

## Prenons le temps DE VIVRE !

*Vacances zéro déchet*

*Activités à partager*

*Séjours créatifs en France*

LE PLEIN DE DIY!



RECETTES  
C'est l'heure de l'apéro !



DÉCOUVERTE  
Les bienfaits du yoga en famille



PAS À PAS  
Nos tutos pour petits et grands





*Inspirée par la vraie vie des enfants*

## NOUVELLE COLLECTION

Printemps / Eté 2020



Spécialiste de la chaussure haut de gamme pour enfants depuis 1947

#gbbkids



7



18



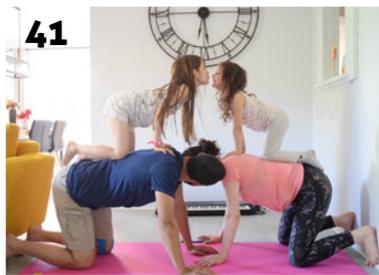
22



27



38



41



48



61



52



63

# Dans ce numéro

**06 L'actu de la tribu**

**14 Sélection de livres**

**16 Abonnement :**  
Rejoignez la Tribu

**18 3,2,1... créez**

**20 Creative mum :**  
Les Moustachoux

**26 Au cœur des émotions de l'enfant**

**28 Dossier :**  
Des vacances plus green

**40 Creative mum :**  
Un amour au naturel

**44 Des galets détournés**

**48 Un buffet sous l'océan**

**55 Vos papiers créatifs**

**60 Partir en France**

**62 Petits animaux feuilletés**

**64 Shopping spécial zéro déchet**

## 67 CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

8 TUTOS RIEN QUE POUR TOI À DÉCOUVRIR !



# Nos contributrices

## Un immense merci aux talentueuses contributrices qui ont participé à ce numéro :



### **NATHALIE GRILLET**

Parisiens d'adoption depuis près de 11 ans, Nathalie et ses enfants Manon et Maé aiment partager leurs idées créatives et autres bricolages sur les réseaux !

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



### **ANNIE REIGNER**

« Un blog brico déco selon mes envies... » C'est ainsi qu'Annie présente son blog, sur lequel on trouve de nombreuses pépites créatives !

[Anniecartonne.overblog.com](http://Anniecartonne.overblog.com)



### **MIREIA SALAZAR**

Consultante en loisirs créatifs et maman de deux enfants, Mireia anime des ateliers DIY sur tous sujets ! Auteure de 3 livres aux éditions L'Inédite, elle fourmille d'inspiration et d'idées à partager !

[www.ateliers-de-mireia.com](http://www.ateliers-de-mireia.com)



### **LÉA ADELVING**

Sur Instagram, Sarah, Maëlle et Léa, 3 jolies princesses, font de la vie à la maison des instants toujours créatifs.

*Instagram : @3princessesalamaison*



### **CRISTINA RICHES**

Cette maman de deux enfants est graphiste et blogueuse à plein temps. Elle a fondé le site Bird's Party pour partager ses idées créatives avec des lectrices du monde entier.

[Birdsparty.fr](http://Birdsparty.fr)



### **CARINE DE MARTIN**

Jour après jour, Carine nous enchante avec ses idées d'activités thématiques choisies en fonction de la saison, des événements ou de ses envies du moment.

[Monpetitsoukdidees.wordpress.com](http://Monpetitsoukdidees.wordpress.com)



### **NADÈGE PÉTRÉL**

La parentalité et l'éducation bienveillante sont la spécialité de Nadège. Tout comme le yoga, qu'elle enseigne pour tous les âges. Son blog est un véritable soutien pour tous les parents !

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



### **ANNE-SOPHIE ABITBOL**

Installée à Bordeaux, Anne-So est la maman créative d'Anatole, 9ans et Ellie, 3ans. Cette graphiste travaille également dans une quincaillerie nouvelle et nous enchante par ses bonnes idées au quotidien.

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

# Édito

## Des vacances en mode « slow »

L'actualité l'a décidé pour nous : cet été, exit les voyages extravagants et les rassemblements gigantesques. Les vacances seront plus locales, plus familiales, plus simples.

Et si l'on décidait de transformer la fatalité en opportunité ? Des vacances en France, c'est l'occasion de découvrir de nouvelles pépites, comme le prouve notre article page 60.

C'est aussi le moment parfait pour décider de réduire enfin ses déchets. Même si ce chiffre connaît une légère diminution ces dernières années, nous produisons encore plus de 4 tonnes de déchets par an et par personne. Le zéro déchet, c'est un peu comme le risque zéro... c'est un mythe ! Pourtant, pas besoin d'être un hippie extrémiste pour vouloir réduire son impact sur la planète. Avec très peu d'efforts et un minimum de bon sens, on peut choisir de réduire énormément ses déchets et c'est un premier pas très intéressant. Les astuces de notre grand dossier vont vous y aider !

Mais ce n'est pas tout : initiation au yoga avec les enfants, créations originales à base de galets, voyage au cœur des émotions de l'enfant... nous avons une fois de plus sélectionné pour vous les meilleures activités créatives à réaliser en famille.

Bonne lecture,

*Virginie Ratto*

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux     
et partagez vos photos avec le # LTDI !

*Merci à mon fils Milan, ma petite canaille à croquer, pour l'inspiration qu'il m'offre chaque jour. Merci à son petit frère Marin, qui a rejoint la tribu tout récemment et qui nous comble de bonheur. Merci à son papa, l'amour de ma vie, pour sa contribution essentielle et son soutien inconditionnel. Merci à ma maman pour son aide précieuse et pour m'avoir transmis le goût de créer. Merci à tous ceux qui m'entourent et m'encouragent au quotidien.*

## LA TRIBU DES IDÉES

est un magazine trimestriel édité par

Les éditions imaginaires  
BP 81131  
13782 Aubagne CEDEX

**Directrice de la publication  
et rédactrice en chef**

Virginie Ratto

**Ont collaboré**

Sylvie Marcel, Michaël Couvret, Laure Vitale,  
Roseline Lansard

**D.A. / Maquette / Illustration couverture**

Laure Vitale - Collectif Bison Bleu  
www.bison-bleu.com

**Illustrations cahier enfant**

Sylvie Marcel

**Webmaster [www.latribudesidees.fr](http://www.latribudesidees.fr)**

Michaël Couvret

**Images de couverture**

Chefclub.tv, Unamouraunaturel.com, Mamandiy.com

**Abonnements**

Pour demander un bulletin  
ou pour toute question concernant votre abonnement,  
vous pouvez écrire à [abonnement@latribudesidees.fr](mailto:abonnement@latribudesidees.fr)

**Distributeur** Presstalis

**Gestion des ventes au numéro**

Stand Up Presse 06 60 90 93 41

**Impression**

Factory Books and Magazines  
(Madrid, Espagne)

Contact France :

Eva Cayla-Bach Development  
01 46 03 53 13 - [ecb.development@orange.fr](mailto:ecb.development@orange.fr)

**Contact publicité**

[communication@latribudesidees.fr](mailto:communication@latribudesidees.fr)

**Dépôt Légal** à parution

**Commission paritaire** 0619 K 93729

**Numéro ISSN** 2608-6557

Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, ni l'éditeur, ni l'imprimeur, ne pourraient être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions. Sauf accords spéciaux les manuscrits, textes et photos ou créations envoyés à la rédaction ne sont pas restitués. La citation de marques, noms de firmes etc. est faite à titre informatif sans aucun but publicitaire. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs pour une reproduction libre de tous droits et suppose que l'auteur se soit muni de toutes les autorisations éventuelles nécessaires à la parution dans La Tribu des Idées ou dans ses hors-séries. Tous droits réservés pour les documents et textes publiés dans La Tribu des Idées.



# L'ACTU DE LA TRIBU

› Il s'en passe des choses dans la galaxie créative... Actus, conseils, bons plans : **on vous dit tout !**

## CONSOMMER EN PLEINE CONFIANCE



Comment consommer de manière plus responsable sans se compliquer la vie ? C'est pour répondre à cette question qu'est né The trust Society, votre partenaire de confiance pour une consommation durable et raisonnée. L'équipe

du site déniché aux quatre coins de France les meilleures alternatives à vos produits du quotidien chez des producteurs triés sur le volet. Les produits sélectionnés sont fabriqués en France, sains, naturels et sans emballages superflus. Ils

ne font aucune concession, y compris sur la livraison qui se fait, dans la mesure du possible à vélo. Leur objectif ? Une livraison « zéro carbone sur le dernier kilomètre » dans toute la France !

› [Thetrustsociety.fr](https://thetrustsociety.fr)

## RÉUNION DE FAMILLE

Lancée par la marque Maped, la plateforme Mapiwee se veut être un lieu propice aux rencontres et à la créativité des familles. Conseils, partages d'expériences, activités ludiques et éducatives... le site réserve de nombreuses surprises !

› [Mapiwee.com](https://mapiwee.com)





## MALIGNE ET DURABLE



*Les brosses à dent en plastique sont un fléau pour la planète. Les brosses à dent en bambou sont solides et biodégradables, mais elles sont uniquement fabriquées en chine, puisque c'est là-bas que sont cultivés les bambous. Pour contourner ce problème, Alexis, Thomas et leur équipe ont lancé la maligne, une brosse à dent à tête interchangeable dont le manche en bois de hêtre est fabriqué en France. La tête, elle, est produite en Italie. On la change quand elle est usée en conservant le manche. Une initiative locale, innovante et responsable !*

◆ [Jaimemesdents.fr](http://Jaimemesdents.fr)



## MON MÉNAGE AU NATUREL

Et si vous pouviez fabriquer vos produits ménagers 100% naturels en toute simplicité à la maison ? C'est la promesse de ce kit, qui contient les ingrédients nécessaire et un livret de recettes et astuces. Vous y apprendrez entre autre à faire votre lessive liquide, vos pastilles WC, vos pastilles lave-vaisselle... avec des ingrédients simples, naturels et doux. La solution parfaite à offrir ou à s'offrir pour démarrer !

› [Lespetitscolibris.com](http://Lespetitscolibris.com)



## GRAINE D'ENQUÊTEUR

Avec l'abonnement Enquête en cavale (anciennement baptisé Boîte en cavale), votre enfant devient acteur d'une aventure extraordinaire et palpitante. Les jeux et activités proposés sont pensés pour transmettre des valeurs authentiques et constitue une alternative maligne aux écrans !

› [En-cavale.fr](http://En-cavale.fr)



## UNE BOX PLUS DURABLE

Comme leur nom l'indique, les box Aminima compilent les produits indispensables pour entamer une démarche zéro déchet. Elles sont vendues à l'unité mais il existe aussi un abonnement. En y souscrivant, vous recevrez 4 à 6 produits par mois (bee wrap, cosmétiques solides, mouchoirs et tissus...). Une idée cadeau originale et engagée !

➤ [Aminimabox.com](https://Aminimabox.com)



## CARTES ENSEMENCÉES

Growing paper, spécialiste du papier ensemencé, a récemment lancé une nouvelle collection de cartes d'anniversaire aussi mignonnes qu'amusantes ! Comme pour les autres articles du site, le papier de ces cartes renferme des graines de fleurs, légumes ou aromates. Plantez directement le papier dans un peu de terre, arrosez-le et observez les graines qui commenceront à germer au bout d'une semaine environ !

➤ [Growingpaper.fr](https://Growingpaper.fr)

## ACTIVITÉS À QUATRE MAINS



*Les P'tits Créazens est une nouvelle collection d'ouvrages grâce auxquels vous pourrez offrir à votre enfant une pause pour partager un moment de complicité et de création. Les projets DIY sont pour la plupart réalisables avec du matériel très simple et de récup'.*

➤ [Creapassions.com](https://Creapassions.com)



✿ ABONNEZ-VOUS EN PAGE 14 ! ✿

## LA SOLUTION POUR UN QUOTIDIEN SEREIN

*Woody's family est un organisateur familial ludique et pratique, proposé en version physique ou imprimable. Sa promesse ? Rendre les tâches du quotidien amusantes et donner envie à tous d'y participer. Sa conceptrice Élixa a voulu faire de Woody's family un outil très simple d'utilisation. L'organisateur familial se compose d'images magnétiques amusantes qui représentent des missions personnelles ou collectives (mettre la table, se brosser les dents, faire la vaisselle...), et d'un plateau en métal sur lequel vous pourrez les répartir. Vous aurez également des jetons très motivants permettant à vos enfants de suivre leurs progrès. À noter : 30 minutes de coaching familial sont offertes avec l'achat de la version physique.*

👉 [Woodyfamily.com](https://www.woodyfamily.com)



## TOUT APPRENDRE EN VIDÉO



La célèbre plateforme d'échange de savoirs Oui are makers a profité du confinement pour lancer un nouveau service : les cours en direct et en visio. Informatique, couture, dessin, macramé, électronique... il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges ! Les cours sont dispensés par de véritables professionnels spécialistes dans leur domaine et pour des groupes de 10 personnes maximum.

➤ [Ouiaremakers.com](https://www.ouiaremakers.com)



## LE COMPAGNON DES ÉMOTIONS



*Pipouette est un personnage attachant et design, mais c'est avant-tout un compagnon de vie pour les enfants de 0 à 8 ans. Livré avec 4 visages à scratcher, il aidera votre enfant à exprimer tour à tour sa joie, sa colère, son chagrin ou sa peur. Utilisé avec bienveillance, il devient un véritable support pédagogique pour apprendre à reconnaître, nommer et observer avec attention les émotions qui traversent chacun de nous. Retrouvez notre interview de sa fondatrice en page 27.*

◆ [Pipouette.com](http://Pipouette.com)

## LA COLLAB' CRÉATIVE



La société de déménagement Des Bras En Plus s'est associée à la maison d'édition engagée Topla pour créer des cartons 100% réutilisables. Une fois vidés et découpés, ils se transforment en jeux pour passer du bon temps tout en transmettant de belles valeurs d'égalité entre hommes et femmes !

› [Playtopla.com](http://Playtopla.com)

## KITS CLÉ EN MAIN



Le DIY a connu un vrai boom pendant le confinement. I Make en a profité pour lancer de nouveaux kits pour les petits et les grands. Disponibles dès 15 €, il contiennent le matériel et les explications nécessaires à la création !

› [I-make.com](http://I-make.com)



futuroscope

TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION



NOUVELLE  
ATTRACTION

OBJECTIF MARS 

SÉJOUR  
DÈS **52€\***  
/JOUR/ADULTE

\* Offre séjour Parc + Hôtel. Conditions sur [futuroscope.com](http://futuroscope.com).

GloryParis/Calune Prod/Aérophile/D. Laming, Architecte/Futuroscope. RCS Poitiers B 400 857 090. Immatriculation IM086100013



# L'AGENDA DE LA TRIBU

› Nous avons sélectionné pour vous les événements incontournables à venir pour sortir en famille, avec des programmations spécialement dédiées aux plus jeunes.



## ENFANTS À L'HONNEUR

AVIGNON (84)

**Du 7 au 10 juillet**

## FESTIMÔME

AUBAGNE (13)

**Du 16 au 19 juillet**



## LES NUITS DE SAINT-SAUVEUR

SAINT-SAUVEUR-EN-PUISAYE

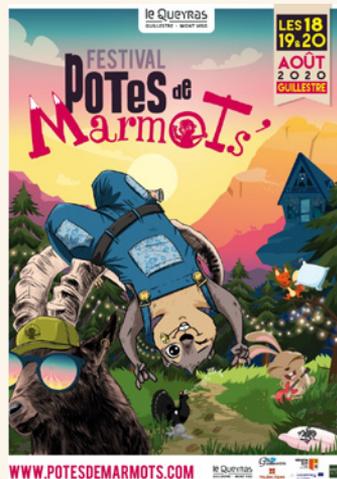
(89)

**Du 30 juillet au 2 août**

## AU CHADRON MAGIQUE

COLEMPCE (43)

**Du 17 au 23 août**



## POTES DE MARMOT'S

GUILLESTRE (05)

**Du 18 au 20 août**

## LA RUE DES ENFANTS

MONTCUQ (46)

**Les 12 et 13 septembre**

La tenue des événements annoncés sur cette page est soumise à l'évolution de la crise sanitaire. Rapprochez-vous des organisateurs pour en savoir plus.



# UN RÊVE nature matters

Inspiré de la nature



Trésors  
de la  
terre



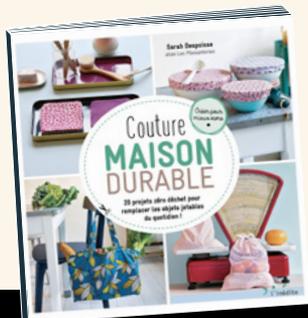
www.rico-design.de/fr/home

FOLLOW US ON





# NOUVEAUTÉS À LIRE EN FAMILLE



## COUTURE MAISON DURABLE

*Sarah Despoisse*

Découvrez 20 projets couture faciles et écoresponsables pour remplacer les objets jetables du quotidien : sac à vrac, charlotte à saladier, tote bag, pochette à savon...

*L'inédite* / 19 €



## LAMAS TOUT DOUX À GRATTER

*Collectif*

Issu d'une vaste collection, ce livre propose 6 cartes à gratter détachables ornées de drôles de lamas. Suivez votre inspiration, tout est permis !

*Dessain et Tolra* / 5,95 €



## ZÉRO DÉCHET

*Julie Bernier*

Grâce aux conseils pratiques, aux astuces, aux recettes et aux fiches DIY de ce manuel, vous allez pouvoir vous engager dans un quotidien zéro gaspi, petit pas par petit pas.

*Solar éditions* / 14,90 €



## MES PETITES SURPRISES EN PAPIER

*Gaël Le Neillon*

Enveloppes, masques, guirlandes, photophores, décorations de gâteau... découvrez dans ce livre plein de petites surprises à détacher et à créer.

*Auzou* / 16,95 €



### CLIMAT, SAUVONS LA PLANÈTE

*Vincent Rondreux*

Ce livre s'adresse aux enfants pour leur faire découvrir plein de gestes à faire au quotidien bons pour la planète : fabriquer ses propres objets, protéger les animaux du jardin, privilégier les produits de saison...

*Vagon* / 12,95 €

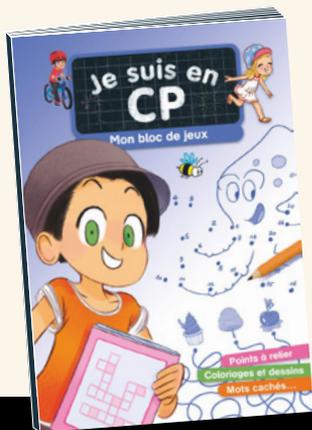


### ZÉRO GASPI ZÉRO DÉCHET

*Tiphaine Campet & Day by day*

Semoule épicée aux fruits secs, mousse légère choco-tonka, granola chocomaniac... cet ouvrage est un véritable manifeste pratique et gourmand pour une consommation raisonnée chaque jour.

*Flammarion* / 12,90 €



### JE SUIS EN CP - MON BLOC DE JEUX

*Magdalena*

Points à relier, paires à reformer, labyrinthes, dessins et coloriages... votre enfant va adorer ces 85 jeux pour s'amuser et aiguiser son sens de l'observation.

*Flammarion* / 5,95 €



### DO IT NATURE - COSMÉTIQUES

*Sarah Duménil*

À l'aide des fiches pratiques, recettes et astuces de cet ouvrage, apprenez à fabriquer vous-même vos cosmétiques naturels. À vous les cosmétiques faciles et écolos !

*Rustica* / 9,95 €

# OFFRE SPÉCIALE

**1 AN** ➡➡➡ **32 €**  
soit 17 % d'économies

**2 ANS** ➡➡➡ **59 €**  
soit 24 % d'économies

## DANS VOTRE ABONNEMENT



4 NUMÉROS



2 HORS-SÉRIES

# REJOIGNEZ LA TRIBU !

# ABONNEZ-VOUS

... ET REJOIGNEZ LA TRIBU !



✿ UN AN D'ACTIVITÉS EN FAMILLE

✿ JUSQU'À 24 % D'ÉCONOMIES

✿ 6 MAGAZINES PAR AN  
(4 NUMÉROS + 2 HORS-SÉRIES)

✿ LE MEILLEUR DU DIY  
DIRECTEMENT DANS VOTRE  
BOÎTE AUX LETTRES

## BULLETIN D'ABONNEMENT À LA TRIBU DES IDÉES

À compléter en MAJUSCULES et à renvoyer par courrier à l'adresse suivante : LES ÉDITIONS IMAGINAIRES - BP 81131 - 13782 AUBAGNE CEDEX

JE M'ABONNE À LA TRIBU DES IDÉES :

- 1 an au prix de 32 € soit 17 % de réduction  
 2 ans au prix de 59 € soit 24 % d'économies

Le premier numéro de l'abonnement est toujours celui qui suit le numéro en kiosques au moment de la souscription.

COORDONNÉES DE L'ABONNÉ (adresse où le magazine doit être envoyé) :

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

E-mail .....

Téléphone de contact .....

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de :  
**LES ÉDITIONS IMAGINAIRES**

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2020 et réservée à la France métropolitaine. Si vous êtes à l'étranger ou dans les DOM-TOM, contactez-nous par e-mail à [abonnement@latribudesidees.fr](mailto:abonnement@latribudesidees.fr).

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE :

1



2



3

# 3, 2, 1, créez !

Les nouveautés qui nous ont  
tapé dans l'œil.



4



## 1/ ORGANISEUR FAMILIAL À IMPRIMER

*Woody's Family*

Cette version imprimable vous permet de bénéficier immédiatement et à petit prix des bienfaits de l'organiseur familial Woody's. 17,90 €  
 > [Woodysfamily.com](http://Woodysfamily.com)

## 2/ SETS DE TABLE À COLORIER

*Maped*  
 Laissez leur imagination colorer ces sets de tables avec des feutres ou des crayons. Nettoyez à l'eau et recommencez à l'infini ! 6,90 €  
 > *En magasins de loisirs créatifs*

## 3/ SAVON SOLIDE BÉBÉ

*APO France*  
 Ce savon bio est surgraissé au Calendula. Il est conçu pour la peau et les cheveux fragiles des bébés dès la naissance et des femmes enceintes. 5,50 €  
 > [ApoFrance.com](http://ApoFrance.com)

## 4/ BLOCS-NOTES MERMAID

*Rico design*  
 Les sirènes vont être comblées par ce lot de deux blocs-notes dont le marquage à point invite à la créativité ! 7,81 €  
 > *En magasins de loisirs créatifs*

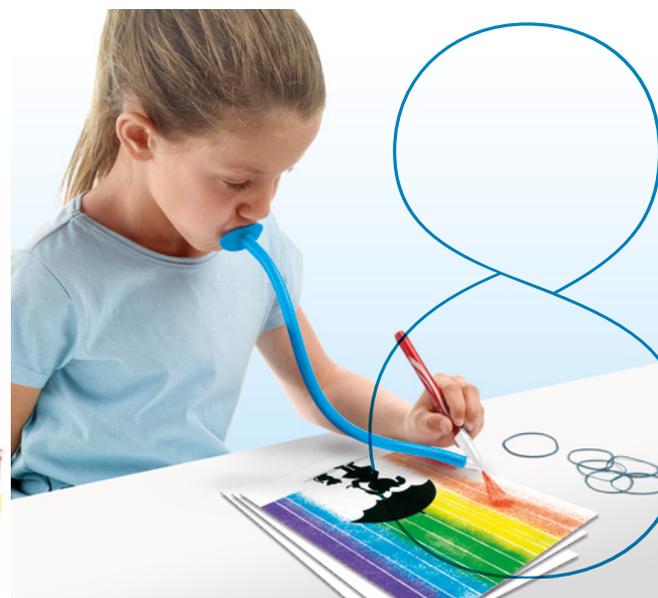


5

Sunshine  
in  
my pocket



7



6

## 5/ POCLETTE CRÉATIVE

*Banana Moon*

Brodée à la main et ornée de pompons en laine, cette petite pochette permettra de transporter facilement tous les indispensables de la famille. 35 €

› [Spartoo.com](http://Spartoo.com)

## 6/ APPRENTIS DÉTECTIVES

*Flammarion jeunesse*

Les enfants, armés de la loupe fournie, accompagnent Sherlock Nonosse et apprennent les mathématiques en s'amusant. 8,90 €

› [Flammarion.fr](http://Flammarion.fr)

## 7/ DINOSAURE À MODELER

*Joustra*

Assemblez le squelette en bois puis modeler le dino pour inventer des histoires fantastiques ! 13,99 €

› [En magasins de loisirs créatifs](#)

## 8/ FEUTRES AÉROGRAPHES

*Maped*

Le petit tuyau se connecte aux feutres Blowpen pour offrir aux enfants une véritable maîtrise du mouvement. 5,99 €

› [En magasins de loisirs créatifs](#)

# BIENVENUE chez les Moustachoux

Passionnée de chine, Anne-sophie est également une maman très créative qui se plaît à imaginer des DIY pour le plus grand plaisir de ses enfants Anatole et Ellie.

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

## *Transmettre et partager*

« Anatole est un gros collectionneur. Ça lui a appris à prendre soin des objets, et à les respecter pour qu'ils puissent être transmis. Ellie est encore trop petite, mais j'espère qu'elle sera aussi mordue que le reste de la famille. »



## ANNIVERSAIRE DE RÊVE

« J'adore préparer des thèmes d'anniversaires pour les enfants. Voir leurs yeux qui brillent quand tout est installé, c'est magique. C'est aussi du contenu que j'aime partager sur mon blog. Toutes les invitations que j'ai créées par exemple sont téléchargeables gratuitement. »

## MES BLOGS PRÉFÉRÉS

**@MARRYLOR** : un compte 100% DIY. Avec des propositions toujours originales, graphiques et variées. / **@LORELAPORTE** : pour son univers complètement fun, les créations en carton pour ses enfants et ses créations en feutrine. Un compte complètement amusant et inspirant. / **@PETITESCHOSSES\_** : pour sa vie simple en pleine nature écossaise.

## PASSION VINTAGE

« J'aime me lever de bonne heure pour aller chiner. On ne sait jamais sur quoi on va tomber, un coup de cœur, ou une pièce recherchée depuis longtemps. »



## Potentiel créatif

« Le plus important pour moi, c'est d'aider les enfants à explorer leur potentiel créatif et à assouvir leur curiosité. C'est du temps agréable passé ensemble. Ils apprécient en général beaucoup. »



## DOUÉE DE SES MAINS

« Ma discipline préférée, c'est peut-être le travail du papier découpé. Je ne pratique pas la couture même si j'aimerais avoir le temps d'apprendre. »



# FRUITS ET LÉGUMES RÉCUP'

*Manches d'outils cassés, poignées en bois chinées... Plutôt que de les jeter, détournez ces jolies pièces de bois pour en faire une dînette à jouer.*



**IL VOUS FAUT :**

- \* Pièces en bois (poignées, manches à outils, cale portes...)
- \* Perceuse
- \* Chutes de laine
- \* Crochet

**LÉGENDE :**

- \* m = maille
- \* ms = maille serrée
- \* mc = maille coulée
- \* ml = maille en l'air
- \* br = bride
- \* dbr = double-bride

**1.** Percez de bout en bout votre pièce en bois. Percez les deux extrémités sur 1/2 cm avec un foret plus gros. Lorsque vous crochetez les feuilles, il faudra toujours laisser une longueur de fil avant de monter la chaînette. Ce fil doit être assez long pour traverser la pièce en bois.

**2. LA POIRE**

Pour la feuille, faites une chaînette de 20m.  
1 tour : 6mc, 2ms, 1demi-br, 1br, 2dbr, 1triple-br, 2dbr, 2br, 2demi-br, 3ms dans la dernière m pour tourner et revenez « en miroir », 2demi-br, 2br, 2dbr, 1triple-br, 2dbr, 1br, 1demi-br, 2ms, 6mc.  
Pour la tige, faites une chaînette de 8m , puis une ms dans chaque m.

**3. LE POIREAU**

Faites une chaînette de 20 ms.  
Pendant 5 rgs: 1ml pour tourner, 20ms.  
Au 6ème rg, crochetez 13ms, puis 7ml.  
Répétez ces 6 rgs pour avoir 6 pans. Vous pouvez changer de couleur pour faire le cœur du poireau.  
Roulez la grande feuille obtenue et cousez-la.  
Ajoutez à la base plusieurs brins de laine pour faire plus de racines.

**4. LE NAVET**

Faites une chaînette de 21 m.  
1 tour: 8mc, 1ms, 1demi-br, 2br, 2dbr, 4triple-br, 1dbr, 1br, 4 ms dans la dernière m pour tourner et revenez en « miroir », 4ms, 1br, 1dbr, 4triple-br, 2dbr, 2br, 1demi-br, 1ms, 8mc.  
Rentrez les fils dans la tige et faites 2 autres feuilles.



5

### 5. LE RADIS

Faites une chaînette de 12 mailles.

1 tour : 5mc, 1ms, 1demi-br, 2 br, 1dbr, 1 br, 4 ms dans la dernière m pour tourner et revenir en « miroir », 1br, 1dbr, 2br, 1demi-br, 1ms, 5mc.

Rentrez les fils dans la tige et faites 2 autres feuilles.



6

### 6. LES CAROTTES

Faites une chaînette de 6 m.

Crochetez 1ml, puis 1ms dans chaque m.

Continuez avec 8 ml, puis 1mc dans la dernière ms de façon à faire une bouclette. Recommencez 8 fois pour obtenir une fane. Rentrez les fils dans la tige. Faites-en deux autres.



7

### 7. L'OIGNON

Faites les feuilles tubulaires avec un tricotin.

### 8. LA FRAISE

Faites une chaînette de 15 m.

Rg1 : 1ms, 2ms dans la même m, 1ms, 1ml pour tourner.

Rg 2 et 3 : Sautez 1 m, 1ms, ms, 1ms, 1ml pour tourner.

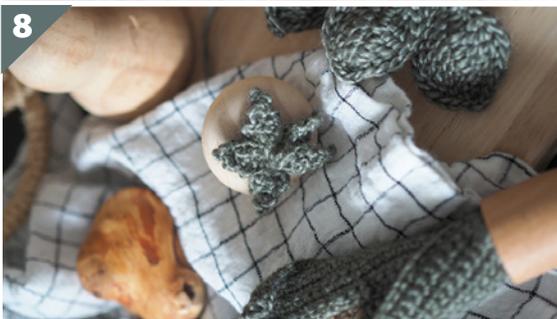
Rg 4 : Sautez 1 m, 1 ms, 1 ml, terminez.

Rentrez le fil pour le ramener sur la chaînette.

Recommencez la même chose 4 fois de suite sur la chaînette.

Cousez le début et la fin de la chaînette ensemble pour obtenir un cercle.

Faites une tige comme pour la poire. Et cousez-la avec les feuilles en traversant le cercle en croix pour rassembler les feuilles entre elles au centre.



8

9. Nouez les feuilles et tiges ensemble par un nœud (qui doit être assez gros pour rester bloqué dans le trou le plus large). Enfilez tous les brins de laine sur une aiguille à laine et passez les fils à travers la pièce en bois. Faites un nœud à l'autre extrémité. Cachez le nœud dans le trou. Coupez les brins de laine qui dépassent ou laissez-les pour créer des racines selon le légume ou le fruit que vous réalisez.



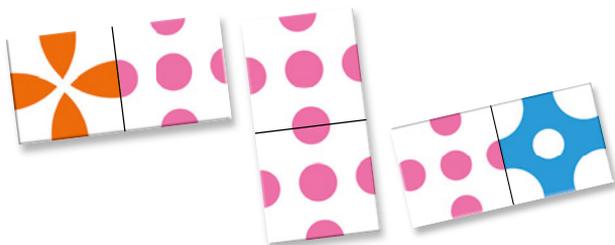
9

# 7 jeux traditionnels à détacher pour jouer en famille !



**7**  
ENVELOPPES  
POUR TOUT RANGER

Des cartes, pions et planches prédécoupés  
pour jouer ensemble.



## Règle du jeu Le mémo des animaux

UN JEU DE MÉMORY  
2 À 4 JOUEURS - 36 CARTES

Détache et mélange les 36 cartes et étale-les faces cachées sur une table ou sur le sol.  
Le premier joueur retourne deux cartes. Si c'est le même animal qui apparaît sur les deux cartes, le joueur vient de former une paire et la garde près de lui. Il peut ensuite rejouer.  
Si les deux cartes sont différentes, le joueur les replace face cachée à l'endroit exact où elles étaient, et c'est au joueur suivant de retourner deux cartes.  
Le gagnant est celui qui accumule le plus de paires.  
Range tes cartes dans l'enveloppe quand tu as terminé de jouer.

**MANGO JEUNESSE**  
[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

# APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

*Épidémie, déscolarisation, confinement... En cette période particulièrement anxiogène, il est plus que jamais important de connaître et d'accueillir avec bienveillance les émotions des enfants ! Voici une sélection d'activités qui peuvent vous y aider.*



## MARIONNETTES EXPRESSIVES

Faciles à fabriquer et à manipuler, ces petites marionnettes peuvent être un précieux outil pour inciter l'enfant à exprimer et à comprendre ses émotions.

Une bonne idée de... [Cabaneaidees.com](http://Cabaneaidees.com)



## BALLES À MALAXER

Ces petites bonshommes à malaxer façon balle « anti-stress » peuvent également devenir un jeu dans lequel l'enfant doit reconnaître et nommer les émotions.

Une bonne idée de... [10doigts.fr](http://10doigts.fr)



## SAC À ÉMOTIONS

Ces petits fantômes sont bien trop mignons pour faire peur. Chaque soir, l'enfant est libre de piocher ceux qui représentent le mieux ses émotions de la journée.

Une bonne idée de...  
[Le-monde-de-k.over-blog.com](http://Le-monde-de-k.over-blog.com)

# 3 QUESTIONS À NATHALIE MORENO, fondatrice de Pipouette, le compagnon des émotions



## 1. C'est votre expérience personnelle qui vous a poussé à créer Pipouette ?



Entreprendre trottait dans un coin de ma tête depuis plusieurs mois mais clairement, mon expérience de maman a été le déclencheur. Depuis sa naissance, notre fille nous exprimait beaucoup d'émotions. Son papa et moi avons grandi dans des familles aimantes, mais peu à l'écoute de nos émotions. On faisait donc avec les moyens du bord pour l'accompagner. Vers ses 18 mois, j'ai vraiment ressenti le besoin d'avoir un support pour l'accompagner mieux. Je cherchais un outil qui soit à la fois pédagogique, ludique, évolutif et design. Ne trouvant pas ce dont

je rêvais pour elle et pour moi, Pipouette a commencé à prendre vie dans ma tête. S'en sont suivis deux ans de développement produit afin de répondre à tous les critères.

## 2. Pourquoi est-ce important pour un enfant d'apprendre à connaître ses émotions ?



Depuis le ventre de notre maman, nous ressentons tous une multitude d'émotions qui vont faire partie de notre vie jusqu'au bout. Je considère que c'est un beau cadeau que nous faisons à nos enfants de connaître, d'exprimer et de partager leurs émotions et leurs ressentis. Le cerveau de nos enfants est immature jusque 7/8 ans (le

fameux âge de raison !) voire même jusque 25 ans. Lors de tempêtes émotionnelles fortes, c'est le cerveau archaïque qui prend le dessus et c'est aussi notre rôle de parent d'accompagner notre enfant et de le guider vers une autonomie émotionnelle et une confiance en soi.

## 3. Et pour les parents, quels avantages ?

Les parents ont tout à gagner à accompagner leurs enfants dans leurs émotions ! Je ne dis pas que le chemin est facile, loin de là. Mais quelle satisfaction de voir des enfants de 5, 6 ans être à l'écoute de leurs émotions, de ce qui se passe à l'intérieur d'eux à certains moments, et d'être capable de mobiliser des ressources pour trouver une issue à une situation inconfortable ou se calmer d'eux-mêmes. En tant que parents, nous souhaitons le meilleur pour nos enfants et je crois plus que jamais que le monde de demain se construit grâce à plus d'intelligence émotionnelle et d'empathie pour nos enfants aujourd'hui.





# 8 ASTUCES POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS EN VACANCES

(ET EN PROFITER QUAND MÊME !)

---

*C'est un moment parfait pour se lancer dans une démarche de réduction des déchets : en vacances, on se détend, on prend conscience de l'essentiel et on oublie le superflu. Avec quelques astuces à piocher à votre gré et sans pression inutile, les bonnes habitudes vont s'installer rapidement et resteront ancrées à la rentrée !*

# 1

## ON VOYAGE LÉGER ET ON VÉRIFIE SA VALISE

L'avantage des vacances en été en France, c'est qu'on peut limiter le nombre de vêtements chauds et encombrants. L'astuce, c'est de miser sur les basiques (jean, top uni, petite robe noire...). Inutile de prévoir une tenue par jour. Privilégiez les vêtements en tissu léger, qui sèchent rapidement et pourront donc être lavés facilement. Pensez aussi aux vêtements polyvalents, comme le paréo,

### DANS MA TROUSSE DE TOILETTE MINIMALISTE :

- ◇ Un morceau de savon de Marseille
- ◇ Un shampoing et un dentifrice solide
- ◇ Un contenant imperméable pour les transporter
- ◇ Une brosse à dent et à cheveux en bois
- ◇ Un oriculi
- ◇ Des lingettes lavables
- ◇ Un flacon d'huile végétale
- ◇ Une protection solaire



qui pourra faire office de jupe, foulard, tapis de plage... voire de baluchon si besoin.

Enfin, pensez à faire une liste en amont et à vérifier plusieurs fois le contenu de votre valise. Il n'y a pas de pire piège que l'oubli pour commencer ses vacances dans un supermarché, forcé d'acheter une bouteille de shampoing ou une brosse à cheveux en plastique.



## 2. ON ANTICIPE ET ON S'ÉQUIPE

Il n'est pas nécessaire de se charger, mais quelques indispensables vous faciliteront la vie en vacances. Une timbale et des couverts en inox à faire remplir chez le glacier, des mouchoirs en tissu, une gourde... il existe des solutions pratiques et tellement jolies ! Vous trouverez de nombreuses idées dans notre sélection shopping en page 64. Enfin, on pense à l'indispensable savon de Marseille, dont les usages sont nombreux (voir notre encadré).

### SAVON DE MARSEILLE, SAVON À TOUT FAIRE !

C'est le meilleur allié de ceux qui veulent réduire leurs déchets !

Naturel et économique, il est très simple à transporter et vous servira, entre autres, à :

- ◇ Vous laver (y compris les cheveux)
- ◇ Détacher et laver le linge
- ◇ Faire la vaisselle
- ◇ Préparer la peau au rasage
- ◇ Désinfecter les coupures et égratignures
- ◇ Soulager les piqûres d'insectes



### 3. ON ÉVITE LES FAST-FOOD À TOUT PRIX

Dans la mesure du possible, privilégiez le fait-maison que vous réaliserez avec des produits locaux, achetés au marché par exemple. Ce sera l'occasion de faire de belles découvertes ! Pour les longs trajets en voiture ou en train, on prévoit nos propres en-cas afin de fuir les sandwiches sous plastique de l'aire d'autoroute. Si jamais vous voulez vous faire plaisir au restaurant, essayez de choisir un établissement de confiance, qui cuisine des produits locaux dans une démarche éco-responsable. Les applications listées au point 7 pourront vous aider.



### 4. ON PRIVILÉGE LES MARCHÉS LOCAUX

Pour faire ses courses, c'est l'idéal ! Non seulement vous y découvrirez de vraies pépites locales, mais ce sera en plus l'occasion de faire des rencontres enrichissantes ! L'idéal est d'acheter au fur et à mesure de ses besoins, pour ne pas risquer par exemple de jeter un fruit stocké trop longtemps. On peut aussi se servir dans une épicerie en vrac, ou, si on a pas d'autre choix, au rayon vrac du supermarché.



## 5. ON APPREND À DIRE NON

Ce n'est pas le plus simple, surtout si on est timide. Vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée de rendre la serviette en papier au marchand de glace ? Vous avez peur de paraître impoli en refusant la barquette en plastique du producteur d'olives ? Vous n'osez pas lui tendre votre propre bocal ?

Il suffit pourtant le plus souvent de sourire et d'expliquer votre démarche pour vous attirer la sympathie du marchand, qui finira certainement par vous raconter qu'il trie ses emballages, ou qu'il vient d'installer un bac à compost dans son jardin...

### J'APPRENDS À REFUSER :

- ◇ Les pailles en plastique
- ◇ Les prospectus des lieux touristiques
- ◇ Les serviettes en papier
- ◇ Les flyers de la discothèque du coin
- ◇ Les échantillons de shampoing de l'hôtel
- ◇ Les sacs en papier de la boulangerie

# 6

## ON MISE SUR LES EMBALLAGES RÉUTILISABLES

### COMMENT UTILISER UN EMBALLAGE À LA CIRE D'ABEILLE ?

Geoffrey, fondateur de la marque *Cirophane*, nous dit tout sur l'utilisation de cet emballage éco-responsable :

« Il faut bien le froisser pour l'assouplir avant sa première utilisation. Il s'utilise ensuite comme un emballage traditionnel : pour couvrir un bol ou un plat, pour préserver vos légumes entamés, ou encore pour emballer un sandwich ou un en-cas. S'il est sale, essuyez-le avec une éponge ou lavez-le à la main, à l'eau froide, avec du savon de Marseille ou du produit vaisselle naturel. Attention : il ne doit pas être mis au four ou au lave-vaisselle ni emballer des aliments trop chauds, sinon la cire pourrait fondre. C'est simple : si c'est trop chaud pour le tenir en main, c'est également trop chaud pour l'emballage à la cire d'abeille. La cire ayant des qualités antibactériennes, il reste un emballage sain dans la durée. Au bout d'un an ou plus, s'il n'adhère plus aussi bien qu'avant à vos récipients, vous pouvez alors continuer de l'utiliser avec un élastique. S'il est vraiment trop abîmé, vous pouvez le composter. »

Dans votre valise, il faudra prévoir un petit stock de sacs à vrac. Ils vous seront utiles par exemple pour les en-cas du point 3, les croissants du point 5 ou les fruits du point 4.

Avez-vous déjà entendu parler des bee wraps ? Ces emballages alimentaires à base de coton et cire d'abeille, imperméables, réutilisables et antibactériens, sont la solution idéale pour remplacer le film plastique et le papier aluminium.

Si toutefois, au cours du séjour, on est dans l'obligation d'acheter un produit emballé, on choisit celui dont l'emballage est en verre, qui est réutilisable !





## 7. ON TÉLÉCHARGE LES BONNES APPLICATIONS

Voici une liste d'applications qui vous aideront grandement dans votre démarche de réduction des déchets :

**TOOGOODTOGO** : une célèbre application anti-gaspi alimentaire. À utiliser pour les boulangeries et restaurants locaux. On évite en revanche les paniers du supermarchés, au risque de se retrouver avec des tas de sandwiches clubs et salades suremballées.

**THEPLACETOBIO** : Pour trouver les meilleurs restaurants bio et engagés près de votre lieu de vacances.

**TUPTOP** : La liste des magasins et restaurants qui acceptent que vous veniez avec vos propres contenants. Une référence du vrac et du zéro déchet.

**ETIQUETTABLE** : Une application collaborative de cuisine, qui propose des astuces pour se nourrir avec un minimum d'impact sur la planète (information sur les aliments de saison, sur les espèces menacées, liste des producteurs responsables, recettes zéro déchet...).



## 8. ON CHOISIT LES SOUVENIRS CONSCIENCIEUSEMENT

Aaah, les souvenirs ! Évidemment, Bouchon et Poussin vont vouloir ramener un petit souvenir des vacances. Peut-être même qu'il faudra une bricole pour Mamie ou Tonton... Ici, tout est une fois de plus une question de bon sens. On évite les babioles en plastique made in China et on préfère un objet utile, un vêtement ou pourquoi pas une spécialité culinaire ?



# RÉDUIRE SES DÉCHETS, UNE AVENTURE FAMILIALE !

**Interview de Bénédicte Moret**, maman et auteure de plusieurs livres sur le thème du zéro déchet publiés aux éditions Thierry Souccar.



## BONJOUR BÉNÉDICTE. MERCİ DE BIEN VOULOIR VOUS PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS POUR NOS LECTEURS.

Je suis dessinatrice et auteure de bandes dessinées, j'ai 36 ans et deux enfants, Mali 12 ans et Dia 9 ans. Nous vivons à Hossegor dans les Landes.

## QUAND ET POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE RÉDUIRE VOS DÉCHETS ?

Nous nous battons contre les déchets depuis les années 2000. À l'époque, nous travaillions pour des associations environnementales et avions l'habitude de faire des ramassages de déchets sous les télésièges.

En 2013, nous avons eu envie de nous lancer dans une aventure familiale et nous nous sommes dit que le sujet de cette aventure ne pouvait être autre que celui de la cause environnementale et plus particulièrement des déchets. Nous avons bien conscience du fléau du plastique et constatons chaque année que la quantité des déchets ne diminuait malheureusement pas. Le meilleur déchet c'est celui que l'on ne produit pas. Nous avons eu envie de voir s'il était possible de ne produire aucun déchet.

## TOUTE LA FAMILLE EST PASSÉE AU ZÉRO DÉCHET ? TOUT LE MONDE EST VOLONTAIRE ?

Lorsque nous avons commencé cette aventure, les enfants étaient petits (3 et 6 ans). C'est pour eux une évidence aujourd'hui, c'est leur mode de vie car les enfants sont des éponges et suivent le mouvement. Tout le monde est volontaire, ils ne ratent pas une occasion pour rappeler leurs grand-parents à l'ordre !

Cette décision, nous l'avons prise en couple, c'était donc plus facile sans doute que si la volonté ne venait que d'un seul membre de la famille. Je reçois souvent des témoignages de gens me disant qu'il est difficile de convaincre le conjoint.

## SI JE DÉCIDE DE M'Y METTRE DEMAIN, PAR QUOI COMMENCER ?

Je conseille souvent d'analyser le contenu de sa poubelle, histoire de voir déjà où le bât blesse ! On peut commencer par s'équiper de petits sacs à vrac et boîtes en verres dans un panier et enfin chercher son réseau de distributeurs qui nous proposeront du vrac, du bio et du local ! Par la même occasion, on désertera les supermarchés et on redonnera son argent à l'économie locale.

## LES VACANCES ZÉRO DÉCHET, C'EST COOL QUAND MÊME ?

Bah oui c'est cool ! Il faut juste s'équiper un peu ! Les choix de vacances sont divers et nombreux et tous les modèles ne sont pas aussi simples pour faire du zéro déchet. Mais comme j'aime le dire souvent, l'important c'est de faire de son mieux, si on n'arrive pas à faire du zéro déchet tout le temps c'est déjà bien de faire quelque chose !





# SAC À VRAC SANS COUTURE

Choisissez vos tissus préférés et faites le plein de sacs à vrac pour des courses à la fois plus fun et plus responsables !

Un tuto de [www.colles-cleopatre.com](http://www.colles-cleopatre.com)

**IL VOUS FAUT :**

- \* Coupons de tissu gros coton (type natté de coton) \* Colle textile \* Corde Ø 1 cm
- \* Chutes de simili cuir ou feutrine \* Ciseaux \* Mètre ruban \* Épingle à nourrice



**1** Pliez le tissu en 2 et coupez un rectangle de 35 X 40 cm (35 cm étant la largeur du pli).



**2** Encollez les 2 côtés sur l'endroit du tissu en préservant 4 cm d'un côté. Laissez sécher.



**3** Retournez de 3 cm vers l'intérieur et encollez le bord. Laissez sécher.



**4** À l'aide de l'épingle à nourrice, insérez le cordon tout autour, puis retournez sur l'endroit.



**5** Nouez les extrémités du cordon, coupez le surplus et encollez les nœuds pour les fixer.



**6** Découpez des formes au choix dans du simili cuir (ou de la feutrine) et collez sur le pochon pour le customiser.

# NADÈGE, un amour au naturel

Pétillante maman d'Alessandra et Ambre, Nadège est infirmière puéricultrice de profession. Elle est également enseignante de yoga pour enfants, instructrice en massage bébé et conseillère en portage bébé. [www.unamouraunaturel.com](http://www.unamouraunaturel.com)



## *De nombreux bienfaits*

Le yoga permet de mieux vivre avec ses émotions, ce qui peut être difficile pour les enfants. Il permet d'augmenter la confiance en soi, en l'autre, de développer l'attention et la concentration. Il favorise également les apprentissages et le bien-être.



## DÉNONCER LES VEO

Les violences éducatives ordinaires, ce sont toutes les violences physiques et verbales exercées sur un enfant sous couvert de l'éducation. Mettre une fessée, taper, crier, forcer un enfant à faire un bisou... la liste est longue. Aujourd'hui on connaît les effets néfastes sur le développement de l'enfant grâce aux neurosciences. Il est temps d'éveiller les consciences pour avancer dans un accompagnement respectueux.

## SES COMPTES INSTAGRAM PRÉFÉRÉS

**@SOLINESEVEILLER** : Soline permet de se questionner sur les violences éducatives ordinaires pour avancer avec respect auprès des enfants. / **@ELODIECREPEL** : Elle partage des informations de qualité autour de l'hypersensibilité et de la douceur. / **@LAMATRESCENCE** : Ce podcast qui parle à la fois de cette période de la maternité encore peu connu en France et de parentalité pour s'informer et changer de regard.s.

## CRÉER AVEC SES ENFANTS

Les apprentissages des enfants passent par leurs mains et par leurs sens. Aujourd'hui, les écrans prennent trop de place au sein des familles. Créer ensemble c'est aussi éveiller son enfant intérieur, partager des moments de qualité avec ses enfants, se faire confiance et se faire du bien.



*Découvrir  
le yoga*

J'ai découvert les bienfaits du yoga avec les enfants il y a 3 ans. Mes filles ont de suite accroché et elles se sont appropriées en premier les techniques de souffle. Elles respiraient en conscience quand elles pleuraient, quand elles avaient peur ou encore quand elles se faisaient mal.




**DÈS LE PLUS  
JEUNE ÂGE**

Dès tout petits, les enfants se mettent dans des postures comme le chat ou encore le chien tête en bas sans même savoir qu'ils font du yoga. On va donc venir enrichir ce qu'il font déjà naturellement. On peut commencer dès que l'enfant marche, voir même avant avec des mouvements doux ou encore en pratiquant devant eux.

# ACCROYOGA : MINI-SÉANCE POUR DÉBUTER

Vous aimeriez expérimenter les bienfaits du yoga avec les enfants mais vous ne savez pas par où commencer ? Nadège vous propose d'enchaîner les quatre postures suivantes pour une mini-séance ludique et relaxante.



## LE CHAT (EN PYRAMIDE)

On se place à 4 pattes, les genoux écartés de la largeur du bassin. Les doigts sont aussi bien écartés comme les griffes du chat et les mains sont alignées avec les épaules. On garde le dos droit puis l'enfant grimpe et essaye de prendre également la même posture. On regarde légèrement devant nous. On peut commencer par faire la posture face à face puis en pyramide.



## LE CROCODILE

On s'allonge sur le ventre. Les mains près du thorax, on lève le bassin. Les mains et les jambes sont légèrement écartées. On se met dans la posture de la planche en prenant appui sur la pointe des pieds. On essaye de garder la tête dans l'axe de la colonne. Puis l'enfant monte sur nous en positionnant ses mains sur les chevilles de l'adulte et ses pieds dans le dos. On forme ainsi la bouche du crocodile.

## LE SINGE DANS L'ARBRE

L'adulte fait l'arbre : jambes écartées et pliées, bras tendus et ouverts sur les côtés. L'enfant grimpe sur nous tel un singe et doit faire tout le tour de notre corps. À pratiquer sans chaussette. Il faut se tenir au corps et non aux vêtements. Essayez de laisser faire l'enfant sauf s'il vous demande de l'aider.



## L'AVION

L'adulte s'allonge sur le dos, jambes pliées et pieds parallèles au sol. Notre enfant et devant nous debout. On se tient les mains, les bras doivent être toujours tendus et durs comme du bois. L'adulte place ses pieds sur les hanches de l'enfant. Puis l'avion décolle : l'adulte tend ses jambes puis les pousse vers le ciel.

# CRÉER AVEC DES GALETS

*Petits, gros, lisses ou rugueux... les enfants adorent les galets !  
Surtout quand il s'agit de les détourner pour en faire un support créatif !*



## MORPION VITAMINÉ

Grâce au tuto complet de la page 68, réalisez un jeu de morpion d'un nouveau genre qui promet des heures d'amusement.

Une bonne idée de... [Mamandiy.com](http://Mamandiy.com)



## ARBRE GÉNÉALOGIQUE

Une famille de galets, c'est une chouette idée qui plaira autant aux enfants qu'aux parents. Le tuto complet est disponible dans notre hors-série spécial « Cadeaux DIY ».

Une bonne idée de... [Mamandiy.com](http://Mamandiy.com)



## MARQUEURS DE POTAGER

Il suffit de peindre des formes simples pour donner des couleurs à votre potager. En plus d'être jolis, ces marqueurs ne risquent pas de se casser, ni de s'envoler !

Une bonne idée de... [Westvalley.momcollective.com](http://Westvalley.momcollective.com)



## PETITS POISSONS COLORÉS

Avec un peu de feutrine et des feutes peinture, Stéphanie à imaginé ce banc de poissons multicolores amusant et décoratif.

Une bonne idée de... [Laphanetteauxpetitspois.fr](http://Laphanetteauxpetitspois.fr)



## PANNEAUX ROUTIERS

Panneaux, feux tricolores et véhicules de toutes tailles se sont donné rendez-vous dans ce paysage urbain improvisé !

Une bonne idée de... [EtsyruSSIanteam.blogspot.com](http://EtsyruSSIanteam.blogspot.com)

# RACONTE-MOI UNE HISTOIRE...

*Inventer des histoires, tout le monde adore ça ! En plus, c'est parfait pour stimuler l'imagination de toute la famille et provoquer des fous rires mémorables !*

## IL VOUS FAUT :

- \* Galets
- \* Feutres, peinture
- \* Petite boîte de rangement
- \* Dé (facultatif)



Un tuto de Momalebog.com



**1.** Sur chaque galet, dessinez un objet, un personnage, un lieu ou encore une action.

**2.** Rangez vos galets dans une petite valisette ou dans une boîte d'allumettes décorée par vos soins.

**3.** Retournez les galets et proposez au premier joueur d'en tirer 3 à 5 (c'est vous qui choisissez le nombre en début de partie). Le joueur devra alors improviser une petite histoire avec les éléments piochés. Variante : chaque joueur pioche tour à tour un galet et continue l'histoire avant de passer la main au suivant.

**4.** Pour ajouter de la difficulté, vous pouvez customiser un vieux dé en y inscrivant différentes contraintes : « en chantant », « en claquant des doigts », « en sautant à cloche-pied », « avec une voix de robot »...

**ASTUCE**  
 Vous n'avez pas de galets ? Vous pouvez par exemple utiliser du carton et découper des formes identiques sur lesquelles dessiner. Si vous ne voulez pas dessiner, vous pouvez découper des images dans des catalogues



Voici un thème mixte qui plaira aux enfants de tous âges. Le secret de ce buffet salé réussi : quelques astuces DIY et beaucoup d'amour !

# Un buffet sous l'océan

En guise de récipients pour les fruits secs et autres cacahuètes à picorer, on a confectionné de petits bateaux en papier.



L'astuce simplissime : disposez une tartinade dans de petites barquettes et venez y planter une chips triangulaire pour figurer la voile.



Nous avons imprimé et décoré un masque de requin pour chaque invité. Celui-ci a été trouvé sur Maskspot.com.



Les petites saucisses sont coupées en huit sur la moitié de leur longueur pour leur donner une forme de pieuvres. Pour les yeux, on a piqué de petits morceaux de cornichon.



# Petits crabs feuilletés

## IL VOUS FAUT :

- \* Des petits croissants feuilletés (on les a fait maison mais vous pouvez aussi les acheter tout prêts)
- \* Des cure-dents
- \* Des gommettes
- \* Des yeux mobiles (ou un feutre noir)



**1.** Collez deux gommettes dos à dos autour de l'extrémité d'un cure-dent.

**2.** Collez ou dessinez un œil au milieu de la gommette, recommencez pour le 2<sup>ème</sup> œil.

**3.** Venez piquer les yeux dans les petits croissants.

## Algues marines

*L'ambiance océane s'installe sur tous les murs de la maison grâce à des bandes de papier crépon, des cercles de papier bleu de différentes tailles et de la pâte adhésive.*



Noé



Paco



Charlie

# Pochettes cadeau pour les invités

## IL VOUS FAUT :

- \* Feuille blanche A4
- \* Adhésif décoré de type Masking Tape
- \* Vernis colle
- \* Pinceau
- \* Sable

- 1.** Pliez la feuille en deux. Si vous voulez imprimer le prénom de l'enfant et/ou une illustration, centrez-la sur la moitié de la feuille.
- 2.** Fermez le côté par une bande d'adhésif et ajoutez une deuxième bande sur l'autre côté. Fermez aussi le bas de cette façon.
- 3.** Pincez les deux côtés en bas pour créer deux petites pointes et rabattez-les sur le fond. Maintenez-les grâce à de petits morceaux d'adhésif.
- 4.** Appliquez une couche de vernis-colle sur le bas de la pochette, sur 3 cm environ.
- 5.** Saupoudrez de sable, laissez sécher et faites tomber le surplus. Passez une ou deux couche(s) de vernis-colle. Remplissez le sac de surprises et refermez-le par un petit morceau d'adhésif.



# Tribu

Le plus *beau cadeau*  
que vous puissiez offrir  
à *vos grands-parents*



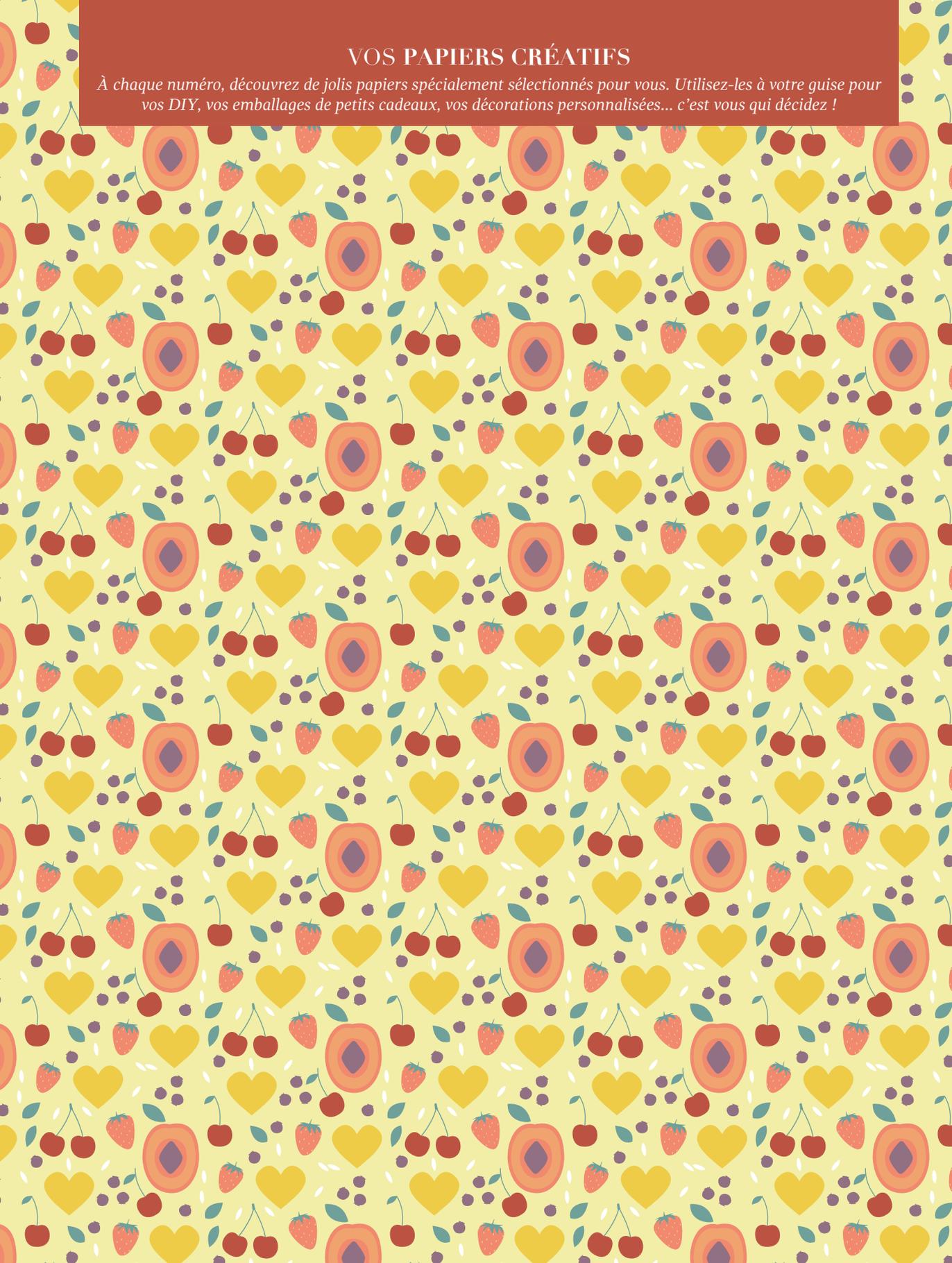
Téléchargez l'application Tribu News



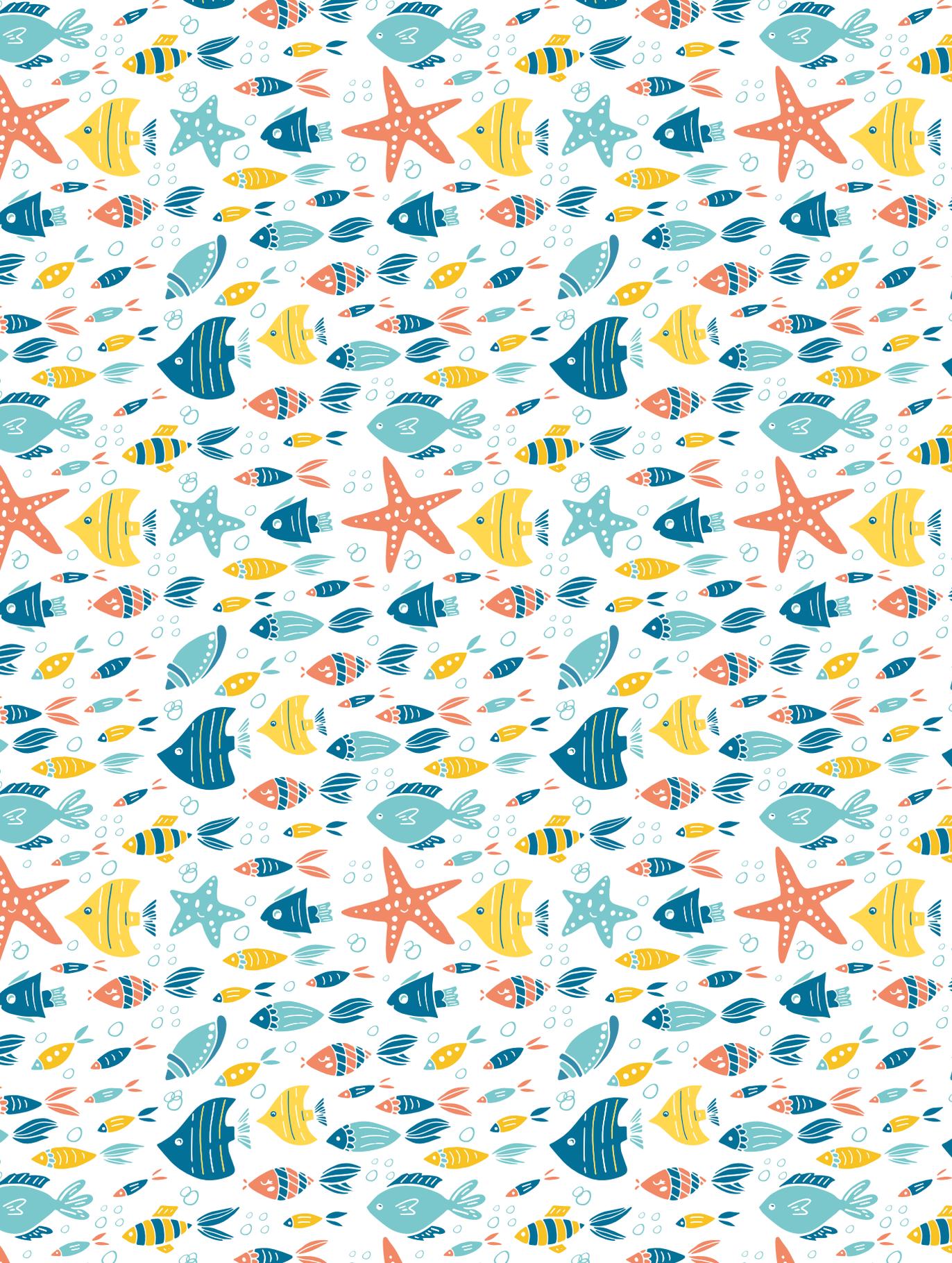
MYTRIBUNEWS.COM

## VOS PAPIERS CRÉATIFS

À chaque numéro, découvrez de jolis papiers spécialement sélectionnés pour vous. Utilisez-les à votre guise pour vos DIY, vos emballages de petits cadeaux, vos décorations personnalisées... c'est vous qui décidez !













Vacances en France

# 3 PÉPITES À DÉCOUVRIR EN FAMILLE

La situation sanitaire l'a décidé pour nous : cet été, nous serons une grande majorité à passer nos vacances en France. La Tribu a sélectionné pour vous trois lieux inspirants et originaux pour une escapade créative en famille !

## 1. ÉCOLOGE LA BELLE VERTE



À Saint M'Hervé, en plein cœur de la Bretagne, vous pouvez profiter d'une vraie coupure avec le quotidien : les hébergements, construits en bois et en terre, sont totalement intégrés dans le paysage et la consommation énergétique est quasiment nulle. Plusieurs ateliers sont proposés pour les petits et les grands : chasse aux trésors et aux papillons, confection de savon, et ce à prix très abordable.

**LA BELLE VERTE  
LA PIHOURDIÈRE  
35500 SAINT M'HERVÉ**

> [Ecolodge-labelleverte.fr](http://Ecolodge-labelleverte.fr)  
06 11 30 91 85



## 2. COUCOO, GRANDS CÉPAGES



Le concept est simple : passer quelques jours au milieu des vignes de Châteauneuf du Pape, dormir sur le lac de La Lionne, bercé par le clapotis de l'eau dans des cabanes montées sur pilotis et pouvoir se déconnecter totalement dans un environnement unique. Le domaine se situe au carrefour de plusieurs sites exceptionnels : Le Pont du Gard, La Source de Fontaine-de-Vaucluse et Le Colorado de Rustrel, un paysage à couper le souffle et propice à la créativité.

**COUCOO, GRANDS CÉPAGES**  
**2061 CHEMIN DES POMPES, LAC DE LA LIONNE**  
**84700 SORGUES**

> [Cabanesdesgrandscepages.com](http://Cabanesdesgrandscepages.com)

04 88 95 87 58



## 3. SLOW VILLAGE BISCARROSSE LAC



Plage de sable fin, piscine naturelle, odeur de pins et slow-life, c'est l'ambiance qui règne à Biscarrosse lac. Le village vous propose plusieurs cabanes en bois, inspirées de celles des résiniers du 19ème siècle.

Un large panel d'activités y sont proposées : ateliers cuisine, soirée théâtre, concerts... Il y a même un club enfants, ouvert aux parents qui souhaitent découvrir et partager en famille.



**SLOW VILLAGE BISCARROSSE LAC**  
**7141 ROUTE DES LACS - PORT**  
**MAGUIDE - 40600 BISCARROSSE**

> [Slow-village.fr/biscarrosse-lac/](http://Slow-village.fr/biscarrosse-lac/)

05 45 91 13 65

# PETITS ANIMAUX FEUILLETÉS

## IL VOUS FAUT (POUR LES 2 RECETTES)

- Deux pâtes feuilletées (une ronde et une carrée)
- Quatre saucisses de strasbourg
- 4 c. à soupe de pesto
- 7 c. à café de sauce tomate
- Mozzarella râpée
- Emmental en tranches
- Olives noires dénoyautées
- Fromage frais
- Cure-dents



## LES OURS

1. Découpez 7 têtes d'ours dans la pâte ronde. Vous pouvez utiliser les tasses Kiddoz ou des emporte-pièces ronds.
2. Déposez sur chaque ourson : une c. à café de sauce tomate et une pincée de mozzarella râpée. Tranchez la saucisse restante et posez une tranche sur chaque oreille. Faites cuire 15 minutes.
3. Détaillez des rondelles dans l'emmental et déposez-en une sur chaque tête. Ajoutez une tranche d'olive noire et deux petits morceaux pour les yeux.





## LES ESCARGOTS

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez 3 saucisses comme sur la photo. Les morceaux du centre ne serviront plus ici.
2. Déroulez la pâte rectangulaire et coupez-en un tiers. Étalez le pesto sur ce tiers puis roulez-le et détaillez-le en rondelles.
3. Dans la pâte restante, détaillez 6 formes de feuilles. Prenez un cure-dent et piquez une rondelle au pesto, puis un morceau de saucisse et enfin une feuille. Pour les yeux, collez deux petits morceaux d'olive avec un peu de fromage frais.



4. Répétez l'opération 6 fois puis dorez les feuilles au jaune d'œuf. Faites cuire 15 minutes.



## ZÉRO GASPI

Ne gaspillez surtout pas les chutes de pâte, de saucisses et autres... vous pouvez les faire cuire avec le reste !

Retrouvez plus de détails en vidéo en téléchargeant l'application Chefclub.



1



## Spécial zéro déchet

Mes petits craquages... et mes grandes envies !



2



4

### 1/ COUVERTS 2-EN-1

Sans BPA

Mi-fourchette mi-cuillère, cet accessoire pratique et durable sera votre meilleur allié pour les pique-niques et repas sur le pouce cet été ! 8 €

> [Sans-bpa.com](http://Sans-bpa.com)

### 2/ FILM ALIMENTAIRE RÉUTILISABLE *Cirophane*

En coton bio et cire d'abeille pure, ces emballages proposés en 3 tailles vous permettent de couvrir vos récipients et de transporter vos encas. 16,90 € le trio

> [Cirophane.com](http://Cirophane.com)

### 3/ BOX ZÉRO DÉCHET

*Aminima* box

Commencez votre démarche zéro déchet en douceur avec ces indispensables pour la salle de bain et les courses. Le tout est 100% français ! 38 €

> [Aminimabox.com](http://Aminimabox.com)

### 4/ LESSIVE MAISON

*Les petits colibris*

Cette préparation permet de réaliser 3 litres de lessive à base de savon de Marseille. Ajoutez simplement de l'eau et c'est prêt ! 14,90 €

> [Lespetitscolibris.com](http://Lespetitscolibris.com)

5



### 5/ SHAMPOING SOLIDE DÉTOX *Umaï*

Vegan, sans gluten, non testé sur les animaux et fait en France avec conviction, ce shampoing convient à tous types de cheveux et aux cuirs chevelus sensibles. 18 €  
 > [Umaï-natural.fr](http://Umaï-natural.fr)

### 6/ PAILLES ÉCOLOGIQUES *The trust society*

Ces pailles, fabriquées en France à partir de tiges de céréales bio, sont 100 % biodégradables, servent jusqu'à 15 fois et peuvent se laver en machine ! 7,90 € les 24  
 > [Thetrustsociety.fr](http://Thetrustsociety.fr)

### 7/ KIT SALLE DE BAIN *J'aime mes dents*

Ce kit contient : une brosse à dent en bambou et son protège-tête, un baume déodorant et un savon solide. Vous pouvez y ajouter d'autres produits en option. 24,20 €  
 > [Jaimemesdents.fr](http://Jaimemesdents.fr)

### 8/ BOMBES DE GRAINES *Growing paper*

Ce kit contient tout le nécessaire pour apprendre à réaliser des « seed bombs » (ou bombes de graines) grâce à des chutes de papier ensemencé. 10 €  
 > [Growingpaper.fr](http://Growingpaper.fr)



**Des conseils d'experts  
et un contenu  
pédagogique**



**Des bons plans  
pour toute  
la famille**



**Des tests produits  
et retour  
d'expériences**



**Des rendez-vous,  
des événements créés  
pour vous**

# enjoyfamily.fr

Basé sur les valeurs d'accompagnement, de respect, de confiance et de plaisir, enjoyfamily.fr c'est une information complète pour décupler le plaisir de grandir ensemble en vous proposant toute l'information relative à la grossesse, la petite enfance et la parentalité.

## Devenez enjoy testeur !

**Vous êtes futurs ou jeunes parents ?  
Vous aimeriez tester des produits gratuitement  
et donner votre avis ?**

**Enjoy Family vous propose de devenir enjoy testeurs :**  
profitez de tests produits bébé ou pour future maman et bénéficiez d'avantages exclusifs !



# CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

8 TUTOS  
JUSTE POUR  
TOI !



PRÉSENCE D'UN  
ADULTE FORTEMENT  
RECOMMANDÉE !



# JEU DE MORPIONS VITAMINÉ

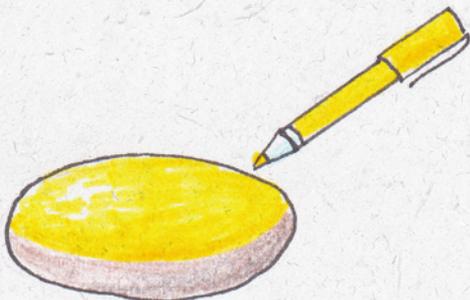
IL TE FAUT  
~ ~ ~

DES GALETS PLUS OU MOINS RONDS / DES FEUTRES MULTI-SUPPORT JAUNE, ORANGE ET BLANC / DU VERNIS (FACULTATIF)

À PARTIR DE  
**6 ANS**

1

Avec le feutre jaune, trace le tour du galet puis colorie l'intérieur. Après séchage, passe une deuxième couche si nécessaire. Laisse sécher une nuit entière.



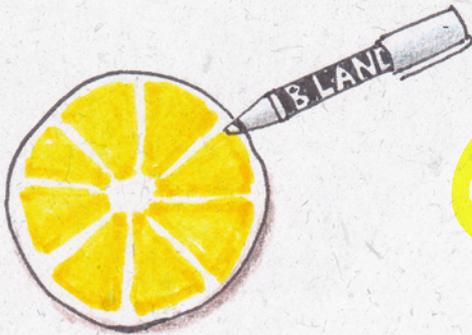
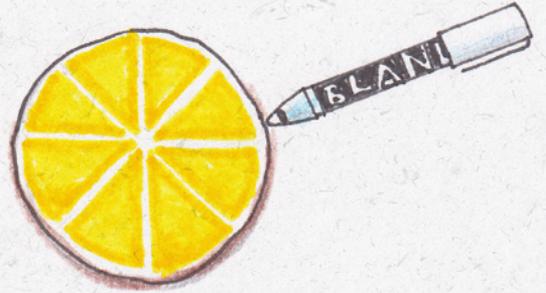
2

Marque le contour au feutre blanc, puis trace deux lignes perpendiculaires (lorsque les galets sont ovales, ne cherche pas à obtenir quatre quarts parfaits).



3

Trace deux nouvelles lignes afin d'obtenir 8 quartiers.

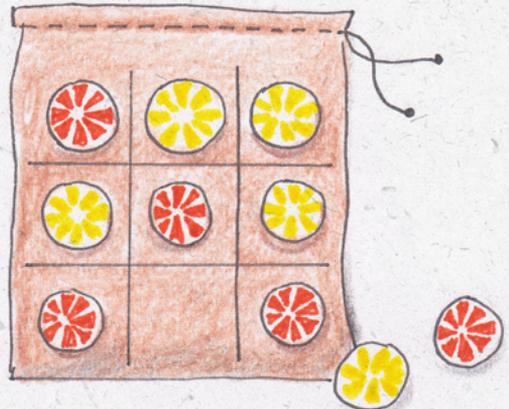


4

Force les traits, arrondis les angles et fais un cercle au centre du galet. Ton « galet-citron » est prêt.

5

Réalise ainsi cinq citrons et cinq oranges. Tu peux les laisser brut ou les vernir après un séchage d'une nuit.





WWW.ATELIERS-DE-MIREIA.COM

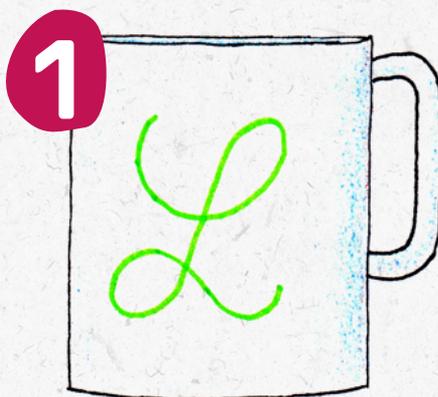


# MUG LETRINE DÉCORÉE

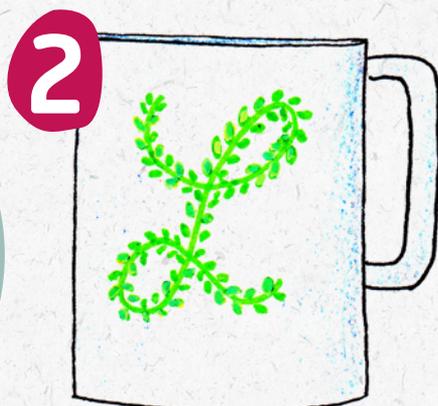
IL TE FAUT

**MUG EN PORCELAIN  
BLANCHE**  
**FEUTRES  
POUR PORCELAIN**

À PARTIR DE  
**8 ANS**



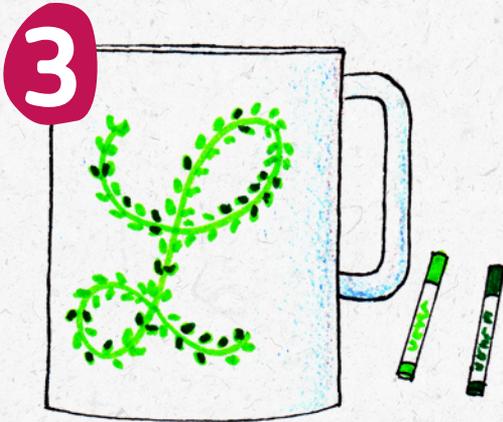
Avec le feutre vert clair, trace la lettrine (lettre majuscule en cursive). Tu peux t'entraîner sur une feuille avant.



Trace de petits ovales vert clair de chaque côté de la lettre pour faire les feuilles. Espace chaque paire de feuilles d'environ 0,5 cm.

∩ ASTUCE ∩

*Avant de commencer, lave le mug avec du liquide vaisselle et rince avec de l'eau bien chaude. Laisse sécher ou essuie avec un chiffon qui ne laisse pas de peluche.*



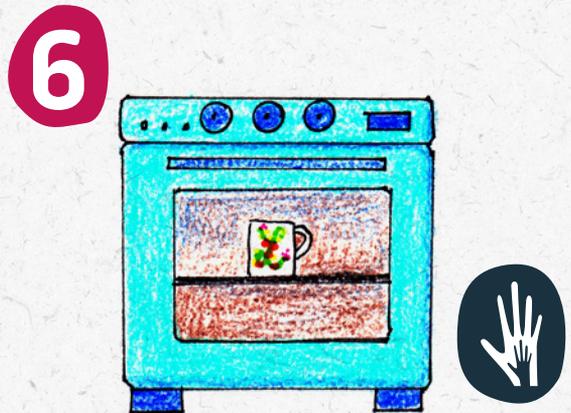
Repeste quelques feuilles en vert foncé de façon aléatoire, pour donner de la variété.



Dessine les fleurs aux extrémités (ici en fuchsia) : 3 formes ovales côte à côte. Tu peux dessiner bien d'autres sortes de fleurs simples.



Ajoute de petits points entre les feuilles pour animer la lettre. Ajoute aussi de petits points au bout des fleurs, comme des pistils qui s'échappent.



Demande à un adulte de cuire ta création au four (en suivant les indications du fabricant des feutres). Cela garantit une bonne tenue, même au lave-vaisselle.



UN TUTO DE @3PRINCESSESALAMAISON (SUR INSTAGRAM)



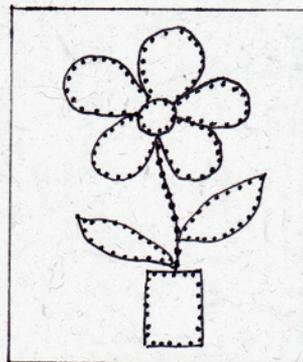
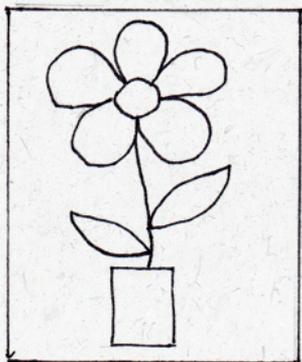
# MON DESSIN BRODÉ

IL TE FAUT



**PAPIER À DESSIN / FIL À BRODER (2 BRINS) / AIGUILLE  
DÉ À COUDRE / CRAYON À PAPIER, GOMME / CRAYONS DE COULEUR (FACULTATIF)**

À PARTIR DE  
**4 ANS**

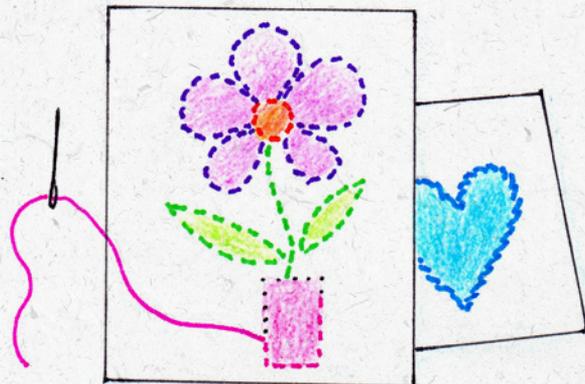
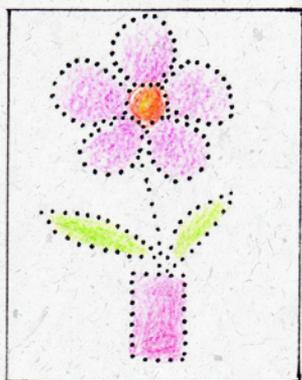


**1**

Dessine un motif sur la feuille.

**2**

Perce de petits trous avec l'aiguille et le dé à coudre en suivant le motif (tu peux demander à un adulte de le faire).



**3**

Gomme le crayon à papier. Ajoute un peu de couleur au crayon de couleur si tu veux.

**4**

Il existe différents points de broderie. Pour débuter, tu peux utiliser un point avant.



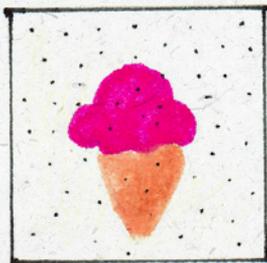
# UN DESSIN MAGIQUE

IL TE FAUT



DEUX FEUILLES D'ESSUIE-TOUT / FEUTRE NOIR / FEUTRES DE COULEURS

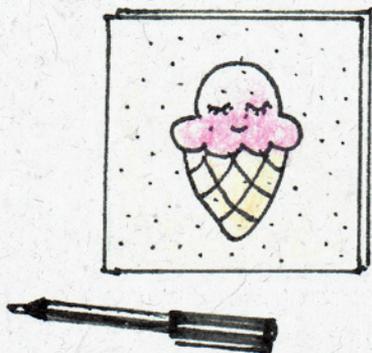
À PARTIR DE  
**3 ANS**



1

Dessine sur la première feuille la ou les formes de ton choix aux feutres de couleurs.



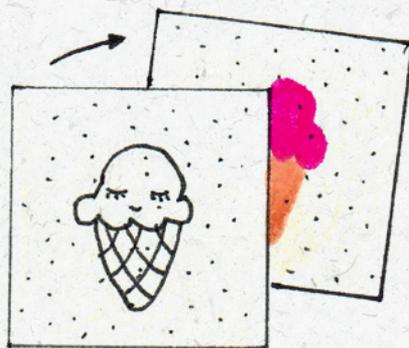


2

Place une deuxième feuille par dessus et dessine uniquement les contours au feutre noir. Pour mieux voir en transparence, tu peux te placer sur une fenêtre.

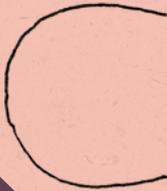
3

Superpose les deux dessins, dessin noir sur le dessus.

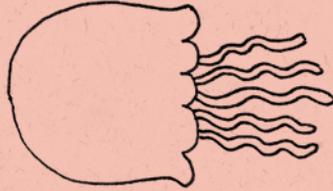


4

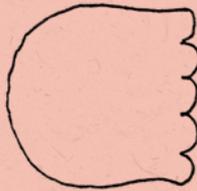
Plonge les feuilles dans un petit récipient d'eau : les couleurs apparaissent comme par magie !



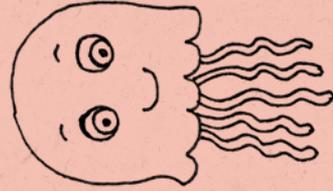
1 Dessine un pont



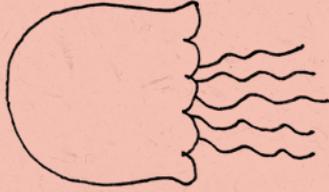
2 Remonte le long des tentacles pour leur donner un peu d'épaisseur.



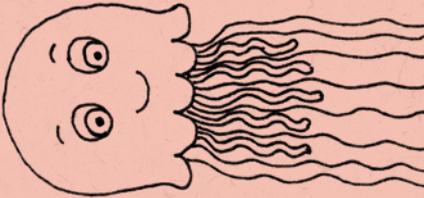
3 Ferme ce pont par une ligne festonnée.



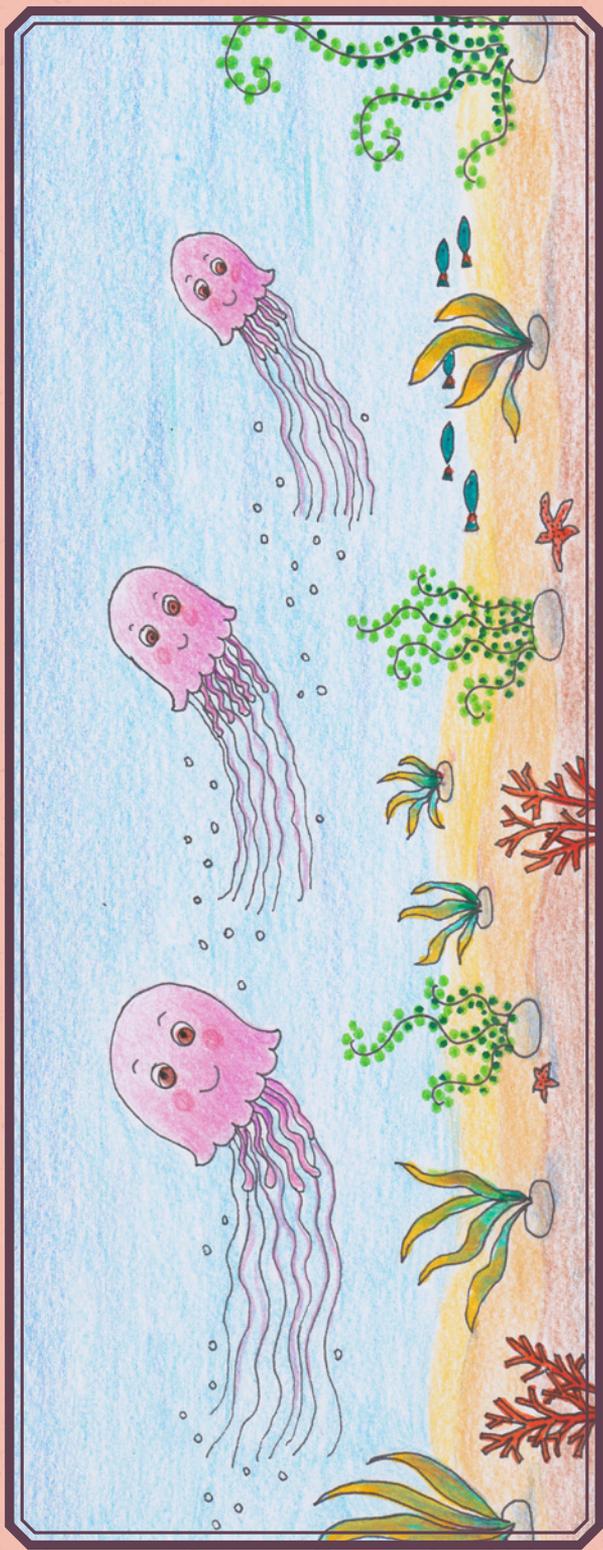
4 Dessine les yeux, les sourcils et la bouche.



5 Continue avec cinq tentacles ondulés.



6 Termine par des filaments fins et longs.



# COMMENT DESSINER

## UNE PETITE MÉDUSE ?

ASTUCE! 

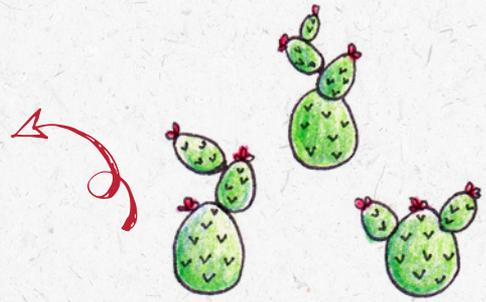
INCLINE LA MÉDUSE POUR  
LA LAISSER FLOTER AU GRÉ  
DES COURANTS !

« C'est une méduse  
qui s'élance... »

[TAD | 77]



WWW.ANNIECARTONNE.OVERBLOG.COM



# DRÔLES DE CACTUS

IL TE FAUT  
~ ~ ~

ŒUFS ET ŒUFS DE CAILLE

PEINTURE VERTE

PISTOLET À COLLE

PERFORATRICE FLEUR

PAPIER ROSE

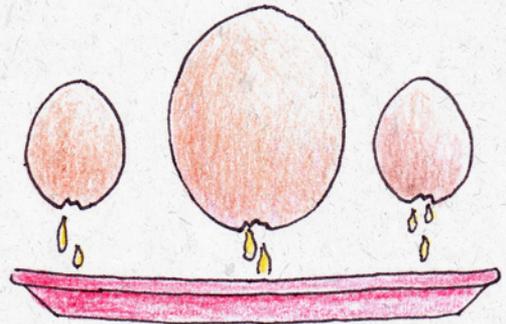
PETIT POT

FEUTRE NOIR

À PARTIR DE  
**5 ANS**

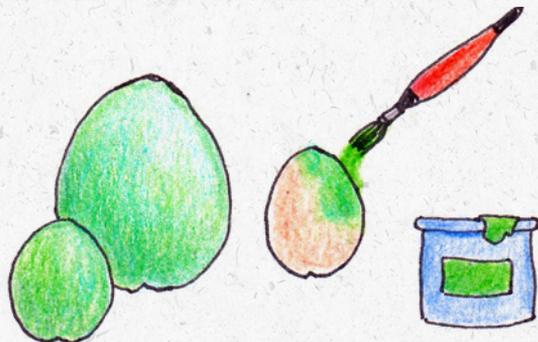
1

Vide et rince soigneusement les œufs. Ne t'inquiète pas pour le trou, il sera caché dans le pot.



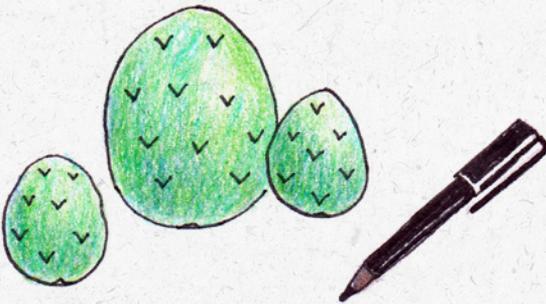
2

Peins les œufs en vert et laisse sécher.



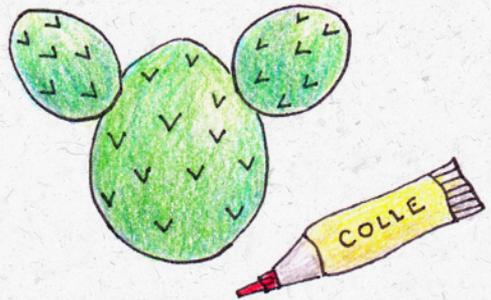
3

Une fois secs, dessine les épines au feutre noir.



4

Colle les petits œufs sur les gros.



5

Découpe et colle de petites fleurs.



6

Place ton cactus dans un pot.





# SUCETTE MIEL-CITRON



IL TE FAUT

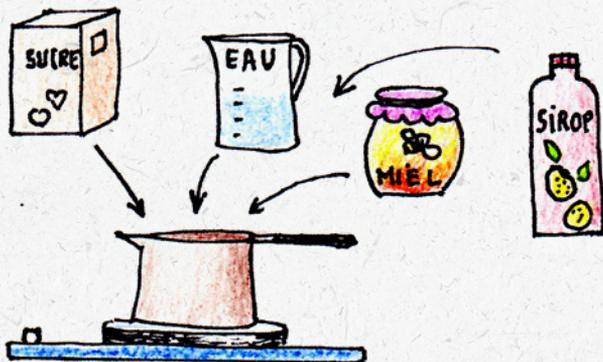


230 G DE SUCRE BLANC / 80 ML D'EAU / 1 C. À SOUPE DE MIEL / 3 C. À SOUPE DE SIROP DE CITRON / 1 C. À SOUPE DE ZESTES DE CITRON / FLEURS COMESTIBLES LAVÉES ET SÉCHÉES  
MOULE À SUCETTES OU PAPIER CUISSON / BÂTONS DE SUCETTES

À PARTIR DE  
**10 ANS**

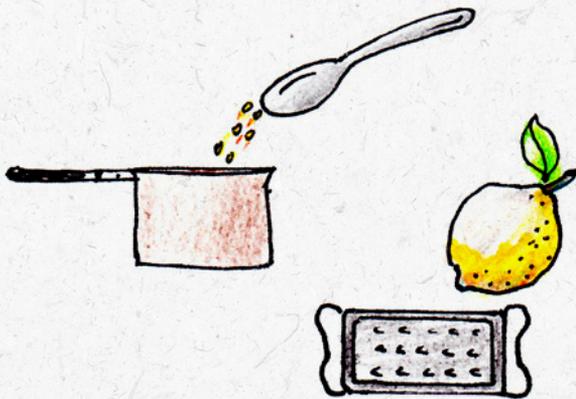
1

Mélange le sucre, l'eau, le sirop et le miel dans une petite casserole. Porte à ébullition pendant environ 8 minutes sans remuer. Verse quelques gouttes du mélange dans une tasse d'eau froide. Si elles durcissent, c'est prêt !



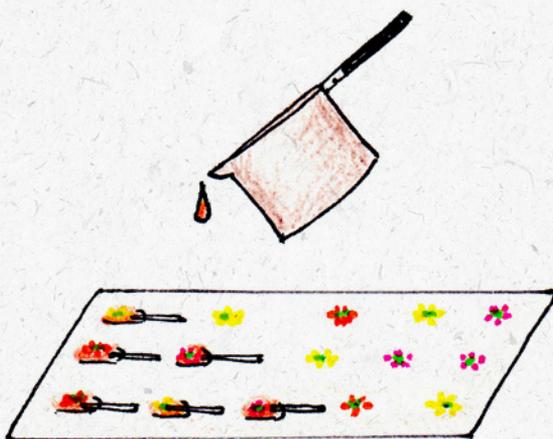
☺ ASTUCE ☺

Si tu possèdes un thermomètre culinaire, le sirop de l'étape 1 est prêt quand le mélange atteint 150°C.



**2** Hors du feu, ajoute les zestes de citron. Agite la casserole pour mélanger, mais attention, ne remue pas avec une cuillère !

**3** Graisse légèrement le moule et dépose-y les fleurs, face vers le bas. Si tu n'as pas de moule, répartis les fleurs sur une feuille de papier cuisson.



**4** Verse le sirop dans les empreintes du moule, ou directement sur le papier cuisson en faisant des cercles d'environ 5 cm. Pose un bâton de sucette sur chaque cercle. Laisse les sucettes durcir une à deux heures (ou place-les au réfrigérateur si tu es pressé.e).



# ÉPI DE BLÉ

IL TE FAUT



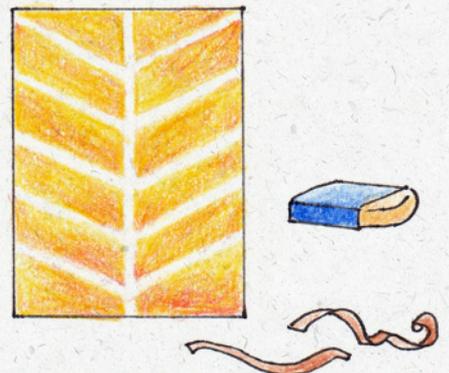
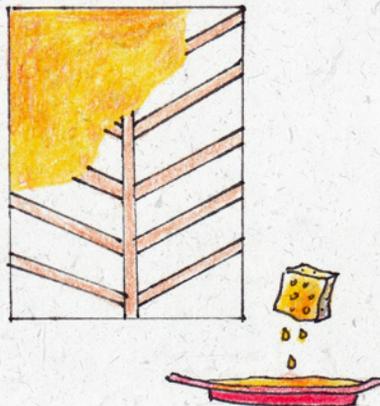
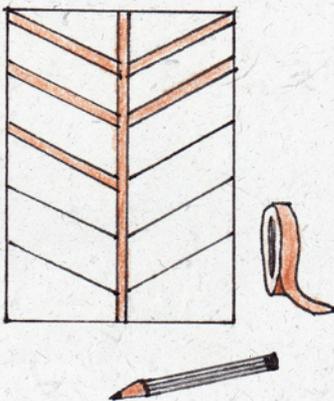
**TOILE BLANCHE OU PAPIER ÉPAIS / RUBAN DE MASQUAGE /  
PEINTURE JAUNE ET ROUGE / PINCEAUX, ÉPONGES ETC. / CRAYON À PAPIER**

À PARTIR DE  
**3 ANS**

**1** Au crayon, trace la forme d'un épi de blé et recouvre les traits avec le ruban de masquage.

**2** Remplis la toile en peignant avec la technique de ton choix. L'objectif est que la toile soit bien recouverte.

**3** Après séchage, retire le ruban de masquage et gomme les traits de crayon.



DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO DE

LA TRIBU DES IDÉES

# LIVRES AUDIO, PODCASTS, CONTEUSES... DE L'IMAGINATION PLEIN LES OREILLES !

EN KIOSQUES LE 29 AOÛT





**RENCONTRE**  
Les meilleures idées  
des mamans créatives



**FIESTA**  
Un buffet sous l'océan

DANS TON CAHIER ENFANT, 8 Tutos  
FACILES POUR CRÉER EN T'AMUSANT !



**CADEAU**  
Vos papiers créatifs  
à découper.