cuire les patates douces 25 minutes à la vapeur et mixer en purée. ► **2.** Mélanger avec les œufs, les sucres, le beurre, le rhum, jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. ► **3.** Beurrer un moule. Verser la pâte. ► **4.** Étaler un jaune d'œuf sur la pâte, rayer à la fourchette puis mettre au four 40 minutes à 180 °C. ► **5.** Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.





# Partenaire de tous les âges

L'huile Isio 4 accompagne chaque étape de la vie grâce à sa richesse en nutriments essentiels. Elle soutient le développement des plus petits, répond aux besoins spécifiques des adultes et contribue à la santé cardiovasculaire des seniors. Une huile bénéfique pour toute la famille, à tout âge.

## LES ACIDES GRAS

sont nécessaires pour la croissance.

- Développement cérébral :** Les oméga-3 participent à la formation des membranes neuronales et à la maturation du cerveau. Ils soutiennent le développement du système nerveux et l'acquisition des fonctions cognitives.
- Vision :** Le DHA issu de l'alimentation, est essentiel à la formation de la rétine et au développement visuel du nourrisson, surtout durant les premiers mois et années.
- Croissance :** Les oméga-3 (ALA) et oméga-6 (AL) sont indispensables à la croissance et au développement normal des enfants, dans le cadre d'une alimentation variée.
- Conseils nutritionnels :** Dès la diversification (4–6 mois), ajouter 1 c. à café d'une huile riche en oméga-3 comme Isio 4. À partir de 1 an : 2 c. à café par jour.



## LES OMEGAS 3

ne sont pas fabriqués par le corps et doivent être apportés par l'alimentation. Ils préviennent des risques de maladies cardiovasculaires, fréquents dès 50–60 ans.

- Cholestérol :** L'oméga-3 ALA aide à maintenir un taux de cholestérol normal, un enjeu important pour prévenir les maladies cardiovasculaires après 60 ans.
- Cœur :** Grâce à ses oméga-3 (ALA), Isio 4 contribue à protéger le système cardiovasculaire et à préserver un bon équilibre lipidique au quotidien.



## LA VITAMINE D

renforce le système immunitaire.

- Soutien du système immunitaire :** Dès 40–50 ans, le système immunitaire peut perdre en efficacité. La vitamine D aide à maintenir une bonne réponse immunitaire et à mieux se défendre au quotidien.
- Santé osseuse :** La vitamine D favorise l'absorption du calcium et aide à prévenir la perte osseuse qui peut débuter dès la quarantaine. Elle contribue ainsi au maintien d'une ossature normale.
- Vitalité générale :** La vitamine D soutient le fonctionnement normal des muscles et l'énergie quotidienne, aidant à rester actif et en forme.



Y'a quoi de bon dans

# LE PITAYA ?



## CALORIES

Le pitaya (*Hylocereus spp.*) est peu calorique (38 kcal / 100 g) et riche en eau (88 % du poids du fruit mûr).



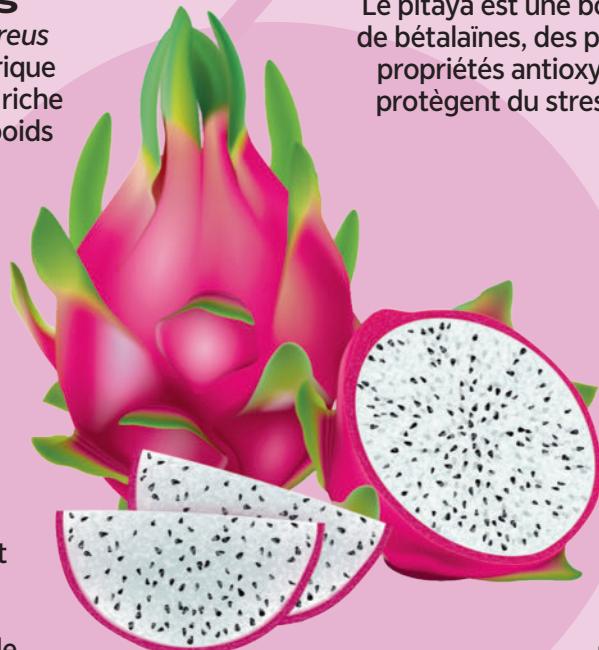
## ANTIOXYDANTS

Le pitaya est une bonne source de bétalaines, des pigments aux propriétés antioxydantes qui protègent du stress oxydatif.



## MINÉRAUX

La teneur en minéraux est relativement élevée. Le potassium étant le plus abondant (193 mg/100 g de fruit), suivi du magnésium (49 mg), pour le pitaya à chair blanche (*Hylocereus undatus*).



## FIBRES

Sa forte teneur en eau et en fibres aide à combattre la constipation. L'effet laxatif est également assuré par les petites graines noires qui le composent.



## VITAMINES

Le fruit est riche en vitamines B1, B2, B3, C et A. C'est un réel booster d'énergie !

Sources : Cirad, Pitahaya (*Hylocereus spp.*) : a new fruit crop, a market with a future, Fabrice le Bellec, Fabrice Vaillant, Éric Imbert



## L'INDISPENSABLE POUR BÉBÉ

Que vous choisissiez de donner à bébé le sein ou le biberon, vous comblerez ses besoins en eau. Edena est adaptée à la préparation des biberons.

Ainsi, nous vous recommandons de proposer régulièrement un biberon d'eau à bébé, sans attendre qu'il ait soif, signe qu'il lui manque déjà de l'eau.



## UNE GARANTIE DE FRAÎCHEUR

Parce que votre bébé est ce que vous avez de plus cher, Edena, la plus ancestrale des eaux de source réunionnaise, vous offre toute son expérience et son savoir-faire pour toujours plus de pureté et de qualité.

L'eau de source Edena provient des montagnes de l'Île de la Réunion. Cette garantie de fraîcheur et de pureté exceptionnelle est le choix de beaucoup de maternités depuis plus de 50 ans.

**EDENA®**  
*Une Source d'Exception*



# LE FABULEUX POUVOIR DES CONTES CRÉOLES

► **Texte : Richard Valentin - Photos : Anne-Gaëlle Michel**

**Les contes font partie intégrante du patrimoine culturel réunionnais. Pour les enfants, ces histoires constituent une source inépuisable d'émerveillement et d'apprentissage.**

Ti Jean, Gran Diab, Gran Mer Kal... Ces personnages peuplent le folklore créole. Leurs aventures passent d'une oreille à une autre grâce au pouvoir des conteurs. L'un d'entre eux, Jean-Bernard Ifanohiza, 62 ans, n'hésite pas à rappeler l'importance centrale de cet art dans la culture réunionnaise. « *C'est notre richesse. Ça vient de nos grands-pères. Ça nous rappelle notre métissage et nos racines :* »

*kaf, malgache, malbar, zorey, chinois... Avant, quand le travail était fini, on venait à la case, on s'asseyait et on écoutait les gramounes.* » Un patrimoine oral précieux que l'homme aux mille paroles s'est donné pour mission de passer aux nouvelles générations. Car la transmission, c'est l'essence même du conte. « *On doit tout donner, tout transmettre*

aux enfants. Comment vivre avec l'autre. Comment accepter les difficultés de la vie. Comment avancer malgré tout.

 » Pour faire passer ces messages, le spectacle demeure essentiel pour intéresser les enfants.

## **FAVORISER LE VIVRE-ENSEMBLE**

Les faire rire, les faire réagir, les faire frissonner parfois. Ces interactions sont au centre du dispositif des contes qu'ils soient découverts à l'école, dans des ateliers ou lors de festivals. Lorsque l'attention des plus jeunes se relâche, le conteur lance par exemple régulièrement un tonitruant « *kriké !* » auquel les spectateurs répondent en choeur « *kra-ké !* ». Cette relance traditionnelle rappelle que ces récits, même s'ils mettent en scène des héros récurrents, sont à chaque fois légèrement différents. Et dépendent aussi des réactions de l'auditoire. « *Dans nos contes, il y a un côté qui nous ressemble, avec des épices, du piment. Il faut que ça réveille, que ça en jette un peu. Mais il faut aussi que ça crée une adhésion et que ça nous ras-*

semble. » Car l'objectif des contes, à La Réunion, est bien celui-ci. Favoriser le vivre-ensemble et l'enseigner dès le plus jeune âge par le biais de figures et de situations exemplaires. Par exemple, Ti Jean, personnage juvénile, se confronte souvent à Gran Diab, personnification de la figure de Satan. Grâce à son astuce, son intelligence, à l'aide de son entourage, il parvient à se sortir de toutes les difficultés et des pièges tendus. Une manière de dire aussi que l'entraide, la persévérance et l'optimisme peuvent mener loin.

### **NOURRIR LA CURIOSITÉ ET LA RÉFLEXION**

En nourrissant l'imaginaire des enfants, le conte permet d'anticiper, d'entrevoir des

### **LA FIGURE CENTRALE DE GRAN MER KAL**

Gran Mer Kal est l'un des personnages les plus célèbres du folklore réunionnais. Présentée le plus souvent comme une vieille sorcière, elle hante l'imaginaire local et elle est souvent évoquée pour calmer les enfants trop agités. Présentée tour à tour comme une ancienne esclave ayant refusé le marronage ou comme une grande propriétaire terrienne tyrannique, sa figure est synonyme d'effroi. Les éruptions volcaniques au Piton de la Fournaise seraient le signe de sa colère et elle pourrait aussi prendre la forme d'un grand oiseau noir annonciateur de malheur appelé Timize ou Bebet Tout.

**“  
LE CONTE,  
C'EST LA VIE.  
GRÂCE À  
CETTE ORALITÉ,  
ON APPREND.  
ON COMPREND. »**

solutions et de se préparer à l'âge adulte. « *Le conte, c'est la vie. Grâce à cette oralité, on apprend. On comprend. Et, surtout, on fait en sorte de dire les choses sans accuser personne. On s'adapte à notre public, bien sûr, mais on travaille sur l'ouverture à l'autre et au monde.* » Le pouvoir du conte tient à ça. Une fois que l'histoire s'arrête, que le silence se fait, la curiosité et la réflexion s'animent. L'enfant se questionne, se cultive, prend la sagesse des anciens et la fait sienne. En s'inscrivant dans cette tradition typiquement créole du *racontaz zistoir*, il apprend le passé, le folklore et les expressions locales. Il peut aussi en discuter avec ses parents et ses camarades. En somme, en créant des acquis précieux pour sa vie, le conte sert de passerelle entre passé, présent et avenir.

## LE PASSEUR DE MÉMOIRE

Jean-Bernard Ifanohiza est l'un des conteurs les plus respectés de l'île. Passé par le théâtre Talipot, il a ensuite été formé au conte par le griot malien Hassan Kouyaté. Il a collecté de nombreux contes traditionnels de La Réunion et, en parallèle à ce travail de mémoire, il continue de travailler dans les écoles et les ateliers.



ON SE  
BOUGE

A woman in a black swimsuit is teaching a young child how to swim in a pool. The woman is standing in the water, supporting the child's legs. The child is leaning forward, head in the water, learning to swim. The pool is outdoors, surrounded by palm trees and a blue canopy. The water is clear and blue.

**Lui apprendre  
à nager,  
c'est vital !**



► **Texte : Richard Valentin - Photos : Anne-Gaëlle Michel**

**Vivre sur une île n'est pas sans risques. Et se mettre à la natation dès l'enfance apparaît comme un choix indispensable pour éviter de possibles accidents.**

Nager, ça ne s'improvise pas. Mais ça peut être enseigné. Et si possible dans la bonne humeur. À la piscine des Aquanautes, située à Saint-Gilles, c'est exactement ce qu'il se passe pour les enfants de 5 à 7 ans plongés dans le bain sous la surveillance de Max, 24 ans, leur éducateur. Avec lui, les exercices ludiques s'enchaînent : petit plongeon, toboggan, roulé-boulé sur un tapis flottant en mousse avant de finir à l'eau. Ces enchaînements répondent à une logique. Celle de vaincre la peur de l'eau et d'apprendre progressivement à se mouvoir dans l'élément liquide. Et, surtout, d'être autonome dans l'eau pour assurer sa propre sécurité comme le rappellent Vincent et Marie, parents de Maxence, âgé de 5 ans et demi, et élève en

grande section à Saint-Paul. « *En vivant à La Réunion, on est souvent proche de l'eau. Notre fils avait du mal à prendre confiance en lui et on n'arrivait pas à vaincre ses réticences. On a voulu le stimuler en l'inscrivant ici.* » Stimulation qui passe, outre les jeux, par l'effet de groupe et la présence d'autres enfants.

## DÉCOUVRIR LES BASES

Comme eux, de nombreux parents craignent la noyade. Et pour éviter un accident, ils préfèrent, quand c'est possible, compléter ou suppléer les cours



de natation en milieu scolaire, en inscrivant leur enfant dans des piscines privées. Une initiation qui commence dès le plus jeune âge avec les séances de bébé nageur. À partir de 6 mois et jusqu'à 4 ans, ces bambins, accompagnés obligatoirement de leurs parents, peuvent être immergés et se familiariser avec l'eau sous la supervision des maîtres-nageurs. Par la suite, les marmailles peuvent progressivement suivre un parcours de formation bien structuré. Vers 4 ou 5 ans, ils peuvent commencer le jardin aquatique, avec pour objectif de mettre la tête sous l'eau. Puis, vient le temps de l'école de natation à 7 ans pour découvrir les bases techniques de cette pratique. Et, enfin, à 10 ans, débute la phase de pratique sportive.

### APPEL À LA PRUDENCE

Pour autant, la natation n'est certainement pas un sport comme les autres. Et l'enjeu évident reste celui de se sentir en sécurité. « *On travaille là-dessus et on prépare l'avenir*, confirme Max, maître-nageur. *L'idée, c'est qu'à l'adolescence ou à l'âge adulte, les enfants qui sont venus ici ne courront plus de risque et soient capables de se débrouiller dans l'eau.* » Un objectif louable et à ne pas négliger tant La Réunion regorge de sites de baignade entre les piscines, les bassins et le lagon. En 2023, trois personnes sont décédées suite à une noyade. Et en 2024, ce décompte a presque doublé puisque cinq noyades mortelles sont à déplorer.

“

**À PARTIR DE 6 MOIS  
ET JUSQU'À 4 ANS,  
CES BAMBINS,  
ACCOMPAGNÉS OBLIGATOIREMENT  
DE LEURS PARENTS,  
PEUVENT ÊTRE IMMÉRGÉS  
ET SE FAMILIARISER AVEC L'EAU  
SOUS LA SUPERVISION  
DES MAÎTRES-NAGEURS.**



# LES MEILLEURS POD CASTS SANITÉ POUR NOS ENFANTS



► **Texte : Par Boni Kwaku**

Ils s'écoutent en voiture,  
à la maison et sont éducatifs !  
Découvrez la sélection  
de la rédaction.



## COUP DE POUSSE

**Public :** Parents, enfants (0-12 ans)

**Objectif :** Un podcast familial dédié à l'environnement et à la santé pour découvrir les bons gestes. Il s'agit de diminuer ses expositions aux risques pour grandir dans un environnement sain. L'auditeur est plongé en immersion dans le quotidien de familles. En réponse à leurs témoignages, des experts du ministère donnent des conseils afin d'adopter de bons réflexes, limiter les polluants, profiter des bienfaits de la nature en ville ou faire face aux risques naturels.

**Création :** Ministère de la Transition écologique, de l'Énergie, du Climat et de la Prévention des risques.

**Date :** 2024

**Nombre d'épisodes :** 5

**Durée :** 11-17 minutes



**Date :** 2023

**Nombre d'épisodes :** 9

**Durée :** 11-25 minutes

## UN P'TIT BOUT DE SPARADRAP

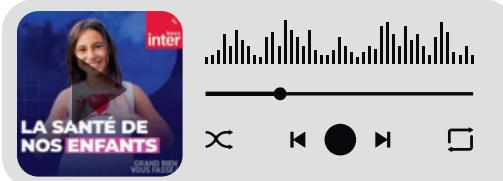
**Public :** Parents de bébés et enfants (0-8 ans)

**Objectif :** Ce podcast aide les parents à accompagner leurs enfants quand ils sont soignés, examinés ou hospitalisés. Chaque épisode se compose de témoignages de parents et d'interventions d'experts, professionnels de la santé ou de l'enfance, pour apporter des conseils pratiques et des solutions en lien avec le parcours de soins et de santé de son enfant (comment lui donner son médicament ? Comment soulager sa douleur ? Comment expliquer un examen médical, la maladie ? Que faire pour qu'il n'ait pas peur de certains soins impressionnants ?).

**Création :** Sparadrap, association pour les enfants malades ou hospitalisés



## LA SANTÉ DE NOS ENFANTS



**Création :** Radio France

**Date :** 2016-2024

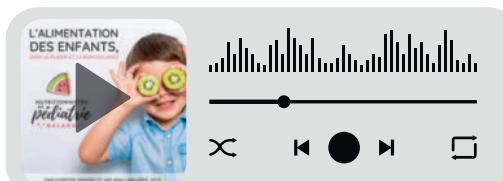
**Nombre d'épisodes :** 7

**Durée :** 35-46 minutes

**Public :** Parents, enfants, adolescents

**Objectif :** Cette série se penche sur les questions de santé de nos enfants, des tout-petits jusqu'aux adolescents. Les thématiques varient, allant des gestes de premiers secours aux maladies pédiatriques, en passant par les maladies rares ou encore les questions de santé mentale des adolescents.

## L'ALIMENTATION DES ENFANTS DANS LE PLAISIR ET LA BIENVEILLANCE



**Date :** 2022-2023

**Nombre d'épisodes :** 143

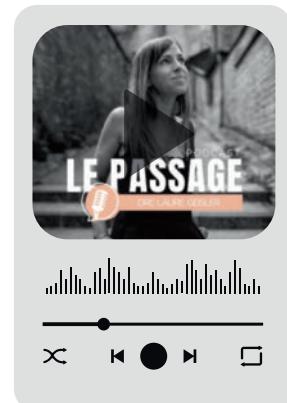
**Durée :** 20-40 minutes

**Public :** Parents, enfants

**Objectif :** Deux nutritionnistes en pédiatrie ont développé un podcast pour sensibiliser à l'alimentation des enfants et au développement de comportements alimentaires sains. Au fil des épisodes, on retrouve des conseils pratiques faciles à appliquer et des sujets plus sensibles comme les allergies alimentaires, l'introduction des solides, la néophobie et la sélectivité alimentaire, l'alimentation intuitive ou l'image corporelle positive.

**Création :** Cosette Gergès et Mélissa Larivière, nutritionnistes en pédiatrie.

## LE PASSAGE : PARLER D'ADOLESCENCE AUTREMENT



**Date :** 2025

**Nombre d'épisodes :** 12

**Durée :** 26-51 minutes

**Public :** Adolescents (12-18 ans), parents, éducateurs

**Objectif :** Au programme de ce podcast, des réflexions, des témoignages, des outils et des regards d'experts (psychiatres, dermatologues, nutritionnistes...) pour créer un espace de dialogue adolescents/parents. L'intention de l'auteure est d'aborder des questions essentielles (la puberté, les écrans, la santé mentale, la sexualité, le harcèlement scolaire, l'image de soi, les troubles du sommeil) et ainsi, d'aider à mieux comprendre ce que vivent les adolescents.

**Création :** Laure Geisler, médecin généraliste diplômée en santé de la mère et l'enfant (parentalité, périnatalité).



DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO



Octobre rose, c'est bien plus qu'une campagne...



Prêt pour le Grand Raid !



Diabète :  
attention aux yeux !



Les meilleurs actifs pour ma peau

**PARUTION : SEPTEMBRE 2026**

RETRouvez-nous sur



“Jouer avec de nouveaux amis devient naturel pour elle. Soutenir ses défenses immunitaires reste toujours aussi important pour nous.”



## Votre allié pour soutenir ses DÉFENSES IMMUNITAIRES

- Grâce au fer & aux vitamines A, C et D<sup>2</sup>
- Une association unique d'ingrédients
- Inspirée par plus 50 ans de recherche sur le lait maternel
- De ses 1 an jusqu'à ses 3 ans

## Votre Histoire, Notre Expertise

Laboratoire Gallia N°1 des laits infantiles en France<sup>3</sup>



Répond aux besoins des bébés entre 1 et 3 ans dans le cadre d'une alimentation diversifiée et équilibrée. 1. Le calcium et la vitamine D sont nécessaires à une croissance et un développement osseux normaux des enfants. \*Par rapport au lait de vache demi-écrémé UHT, Anses, Cifual 2020. 2. Le fer et les vitamines A, C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. 3. Total circuit GMS et pharmacie, volume et valeur, 2024, source Circana & Iqvia.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)