

LA TRIBU DES IDÉES

MAGAZINE FAMILIAL ET CRÉATIF

UN AUTOMNE AVEC LES ENFANTS !



HALLOWEEN

Recettes et idées effrayantes



INTERVIEW

Rencontre avec la pétillante Marie Perarnau



DOSSIER

La musique, inspirante et créative





futuroscope

TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION



PROFITEZ
DES MEILLEURS PRIX
SUR FUTUROSCOPE.COM

NOUVELLE
ATTRACTION

OBJECTIF MARS

Sur réservation uniquement, consultez les modalités sur futuroscope.com
SA Parc du Futuroscope - RCS Poitiers B 444 030 902 - Calune - D LAMING, Architecte - AEROPHILE - GloryParis



Dans ce numéro

06 L'actu de la tribu

14 Sélection de livres

16 Abonnement :
Rejoignez la Tribu

18 Jouez et créez

20 Le succès des podcasts

24 Creative mum :
Chère Gemme

28 Dossier :
En avant la musique

40 Creative mum :
Marie Perarnau

44 Un déco de chambre DIY

48 Fiesta : balade en forêt

55 Vos papiers créatifs

60 Les sablés aquarium

62 Un apéritif pour Halloween

64 Shopping 100 % fait-main

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 :



MIREIA SALAZAR

Consultante et démonstratrice en loisirs créatifs depuis 2007 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 !

Ateliers-de-mireia.com



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.

[Instagram.com/monpetsoukidees](https://www.instagram.com/monpetsoukidees)



MARINE ALVES FERREIRA

« On ne naît pas maman (ou papa) mais on apprend à l'être... ». Partant de ce constat, Marine partage ses découvertes, ses déconvenues, ses bons plans et tout cela dans un joyeux bazar !

Cheregemme.com



MAÉVA GRUAZ

Savoyarde expatriée au Québec, Maéva travaille dans l'animation 3D pour des séries jeunesse. Passionnée de DIY, elle nous fait l'honneur de partager l'une de ses belles idées à chaque numéro de La Tribu des Idées.

Lesmercredissouslapluie.com



MATHILDA MICHEL

Sur la page Instagram de Mathilda, on découvre les activités créatives et originales qu'elle imagine pour ses deux enfants... et tous les autres !

[Instagram.com/paillettes_et_imagination](https://www.instagram.com/paillettes_et_imagination)



MAGALY LAPIERRE LANGLOIS

Cette mumpreneuse pétillante partage son quotidien de maman pimenté. Au programme : famille, tutos, recettes gourmandes, lifestyle...

M-comme.com

crédit photo : Stéphanie Lapiere Photographe



LÉA ADELVING

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

[Instagram.com/3princessesalamaison](https://www.instagram.com/3princessesalamaison)



P. 58 L'ILLUSTRATRICE INVITÉE : MANON LACOSTE

« Ce qui m'anime est de jouer avec les textures, l'illustration et les techniques artisanales, ramenant inévitablement au geste de la main de l'homme, pour offrir des visuels expressifs, sensibles et humains ! »

www.manon-lacoste.com

Édito

Changement de saison

Au revoir l'été, bonjour l'automne ! Bonjour les températures qui chutent, les jours qui raccourcissent et les arbres qui perdent leurs feuilles...

Hop hop hop ! Halte à la déprime, l'automne c'est avant tout une saison pleine de charme, avec les balades multicolores en forêt, les sauts dans les flaques ou encore les premières soirées au coin du feu !

Ici, cet automne, on parle de musique, de déco et de cuisine. On vous présente des idées de recettes pour Halloween et des podcasts addictifs pour les parents. On vous fait aussi partager nos belles rencontres et découvrir les joies de la DME. Pour finir, on propose à vos enfants des idées et tutos spécialement pensés pour eux.

Bref... un joli micmac créatif et bienveillant comme vous les aimez !

Bonne lecture,



crédit photo : Lola Pianetti Photographie

Virginie Ratto

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

Merci à mes fils, Milan et Marin, pour l'inspiration qu'ils m'offrent chaque jour. Merci à leur 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. Merci à vous qui lisez ces pages.

La Tribu des Idées existe grâce à vous !

LA TRIBU DES IDÉES

est un magazine trimestriel édité par

Les éditions imaginaires
BP 91131
13782 Aubagne CEDEX

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

Ont collaboré
Sylvie Marcel, Michaël Couvret, Laure Vitale,
Ségolène Cugnod, Pierre-Louis Freville

D.A. / Maquette / Illustration couverture
Laure Vitale - Collectif Bison Bleu
www.laurevitale.com / www.bison-bleu.com

Illustrations cahier enfant
Sylvie Marcel

Webmaster www.latribudesidees.fr
Michaël Couvret

Images de couverture
Marie Perarnau et Shutterstock.com

Abonnements
Pour demander un bulletin
ou pour toute question concernant votre abonnement,
vous pouvez écrire à abonnement@latribudesidees.fr

Distributeur France Messagerie

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

Contact publicité
communication@latribudesidees.fr

Dépôt Légal à parution

Commission paritaire 0921 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 !**

LA LECTURE, GRANDE CAUSE NATIONALE DE CETTE ANNÉE SCOLAIRE



Cette année, le ministère de la culture est concentré sur un nouveau défi : laisser plus de place à la lecture et au livre dans la vie des jeunes. Avec le Centre National du Livre comme acteur principal de cette redynamisation de la lecture, on voit la mise en place de plusieurs projets pour aider à l'accomplissement de cet objectif : passer la culture pour acheter des livres à petit prix, programmes de sensibilisation à la chaîne du livre à l'école, projets scolaires et créations de livres... Le CNL promet de nombreuses autres initiatives tout au long de l'année.

♥ coup de cœur



BOOKINO, LA CONTEUSE QUI DONNE GOÛT À LA LECTURE

Enregistrez votre voix en lisant les livres préférés de vos enfants, puis apposez un badge à scanner ! À n'importe quel moment, l'enfant pourra scanner le badge et Bookinou lui apportera le confort d'une voix familière. Aucune bibliothèque n'est imposée, c'est vous qui choisissez. Chez les créateurs de Bookinou, on voit clairement l'envie de reconnecter l'enfant avec l'objet livre et ça, on adore !

› Mybookinou.com



LA CAGNOTTE DES HÉROS

Grâce à Tribee, fini les cadeaux jamais utilisés dans le coin d'un placard ! Ce système de cagnotte d'anniversaire respecte la volonté des enfants qui pourront choisir le cadeau qu'ils désirent. Entièrement gratuit, Tribee est également écoresponsable puisqu'il permet aussi à l'enfant de donner une partie de sa cagnotte à une association qui œuvre en faveur de l'environnement.. Idéal pour responsabiliser et sensibiliser la jeunesse à l'enjeu écologique !

› [Tribee.fr](https://tribee.fr)



NOUVEAU SPECTACLE AU FUTUROSCOPE

Intitulé La clé des songes, le nouveau spectacle du Futuroscope a été créé avec l'aide du prototype Iris®, nouvelle technologie qui permet une mise en scène encore plus immersive et visuelle. Pendant vingt-cinq minutes, explorez le monde mystérieux des rêves en vivant une expérience riche, multisensorielle et captivante !

› [Futurescope.com](https://futurescope.com)

DES GLACES DE CHEFS



La marque de cuisine aux 2 milliards de vue mensuelles a désormais sa propre gamme de glaces ! Avec plus de 100 millions de fans dans le monde, Chefclub a acquis un véritable succès et a su se démarquer par ses recettes gourmandes et originales. Les glaces Chefclub sont fabriquées en France selon une méthode artisanale, sans colorant ni conservateur.

› Disponibles chez Géant Casino

7h15

Selon une étude menée par des chercheuses de l'université Lyon 3 et Paris 8, c'est le temps moyen que les enfants de 6 à 12 ans ont passé par jour devant les écrans durant le confinement de 2020, dont 4 heures consacrées à la continuité pédagogique.



DES HISTOIRES QUI FONT RÉFLÉCHIR

Briser les stéréotypes de genre, sensibiliser la préservation de l'environnement... le podcast d'histoires pour enfants Envolées Contées stimule l'imaginaire et enrichit le vocabulaire, éloignant aussi les enfants des écrans. Ce podcast est disponible gratuitement sur des plateformes d'écoute comme Spotify, Apple podcast, Google podcast... Les histoires se découpent sous formes de courts épisodes d'une dizaine de minutes et paraissent chaque lundi.

SAVIO, LE SITE DE FRANÇAIS INTERACTIF



Pour bien apprendre ses leçons, le plaisir et la motivation sont des conditions essentielles. Certains enfants peuvent en manquer en raison de leurs difficultés. Pour rendre amusant l'apprentissage de la langue française et lui redonner du sens, le site Savio.fr propose plusieurs défis interactifs adaptés aux élèves de 7 à 12 ans. Les professeurs peuvent également contribuer en créant des devoirs personnalisés pour leur classe. Les enfants travaillent ainsi en autonomie et à leur rythme, tout en bénéficiant d'un suivi personnalisé... et sans oublier de s'amuser !

► Savio.fr



COURRIER PERSONNALISÉ

Sa Petite Lettre propose aux enfants de recevoir, deux fois par mois, une lettre personnelle par courrier postal. Cette lettre contient un éditorial, qui s'adresse directement à l'enfant et fait écho à un souvenir partagé avec un proche (afin de susciter les échanges familiaux), une page d'actus et découvertes sur un intérêt spécifique au petit lecteur, une page d'activités créatives en famille (DIY, cuisine, sport, chant) sur mesure et une page de sorties culturelles locales ou régionales. Le but ? Renforcer la complicité familiale et développer le goût de la lecture et des découvertes chez l'enfant.

► Sapetitelettre.fr

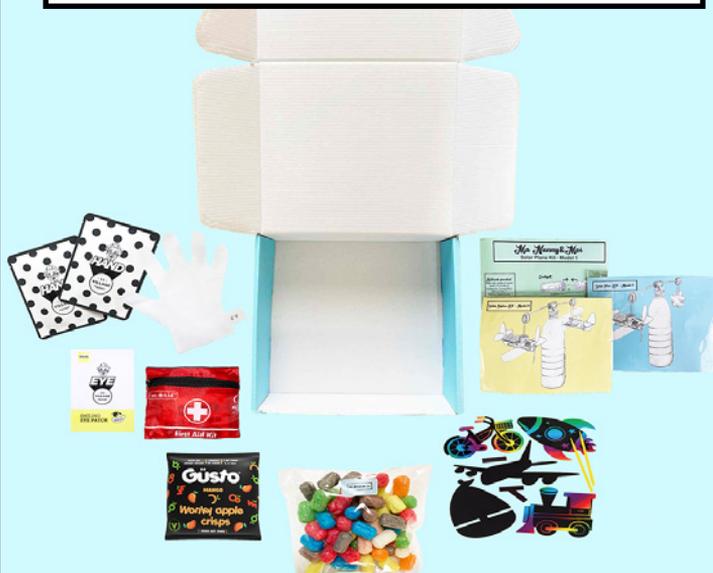


✿ ABONNEZ-VOUS EN PAGE 16 ! ✿

BOX CRÉATIVE

Forte de son expérience de Nanny depuis plusieurs années à Londres, Marion et son associé Aris ont récemment lancé un bel outil pour les parents et professionnels de l'enfance ! La box mensuelle Ma Nanny & Moi contient des activités et des idées de DIY divertissantes et éducatives. L'objectif ? Aider les adultes à gagner du temps et à occuper les plus petits facilement et loin des écrans. Chaque mois, vous recevez à votre domicile une box contenant des activités ludiques, manuelles ou sensorielles, sans oublier la petite surprise pour vous adulte. La box se décline en trois catégories d'âge : 6-24 mois, 3-7 ans et 8-13 ans.

➤ Manannyetmoi.com



UN CAHIER POUR PARLER DU DEUIL



Un enfant a parfois du mal à comprendre ses propres sentiments, surtout face à un événement aussi bouleversant que la perte d'un proche. Ce carnet permet à l'enfant d'exprimer ses émotions en écrivant, en dessinant, en collant des photos... Soutenu par le ministère de la santé et de la solidarité, il s'adresse à des enfants de 5 à 11 ans et sera offert à toute personne qui en fera la demande.

➤ Empreintes-asso.com



DEUX SOLUTIONS POUR DÉCOUVRIR UNE LANGUE ÉTRANGÈRE !



LA GARDE D'ENFANT BILINGUE ET CRÉATIVE

Momji propose aux parents deux solutions : la première, c'est de faire appel aux services d'une nounou bilingue, pour que les enfants se familiarisent avec une langue étrangère dès le plus jeune âge. Autre option : les nounous créatives, qui se feront une joie de leur faire découvrir leurs passions pour les loisirs et la culture de leur pays d'origine !

› Momji.fr



APPRENDRE L'ANGLAIS EN S'AMUSANT

Avec 1 000 centres répartis dans 36 pays, Helen Doron English propose aux enfants de 3 mois à 18 ans d'apprendre chaque semaine l'anglais en suivant une méthode ludique et innovante. Les équipes pédagogiques peuvent également intervenir dans les crèches et dans les écoles maternelles et primaires.

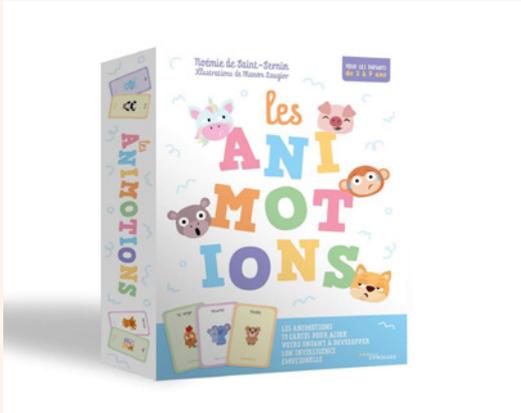
› Helendoron.fr



DÉCOUVRIR L'ANATOMIE

Avec ce nouveau set fabriqué en France, Ma cabane à rêves s'est donné comme objectif de faire découvrir l'anatomie humaine de manière ludique aux enfants. Baptisé Fabrikanatomie, il se compose de 52 aimants superposables illustrés par Hélène Druvert.

› Macabaneareves.com



COMMUNICATION FACILITÉE

Ce coffret édité par Eyrolles propose des outils ainsi que des activités ludiques et pratiques qui pourront aider votre enfant à partager ses émotions. L'ensemble comprend un livre en couleurs, 14 histoires à lire et des activités, 59 cartes Animotions, une grande carte avec l'échelle de la colère et l'accès à une série de 8 vidéos. Vous pouvez retrouver ce coffret Les Animotions en librairie.



MODE ÉCORESPONSABLE

La boutique en ligne Spartoo multiplie les initiatives écoresponsables. Dernière opération en date : sa rubrique New Life, qui propose des vêtements de marque d'occasion, dont de nombreuses pièces de mode enfant. Vous pouvez même en profiter pour vendre vos vêtements quand vous ne les portez plus !

> [Spartoo.com](https://www.spartoo.com)

DES PUZZLES QUI CÉLÈBRENT LA MATERNITÉ



Cet automne, l'équipe de La Tribu des Idées lance une collection de trois puzzles de 1000 pièces chacun, dont les belles illustrations mettent en valeur le continuum, aussi appelé matrescence, période où la femme devient mère et découvre les bouleversements liés à cette maternité.

D'une grande qualité, les puzzles sont illustrés par Laure (la directrice artistique de votre magazine préféré :) et fabriqués en Allemagne, dans un atelier familial aux valeurs écoresponsables.

Ils s'agit également d'un projet solidaire, puisque pour chaque puzzle pré-commandé, un euro sera reversé à l'association La Bande à Tata Carine, qui vient en aide aux enfants en situation de handicap.

Les pré-ventes sont ouvertes jusqu'au 27 octobre sur Ulule. Les puzzles commandés seront livrés avant Noël !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux et soutenez-nous sur Ulule, on compte sur vous !



L'AGENDA DE LA TRIBU

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

FESTIVAL DE MARNE LES REFRAINS DES GAMINS

VAL DE MARNE
Du 3 au 23 octobre

SALON BABY

LILLE (69)
Les 9 et 10 octobre



DIABOLO FESTIVAL

MORGES (SUISSE)
Les 9 et 10 octobre

SALON BABY

PARIS (75)
Du 22 au 24 octobre



MILLE & UNE IDÉES

BESANÇON (25)
Du 22 au 24 octobre

MILLE & UNE IDÉES

LIMOGES (87)
Du 12 au 14 novembre

Quelle joie de vous retrouver !



LE SALON DU DO IT YOURSELF / 17 AU 21 NOVEMBRE 2021
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES - MALL 4

CREATIONS ET SAVOIR-FAIRE

PARIS (75)
Du 17 au 21 novembre

P'TITS CANNES À YOU

CANNES (06)
Du 22 oct au 05 novembre

SALON BABY

ROUEN
Les 20 et 21 novembre

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.

LA TRIBU DES IDÉES

LE MAGAZINE FAMILIAL DU DIY

**RETROUVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX !**

 WWW.FACEBOOK.COM/LATRIBUDESIDEEES

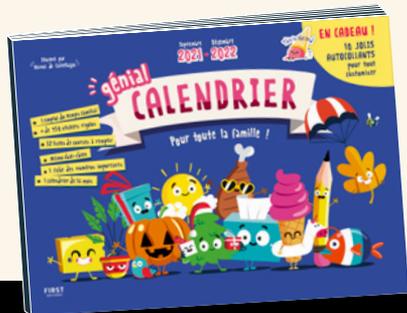
 [@LATRIBUDESIDEEES](https://www.instagram.com/LATRIBUDESIDEEES)

 WWW.PINTEREST.FR/LATRIBUDESIDEEES

**ET PARTAGEZ VOS PHOTOS
AVEC LE #LTDI**



NOUVEAUTÉS À LIRE EN FAMILLE

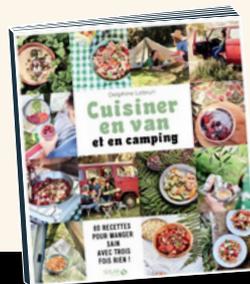


GÉNIAL CALENDRIER POUR TOUTE LA FAMILLE !

Vainui de Castelbajac

On adore ce calendrier de 16 mois pour toute la famille avec des stickers pour divertir les plus petits.

First / 13.90€



CUISINER EN VAN ET EN CAMPING

Delphine Lebrun, Claire Payen

Découvrez 60 recettes astucieuses pour cuisiner sans four avec très peu d'ustensiles, idéal en van ou en camping pour vos voyages.

Solar / 13.95€



MA GROSSESSE NATURO

Fiona Bernard, Nathalie Jomart

Ce petit livre illustré donne les premières réponses aux mamans qui voudraient vivre leur grossesse de manière naturelle, depuis la préconception jusqu'au quatrième trimestre.

First / 9.95€



MON P'TIT CAHIER DME

Emma Habby

Guidez votre enfant vers l'alimentation solide en toute liberté, en faisant appel à sa curiosité et en lui faisant confiance.

Solar / 9.90€



LE MANUEL QUI DÉZINGUE LES STÉRÉOTYPES

Nathalie Anton

Un livre pour apprendre aux plus jeunes à outrepasser les clichés liés au genre et à se comprendre mutuellement malgré nos différences.

Eyrolles / 15.90€

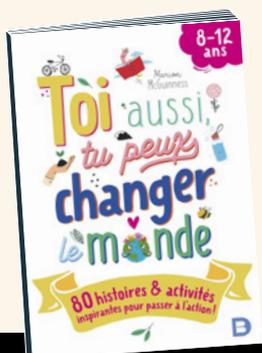


PETIT SCARABÉE SURMONTE SA COLÈRE

Celine Santini, Junko Nakamura

Apprenez à semer des graines d'éveil pour apprendre à votre enfant à surmonter sa colère et à contrôler ses émotions.

First / 8.95€



TOI AUSSI, TU PEUX CHANGER LE MONDE

Marion McGuiness

Ce Tome 2 présente plus de 80 jeunes qui agissent aujourd'hui pour améliorer le monde à petite ou à grande échelle.

De Boeck Supérieur / 15€



UN ENFANT INSUPPORTABLE

Romane Saint-Jean

Un témoignage sur une forme de mauvais traitements trop souvent ignorée et une aventure sur les relations familiales.

Saint Honoré Eds / 15.90€

OFFRE SPÉCIALE

FORMULE SIMPLE →→→ 21 €

1 AN : 4 numéros

FORMULE COMPLÈTE →→→ 41 €

1 AN : 4 numéros + 3 hors-série thématiques

SOIT 15 % DE RÉDUCTION ET LES FRAIS D'ENVOI OFFERTS !

EN CADEAU VOTRE GUIRLANDE DE FEUILLES AUTOMNALES*

offerte par Rico Design

Donnez des couleurs d'automne à votre intérieur grâce à ces petits pendentifs en papier super mignons, à assembler en guirlande (ou pas) et à accrocher où vous le souhaitez !



ABONNEZ-VOUS

... ET REJOIGNEZ LA TRIBU !



✿ **TARIFS PRÉFÉRENTIELS
ET ENVOI GRATUIT**

✿ **UN AN D'ACTIVITÉS
EN FAMILLE**

✿ **LE MEILLEUR DU DIY 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 91131 - 13782 AUBAGNE CEDEX

JE M'ABONNE À LA TRIBU DES IDÉES :

Formule simple au prix de 21 €

Formule complète au prix de 41 € - Je reçois en cadeau le moule en silicone*

Le premier numéro de l'abonnement est toujours celui qui suit le numéro en kiosque au moment de la souscription. Vous pouvez tout de même recevoir le numéro en cours en cochant cette case et en ajoutant 5 € à votre règlement.

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

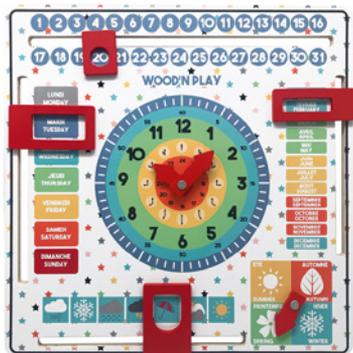
Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021 et réservée à la France métropolitaine. Si vous êtes à l'étranger ou dans les DOM-TOM, contactez-nous par e-mail à abonnement@latribudesidees.fr.

*offre réservée aux 40 premiers inscrits !

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE :

.....

1



2



3



Jouez et créez !

Les nouveautés qui nous ont tapé dans l'œil.

4



1/ CALENDRIER EN BOIS

Wood N Play

Heure, date, météo... ce calendrier en bois ludique et coloré accompagnera les enfants dans leurs premiers apprentissages. 14,99 €
 > King-jouet.com

2/ PERSONNAGE SONORE

Faba

Posé sur votre conteuse Faba, ce personnage vous racontera deux histoires : Les 3 petits cochons et Le vilain petit canard. 9,90 €
 > Myfaba.com

3/ PEINTURE ÉCO-RESPECTUEUSE

ID

Cette peinture est élaborée à partir de 50 % de matières recyclées et stockée dans un emballage en métal recyclable. Dès 20,90 €
 > id-paris.com

4/ MA 1ÈRE HUILE

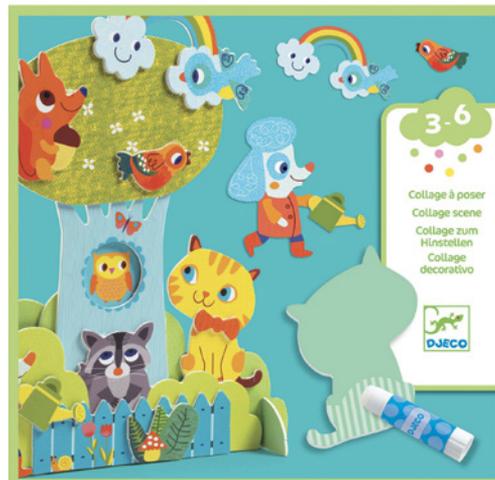
Bio Planète

Ce mélange d'huiles végétales apporte aux enfants de 6 à 36 mois les apports alimentaires qui répondent à leurs besoins naturels. 4,69 €
 > Biolanete.com



5

6



7



5/ CARTE DU MONDE MAGNÉTIQUE

Educabul

On adore cette carte du monde recto-verso, magnétique et ludique, qui aidera votre enfant à apprendre facilement la géographie. 39,99 €
Oxybul.com

6/ COLLAGE « COPAINS AU JARDIN »

Djeco

Créez une petite scène en collant les éléments. Parfait pour développer la motricité dès 3 ans et aborder la notion de volume ! 8,90 €
 > Djeco.com

7/ GLITTER DOTS – PORTE-CLÉS

Crayola

Ces petites boules de pâte modelable, colorée et pailletée vont permettre aux enfants de créer leurs propres porte-clés ! 14,90 €
 > *En magasins de jouets*

8/ STORIKID POCKET

VTech

Storikid s'emporte désormais partout ! Ce petit lapin existe en rose et gris et contient plus de 3h30 d'histoires, chansons et blagues. 32,99 €
 > *En magasin de jouets*



2021, L'ANNÉE DU PODCAST !

Lorsque Clémentine Galey a lancé Bliss Stories en 2018, elle ne s'attendait pas à un tel engouement. Avec plus de 500 000 écoutes par mois, il est aujourd'hui numéro 3 des podcasts en France. Clémentine partage avec nous son amour pour ce format audio et nous confie ce qui, selon elle, explique son succès grandissant.

1. COMMENT EST NÉ BLISS STORIES ?

J'ai lancé Bliss en parallèle de mon métier de directrice de casting chez TF1 il y a trois ans, pas avec l'idée de changer de vie mais surtout pour faire quelque chose toute seule comme une grande, pour lancer un projet qui ait du sens. Je voulais me sentir un peu plus utile, aider, informer, construire quelque chose qui soit vertueux. Le sujet de la maternité me passionne, je l'ai vécu moi-même par deux fois, j'ai vécu des grossesses et accouchements plutôt sans histoires mais dans une désinformation totale... et j'ai constaté que c'était la même chose pour toutes les femmes qui devenaient maman autour de moi. Ayant eu mes enfants avant mes sœurs et mes cousines, je me suis vite retrouvée dans cette position de transmission, de passeuse d'info. Je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose pour mieux informer les femmes. J'ai découvert les podcasts à ce moment-là et tout s'est emboîté.



2. POURQUOI AVOIR CHOISI CE FORMAT AUDIO ?

L'audio a toujours été très présent dans ma vie, j'ai été biberonnée à France Inter par mes parents. Parallèlement je viens de la télé et je connais toute l'artificialité qui va avec. Tout est beau, bien préparé, bien produit. Quand j'ai découvert à quel point le podcast était dépourvu de filtres et d'artifices, j'ai compris que c'était le média idéal pour raconter l'intime. Sans caméra, les gens se livrent plus facilement. C'est beaucoup moins pressurant, on a pas besoin de faire attention à notre image... du coup il y a un lâcher-prise sans commune mesure avec le rapport à la caméra. Donc j'avais mon sujet, la maternité, en découvrant le podcast j'avais mon support... j'ai mis tout ça dans un shaker et j'ai créé Bliss !

3. QU'EST-CE QUI EXPLIQUE LE SUCCÈS DES PODCASTS ?

Le podcast, c'est une écoute choisie. Tu n'es plus tributaire d'une grille de programmes de radio, tu vas chercher le sujet qui t'intéresse, tu l'écoutes quand tu veux, tu peux mettre pause, reprendre plus tard... Du coup c'est une écoute beaucoup plus active, beaucoup plus engagée dont on bénéficie, nous podcasteurs. Puis tu as les mains libres, tu peux faire du sport, travailler, faire le ménage, conduire... Avec le podcast, tu ne perds plus jamais ton temps. Tu es resté coincé une heure dans les embouteillages ? C'est rageant, mais grâce aux podcasts

tu as appris plein de choses, tu t'es divertie... et ça c'est extraordinaire ! C'est un média qui est en train d'exploser en France pour toutes ces raisons. Il y a un retour à l'essentiel... et la liberté éditoriale, c'est essentiel !

4. COMMENT CHOISIS-TU TES INVITÉS ?

Le mot d'ordre est la variété. Je reçois des centaines de témoignages dans lesquels je peux piocher. Je souhaite alterner des histoires légères et d'autres plus intenses, mais ce sont toujours des histoires fortes, atypiques, émouvantes. J'ai toujours voulu alterner les interviews d'anonymes et d'influenceuses ou people. Je trouve intéressant d'aller un peu fouiller dans l'histoire de ces gens qui sont connus mais qui ne dévoilent pas forcément ce côté-là de leur vie. C'est mon côté un peu « groupie ». J'ai eu la chance que très tôt les invités acceptent de se prêter au jeu. Je trouve intéressant de mettre les célébrités et les « girls next door » au même niveau et de montrer qu'elles traversent les mêmes choses dans leur maternité.

5. QUEL EST TON POUVOIR POUR PRENDRE DU RECUL FACE AUX HISTOIRES PARFOIS DRAMATIQUES QUE TU ENTENDS ?

Il y a en effet des histoires complètement bouleversantes, difficiles à entendre et pourtant il faut bien que je les écoute, et que je les réécoute de nombreuses fois au montage. Je dois faire ressortir l'essence même de l'histoire sans la dénaturer, avec beaucoup de dignité et de bienveillance. Il faut savoir que je connais les histoires dans les grandes lignes, mais que je prépare assez peu mes interviews, pour être la première auditrice de mes invités. C'est important pour les relancer, poser des questions, réagir comme mes auditrices vont elles-même réagir après. Cette spontanéité rajoute à l'émotion, car je ne suis pas préparée à tous les détails. Évidemment, au moment de l'enregistrement, je suis souvent bouleversée, je pleure beaucoup...

J'ai la chance d'avoir beaucoup de ressources de positivité et d'équilibre dans ma vie personnelle, donc j'arrive à décrocher, à prendre de la distance. Mais après

une grosse interview très forte en émotions, il m'arrive de couper, de prendre quelques heures pour moi, de me vider la tête... Et puis après je m'y remets, et ça va.



6. QUELLE AUDITRICE DE PODCASTS ES-TU ?

J'adore les podcasts sur l'entrepreneuriat. J'aime comprendre comment, d'une idée que tu as sous ta douche, va émerger une marque qui va devenir indispensable. Ça m'a beaucoup inspirée pour me lancer. Je suis également passionnée par l'humain et puis j'aime aussi les documentaires, les faits divers. Aujourd'hui, j'ai malheureusement beaucoup moins le temps d'écouter des podcasts. Je crois aussi que mon cerveau est un peu saturé d'audio !

BLISS STORIES. POUR UNE MATERNITÉ ÉCLAIRÉE

« Bienvenue dans le merveilleux monde d'une maternité décomplexée ». Dès le générique, le ton est donné. Ici, tous les sujets liés à la maternité sont abordés sans jugement ni tabou mais avec connivence et bienveillance. Le but ? Informer, partager, transmettre et déculpabiliser les femmes. À l'origine de Bliss Stories il y a Clémentine, en couple depuis 16 ans et maman de Pablo et Thelma, qui ont 10 et 8 ans. Créé en 2018, Bliss est aujourd'hui devenu une véritable marque. Outre le podcast, dans l'univers Bliss il y a le livre, la chaîne Youtube, le programme audio d'accompagnement à la grossesse The Bliss Bump, et le vanity spécialement conçu pour le post-partum.

Retrouvez Clémentine sur [Bliss-stories.fr](https://bliss-stories.fr) et sur les comptes Instagram [@bliss.stories](https://www.instagram.com/bliss.stories) et [@bliss.officiel](https://www.instagram.com/bliss.officiel)

20 AUTRES PODCASTS PARENTAUX QUE L'ON ADORE !

HISTOIRES DE DARONS

Tous les premiers et troisièmes lundis de chaque mois, Fabrice Florent, fondateur de madmoiZelle et Rockie et papa de deux filles, invite des « darons » à raconter leurs expériences avec la paternité. Même les daronnnes adorent !

PARENTALITÉ(S)

Mathilde Bouychou, psychologue spécialisée en périnatalité, aborde aux côtés d'experts médicaux et de parents témoins divers sujets liés aux difficultés de la parentalité, pour aider à mieux les comprendre.

LE PODCAST DES MATERNELLES

Une fois par semaine, Benjamin Muller accueille futurs et jeunes parents ainsi que professionnels de santé pour aborder diverses préoccupations liées à la naissance et la vie de famille.

PODCAST JOLI BUMP

La marque de vêtements de grossesse Joli Bump se décline sous forme de podcast : dans chaque épisode, une maman vient témoigner de son expérience et de ses ressentis vis-à-vis de la maternité.

LE NID

Toutes les deux semaines, Léa, créatrice du blog lifestyle Je ne suis pas jolie, fait partager à des parents et professionnels de l'enfance des témoignages inspirants sur leur histoire extraordinaire.

LA PLUS BELLE MAMAN

Parce que chaque maman est la plus belle aux yeux de ses enfants, Louise Gury a, jusqu'à mars dernier, invité chaque semaine l'une d'elles à partager ses conseils et expériences de vie, en français et en italien.

BIRTH ON EARTH

Au travers des témoignages de mamans ayant vécu leur grossesse et leur accouchement à l'étranger, Birth on Earth invite à partir en voyage, à la découverte de la diversité des cultures autour du monde.

PARENTS INFORMÉS

Informatif avant tout, comme son nom l'indique, Parents informés s'adresse aux (futurs) parents en recherche de conseils de professionnels spécialisés ; à retrouver tous les mercredis.

HISTOIRES DE PRÉNOMS

Derrière chaque prénom, du plus classique au plus insolite, se cache une histoire. Une histoire qu'Alexandra invite papas et mamans à raconter dans ce podcast.



NAÎTRE ET GRANDIR

La journaliste Maude Goyer propose un guide informatif très complet autour des sujets liés à la famille, l'enfance et à l'éducation.

GRANDS DÉFIS & TOUT-PETITS

Sans jugement et avec bienveillance, Nadia donne la parole aux parents qui rencontrent de réelles difficultés avec leurs enfants. L'objectif : offrir du réconfort et de l'entraide à tous les parents.

LA MATRESCENCE

Créé par la journaliste Clémentine Sarlat, ce podcast - dont le nom mélange « maternité » et « adolescence » - décrypte les multiples changements qui surviennent dès lors que l'on devient parent.

PARENTS AU BOUT DU FIL

La journaliste Carole Tolila anime depuis le mois de mars dernier ce podcast, dans lequel des professionnels prodiguent leurs conseils aux parents qui en ont besoin.

MARIÉS, 3 ENFANTS

Clara et Mikka, professionnels des médias audiovisuels et parents de trois enfants, partagent leur expérience et leur vision de la vie de famille, sans filtre ni tabou.

THEREUNION

Amandine, maman décomplexée de trois enfants et créatrice du pop-up store The Reunion, décline sa marque en podcast pour permettre à des invités de partager leurs expériences familiales en mode « zen ».

LES BÉBÉS DU CONFINEMENT

La période de confinement aura, pour de nombreuses femmes, bouleversé l'expérience de l'accouchement et de la maternité. Pour Top Santé, elles reviennent sur cette aventure atypique.

LE TOURBILLON

En 2018, Shane Love, créatrice du blog Le Tourbillon et maman d'un petit garçon, a l'idée d'inviter d'autres mamans à raconter les joies et épreuves qu'elles ont traversées, dans un climat de confiance et d'authenticité.

NAISSANCE D'UNE MAMAN

Pour accompagner les femmes, physiquement, émotionnellement et spirituellement, sur leur chemin de maman, Sandra Zeller, la fondatrice de la marque Ilado, a lancé ce podcast qui réenchante la maternité.

VADROUILLE PODCAST

L'organisation, la fatigue, le budget.. Vadrouille dédramatise le voyage en famille avec de belles histoires de vacances, des récits de voyages et des retours d'expériences de familles nomades.

LE QUATRIÈME TRIMESTRE

Qui a dit que la grossesse ne durait que neuf mois ? Dans ce podcast créé par la journaliste Sophie Baconin, retrouvez des interviews, témoignages et conseils sur la maternité et le post-partum.



BONJOUR, Chère Gemme

Marine vit près de Lyon avec son mari et ses deux enfants, Jade, 5 ans et Marceau, 3 ans, dans une maison qu'ils ont eux-même rénovée.



Retouches photo

« J'aime l'idée d'apporter aux photos un peu d'humour, de poésie ou de magie. Je me suis prise au jeu l'année dernière lorsque l'on n'avait plus autant le loisir de s'évader. Les enfants ont adoré et cela m'a permis de souffler. »



PASSION ILLUSTRATION

« J'ai toujours aimé griffonner pour le plaisir. J'ai commencé par créer des abécédaires pour les chambres des enfants. Sans trop savoir comment, je me suis mise à réaliser des illustrations de familles pour des particuliers, des logos et dernièrement un dessin pour un tatouage. »

SES COMPTES INSTAGRAM PRÉFÉRÉS

@VAGUE.AME : Il élève les mots sans jamais élever la voix. Et parfois pourtant la douceur de ses audios est criante d'une dure réalité.

@ALLTHATISSHE : Une source d'inspiration. Montage photos, vidéos, tutos... elle mêle son univers de maman à son imagination débordante.

@CELESTEBARBER : Mon fou rire quotidien. Elle reproduit de façon hilarante les poses de personnes célèbres. Une ode à l'humour et l'acceptation de soi.



Pourquoi Chère Gemme ?

« Il y a des jours où les mots prennent sens. Une première lettre, qui m'a donné goût à l'écriture. Elle s'adressait à Jade, ma pierre précieuse et commençait par "Chère Gemme". »

BULLE CRÉATIVE

« Rêver, imaginer, créer. Cela a toujours été ma bulle pour me retrouver loin de l'actualité. L'idée de réaliser des activités pour les enfants est venue naturellement au fil des ans. Je m'amuse autant qu'eux. »



ENFANTS SAGES

« Nos moments partagés ne sont pas un résumé mais une fenêtre sur ce que l'on veut bien montrer. Loin de vouloir lisser ou enjoliver mais simplement vivre nos peines et nos doutes dans l'intimité. »

routine matinale ☀️
de marceau



routine du soir 🌙
de marceau



ROUTINES DU MATIN ET DU SOIR

IL VOUS FAUT :

* Outil pour perforer * Ficelle * Perles * Plastifieuse (facultatif)



1. Téléchargez et imprimez les fiches illustrées. Vous les trouverez sur le blog de Chère Gemme et sur www.latribudesidees.fr/les-patrons. Vous pouvez les plastifier pour les conserver au mieux.

2. Perforez les petits points noirs.

3. Enfilez une perle sur une ficelle. Passez ensuite la ficelle dans les trous puis nouez-la à l'arrière du document.

4. La perle de bois va alors servir d'élément visuel pour valider une tâche accomplie.





EN AVANT LA MUSIQUE !

On entend déjà de nombreux sons alors qu'on est encore dans le ventre de notre mère. Puis, tout au long de notre vie, la musique nous accompagne, en éveillant nos sens, en créant des souvenirs. Montez le son, installez-vous confortablement et tournez la page...

LES BIENFAITS D'UNE ÉDUCATION EN MUSIQUE

Les enfants adorent écouter et jouer de la musique... Une chose dont on ne peut que se réjouir lorsque l'on sait qu'elle contribue à leur développement personnel ! Qu'il s'agisse de la reconnaissance des sons, du sens du rythme ou d'ouverture culturelle, la musique et la danse permettent aux bébés comme aux plus grands d'apprendre en s'amusant... et en exprimant leur créativité !



Diffusée depuis les chaînes Hi-Fi jusqu'aux plateformes musicales numériques, en passant par les traditionnelles radio et télévision, la musique a su se rendre omniprésente dans la vie quotidienne. Véritable vecteur culturel, elle se transmet de génération en génération et évolue au fil du temps pour s'adapter à tous les publics. De cette façon, les enfants voient de nombreux musiciens écrire et composer spécialement pour eux, tout en découvrant en parallèle la musique qu'apprécient leurs parents... Intégrée à l'éducation, la musique apporte ses nombreux bienfaits à toutes les familles.

STIMULER LES CERVEAUX EN DÉVELOPPEMENT

Comme l'affirme une expression très connue, la musique adoucit les mœurs... et fait travailler les méninges ! De nombreuses études démontrent en effet que l'écoute et la pratique musicales stimulent de nombreuses zones du cerveau impliquées dans les processus d'apprentissage, particulièrement celles liées à la mémoire, la concentration et l'organisation de la pensée. Ainsi, un enfant habitué à écouter et reproduire des musiques montre plus de facilités à écouter les leçons en classe et à les retenir par la suite. De la même façon, apprendre les paroles des chansons constitue un excellent moyen d'enrichir son vocabulaire !



Les jeunes enfants exposés à des musiques issues de cultures variées élargissent leur connaissance du monde.

En outre, et les parents le savent bien, les enfants aiment bouger. Sauter, se balancer, agiter les bras et les mains... Faire une petite danse sur le rythme d'une musique développe la conscience du corps et de soi et fait travailler la motricité.

LA MUSIQUE COMME RITUEL

La musique est le premier langage de l'enfant : c'est par les sons qu'il perçoit le monde, ceci avant même la naissance, et qu'il s'exprime avant d'apprendre à parler. Dès les premiers mois, le tout-petit montre déjà ses préférences pour certains d'entre eux. Il s'agit alors de la période idéale pour instaurer quelques rituels, dont les enfants ont besoin pour se développer sereinement, autour de ces sons. Et quoi

de mieux que la classique et intemporelle berceuse ? Tous les soirs, le son de votre voix aidera votre bout de chou à s'endormir paisiblement. Par la suite, lorsque le rituel s'instaure, l'enfant appréciera d'écouter une petite poignée de musiques, celles qu'il préfère. Inutile, donc, de se casser la tête en cherchant une grande variété de chansons à lui faire écouter !

UNE OUVERTURE À LA CULTURE

Comme chacun sait, la musique, en tant qu'objet culturel, est un outil pédagogique très efficace pour apprendre l'ouverture sur le monde. À commencer, bien sûr, par l'éducation musicale des parents. Si par exemple l'un d'eux est originaire d'un pays étranger, la musique est un des meilleurs moyens de rendre



Gardez toujours à l'esprit que la musique est le premier langage de l'enfant.

accessible aux enfants une partie de la culture de ce pays. Par la suite, à la crèche puis à l'école, les jeunes oreilles sont exposées à d'autres musiques, issues de cultures variées, élargissant encore leurs horizons.

UNE SOURCE DE CRÉATIVITÉ

Il existe des milliers de possibilités pour exprimer sa créativité artistique au travers de la musique. En premier lieu, grâce aux instruments et à la voix : rien de plus amusant pour les musiciens en herbe que de découvrir tous les sons qu'ils peuvent produire en tapant sur un tambour, en appuyant sur des touches ou en chantant, ou encore de s'amuser à changer les paroles d'une chanson !

Comme souligné précédemment, la motricité constitue également un bon outil d'expression artistique. Il suffit de regarder les petits jouer à mimer les paroles des chansons ou inventer une danse pour s'en rendre compte. N'oublions pas non plus l'indémodable jeu de la « statue musicale » : on lance une musique, les participants dansent, et tout le monde doit s'arrêter et rester immobile lorsque l'arbitre arrête la musique. Le premier à bouger a perdu !



PAS À PAS

Retrouvez nos tutos illustrés dans le cahier enfant, en fin de magazine !

QUELQUES CONSEILS POUR INITIER LES ENFANTS À LA MUSIQUE

◊ **Faites-leur écouter des sons ! Les tout-petits sont sensibles aux stimulations sonores dès leur plus jeune âge ; faire des percussions en tapant sur une table ou chanter leur apporte beaucoup de bien-être.**

◊ **Inscrivez-les à un atelier d'éveil musical pour permettre à la fois d'affiner leur oreille et de socialiser en la partageant avec d'autres enfants. Ces ateliers sont accessibles dès 3 ans.**

◊ **Privilégiez les instruments « fait main » et les tambours, maracas, clochettes, xylophones, etc., mieux adaptés aux tout-petits que les claviers ou guitares synthétiques, qui peuvent sonner faux.**

◊ **N'hésitez pas à accompagner vos enfants dans leur éveil musical ! Par exemple, en prenant part à leurs jeux ou en les encourageant pendant leurs ateliers. Ils se montreront très heureux de voir leurs parents fiers d'eux et de leur appropriation de la musique...**



« LA MUSIQUE EST UNE PORTE OUVERTE SUR LE LANGAGE »

Interview de Mathilde, maman d'Andrea et Pio, musicienne, enseignante, compositrice et interprète de berceuses et comptines.

QUAND ET COMMENT AVEZ-VOUS COMMENCÉ À ÉCRIRE ET COMPOSER DES BERCEUSES ET COMPTINES ?

Mon quotidien de maman et ma nouvelle vie d'enseignante après une mutation m'ont éloignée de mes pratiques musicales. La musique commençait à beaucoup me manquer, j'avais besoin d'en faire plus. Alors j'ai cherché comment allier maternité et musique : les deux éléments qui me comblent le plus et j'ai donc eu l'idée d'écrire des berceuses et comptines. J'ai commencé à composer en 2018. La première s'appelle « J'ai tété » !

LE FAIT DE CHANTER POUR SON ENFANT, C'EST UNE CARACTÉRISTIQUE DU MATERNAGE PROXIMAL ? AU MÊME TITRE QUE LE PORTAGE OU L'ALLAITEMENT PAR EXEMPLE ?

À mon sens, chanter pour son enfant est une caractéristique universelle. Quelque soit le maternage, tout le monde (ou presque) a déjà chanté pour son bébé. C'est presque instinctif finalement.

QUELS SONT LES BIENFAITS POUR L'ENFANT ?

La musique va permettre d'apaiser l'enfant. En effet il est prouvé qu'écouter de la musique libère de la dopamine ! Elle l'éveille aussi, c'est une porte ouverte sur le langage. Et elle va permettre des moments privilégiés avec son enfant, et ainsi renforcer la complicité. Qui ne se souvient pas d'une chanson particulière que nous chantait quelqu'un de notre famille ?

ET POUR LES PARENTS ?

Pour les parents, la musique peut être un véritable outil d'éveil. Une activité accessible à tout moment. Ainsi elle favorise également les moments complices et les échanges de qualité avec son enfant. Par ses pouvoirs apaisants, elle va aussi être un allié de taille dans les moments difficiles, permettant de faire redescendre la pression et retrouver le calme.



VOUS PRÉPAREZ UN ALBUM ?

Tout à fait ! Je prépare un album que je conçois comme un outil pour le quotidien des familles. Des chansons qui parlent donc aux enfants mais aussi aux parents. Je n'ai pas de date de sortie car le travail, une fois la composition finie, ne va pas dépendre que de moi a priori (projet de labellisation..). En tous cas, toutes mes chansons sont composées à ce jour ! Vous en connaissez quatre et l'album en comptera au moins douze !

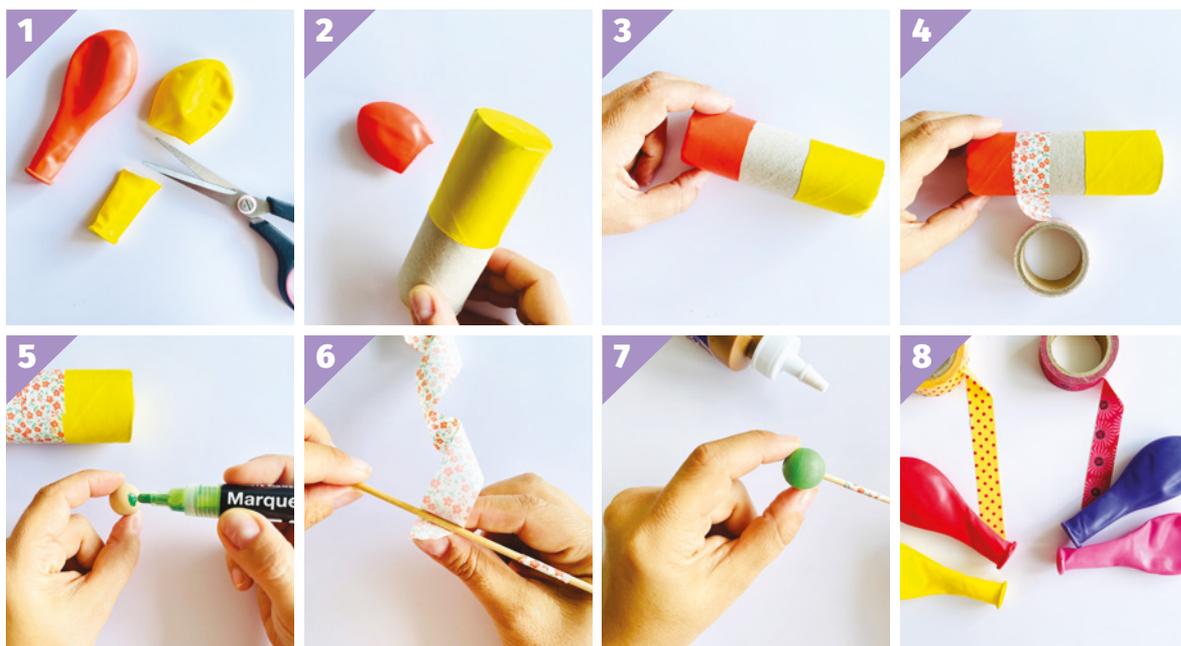
Retrouvez Mathilde sur son compte Instagram @laurelbang

JOLI TAMBOUR RÉCUP'



IL VOUS FAUT :

- * Rouleau de papier toilette
- * 2 ballons de baudruche
- * Ruban adhésif coloré (type masking tape)
- * Ciseaux
- * Perle en bois
- * Feutre acrylique de couleur
- * Pique à brochette
- * Colle liquide (de préférence spécial bois)



1. Coupez les extrémités des ballons pour ne garder que la partie haute.

2. Élargissez le premier ballon et placez-le sur une extrémité du rouleau. Tirez sur les bords du ballon pour qu'ils soient plats.

3. Faites de même pour le deuxième ballon, à placer sur la deuxième extrémité du rouleau. Il reste normalement un espace de carton non couvert par les ballons.

4. Couvrez la zone apparente du rouleau avec l'adhésif coloré. Faites deux bandes si nécessaire, superposez-les pour vous assurer de la tenue.

5. Peignez la perle en bois avec une couleur assortie aux ballons et à l'adhésif.

6. Pendant que la peinture sèche, ajoutez quelques bandes d'adhésif sur la pique à brochette.

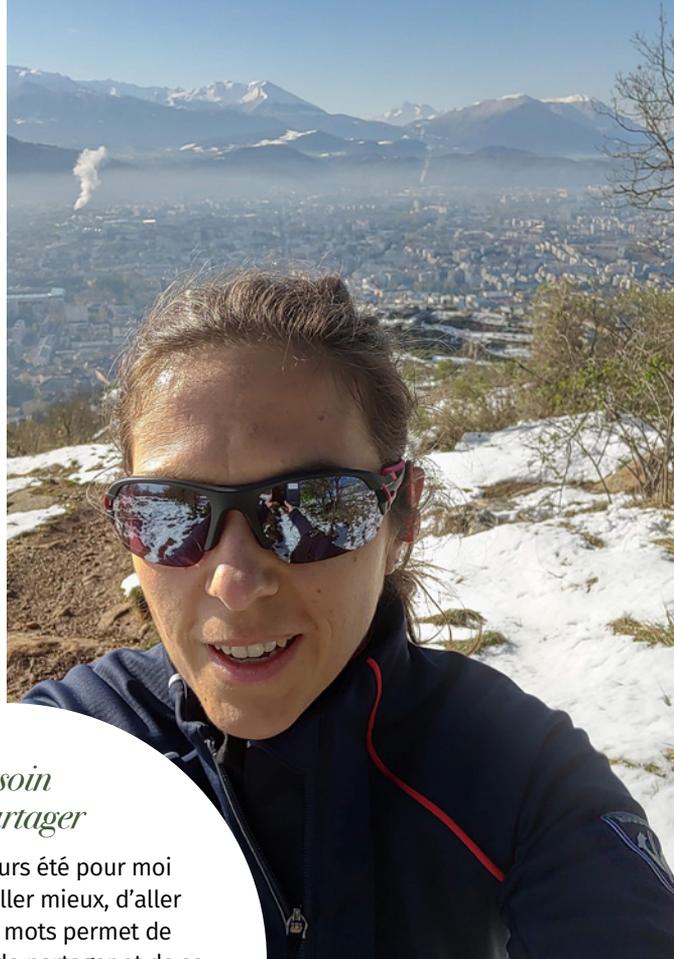
7. Collez la pique à brochette dans la perle. Laissez bien sécher la colle avant de manipuler.

8. N'hésitez pas à en réaliser de toutes les couleurs, en assortissant la couleur des ballons à vos adhésifs !

MARIE PERARNAU, authentique et engagée

Modeste, drôle, dynamique, bienveillante... les qualificatifs ne manquent pas lorsqu'il s'agit de présenter Marie, chroniqueuse dans l'émission La Maison des Maternelles. Maman de 4 enfants, elle a quitté la Belgique il y a quelques mois pour s'installer en Savoie.

Mamanstestent.com



Besoin de partager

« Écrire a toujours été pour moi une manière d'aller mieux, d'aller bien. Mettre en mots permet de prendre du recul, de partager et de se sentir moins seule. Je peine à alimenter le blog aussi fréquemment que je le voudrais mais je ne désespère pas de trouver un peu plus de temps l'année prochaine. »



MAMAN « NORMALE »

« J'ai été une maman débordée, à bout de nerfs, en larmes et parfois très seule malgré mon entourage. De voir d'autres mamans "normales" m'a beaucoup aidée. Alors aujourd'hui, j'essaie de rendre ça, de dire qu'on fait comme on peut. Même si parfois on a le sentiment de ne pas être performante, il faut garder à l'esprit que c'est un long chemin, et qu'il faut le parcourir pas à pas. »

SON ACTUALITÉ

Du 6 au 11 novembre, Marie participe au Treck-in Gazelles dans le désert Marocain : « Nous serons trois amies, dans le désert, avec un compas de visée, une boussole, des cartes au 25/1000 et un défi quotidien : faire le moins de kilomètres possible en rejoignant des check-points. Sur 4 jours, nous allons faire une centaine de kilomètres, essayer de ne pas nous engueuler, survivre aux fennecs et aux scorpions mais surtout essayer d'offrir à l'association La Voix de l'Enfant une cagnotte pour mener un projet solidaire à destination des enfants. Cela compte pour nous. »

*Déconnecter*

« Nous avons toujours aimé voyager, découvrir d'autres lieux, d'autres gens. Maintenant que les enfants sont plus grands, on part plus facilement (quand la situation sanitaire le permet). Quitter son quotidien, sa table de cuisine et le bazar des chambres, ça fait du bien, pas besoin d'aller très loin pour déconnecter. »



LÂCHER PRISE

« Je suis assez timide, je serais incapable de faire du théâtre par exemple. En revanche, j'aime énormément rire et faire rire (même si mes enfants ne me trouvent pas particulièrement drôle au quotidien) et l'humour est pour moi une véritable manière de lâcher prise. »



RIRE MÉDECIN

« Face à une situation difficile, vous avez toujours deux options : rire ou pleurer. Je choisis (souvent) de rire. Ça ne fonctionne pas à tous les coups parce que certaines choses ne prêtent évidemment pas à rire, mais disons que ça permet de faire le tri et de voir (souvent) la vie du bon côté. »

DME :

10 CHOSES À SAVOIR

La diversification alimentaire menée par l'enfant (ou DME) fait de plus en plus d'adeptes. Le principe ? Le parent propose et l'enfant dispose. Plutôt que les traditionnelles purées, on confie donc à l'enfant des aliments en morceaux, qu'il va pouvoir manipuler et goûter à sa guise. Dans cet article, notre spécialiste Fanny répond à toutes vos questions !

1. C'EST QUOI LA DME ?

C'est une méthode de diversification alimentaire qui prône l'autonomie, le respect du développement moteur et oro-moteur de l'enfant. C'est également basé sur le sens du partage des repas. On va donc donner directement des morceaux à son bébé, puisque ce sera plus facilement préhensible que des textures lisses.

2. QUAND ET PAR QUOI COMMENCER ?

Il est possible de commencer la DME aux alentours de 6 mois, lorsque bébé a le tonus suffisant pour tenir assis avec un minimum de soutien. Il n'est pas nécessaire que bébé sache s'asseoir seul, mais il est nécessaire qu'il tienne assis avec peu de soutien. Vous pouvez commencer par des aliments sécuritaires pour bébé, c'est-à-dire, des aliments de textures molles/fondantes, qui s'écrasent entre nos doigts ou entre notre langue et le palais.



Quand on pratique la DME, le parent propose et l'enfant dispose. Ainsi il découvre les goûts et textures à son rythme.

Au niveau de la longueur, il faudra privilégier les aliments plutôt longs et larges pour que ce soit facilement préhensible pour bébé. Quelques exemples : une languette d'omelette, une grosse fraise, une sardine entière, de la mangue, une banane mûre, une boulette de viande etc.

3. MON BÉBÉ A UN RÉFLEXE NAUSÉUEUX, C'EST NORMAL ?

Il est tout à fait normal qu'en début de DME ou au début de l'introduction des morceaux, bébé ait des réflexes nauséeux. Il va progressivement se créer des sensations dans la bouche pour que le réflexe nauséeux puisse reculer.

4. LE RISQUE D'ÉTOUFFEMENT EST IMPORTANT ? Y A-T-IL DES ALIMENTS À ÉVITER ?

Il n'y a pas plus de risque d'étouffement en pratiquant la DME qu'en pratiquant la diversification classique (étude du docteur Amy Brown en 2018). Néanmoins, des règles de sécurité sont à respecter pour limiter les risques. La posture de bébé sera essentielle, avec un bébé bien installé, bien droit et jamais penché en arrière. La texture des aliments sera importante également, notamment en début de DME. On privilégie une texture fondante, facilement

écrasable. Les aliments petits, ronds et durs sont à éviter car à fort risque d'étouffement comme la cacahuète entière, un raisin entier, des bonbons, etc. Des adaptations de présentation peuvent se faire pour certains aliments à risque (par exemple le grain de raisin peut être coupé en deux ou en quatre).

5. J'ALLAITE ENCORE, EST-CE QUE JE DOIS CHANGER MES HABITUDES ?

Il n'y a pas de changement particulier à faire lorsque bébé est allaité. Le lait reste l'aliment principal jusqu'à un an, les solides sont donc une découverte alimentaire. Bébé peut téter avant le repas, pendant ou même après.

6. ET S'IL NE VEUT PLUS JAMAIS MANGER AVEC DES COUVERTS ?

Bébé procède par imitation, les couverts viendront tout naturellement lorsqu'il va améliorer ses performances motrices mais aussi parce qu'il vous verra manger tous les jours avec des couverts et il voudra essayer. C'est un apprentissage, assez difficile, et qui demande du temps et de l'entraînement. Il est donc tout à fait normal que bébé mange avec ses doigts pendant des mois, car c'est plus facile et moins coûteux en énergie. Mais il y viendra progressivement. N'hésitez pas à lui présenter des petits couverts à chaque repas à partir de 10-12 mois.



Les morceaux doivent être facilement préhensibles pour bébé. Prenez la taille d'un doigt adulte comme référence.

7. QUAND INTRODUIRE LES MORCEAUX ? IL FAUT ATTENDRE QU'IL AIT SES DENTS ?

Il n'est pas nécessaire d'attendre que bébé ait des dents pour introduire les morceaux. Ses gencives sont suffisamment puissantes pour pouvoir écraser les morceaux adaptés à ses compétences. Selon les dernières études, il est recommandé d'introduire les morceaux avant l'âge de 12 mois.

8. ON PEUT AUSSI PRÉPARER DES RECETTES ?

Bien sûr ! Les glaces, les croquettes, boulettes ou encore les gaufres sont intéressantes pour associer des goûts avec une texture adaptée.

9. EST-CE QU'ON FAIT PARTICIPER BÉBÉ À LA PRÉPARATION ?

Il est tout à fait possible de faire participer bébé à la préparation des repas, c'est même recommandé pour son éveil sensoriel. Cela peut lui faire découvrir de nouveaux aliments, il peut sentir de nouvelles odeurs, des épices etc. Il est possible de mettre bébé dans sa chaise haute pour cuisiner avec lui, dans une écharpe, sur une tour d'observation, sur une table basse etc.

10. Y A-T-IL UN ÉQUIPEMENT MINIMUM CONSEILLÉ ?

Le seul équipement primordial est la chaise haute. L'installation de bébé est importante pour introduire les morceaux. Il existe d'autres équipements, non indispensables, mais qui peuvent grandement aider bébé, notamment pour favoriser son autonomie et son développement moteur et oro-moteur : couverts, plateau, assiettes compartimentées... Un bavoir couvre-tout peut également être intéressant.



Au début, bébé mangera avec ses doigts. Il viendra aux couverts progressivement, en vous voyant faire.

FANNY, NOTRE EXPERTE



Fanny Abadjian est orthophoniste, spécialisée dans les troubles alimentaires pédiatriques et oro-myofonctionnels chez le nourrisson et le jeune enfant. Elle est également formatrice DME.

Vous pouvez la retrouver sur son compte Instagram @ [la_vie_dune_maman_ortho](#)

ENCORE PLUS D'IDÉES ET DE BONS PLANS SUR NOTRE SITE :

WWW.LATRIBUDESIDEES.FR

- ✿ Découvrez des formules d'abonnement variées
- ✿ Téléchargez les patrons du magazine
- ✿ Suivez l'actu et les coulisses de la rédaction
- ✿ Contribuez et partagez vos idées
- ✿ Profitez de nos offres exclusives
- ✿ Commandez les numéros déjà parus



À TOUT DE SUITE !

CHAMBRE D'ENFANT : UNE DÉCO FAITE MAISON !

*La chambre de votre enfant a besoin d'une nouvelle touche de déco ?
Voici notre sélection de DIY faciles qui donnent envie !*



TAPIS BESTIAL

Ours, lion, tigre... choisissez votre animal préféré pour créer facilement un tapis douillet et très décoratif !

Une bonne idée de... Abeautifulmess.com



COUSSIN TÊTE DE CHAT

Votre enfant adore les chats ? On a déniché le coussin parfait pour lui, mignon à souhait et réalisable avec quelques notions de couture de base !

Une bonne idée de... Abeautifulmess.com



MARELLE REPOSITIONNABLE

Décorative et divertissante, la marelle en masking tape est une idée géniale ! N'hésitez pas à faire participer les enfants à la réalisation.

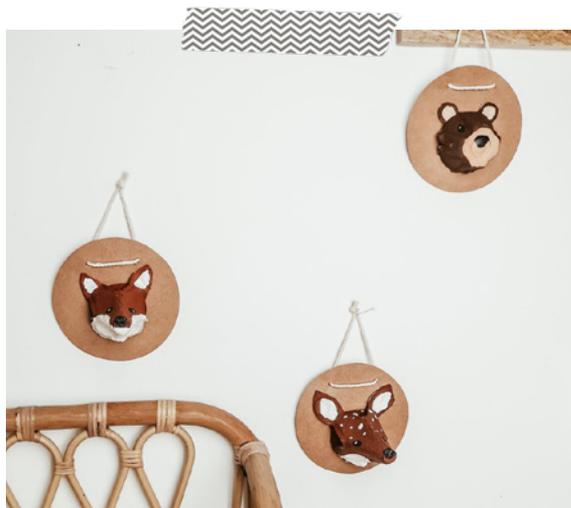
Une bonne idée de... Made-encouleur.com



FUTONS COSY

Pour un coin lecture et détente dans la chambre, pensez aux matelas à empiler ! Ceux-ci sont fabriqués à partir d'une vieille couette découpée et recouverte de tissus assortis.

Une bonne idée de... Mamandiy.com



TROPHÉES RÉCUP'

Une activité divertissante et créative pour occuper vos enfants et laisser leur créativité s'exprimer en fabriquant des trophées d'animaux simplement avec des boîtes d'œufs.

Une bonne idée de... Flaviepartree.com



MIROIR EN ROTIN

Fabriquer un miroir en rotin est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît ! On a craqué pour celui-ci, en forme de lapin !

Une bonne idée de... Creavea.com

LION À SUSPENDRE

IL VOUS FAUT :

* Carton * Cutter * Feutre noir * Raphia * Perforatrice * Ciseaux





1. Utilisez une assiette pour découper une forme ronde dans le carton.

2. À l'aide du feutre noir, dessinez le visage du lion en vous inspirant de notre modèle très simple.

3. Perforez le tour du cercle, tous les cinq millimètres environ.

4. Découpez vos morceaux de raphia à la longueur souhaitée (ici 25 cm). Pliez chaque morceau en deux et passez-le dans un trou.

5. Une fois le tour fini, égalisez la crinière aux ciseaux.

UNE BABY SHOWER DANS LA FORÊT

Thème automnal par excellence, la forêt est un décor parfait pour célébrer l'arrivée de bébé, mais également pour un baptême ou un goûter d'anniversaire !



Assemblées en guirlande, les tranches de bois habillent joliment le mur.
Vous pouvez écrire des messages au feutre à l'intérieur !

Une bonne idée de [Etsy.com](https://www.etsy.com)



La nappe unie est décorée avec de la peinture blanche. Vous pouvez trouver de l'inspiration sur Internet pour créer différentes empreintes de pas !

Une bonne idée de Babycentre.co.uk



Cette guirlande de pommes de pins de différentes formes et tailles décore la fête avec élégance, en toute simplicité !

Une bonne idée de Designdazzle.com



Avec un peu de mousse et des petites figurines, un véritable monde miniature prend vie dans ces fioles en verre, qui constituent un parfait centre de table !

Une bonne idée de Rockmyfamily.co.uk



Incontournables gourmandises des balades en forêt, des petites baies et fruits rouges sont joliment présentés sur la table.

Une bonne idée de Catchmyparty.com



Le coloriage, c'est une activité qui fonctionne à tous les coups ! Téléchargez le nôtre gratuitement sur www.latribudesidees.fr, rubrique « Patrons ».



BÛCHE ROULÉE

IL VOUS FAUT :

- * 4 œufs
- * 125 g de farine
- * 125 g de sucre en poudre
- * 2 sachets de sucre vanillé
- * 1 c. à café de levure
- * Pâte à tartiner
- * 200 g de chocolat
- * 20 cl de crème entière
- * 50 g de beurre



1. Préchauffez le four à 210 °C. Mélangez les jaunes d'œufs avec les sucres. Ajoutez petit à petit la farine et la levure. Battez les blancs en neige, puis incorporez-les au mélange précédent. Étalez la pâte sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez 10 minutes.

2. Après cuisson, roulez la génoise encore chaude avec le papier sulfurisé puis laissez refroidir. Déroulez, garnissez de pâte à tartiner puis roulez de nouveau. Préparez la ganache : placez le chocolat et la crème dans une casserole à feu doux. Quand le chocolat est fondu,

retirez du feu, ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à ce que ce dernier soit fondu aussi.

3. Laissez la ganache se raffermir 30 minutes au réfrigérateur, puis étalez-la sur votre gâteau roulé. Dessinez des stries avec une fourchette pour figurer l'écorce de la bûche.

GÂTEAU NATURE

Star des gâteaux esprit « nature », le naked cake se compose de plusieurs couches de génoise, assemblées par une crème au beurre ou autre crème de votre choix.



On mise sur le végétal, avec des petits bâtons et de jolies feuilles !

MON PETIT SHOPPING



ASSIETTES CHAMPIGNON

On craque pour ces assiettes, à compléter avec la gamme de vaisselle et nappage assortis pour une déco trop mignonne !

Annikids.com, 7,40 €



GOBELETS COMPOSTABLES

Habillés de leurs manchons en papier recyclables, ces gobelets esprit nature sont fabriqués en France.

Annikids.com, 4,50 € les 6



PANIER NATURE

Avec sa déco de mousse végétale et petites feuilles en tissu, ce panier complètera votre déco de table à merveille !

Annikids.com, 4,90 €



IL VOUS FAUT :

- * Sac en papier kraft (ici 12 x 15 cm)
- * Boules en polystyrène (ici \varnothing 4 et 6 cm)
- * Papier cartonné à motifs
- * Papier cartonné orange
- * Plumes
- * Marqueur peinture noir et blanc
- * Colle liquide
- * Ciseaux
- * Cutter

SACS CADEAU HIBOUX

1. Découlez ou coupez les poignées du sac en papier kraft.

2. Découpez deux formes dans le papier à motifs : un triangle (ici base : 12 cm et hauteur : 3 cm) et un arc de cercle (ici base : 12 cm et hauteur : 5 cm). Collez le triangle en haut et la forme arrondie à la base du sac.

3. Pour créer les yeux du hibou, coupez en deux une boule en polystyrène de \varnothing 6 cm et une autre de \varnothing 4 cm. Dessinez les pupilles sur les demi-boules avec un marqueur noir. Une fois la peinture sèche, ajoutez un petit point blanc.

4. Découpez le bec ainsi que les oreilles du hibou dans le papier orange puis collez-les.

5. Appliquez une couche généreuse de colle sur le côté du sachet puis collez quelques plumes afin de créer l'aile du hibou.

6. Répétez l'opération de l'autre côté du sac pour créer la deuxième aile.





Inspirée par la vraie vie des enfants

NOUVELLE COLLECTION
Automne / Hiver 2021

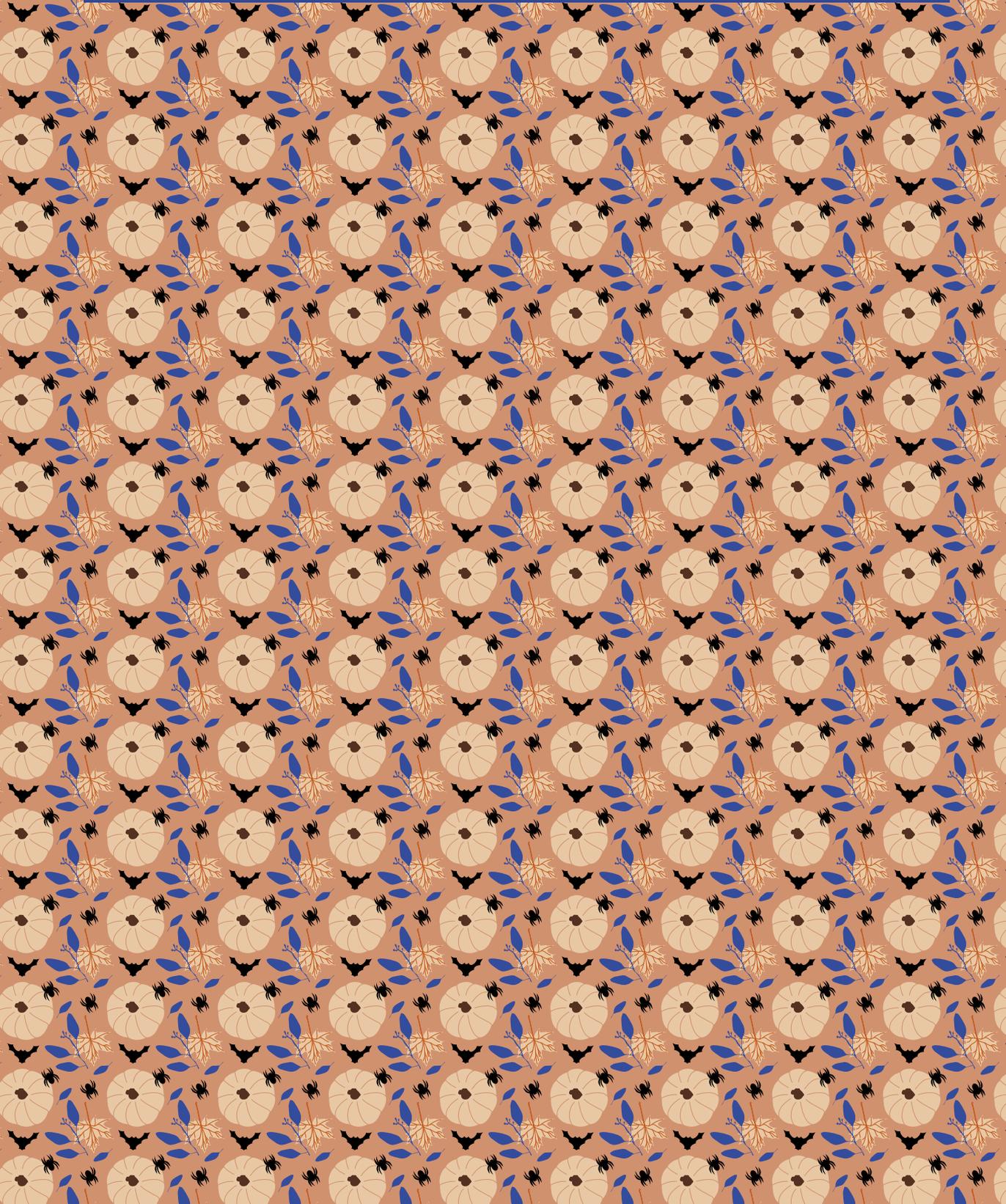


Spécialiste de la chaussure haut de gamme pour enfant depuis 1947

📍 GBB_officiel

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 !











SABLÉS AQUARIUM



INGRÉDIENTS

- 2 pâtes sablées
- 100 g de chocolat blanc
- Bonbons oursours gélifiés
- Décorations en sucre



1. Découpez les sablés avec des emporte-pièces ou un verre retourné.

2. À l'aide d'un petit objet rond, trouez le centre de chaque disque. Placer les anneaux obtenus sur la plaque recouverte de papier cuisson.

3. Déposez 2 bonbons ours de même couleur au centre de chaque anneau et enfournez 15 minutes à 180°C. Vous pouvez aussi utiliser d'autres bonbons gélifiés.

4. Laissez refroidir puis garnissez la moitié des sablés avec des décorations en sucre.

5. Faites fondre le chocolat au micro-ondes par intervalles de 30 secondes. Étalez un peu de chocolat tout autour des sablés qui sont décorés.

6. Refermez les biscuits avec un deuxième sablé. Laissez le chocolat durcir puis dégustez.

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

UN APÉRITIF EFFRAYANT!

**ET SI VOUS PROFITIEZ D'HALLOWEEN POUR FAIRE LA FÊTE EN FAMILLE CETTE ANNÉE ?
VOICI 3 RECETTES SIMPLES ET CRÉATIVES POUR UN BUFFET SALÉ!**

MOMIES CROUSTILLANTES

INGRÉDIENTS (Pour 12 petites momies)

- 6 saucisses de type Knaks
- Un rouleau de pâte feuilletée
- Mayonnaise
- Olive noire
- Ketchup et moutarde (pour la sauce)

Coupez les saucisses en deux. Découpez de fines bandes dans la pâte feuilletée et entourez les saucisses en laissant une place pour les yeux. Faites cuire 12 à 15 minutes à 180°C. Après refroidissement, créez les yeux avec un soupçon de mayonnaise et un tout petit morceau d'olive.

Pour la sauce, prenez un petit bol de ketchup. À l'aide d'une poche à douille, faites 3 cercles de moutarde sur le bol. À l'aide d'un cure-dent, tracez de petits traits de l'intérieur vers l'extérieur du bol.





BALAIS DE SORCIÈRES

INGRÉDIENTS (Pour 10 balais)

- 10 bâtons de bretzel
- 5 tranches de fromage
- 10 brins de ciboulette

Coupez les tranches de fromage en deux. Frangez sur toute la longueur et enroulez autour du bâton. Maintenez par un brin de ciboulette.

NIDS D'ARAIGNÉES

INGRÉDIENTS (Pour 6 nids)

- 3 œufs durs
- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 9 olives noires dénoyautées

Coupez les œufs durs en deux. Retirez le jaune, écrasez-le dans un petit bol et mélangez avec la mayonnaise. Remplissez les blancs d'œufs avec ce mélange. Coupez toutes les olives en deux. Placez une demi-olive au centre de chaque demi-œuf pour figurer le corps de l'araignée. Coupez les autres demi-olives en quatre pour les pattes. Disposez quatre pattes de chaque côté du corps.





1



3

100% créateurs

Mes petits craquages... et mes grandes envies !

2



4

1/ BARRETTES À MESSAGES

Luciole et petit pois
Exprimez votre humeur avec humour grâce à ces barrettes à cheveux montées sur des pinces clic-clac de 4 cm. 10 €
➤ Lucioleetpetitpois.com

2/ SALOPETTE CAMEL

Poulpito
On craque pour cette salopette ! Le bonnet assorti est disponible aussi pour les adultes, pour un joli look matchy matchy ! 49 chf
➤ Poulpito.ch

3/ MINI-TABLETTES DE CHOCOLAT

Suite créative
Pour les amateurs de chocolat ou les amoureux des petits mots doux, ces mini-tablettes 100 % locales sont une jolie idée cadeau ! 5 €
➤ Suitecreative.fr

4/ BOX COUTURE

Ju & Jo
Retrouvez tous les mois le nécessaire pour réaliser un projet couture personnalisé et accessible à tous ! 46,90 € par mois
➤ Ju-and-jo.com

5



6



7

**5/ ÉCHARPE DE PORTAGE***Josette la chouette*

Ce modèle sling est idéal pour un portage physiologique. Il est facilement réglable sans nœud et s'adapte à la morphologie des parents. Dès 69 €

› Josette-la-chouette.fr

6/ HOUSSE DE MATELAS À LANGER*LeGrenierDHuPa*

Confectionnée dans une double gaze de coton, elle s'adapte aux dimensions de votre matelas et se ferme grâce à 4 boutons pression. 45 €

› Etsy.com

7/ INVITATION À PLANTER*Les cartes de Lulu*

Créée avec du papier biodégradable ensemencé, il vous suffit de la planter, de l'arroser et de jolies fleurs des champs pousseront! 4,50 €

› Lescartesdelulu.com

8/ SAC À DOS*Little Matilu*

Parfait pour la maternelle, il est 100% personnalisable, pour que vous puissiez créer sur-mesure le sac à dos de ses rêves! 50 €

› Littlematilu.com

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX!

DECOS FACILES POUR LA MAISON

RECETTES
GOURMANDES



IDIÉES
PETIT BUDGET

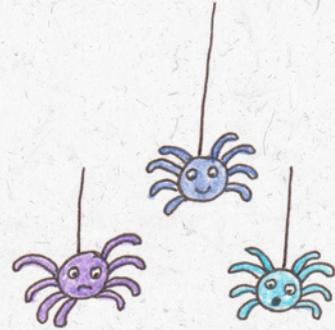
ACTIVITÉS
POUR PETITS
ET GRANDS



CAHIER SPÉCIAL ENFANTS



PRÉSENCE D'UN
ADULTE FORTEMENT
RECOMMANDÉE !



ARAIGNÉES SUR LEUR TOILE

IL TE FAUT

ASSIETTE EN CARTON

CUTTER OU CISEAUX

LAINES

PERFORATRICE

PAPIER CARTONNÉ NOIR

FEUTRES PEINTURE OU

YEUX MOBILES POUR LE

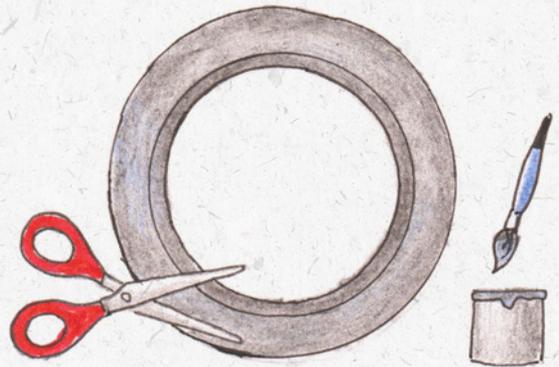
VISAGE DES ARAIGNÉES

PEINTURE NOIRE, PINCEAU

À PARTIR DE
6 ANS

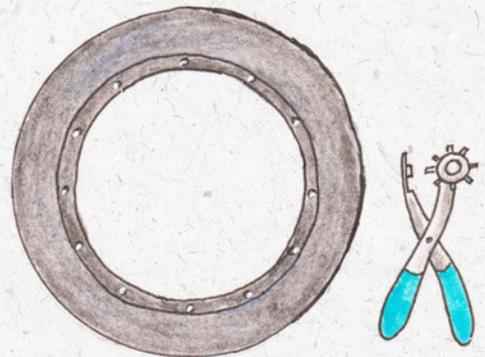
1

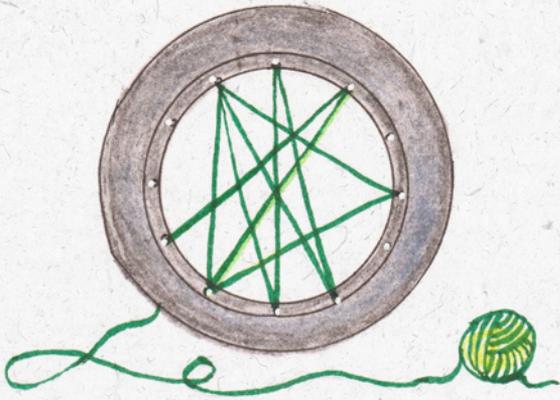
À l'aide d'un bol, trace un cercle au centre de l'assiette en carton. Découpe le cercle et peins le contour de l'assiette en noir.



2

Une fois la peinture sèche, perfore l'assiette tout autour.





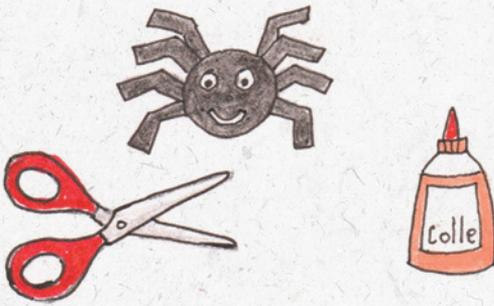
3

Fais passer un grand morceau de fil de laine dans un trou et fixe-le par un nœud. Passe le fil comme tu le souhaites de manière à créer la toile en passant dans tous les trous. Au dernier trou, fixe par un nœud.



4

Dans le papier noir, trace et découpe quatre formes comme sur le dessin pour faire les pattes de l'araignée. Colle les pattes les unes sur les autres et recommence une seconde fois.



5

Découpe un petit cercle et dessine dessus le visage de l'araignée.



6

Colle la tête sur les pattes. Place l'araignée dans la toile en l'accrochant avec ses pattes.



CASTAGNETTES TROP RIGOLOTES

IL TE FAUT
~~~~~

**PAPIER VERT,  
ROUGE ET BLANC**

**BOUCHONS EN PLASTIQUE  
RÉCUP'**

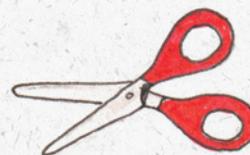
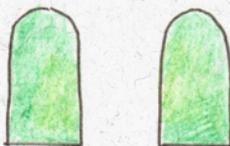
**FUTURE NOIR**

**CISEAUX**

**COLLE À PAPIER**

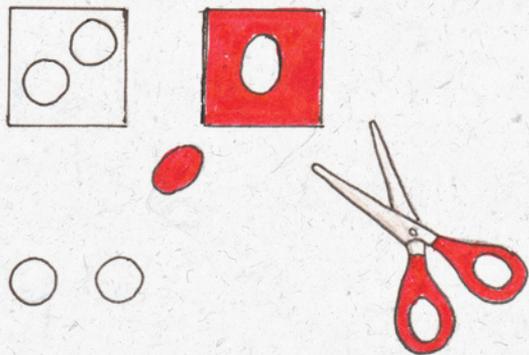
**COLLE FORTE OU PISTOLET  
À COLLE**

À PARTIR DE  
**3 ANS**



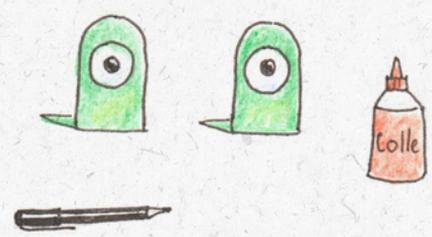
**1**

Découpe dans le papier vert deux bandes d'environ 3 X 20 cm et deux rectangles d'environ 3 X 6 cm. Arrondis les angles sur le haut de chaque rectangle pour obtenir la forme voulue.



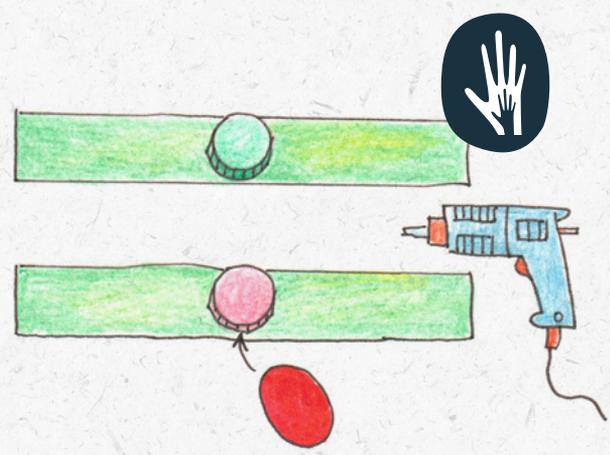
2

Découpe deux petits ronds dans le papier blanc et un ovale pour la langue dans le papier rouge.



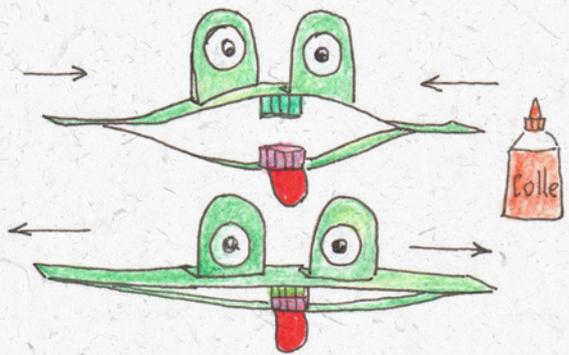
4

Crée les yeux avec un petit rond blanc collé et un petit rond noir dessiné au centre. Replie le bas des rectangles sur 2 cm environ.



3

Colle un bouchon au centre de chaque bande, en utilisant le pistolet ou la colle forte. Sur l'une des deux, il faudra intercaler la langue entre la bande et le bouchon.



5

Place les bandes face à face, bouchons vers le centre. Colle les bandes sur chaque côté puis colle les yeux sur le dessus. Actionne tes castagnettes en tenant les bandes par les côtés et en approchant puis écartant tes mains.



# ARC-EN-CIEL BRODÉ

IL TE FAUT



MORCEAU DE CARTON / PEINTURE (4 COULEURS), PINCEAU PERFORATRICE / LAINE (4 COULEURS ASSORTIES AU COULEURS DE LA PEINTURE + BLANC) / AIGUILLE À LAINE À BOUT ROND

À PARTIR DE  
**6 ANS**



**1**

Avec un compas, trace 4 demi-cercles concentriques sur le carton. À la règle, prolonge les bandes de quelques centimètres, puis découpe au cutter ou aux ciseaux.

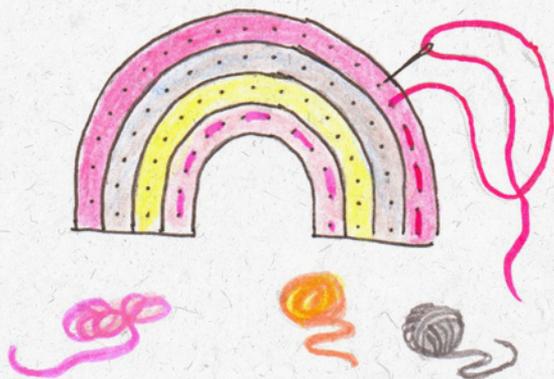
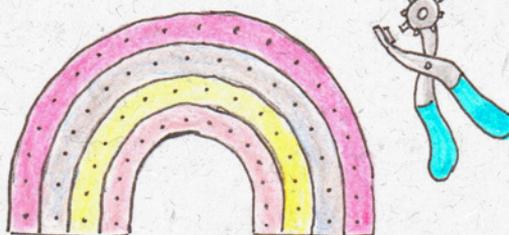


2

Peins chaque bande dans une couleur à la gouache. Laisse sécher.

3

Avec la perforatrice, fais des trous tous les centimètres environ au milieu de chaque bande.

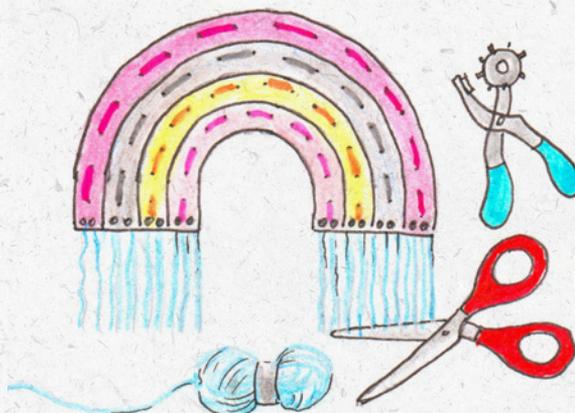


4

Commence à broder avec le point de ton choix. Pour le point avant, commence sous le premier trou et va toujours au trou suivant. Pour le point arrière, commence sous le deuxième trou puis repart en arrière, continue en traversant le troisième trou puis repars en arrière et ainsi de suite.

5

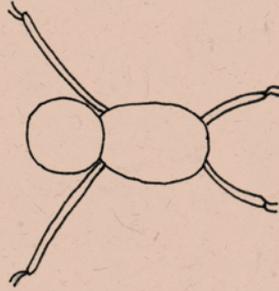
Accroche quelques brins de laine blanche de chaque côté.



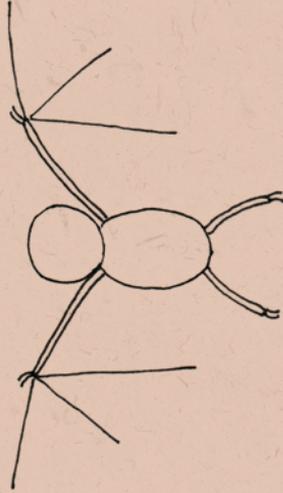
ETAPE  
PAR ETAPE



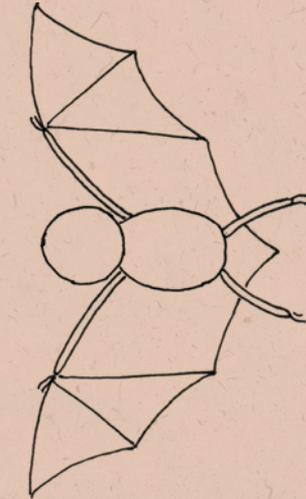
1 Commence par une tête ronde et un petit corps ovale.



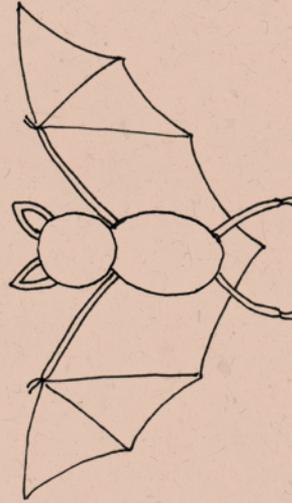
2 Dessine le début des ailes et les pattes arrière. Prolonge par deux petites griffes.



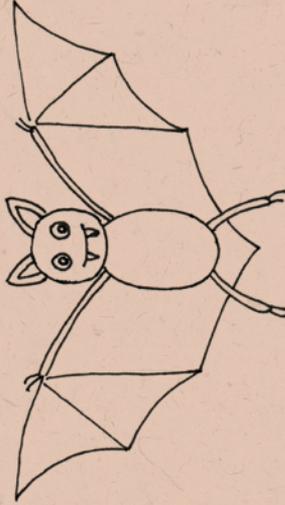
3 Ajoute trois traits en éventail à chaque aile. Fais un point entre les deux pattes arrière.



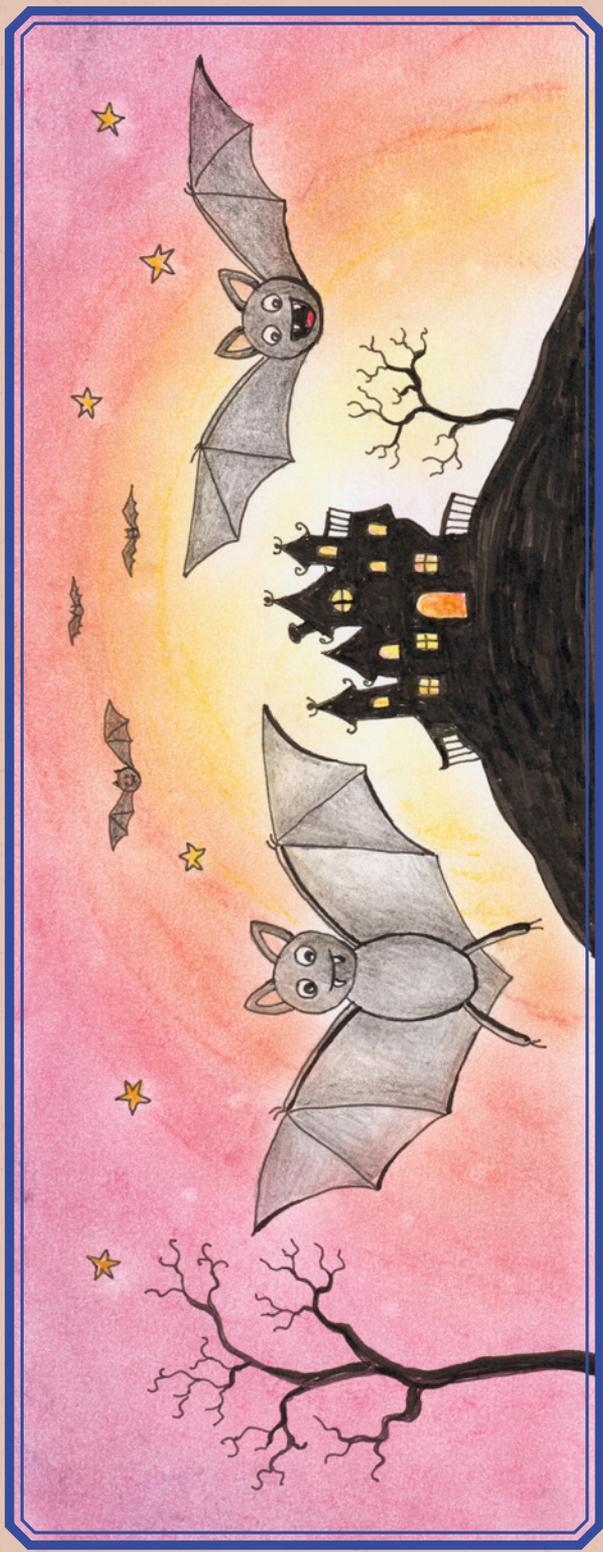
4 Relie le bout des traits et le point central. La ligne doit ressembler au bas d'un parapluie.



5 Continue avec deux oreilles pointues. Dessine aussi l'intérieur.



6 Termine avec les yeux et fais la bouche avec deux petites canines pointues.



# COMMENT DESSINER

## UNE CHAUVE-SOURIS ?

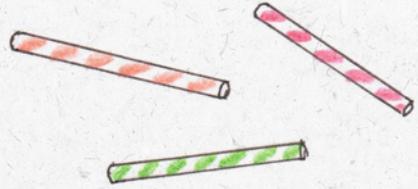
ASTUCE! 

TU PEUX AUSSI DESSINER  
SEULEMENT LA TÊTE ET LES  
AILES, ELLE SERA ENCORE PLUS  
EFFRAYANTE !

« Une chauve-souris,  
aimait un  
parapluie... »



@PAILLETES\_ET\_IMAGINATION (SUR INSTAGRAM)



# FLÛTE DE PAN

IL TE FAUT

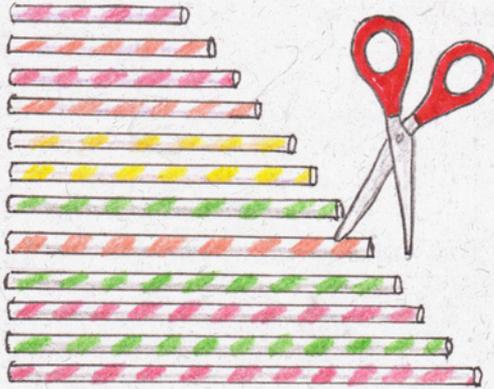


**12 PAILLES EN PAPIER / COLLE / RUBAN / POMPON OU AUTRES DÉCO  
CORDELETTE / CISEAUX**

À PARTIR DE

**3 ANS**

**Attention, cette flûte-là ne produit aucun son... Mais elle idéale pour se déguiser et jouer à faire semblant !**

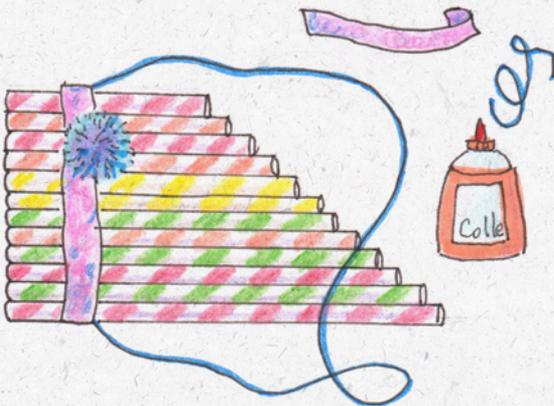
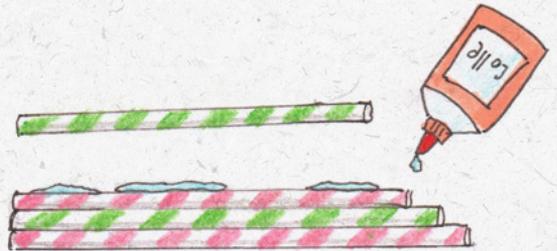


**1**

Place les pailles côte à côte. Découpe aux ciseaux pour obtenir la forme de la flûte. Sur chaque paille, enlève un centimètre de plus qu'à la précédente.

**2**

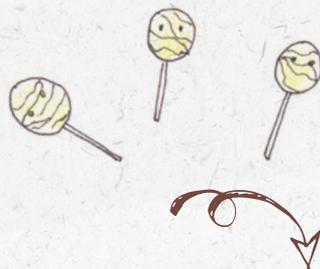
Colle les pailles entre elles pour les maintenir.



**3**

Décore avec du ruban, des pompons... puis fixe une cordelette pour pouvoir suspendre la flûte à ton cou.

# CAKE POPS MOMIES



IL TE FAUT

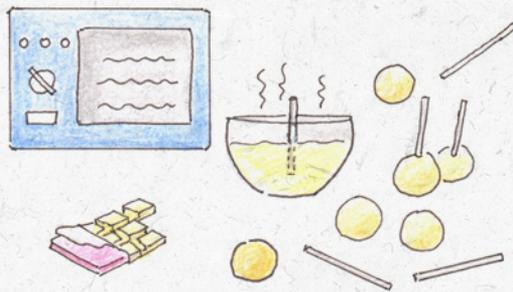
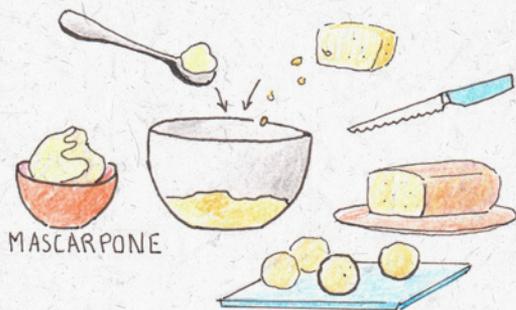


150 G QUATRE-QUARTS / 1 C. À SOUPE DE MASCARPONE / CHOCOLAT BLANC  
CHOCOLAT NOIR / FOURCHETTE

À PARTIR DE  
**10 ANS**



M-COMME.COM

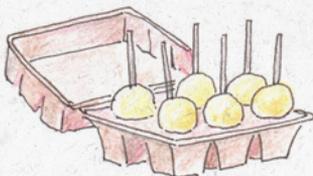


**1**

Retire les croûtes du quatre-quarts et émiette-le dans un saladier. Ajoute le mascarpone en mélangeant bien et forme des boules avec la pâte obtenue. Dépose les boules sur une plaque, sur du papier cuisson, et place-les au congélateur 30 minutes.

**2**

Fais fondre un peu de chocolat blanc. Trempe l'extrémité du bâtonnet dans le chocolat et plante-le dans la boule de pâte (jusqu'à la moitié environ).

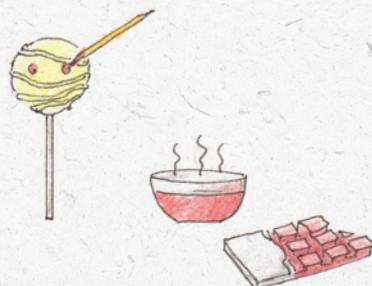


**3**

Répète avec les autres cake pops et place-les au frais quelques minutes. Pour qu'ils tiennent droit, tu peux par exemple les planter dans une boîte d'œuf.

**4**

Maintenant qu'ils sont bien fixés sur leur bâtonnet, plonge les cake pops dans le chocolat blanc fondu pour bien les enrober.



**5**

Trempe ta fourchette dans le chocolat blanc et laisse le chocolat s'écouler au-dessus de ton cake pop en formant des lignes (le coup de main vient rapidement). Laisse figer quelques minutes au frais.

**6**

Pour finir, fais fondre un peu de chocolat noir et avec un cure-dent (ou avec n'importe quel ustensile fin), dépose deux pointes de chocolat noir pour former les yeux.



☺ ASTUCE ☺

*Nous avons utilisé des  
abaisses-langues colorés.  
Si les vôtres sont bruts,  
vous pouvez tout à fait  
les décorer !*

# HARMONICA MINUTE

IL TE FAUT

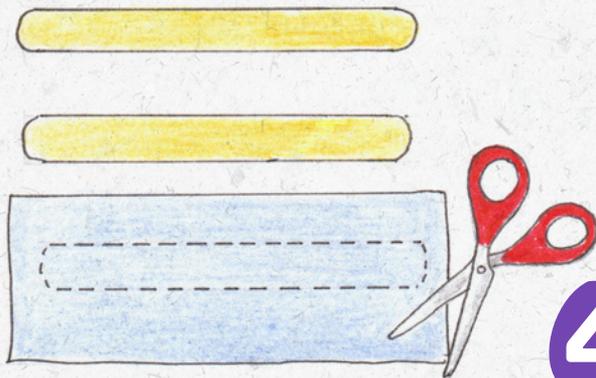


ABAISSE-LANGUES / ÉLASTIQUES OU MASKING TAPE / PAPIER / CURE-DENT

À PARTIR DE  
**8 ANS**

1

Découpe une fine bande de papier, d'une taille équivalente aux abaisse-langues.



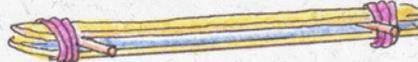
2

Place la bande de papier « en sandwich » entre deux abaisse-langues. Maintiens d'un côté avec un élastique ou du masking tape.



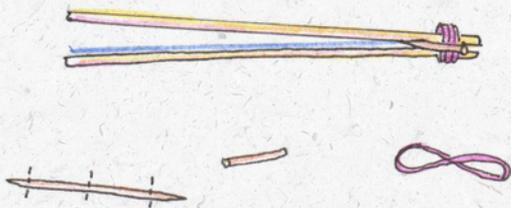
4

Place l'autre moitié du cure-dent à l'autre extrémité, referme les abaisse-langues et maintiens par un élastique ou du masking tape. Place tes lèvres comme sur un harmonica et souffle. Les vibrations sur le papier produiront des sifflements !



3

Casse un cure-dent en deux (tu peux couper les extrémités pointues pour éviter de te blesser). Écarte à nouveau les abaisse-langues et insère une moitié tout au fond.



# MAÎTRE RENARD

IL TE FAUT



GRANDES FEUILLES SÉCHÉES (DE TYPE PLATANE OU ÉRABLE)  
PEINTURE BLANCHE / FEUTRE NOIR

À PARTIR DE  
**3 ANS**

*Peins le museau en blanc sur un tiers de la feuille environ.*

*Peins aussi les yeux.*

*Après séchage, ajoute les détails au feutre noir.*

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO DE

LA TRIBU DES IDÉES

# CET HIVER, PLACE AU RÉCONFORT !

EN KIOSQUES LE 30 DÉCEMBRE





## DÉCOUVERTE

Les meilleurs podcasts  
pour les parents !



## INSPIRATION

Une déco de chambre DIY

## CADEAU

Vos papiers créatifs  
à découper.



**VOS PAPIERS CRÉATIFS**  
A chaque semaine, découvrez de plus en plus de papiers, généralement réservés aux adultes, pour vous. Utilisez-les à votre guise pour vos DIY, vos emballages de petits cadeaux, vos décorations personnalisées... et c'est nous qui découpons !

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

