

LA TRIBU DES IDÉES

MAGAZINE FAMILIAL ET CRÉATIF

NOS IDÉES CRÉATIVES POUR UN HIVER CHALEUREUX

Le plein
de tutos !



ACTIVITÉS ENFANTS

Des cadeaux faits-main
avec amour



RECETTES

Douceurs sucrées
à savourer en famille



CARNAVAL

Nos plus belles idées
pour s'amuser



ABONNEZ-VOUS

POUR NE RATER AUCUN NUMÉRO !



* TARIFS PRÉFÉRENTIELS
ET ENVOI GRATUIT

* UN AN D'ACTIVITÉS
EN FAMILLE

* LE MEILLEUR DU DIY
DANS VOTRE BOÎTE
AUX LETTRES

POUR VOUS OU POUR OFFRIR !

DÉCOUVREZ TOUTES NOS OFFRES SUR WWW.LATRIBUDESIDEES.FR

Vous préférez régler par chèque ? Vous avez une question ou une demande particulière ?
N'hésitez pas à nous contacter par e-mail à abonnement@latribudesidees.fr.



6



14



21



24



28



42



37



61



62

Dans ce numéro

06 L'actu de la tribu

18 Sélection de livres

20 Shopping :
jouez et créez

22 Creative mum :
Inès in Metz

26 Inspiration :
Jolies bougies customisées

30 Dossier :
Un carnaval fun et DIY

40 Un anniversaire dans l'espace

46 Conseil d'expert

51 Vos papiers créatifs

58 Des recettes gourmandes et cosy

62 Un hachis parmentier trop rigolo

64 Shopping 100 % fait-main

67 CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

7 TUTOS RIEN QUE POUR TOI À DÉCOUVRIR !



Nos contributrices

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



INÈS FERNANDES

L'univers coloré et pétillant d'Inès ne pouvait pas nous laisser indifférent. On adore la voir partager les voyages et les activités créatives qu'elle fait avec sa fille.

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



CÉLINE BONGRAND

Assistante maternelle, Céline est aussi la maman de Nolhan et Daren, avec qui elle aime partager de nombreuses activités créatives. Son compte Instagram est une véritable pépite !

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



CLARISSE LIBER

Sur le blog de Clarisse, on découvre un univers poétique « fait-main » et artisanal que les DIY rapides et les ateliers créatifs rendent accessible à tous.

[Tinylittlecraft.wordpress.com](https://www.tinylittlecraft.wordpress.com)



CARINE DE MARTIN

Jour après jour, Carine nous enchante avec ses idées d'activités choisies en fonction de la saison, des événements ou de ses envies du moment. Elle a co-fondé le concept Box Schooling.

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



SOLÈNE COLLIN

Diététicienne pédiatrique, Solène a fait des difficultés alimentaires de nos enfants sa spécialité. Sur le site La Cuisine des Petits, elle propose des solutions en ligne pour agir face à la sélectivité alimentaire.

[Instagram.com/solene.nutrition.enfant](https://www.instagram.com/solene.nutrition.enfant)



MAÉVA GRUAZ

De retour en France après un passage au Québec, Maéva est une vraie source d'inspiration pour les familles créatives. Elle nous fait l'honneur de partager l'une de ses belles idées à chaque numéro de La Tribu des Idées.

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

Édito

Un hiver créatif et chaleureux

L'hiver s'installe doucement, apportant avec lui son manteau de froid et ses envies de cocooning. Mais chez nous, c'est aussi la saison où l'imagination s'emballa et les idées bouillonnent ! Ce nouveau numéro vous invite à un véritable tourbillon d'activités et d'inspirations, pensé pour réchauffer les cœurs et illuminer les journées.

Découvrez des ateliers créatifs parfaits pour transformer de simples après-midis d'hiver en moments magiques. Laissez-vous emporter par l'ambiance festive du carnaval et ses couleurs éclatantes, l'occasion idéale de rêver, d'oser et de créer ensemble. Côté douceur, plongez dans des recettes gourmandes et cosy, à savourer au coin du feu ou autour d'une table conviviale.

Entre créativité, partage et réconfort, nous espérons que ce numéro sera une source d'inspiration et de joie pour réchauffer votre hiver. Blottissez-vous sous un plaid, et laissez-vous emporter...

Bonne lecture,



crédit photo : Lola Pianetti Photographe

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

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

Illustrations cahier enfant
Sylvie Marcel

Webmaster www.latribudesidees.fr
Michaël Couvret

Images de couverture
Shutterstock.com, @ines_in_metz

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

Distributeur MLP

Gestion des ventes au numéro
Stand Up Presse 06 60 90 93 41

Impression
Printall AS
Tala 4
Tallinn 11415
Estonie
www.printall.ee

Contact publicité
Nathalie Mari – NVM Agency
latribudesidees@nvmagency.com

Dépôt Légal à parution

Commission paritaire 0926K93729

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 !**

UNE CHAMBRE DE RÊVE

♥ coup
de cœur



Lancé en 2017 par Gabriela et David, Mon Lit Cabane est né d'un rêve parental : créer un lit à la fois original, naturel et artisanal pour leur fille. Face à l'absence de tels modèles en France, le couple décide de se lancer sur ce marché novateur.

Le site Monlitcabane.com rencontre un succès immédiat grâce à ses lits cabanes conçus en bois issu de forêts certifiées FSC, s'inscrivant dans une démarche écoresponsable. Depuis 2024, la marque propose également des lits

en seconde main via son site dédié, Mon Lit Cabane Second Life, renforçant son engagement pour une consommation plus durable. Un rêve d'enfant devenu réalité pour petits et grands !
> [Monlitcabane.com](https://www.monlitcabane.com)



À L'ÉPREUVE DU FROID

Conçues avec un insert imperméable et une finition déperlante pour une bonne protection contre les intempéries, ces moufles deviendront les alliés des petits aventuriers de l'hiver. On aime particulièrement leur doublure chaude en canevas, leur paume texturée et leurs poignets réglables pour un ajustement confortable.

> Spartoo.com

COQUILLETES CLUB : APPRENDRE EN S'AMUSANT



Découvrez les aventures-enquêtes Coquillettes Club, conçues pour éveiller les enfants de 3 à 7 ans à l'alimentation. Chaque mois, ils découvrent des activités sensorielles, des jeux ludiques et des recettes adaptées, pour explorer des thèmes comme "Goûts et saveurs" ou "Petites et grandes bêtes". Créées en collaboration avec des experts en nutrition et pédagogie, ces enquêtes favorisent le plaisir d'apprendre en famille tout en sensibilisant aux enjeux alimentaires.

◆ Coquillettesclub.com



LES NOUVEAUX ROMANS DE CHEFCLUB

À Gourmet-City, une usine magique nourrit tous les habitants... jusqu'à ce que les saveurs disparaissent mystérieusement ! Suivez Elvis, Lola, Colette et Carlton dans leur exploration d'un château enchanté, peuplé de créatures protectrices de la nature. Une épopée fantastique et savoureuse à partager en famille !

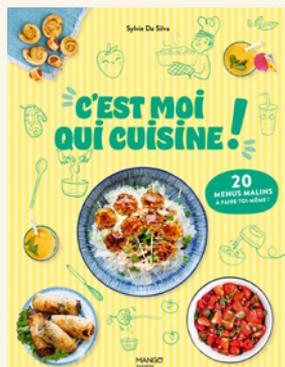
> Boutique.chefclub.tv



LACTEL RELANCE RECYC'LAIT AVEC LE JOUET SIMPLE

Jusqu'au 31 janvier 2025, Lactel poursuit son engagement pour le recyclage avec Recyc'lait. En collaboration avec Le Jouet Simple, fabricant français de jouets en plastique recyclé, l'opération met en avant une édition limitée de camions fabriqués à partir de bouteilles de lait. Un jeu-concours sur les packs Lactel permet de gagner ces jouets tout en sensibilisant au tri et à l'économie circulaire. Soutenue par une campagne digitale, cette initiative vise à éveiller les familles aux enjeux environnementaux, concrétisant l'engagement durable de Lactel®, leader du marché du lait.

3 LIVRES POUR LES MORDUS DE CUISINE



C'EST MOI QUI CUISINE !

Sylvie Da Silva

Menus rapides, de fête ou pour faire voyager tes papilles... les enfants vont épater les parents avec ces 20 menus super gourmands, parfaits pour toutes les occasions !

> [Mango jeunesse](#)



MES PREMIÈRES RECETTES DE SAISON

*Léa Schneider
et Christina Dorner*

Ce livre de recettes ludique et d'une grande clarté va permettre à l'enfant de partir à la découverte de nouveaux ingrédients afin de réaliser des recettes de saison simples et délicieuses.

> [Accès jeunesse](#)



MON PREMIER LAROUSSE DE LA CUISINE

Agnès Besson

Un tour du monde gustatif en 20 recettes illustrées. Pour servir de référent, l'utilisation proposée d'un verre à moutarde « doseur », objet basique dans une cuisine, permet de ne rien peser.

> [Larousse jeunesse](#)



ÉVEIL MUSICAL LUDIQUE

Le Kit Musical Lovevery initie les enfants de 18 mois à 4 ans à la musique de façon ludique et éducative. Avec 6 instruments adaptés, comme les clochettes colorées et la flûte de Pan, il stimule la créativité, la coordination et le contrôle du souffle. Basé sur la gamme pentatonique, il garantit des mélodies harmonieuses et facilite l'apprentissage grâce à un code couleur intuitif. Inclus, un Livre Rythmes et Chansons ainsi qu'un Carnet de Jeu pour guider parents et enfants dans cette découverte musicale. Une manière simple et amusante de développer les compétences et l'amour de la musique dès le plus jeune âge.

> Lovevery.eu



SOUTIEN SCOLAIRE : UN OUTIL DE MÉMORISATION EFFICACE

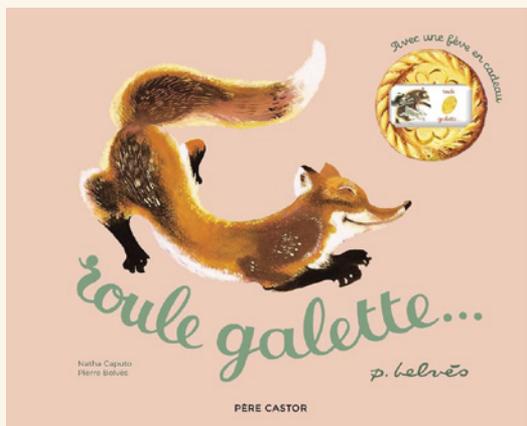
Vous souhaitez aider votre enfant à booster sa mémoire ? Avec 330 flashcards adaptées à tous les cycles du primaire, la méthode Eleph'Ant de CréaDop facilite la mémorisation des élèves, y compris ceux aux profils spécifiques (TDA/H, DYS). Élaborée selon les exigences de l'Éducation Nationale, elle propose également une plateforme numérique permettant aux enseignants de personnaliser les cartes et de suivre les progrès. Pour les familles, le Kit Eleph'Ant, est un outil ludique qui favorise autonomie et motivation, transformant les devoirs en jeu.

> Creadop.com



VESPA S'INVITE CHEZ PLAYMOBIL

Les fans de l'emblématique scooter italien vont adorer cette collaboration. La boîte comprend un personnage avec son casque ainsi qu'un scooter plus vrai que nature.



75 ANS DÉJÀ !

L'emblématique album jeunesse Roule Galette fête ses 75 ans ! Pour l'occasion, les éditions Père Castor proposent une édition limitée comprenant une fève ainsi qu'un magnifique livre pop-up pour les enfants.



UN MONDE CRÉATIF À CONSTRUIRE

My Kit DIY propose une variété de kits adaptés à tous : maquettes en bois, décoration, bougies et accessoires. Chaque kit, conçu avec soin, permet de créer des objets uniques tout en développant ses compétences. Notre coup de cœur : le kit Maison de Jardin de Rêve, un diorama poétique. Pour eux, le DIY est bien plus qu'un passe-temps : c'est une expérience enrichissante et satisfaisante.

> Mykitdiy.com

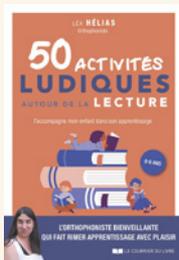


CHAUSSONS À CROQUER

Vous souhaitez essayer le crochet ou vous êtes à la recherche de projets originaux ? Les nouveaux kits à crocheter Ricorumi Baby Booties de Rico Design se déclinent en 9 modèles tous plus mignons les uns que les autres. Ils contiennent tout le matériel nécessaire pour fabriquer une paire de chaussons pour bébé. À découvrir de toute urgence en magasins de loisirs créatifs.



DEUX OUTILS POUR ASSURER EN FRANÇAIS



50 ACTIVITÉS LUDIQUES AUTOUR DE LA LECTURE

Léa Hélias

Découvrez le guide d'activités ludiques qui vous accompagnera au quotidien, vous, parents ou professionnels de la petite enfance, dans l'apprentissage de la lecture chez l'enfant de 0 à 6 ans.

> [Le courrier du livre](#)



60 DICTÉES POUR S'ENTRAÎNER

Adeline Dupuy

La très suivie @maitressadeline propose ici 60 dictées couvrant toutes les difficultés courantes de la langue française, avec 3 niveaux : primaires (CM), collège-lycée et adulte.

> [Marabout](#)

DÉCOUVRIR L'ÉLECTRICITÉ



Les petits scientifiques vont explorer le monde de l'électricité avec ce labo. Sur une console interactive, les enfants peuvent connecter des composants pour comprendre le fonctionnement des circuits électriques. En combinant théorie et pratique, ce kit ludique permet dès 8 ans de réaliser des montages captivants : jeux de réflexe, roue des décisions ou encore alarme pour sécuriser sa chambre.

> [Bukifrance.com](#)



UNE LIBRAIRIE AUDIO POUR TONIES

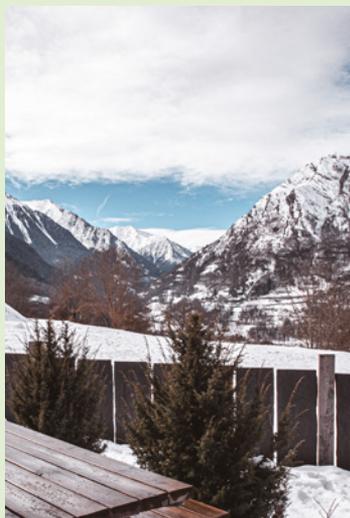
Tonies a récemment lancé sa librairie de contenus audio en ligne, offrant plus de 50 nouveaux titres pour les enfants de 3 à 9 ans. Cette librairie permet d'acheter des contenus audio à partir de 5,99 € et de les télécharger sur la figurine Tonie Créatif incluse avec chaque Toniebox ou sur l'un des neuf autres Tonies Créatifs. Ce lancement s'inscrit dans une stratégie d'enrichissement du catalogue, notamment pour les enfants plus âgés.

> [Tonies.com](#)



L'ACTU DE LA TRIBU ESCAPADES

LES HAUTS DE SAINT-LARY : UN ÉCRIN DE CHARME AU CŒUR DES PYRÉNÉES



À seulement 10 minutes de Saint-Lary, sur la route du col d'Azet, le village pastoral de Sailhan abrite un véritable havre de paix : Les Hauts de Saint-Lary. Idéal pour un séjour en famille, entre amis ou en amoureux, ce domaine conjugue authenticité pyrénéenne et confort moderne.

Les 10 chalets et 5 appartements duplex, bâtis selon les traditions locales, marient pierre, bois et ardoise pour une architecture en parfaite harmonie avec l'environnement. Chaque hébergement s'ouvre sur des panoramas à couper le souffle, où la Vallée d'Aure dévoile toute sa splendeur.

Leur espace bien-être, avec sauna, hammam, bain nordique et salle de fitness, invite à une

détente totale. À l'extérieur, petits et grands profiteront d'une aire de jeux, de barbecues et de terrains de pétanque pour des moments conviviaux. Le restaurant Erassens sublime le terroir pyrénéen à travers des plats élaborés à partir de produits locaux de saison.

Grâce à sa capacité d'accueil de 86 personnes et à ses infrastructures modernes, le domaine s'adapte à toutes les envies : séjours sportifs (ski, randonnée, vélo, rafting...), réunions familiales ou séminaires d'entreprise. Avec leur label Qualité Confort et ses 4 étoiles, Les Hauts de Saint-Lary promettent un séjour inoubliable, où détente et aventure s'entrelacent.

> Leshautsdesaintlary.com

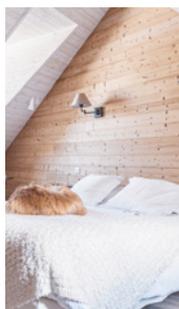


LES HAUTS DE SAINT-LARY

*Chalets de caractère *****

L'ESPRIT VILLAGE

Les Hauts de Saint-Lary vous accueillent à l'entrée de l'intime village de Sailhan, à 3 min du téléphérique de Saint-Lary, 1ère station des Pyrénées. Un site d'hébergement idéal, 10 chalets et 5 appartements, un espace détente et un restaurant gastronomique pour un séjour intense et heureux dans les Hautes-Pyrénées.



AU COEUR DES PYRÉNÉES, AU SOMMET DU CONFORT

Des propositions de séjours familiaux, sportifs et professionnels allant jusqu'à la privatisation du village de chalets complètent les prestations de notre équipe conviviale et de nos maîtres de maison logés sur place. Vous serez choyés !

SAILHAN, Vallée d'Aure

+33 (0) 6 30 67 11 12 - contact@leshautsdesaintlary.com

Réservez sur www.leshautsdesaintlary.com



L'AQUASCOPE RÉCOMPENSÉ À ORLANDO



En novembre dernier, le Futuroscope a remporté le prestigieux Thea Award for Outstanding Achievement - Water Park pour son parc aquatique Aquascope, élu meilleur parc aquatique du monde. Ce prix vient couronner une série de distinctions récentes, dont trois prix européens et un prix mondial d'innovation. Le jury a salué l'excellence technique et artistique de l'Aquascope, qui redéfinit les standards de l'industrie. Cette récompense s'ajoute au succès de l'attraction Chasseurs de Tornades, élue meilleure attraction au monde en 2023, confirmant la position de leader mondial du parc dans le divertissement familial.

> Futuroscope.com

UN JOURNAL POUR SE SOUVENIR



Aventura Éditions propose un journal de voyage destiné aux enfants, leur offrant un moyen créatif de consigner leurs aventures. À travers des mots, dessins et collages, les jeunes explorateurs peuvent raconter leurs souvenirs de week-ends, vacances ou sorties scolaires. Ce carnet, conçu pour stimuler la curiosité et la créativité des enfants, permet de préserver leurs moments précieux. Depuis 2018, Aventura Éditions, qui collabore avec une entreprise employant des personnes en situation de handicap, propose des produits originaux fabriqués en France.

> Aventura-editions.com

UN GUIDE DE VOYAGE PENSÉ POUR EUX



LMG Éditions a lancé "Le Nomade", une collection de guides de voyage dédiée aux enfants et adolescents. Contrairement aux guides traditionnels, cette série offre une approche interactive et engageante, avec des adresses adaptées aux jeunes voyageurs. Chaque guide propose des textes courts, des illustrations colorées, des anecdotes surprenantes, des mini-BD et des quizz, permettant aux jeunes de découvrir leur destination tout en s'amusant. Destinés aux 7-10 ans et 11-14 ans, les guides incluent des conseils pratiques et sensibilisent les enfants à l'écotourisme. Avec plus de 40 références, "Le Nomade" transforme chaque voyage en une aventure éducative.

> Lesguidesdunomade.com



ATALANTE : VOYAGER AUTREMENT, À PIED ET EN FAMILLE



Atalante propose des voyages d'aventure en petits groupes, accompagnés d'un guide local, au cœur d'espaces naturels remarquables, à la rencontre des populations locales. Les voyageurs partagent une expérience unique, où nature, culture et aventure se conjuguent harmonieusement.

Les circuits familiaux d'Atalante sont conçus pour tous les âges, avec des rythmes et activités adaptés aux enfants dès 4 ans. Randonnées, safaris, découvertes culturelles ou activités ludiques permettent à chaque membre de la famille de vivre une aventure mémorable.

Accompagnés par des guides locaux, ces séjours écoresponsables favorisent la préservation de l'environnement et l'apprentissage, pour créer des souvenirs inoubliables en harmonie avec la nature.

> [Atalante.fr](https://atalante.fr)



Voyages en petit groupe et multiactivités en famille



Guide local francophone formé à l'accompagnement des familles



Expériences et niveaux adaptés à l'âge des enfants



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.



SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

CHARTRES (28)
Du 10 au 12 janvier

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

VALENCIENNES
Du 17 au 19 janvier

FILS CROISÉS EN ANJOU

CHOLET (49)
Du 23 au 26 janvier

MOMIX

KINGERSHEIM (68)
Du 30 janvier au 9 février

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

NOISEAU (94)
Le 2 février

CREATIVA

METZ (57)
Du 6 au 9 février

FESTIVAL INTERNATIONAL DU VOYAGE À VÉLO

LE MANS (72)
Les 8 et 9 février

SALON BABY

PARIS (75)
Du 8 et 9 mars

SALON DESTINATIONS NATURE

PARIS (75)
Du 13 au 16 mars

TENDANCES CRÉATIVES

GRENOBLE (38)
Du 13 au 16 mars

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

LAVAL
Du 14 au 16 mars

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

MERU (60)
Les 23 et 24 mars

38^e Festival international

du voyage à vélo





futuroscope

XPERIENCES



**PROFITEZ
DES MEILLEURS PRIX
SUR FUTUROSCOPE.COM**



Offre valable réservation uniquement, modalités et informations sur futuroscope.com.
SAS Futuroscope Destination B 400 857 090. Gloryparis, Pelican, Geniusandco, Adobe Stock, Futuroscope.



NOUVEAUTÉS À LIRE EN FAMILLE



MON ENFANT SERA FORT EN MATHS

Capucine Hamdi Bourgois

Les maths sont partout ! Dans les salles d'attente, au restaurant, dans la cuisine, etc. Ce livre propose des activités très simples et ludiques pour les parents désireux de pratiquer les maths en famille... sans en avoir l'air !

Solar / 18,90 €



LES PETITS HÉROS DE L'OLYMPE

Pascal Prévôt et Loïc Méhée

De retour de Troie, P'tit Ulysse et ses copains font une halte sur une île. Les voilà bientôt enfermés dans une grotte pleine de fromages... Sauras-tu résoudre les énigmes de cette histoire ?

Larousse jeunesse / 6,95 €



SAUVER LE MONDE ? UN JEU D'ENFANT !

Matthieu Gargallo et Émilie Sandoval

Doté d'un vrai numéro de téléphone, ce livre raconte l'histoire d'Alphonse, un garçon déterminé qui comprend que, s'il veut sauver le monde, il faut avant tout prendre soin de la nature.

Sens Dessus Dessous / 14,90 €



PAS DE FUTUR SANS NATURE !

Jeanne Cochin, Marie Debrouwère et Léna Lazare

Dans ce livre, c'est toi qui construis l'histoire, plusieurs fins sont donc possibles. Un livre à lire et à relire pour vivre à chaque fois une nouvelle aventure !

Delachaux / 14,90 €



PÈRE CASTOR - HISTOIRES EN CHANSONS

Collectif

Découvrez quatre grands classiques du Père Castor mis en musique et en chansons par Isabelle Aboulker, interprétés par la Maîtrise de Radio France et les musiciens de l'Orchestre Philharmonique de Radio France.

Père Castor / 19,90 €



MYSTÈRE DANS LA FORÊT DES CONTES

Aurélie Decker

Le Petit Chaperon rouge, le loup et les trois petits cochons ont égaré leurs affaires dans la forêt. Menez l'enquête pour les retrouver et pour découvrir ce que les célèbres héros de contes cachent dans leur sac.

Gallimard jeunesse / 14,90 €

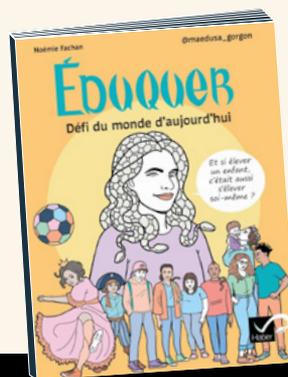


VOS ENFANTS NE SONT PLUS VOS ENFANTS

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Cet ouvrage propose une réflexion profonde et des outils concrets pour réinventer le lien parent/enfant une fois que ces derniers ont quitté le nid et sont devenus des adultes.

Eyrolles / 16,90 €



ÉDUIQUER : DÉFI DU MONDE D'AUJOURD'HUI

Noémie Fachan et @maedusa_gorgon

Égalité de genre, charge éducative... Découvrez 17 portraits inédits qui seront autant de prétextes pour s'interroger sur soi et sur la société qui est la nôtre.

Et si, finalement, élever un enfant, c'était aussi s'élever soi-même ?

Hatier / 21,95 €

1



2



3, 2, 1, créez !

Les nouveautés qui nous ont
tapé dans l'œil.

3



4



1/ ATELIER GRAVURE

Buki France

Avec cet atelier sécurisé, réalisez des gravures sur bois ou métal. Inclus : 5 magnets, 5 porte-clés, 10 colliers et 1 marque-page. 36,90 €

> Bukifrance.com

2/ MINI BRANDS CREATE GARDEN

Zuru

Ces capsules à collectionner contiennent de véritables mini projets DIY. Un cadeau original et créatif à petit prix ! 9,99 €

> *En magasins de jouets*

3/ TASTY TINIES BAKE SHOP

Goliath

Vanille, fraise ou chocolat ? Avec ce coffret, réalisez de véritables gâteaux de chefs en version mini puis décorez-les. 29,99 €

> *En magasins de jouets*

4/ STORIES MAKER

Maped

Cette machine permet de s'enregistrer en train de raconter des histoires en utilisant un déformateur de voix pour créer des voix amusantes. 34,90 €

> Fr.maped.com



5/ COFFRET APÉRITIF

Djeco

Découvrez tous les accessoires pour préparer un apéritif délicieux et festif, contenus dans une jolie boîte en bois. 19,90 €

› *En magasins de jouets*

6/ LE GRAND DÉFI PARENTS VERSUS ENFANTS

Larousse

Découvrez 350 questions de culture générale pour jouer en famille ! Des parents ou des enfants, qui seront les grands gagnants ? 14,95 €

› *En librairies*

7/ CHUTE LIBRE

Smart Games

Suivez les défis et laissez libre cours à vos talents d'architecte pour construire un circuit à billes, chacune ayant un parcours unique à suivre ! 24,99 €

› *En magasins de jouets*

8/ STATION DJ

Tiny Love

Issu de la collection Tiny Rockers, cette station propose aux tout-petits de s'amuser à mixer de la musique comme les plus grands DJ. 34,99 €

› *En magasins de jouets*

Le bazar créatif D'INÈS

Installée dans la belle ville de Metz, Inès est la pétillante maman de Miss H., 8 ans. Avec son compte Instagram, elle souhaite partager tous les bienfaits de la créativité au quotidien pour les grands et les petits.

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



Joyeux bazar

« Avec le confinement, j'ai eu envie de partager des idées créatives pour aider les parents à s'échapper de la morosité ambiante, à vivre des moments de joie et de complicité en famille. J'aime la double lecture du nom de mon compte : "in mess" est une ode au bazar créatif de la vie. »



ÂME VOYAGEUSE

« Les voyages permettent d'entretenir son ouverture d'esprit, mais aussi de nourrir sa créativité. C'est ce que je veux transmettre à ma fille. Ce sont aussi de précieux moments de complicité qui nous permettent de créer de jolis souvenirs ensemble. »

LES COMPTES INSTAGRAM QU'ELLE RECOMMANDE

@Marguerite_et_jorge : car c'est une touche à tout comme moi et pour son univers à la fois doux et coloré.

@kailochic : Un compte Made in USA frais, pétillant, haut en couleurs qui surfe sur les fêtes saisonnières, j'adore !

@latelier_de_bertille : Des DIY à la fois simples, ingénieux et poétiques souvent en upcycling, tout ce qu'on aime !

*Douce
nostalgie*

« Je suis un pur produit des années 90 ! Cette époque me ramène avec une nostalgie joyeuse à mes souvenirs d'enfance, à une période d'insouciance, où notre imagination n'a aucune limite. »



**CRÉATIVITÉ
CONTAGIEUSE**

« Ma fille déborde d'imagination, dessine beaucoup et invente ses propres tutos ! Elle aime aussi les activités qui permettent d'organiser de chouettes fêtes ».



PAILLETTES POWER

« J'aime les paillettes, mais c'est surtout l'imaginaire pétillant et festif associé que j'apprécie particulièrement. Mes paillettes à moi, c'est créer, et c'est comme ça que je mets de la douceur et de la magie dans ma vie, celle de ma fille, et celle des gens que j'aime. »

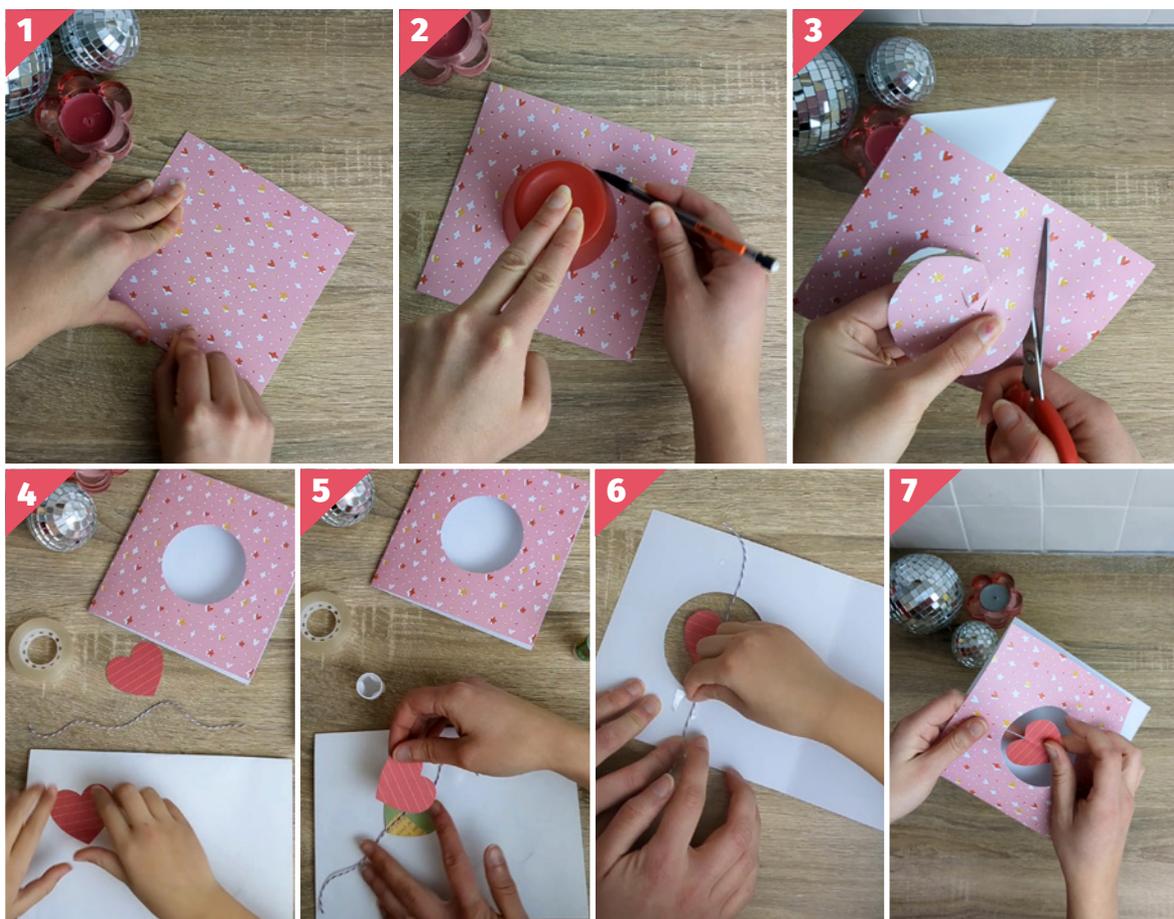
Découvrez l'interview en version intégrale sur Latribudesidees.fr

CARTE TOURBILLON D'AMOUR



IL VOUS FAUT :

- * Feuille de papier (15 X 30 cm) * Chute de papier contrasté (environ 6 X 12 cm) * Gobelet ou objet rond (Ø environ 8 cm) * Crayon * Ficelle (12 cm) * Colle * Ciseaux



- 1.** Pliez la feuille en deux pour former une carte.
- 2.** À l'avant, tracez un cercle au centre à l'aide d'un gobelet ou d'un couvercle.
- 3.** Découpez-le aux ciseaux (faites un léger pli au centre du cercle et venez l'entailler légèrement avec les ciseaux. Passez ensuite par cette ouverture pour découper le cercle).
- 4.** Sur le papier contrasté, découpez deux cœurs identiques.

- 5.** Collez les deux cœurs l'un contre l'autre en positionnant la ficelle entre eux.
- 6.** Scotchez le haut et le bas de la ficelle à l'intérieur de la carte.
- 7.** Faites tourner le cœur sur lui-même une vingtaine de fois, refermez la carte, glissez-la dans une enveloppe, et voyez la magie opérer dans les yeux émerveillés de son ou sa destinataire !

MES BOUGIES PERSONNALISÉES



IL VOUS FAUT :

- * Papier de soie blanc
- * Imprimante ou feutres
- * Feuille pour imprimante
- * Masking tape
- * Papier cuisson
- * Sèche cheveux



- 1.** Découpez un rectangle de papier de soie et fixez-le sur une feuille pour imprimante avec du masking tape.
- 2.** Imprimez le motif et/ou le texte de votre choix, en tenant compte du format de votre bougie.
- 3.** Découpez autour du motif.
- 4.** Positionnez le papier de soie sur la bougie, placez

- dessus un rectangle de papier sulfurisé et maintenez le tout avec un morceau de masking tape.
- 5.** Soufflez de l'air chaud sur le papier de soie. Cela va faire fondre légèrement la cire.
- 6.** Enlevez le papier sulfurisé et soufflez encore un peu d'air chaud si nécessaire.

D' AUTRES IDÉES POUR CUSTOMISER VOS BOUGIES...



AVEC DES FEUTRES

Avec des feutres acryliques, customisez le contenant de la bougie selon vos goûts. Laissez sécher avant de les offrir... ou de les garder pour vous !

Creavea.com



AVEC DE L'EAU CHAUDE

Trempez la bougie quelques secondes dans de l'eau chaude mais pas brûlante. Torsadez la puis laissez-la refroidir.



AVEC DU THÉ

Enroulez du masking tape autour de la bougie de manière à former une spirale. Trempez la bougie une nuit dans du thé noir. Laissez sécher et retirez le masking tape.



AVEC DES FLEURS SÉCHÉES

Alexandrine a collé de petites fleurs séchées sur le bord de ses pots de yaourt récup'. Le résultat est aussi joli que poétique.

Tuto à retrouver sur Leblogdartlex.com

buttinette

« Des idées de loisirs créatifs à butiner »

Tout
pour vos
loisirs
créatifs

Mobile : lune et étoile



IDÉE
créative

Visitez notre boutique en ligne : www.buttinette.fr





LA MAGIE DU CARNAVAL !

C'est l'une des traditions préférées des enfants, mais aussi des grands. Selon les pays, le Carnaval se célèbre en février ou mars, au retour des beaux jours. Nous, on voudrait le fêter toute l'année. Plongez avec nous au cœur d'un univers plein de magie !



SE DÉGUISER, **UN JEU CRÉATIF** **AUX MILLES VERTUS**

Costumes faits maison, accessoires rigolos, maquillages éclatants... à l'occasion du Carnaval, en quelques instants, les enfants deviennent mille personnages ! Mais saviez-vous que ce jeu d'apparence légère est une activité essentielle pour leur développement personnel ?



Carnaval, Halloween ou anniversaire : chaque fête devient une excuse parfaite pour que les enfants enfilent leurs habits de héros, princesses, animaux ou monstres. Bien souvent, ils n'attendent même pas ces occasions pour plonger dans leur malle à déguisements et se métamorphoser. Mais pourquoi adorent-ils autant cela ? Parce que se déguiser, c'est bien plus qu'un jeu ! Cela stimule leur imagination, leur créativité, et leur permet aussi de mieux apprivoiser leurs émotions.

imiter les grands

En plein apprentissage de leur identité, les enfants s'inspirent des adultes qui les entourent, souvent leurs parents ou grands frères et sœurs. Quelques vêtements empruntés suffisent : une chemise trop grande, des bijoux, ou un peu de maquillage font merveille. Pas besoin de machine à remonter le temps : les trésors du dressing familial permettent déjà de rêver !

Devenir un héros ou une princesse

On a beau rêver de casser les clichés, quels sont les déguisements préférés des enfants ? Super-héros et princesses, bien sûr ! C'est ce que toutes les études sur le sujet s'accordent à dire. Ces choix reflètent leur envie d'explorer des valeurs fortes : force, courage, ruse ou élégance. Ces personnages admirés les aident à découvrir leurs propres "super-pouvoirs". Jouer à être un héros ou une princesse leur donne confiance en eux et un avant-goût d'autonomie : le plaisir de devenir quelqu'un d'important, loin de leur dépendance habituelle aux adultes.

Entre éclats de rire et petites frayeurs

Quoi de plus amusant qu'un clown ou de plus terrifiant qu'un monstre ? Ces rôles opposés permettent aux enfants de gérer des émotions tout aussi contrastées. Faire rire les copains en imitant un spectacle renforce les liens sociaux. Et se déguiser en méchant monstre, c'est une façon ludique d'apprivoiser ses peurs

et d'apprendre à les dépasser. D'autres rôles plus sérieux, comme celui de médecin par exemple, aident à mieux comprendre certaines situations délicates, comme une visite à l'hôpital.

CURIOSITÉ ET QUESTIONNEMENTS

Pourquoi mes parents aiment-ils aussi le nouveau bébé ? Que ressent-on en étant du sexe opposé ? En grandissant, les enfants se posent mille questions souvent difficiles à exprimer. Le déguisement devient alors un langage à part entière, leur permettant d'explorer ces sujets en douceur. Porter un costume de "méchant" canalise une colère, tandis qu'essayer un rôle inhabituel, comme celui d'un autre genre, développe l'empathie, la tolérance et ouvre leur esprit à la diversité.



Se déguiser permet à l'enfant de découvrir d'autres époques, d'autres traditions et d'éveiller leur curiosité pour des modes de vie différents.

UNE CRÉATIVITÉ SANS LIMITES

Créer un déguisement à partir de rien, c'est magique ! Une boîte en carton devient un robot, un vieux drap une cape de super-héros. Et pourquoi ne pas s'amuser ensemble à confectionner des costumes ? Les enfants, pleins d'idées, pourraient bien vous surprendre ! En leur laissant du matériel simple à disposition, vous les invitez à exprimer toute leur créativité tout en partageant de précieux moments en famille.

UN VOYAGE DANS LE TEMPS ET LES CULTURES

Se déguiser, c'est aussi découvrir d'autres époques et traditions. Un chapeau de mousquetaire ou une robe médiévale invite à explorer l'histoire, tandis qu'un kimono ou une coiffe d'indien ouvre la porte à d'autres cultures. Ces aventures costumées permettent aux enfants de mieux comprendre le monde qui les entoure et d'éveiller leur curiosité

AU SECOURS, MON ENFANT N'AIME PAS SE DÉGUISER !

Il peut arriver que certains enfants affichent quelques réserves à l'idée d'enfiler un costume, particulièrement les plus petits. Cependant, pour les parents, il n'y a pas lieu de s'inquiéter : la notion de déguisement, de par sa complexité, nécessite du temps pour être pleinement acquise. Qui plus est, il est facile de rassurer les petits en leur proposant par exemple de commencer par essayer un simple accessoire (nez de clown, diadème de princesse, cape de super héros, etc.), tout en leur rappelant qu'ils peuvent le retirer à tout moment. Une pratique toute bénéfique, sans prise de risque !

pour des modes de vie différents. En voyageant dans le temps ou à travers les continents, ils développent leur ouverture d'esprit tout en s'amusant.

Ainsi, bien plus qu'une façon de faire passer le temps ou de se donner en spectacle, le déguisement est une aventure où les enfants apprennent, grandissent et s'expriment. Alors, la prochaine fois qu'ils plongeront dans leur malle à costumes, rappelez-vous que derrière chaque déguisement se cache une infinité de découvertes et d'émotions !



UN COSTUME POUR FAVORISER LA CONCENTRATION

Devenir quelqu'un d'autre permet de se concentrer plus efficacement ! C'est ce qui ressort d'une étude menée par des chercheurs en psychologie américains auprès de 180 enfants âgés de 4 à 6 ans. Au cours de l'étude, il a été demandé aux enfants de réaliser un exercice jugé ennuyeux sur un ordinateur. Dans un groupe, les enfants pouvaient choisir de se déguiser en leur héros préféré avant de commencer l'exercice. Dans l'autre ce n'était pas le cas. Dans les deux groupes, ils avaient la possibilité d'arrêter l'exercice à tout moment pour jouer sur la tablette mise à leur disposition dans la pièce d'à côté. Les enfants déguisés sont ceux qui ont passé le plus de temps à réfléchir à l'exercice. Les chercheurs sont arrivés à la conclusion que «les enfants auxquels on avait demandé de réfléchir à la tâche comme s'ils étaient une autre personne avaient moins tendance à céder à la tentation immédiate et plus tendance à travailler.»

6 COSTUMES À CRÉER AVEC DU CARTON

***Vous avez du carton, de la peinture et quelques fournitures de base à la maison ?
Découvrez notre sélection de costumes économiques, écologiques et ultra-créatifs !***

LION RUGISSANT

Ce masque est agrémenté de pompons collés sur un serre-tête en carton. Ajoutez deux petites oreilles, en carton également.

À retrouver chez Sostrenegrene.com



ALLURE FÉLINE

Ce qu'on aime particulièrement sur ce costume, c'est que le principe peut être décliné pour tous la grande majorité des animaux. Effet « Graou » garanti !

À retrouver chez Lamaisondeloulou.com



LA FAMILLE ROBOT

Familial, coloré et à base de récup'... ce déguisement, c'est tout ce qu'on aime ! À préparer tous ensemble, évidemment !

À retrouver chez Telloveandparty.com



PETIT ESCARGOT

Ok, ici, on a utilisé du papier craft plutôt que du carton. Mais on reste sur le thème de la récup' d'emballage, et on ne pouvait pas passer à côté de ce costume tellement mignon ! À retrouver chez Projectkid.com



ANGE AILÉ

Sur une grande planche de carton, dessinez des ailes à main levée et découpez le contour au cutter. Percez deux trous au centre pour y passer un morceau de ruban, à nouer sur la poitrine de l'enfant.

À retrouver chez Momaleblogger.com



ASTRONAUTE

Allo la Terre ? Avec ce costume digne des plus grands films de science-fiction, Votre enfant sera prêt pour la conquêtes spatiale !

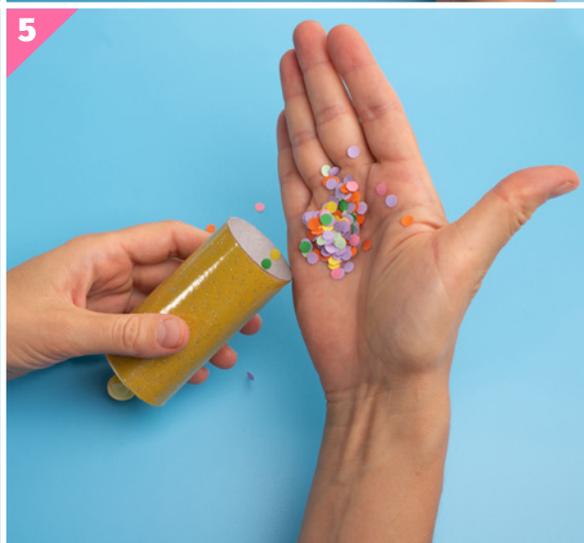
À retrouver chez Zygotebrowndesigns.com



CANON À CONFETTIS

IL VOUS FAUT :

- * Rouleau en carton récup'
- * Ballon de baudruche
- * Ruban adhésif
- * Adhésif double face
- * Confettis
- * Décorations au choix (papier coloré, gommettes...)



- 1.** Nouez le ballon de baudruche et coupez-le en deux.
- 2.** Fixez la partie nouée à l'extrémité du rouleau avec du ruban adhésif.
- 3.** Recouvrez toute la surface du rouleau avec de

- l'adhésif double-face puis décorez-le selon vos goûts.
- 4.** Remplissez votre canon avec les confettis. Il suffira de tirer sur le nœud puis de lâcher pour que les confettis s'envolent.

UNE FÊTE DANS L'ESPACE !



Vous êtes à la recherche d'un thème d'anniversaire qui fonctionne en toutes saisons et qui plaît à tous les enfants ? Vous êtes au bon endroit !



Cette activité amusante est très facile à reproduire. Retrouvez le tuto complet dans notre cahier enfants, en page 68.



Dans l'organisation de cette fête cosmique, le papier aluminium sera votre meilleur ami. Comme avec ce casque de moto qui en est entièrement recouvert.



Les fans de pâte à sucre vont être servis. Cosmonaute, planètes, fusées... pour la déco du gâteau, il y a de quoi s'amuser !



Un carton et du papier brillant suffisent pour créer des sacs à dos rigolos pour tous les petits invités de la fête.

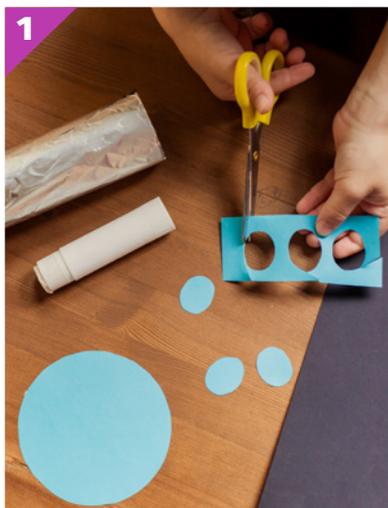
Une bonne idée de @monpetitsoukdidees



MA FUSÉE EN PAPIER

IL VOUS FAUT :

- * Rouleau en carton récup' (type rouleau d'essuie-tout) * Papier aluminium
- * Papier cartonné bleu * Papier jaune
- * Colle à papier * Ciseaux



1. Recouvrez le rouleau de papier alu. Dans le papier bleu, découpez 3 disques d'environ 4 cm de diamètre, un disque d'environ 10 cm de diamètre pour la tête et un triangle pour les ailerons.

2. Collez les 3 disques et la tête conique. Incisez le bas de la fusée et insérez-y le triangle.

3. Découpez deux rectangles de papier jaune et frangez-les. Collez-les au bas de la fusée, à l'intérieur du rouleau.

**ATELIER
RÉCUP'**

Pourquoi ne pas organiser un atelier dans lequel les enfants pourront eux-même fabriquer leur déguisement ? Un morceau de carton, deux bouteilles en plastique et quelques accessoires de décoration, et le tour est joué !



Pour créer des flammes, rien de tel que du papier de soie !

UNE GALAXIE DANS UN POT !



Un tuto de [Tinylittlecraft.wordpress.com](https://www.tinylittlecraft.wordpress.com)

IL VOUS FAUT :

- * Bocal vide et propre
- * Peinture, 3 couleurs (ici du magenta, bleu et blanc nacrés)
- * Paillettes
- * Peinture aérosol
- * Coton



- 1.** Remplissez un tiers du pot avec de l'eau et mélangez une c. à café de peinture bleue. Saupoudrez de quelques paillettes.
- 2.** Ajoutez le coton et tassez-le bien pour qu'il absorbe le liquide. Recommencez les étapes 1 et 2 sur le deuxième tiers du pot, en remplaçant la peinture bleue par la peinture magenta.
- 3.** À nouveau, réalisez les étapes 1 et 2 sur le troisième

- tiers du pot, cette fois avec la peinture bleue.
- 4.** Ajoutez quelques gouttes de peinture magenta et quelques gouttes de peinture blanche afin de créer du violet sur le dessus de la galaxie.
- 5.** Saupoudrez à nouveau de paillettes et fermez le pot avec le couvercle, préalablement repeint grâce à l'aérosol.

ASTUCE : Pour créer des liens entre les différentes couches de couleur, faites glisser la tige d'une petite cuillère sur les côtés du pot. Les paillettes tomberont dedans et cela formera des chemins intergalactiques très chouettes !



TROUBLES DE L'ORALITÉ ALIMENTAIRE : COMMENT AIDER MON ENFANT ?

Chaque repas est une épreuve pour votre enfant ? Pleurs, refus catégoriques, vomissements... Ces moments difficiles cachent peut-être un trouble de l'oralité alimentaire ! Apprenez à en reconnaître les signes et suivez nos conseils pratiques pour rendre les repas plus sereins.



✚ UN TROUBLE DE L'ORALITÉ ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Il se définit comme une altération de la prise orale qui n'est pas adaptée à l'âge et qui est associée à un dysfonctionnement médical, nutritionnel, alimentaire et/ou psychosocial et qui dure depuis plus de 2 semaines. Attention à ne pas le confondre avec les troubles du comportement alimentaire (TCA) comme l'anorexie ou la boulimie ! On retrouve aussi le terme de « trouble alimentaire pédiatrique ». Il se déclare avant les 6 ans de l'enfant.

S'il est difficile d'identifier une cause, il existe cependant des facteurs de risque comme :

- la naissance par césarienne
- la prématurité
- les antécédents familiaux de troubles alimentaires
- la consommation d'hydrolysats de protéines, le traitement sous IPP
- les malformations de la sphère buccale ou de l'œsophage par exemple
- le fait d'avoir été nourri par sonde pendant un laps de temps plus ou moins long (petite sonde, grandes conséquences)
- le trouble du spectre autistique
- le polyhandicap
- Il peut aussi être provoqué par un trouble du traitement sensoriel, par le fait que les repas soient associés à des expériences négatives répétées.

✚ QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UN ÉVENTUEL TROUBLE ALIMENTAIRE PÉDIATRIQUE CHEZ MON ENFANT ?

Il existe des signes qui peuvent vous aider à détecter un possible trouble de l'oralité alimentaire :

- votre enfant est très sélectif, il mange très peu d'aliments différents (moins de 20 aliments après 18 mois)
- il refuse de toucher certains aliments ;

- il est dégoûté par des aliments jusqu'à la nausée, voire jusqu'au vomissement
- il refuse absolument de manger des aliments d'une certaine couleur, ou d'une certaine texture
- l'introduction des premiers aliments est/a été difficile (et la difficulté persiste au-delà de 8 mois)
- le passage des purées aux morceaux est très compliqué ; votre enfant n'accepte que les textures lisses
- votre enfant ne prend aucun plaisir à s'alimenter
- il refuse de goûter tous les aliments nouveaux (néophobie) et cela s'accroît avec le temps
- les repas sont très longs (supérieurs à 30 minutes)
- les repas et l'alimentation de votre enfant ont un impact sur votre vie familiale et sociale

✚ CONSEIL N°1 : CONSULTER UN SPÉCIALISTE EN CAS DE DOUTE

Si le comportement de votre enfant face aux aliments vous inquiète, le premier réflexe est d'aller voir votre pédiatre ou votre médecin généraliste. Il pourra vous orienter vers :

- un(e) gastro-pédiatre
- une(e) orthophoniste
- un(e) diététicien(ne)
- un(e) ergothérapeute
- un(e) kiné
- un(e) psychologue

Il est fréquent que plusieurs spécialistes différents interviennent pour que le trouble puisse être traité avec une approche globale (ce sont aussi les approches qui présentent les meilleurs résultats)

✚ CONSEIL N°2 : REVOYEZ VOS EXIGENCES À LA BAISSE

C'est naturel, en tant que parent : on a envie que notre enfant aille mieux rapidement. Onangoise à l'idée

qu'il perde du poids ou qu'il ait des carences, et on a tendance à brûler les étapes. Alors, soufflez un bon coup, et allez-y progressivement. Votre enfant n'arrive pas à toucher une banane ? Vous n'arriverez pas à lui faire mettre en bouche ! En y allant doucement, vous aurez de bien meilleurs résultats.

✚ CONSEIL N°3 :

FAITES DESCENDRE LE STRESS AU MOMENT DES REPAS

Un enfant qui ne mange pas, ou presque pas, qui refuse la plupart des aliments, qui a des haut-le-cœur, ça peut vite créer des moments désagréables pour toute la famille. Mais ne jugez pas votre enfant, n'assimilez pas ses difficultés à des caprices, ne le forcez pas à ingérer des aliments. À part renforcer ses difficultés, il n'en sortira rien. Le repas ne doit pas être synonyme de conflit pour votre enfant (ni pour vous).

✚ CONSEIL N°4 :

MISEZ SUR LES TEMPS « HORS REPAS »

Il s'agit de proposer des activités en lien avec la nourriture. Ce sont autant de temps que vous pouvez prendre avec votre enfant pour désamorcer le blocage et tenter de changer son rapport à la nourriture. Faites les courses avec lui, cuisinez avec lui si c'est possible et imaginez des jeux autour des aliments. À travers ces moments ludiques, il va se familiariser avec la nourriture.

NOTRE EXPERTE



Solène Collin est diététicienne pédiatrique. Titulaire d'un diplôme universitaire sur les troubles de l'oralité du jeune enfant, elle a fait des difficultés alimentaires de nos enfants

sa spécialité. Co-fondatrice de la plateforme en ligne La Cuisine des Petits, elle propose des solutions en ligne pour agir face à la sélectivité alimentaire. Son compte Instagram @solene.nutrition.enfant est rempli de conseils pratiques, d'astuces et de recettes pour faire découvrir chaque jour de nouveaux aliments à nos enfants dans la bonne humeur.

✚ CONSEIL N°5 :

ADAPTEZ L'ASSIETTE DE VOTRE ENFANT

Certains enfants atteints d'un trouble de l'oralité alimentaire ne supportent pas le contact entre les différents aliments. Soyez donc vigilant(e) à bien les séparer, quitte à utiliser des assiettes avec plusieurs compartiments : cela peut être très rassurant pour votre petit ! Enfin, baissez les quantités d'aliments à découvrir. Si l'assiette est trop remplie, ça peut le bloquer totalement et avoir un effet totalement contre-productif.



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 !



easy peasy



CUIR TANNÉ
VÉGÉTAL



SANS
CHROME



COLLE
À L'EAU



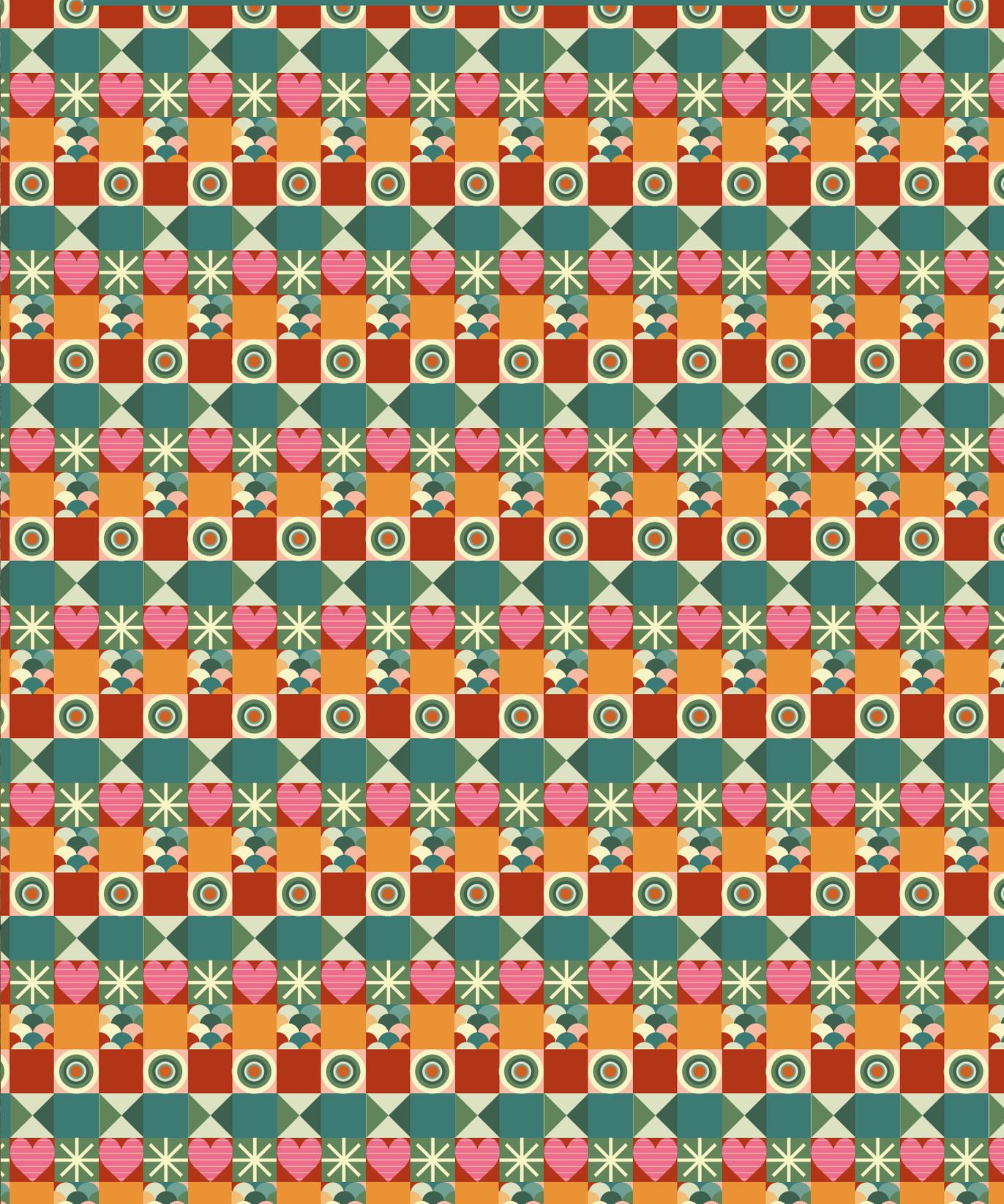
1% POUR LA
BIODIVERSITÉ

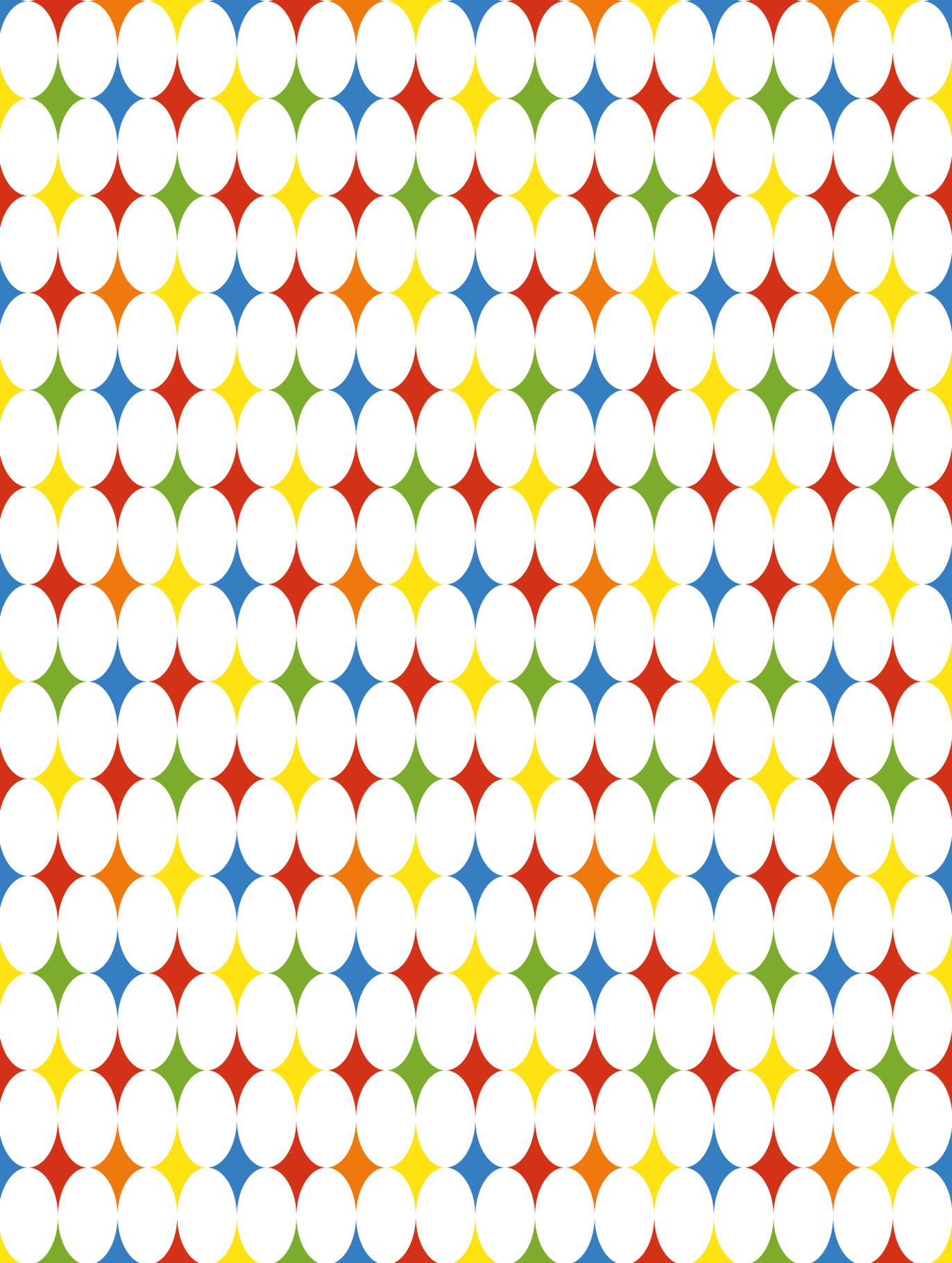
 easypeasyofficiel

www.easypeasy.fr

VOS PAPIERS CRÉATIFS

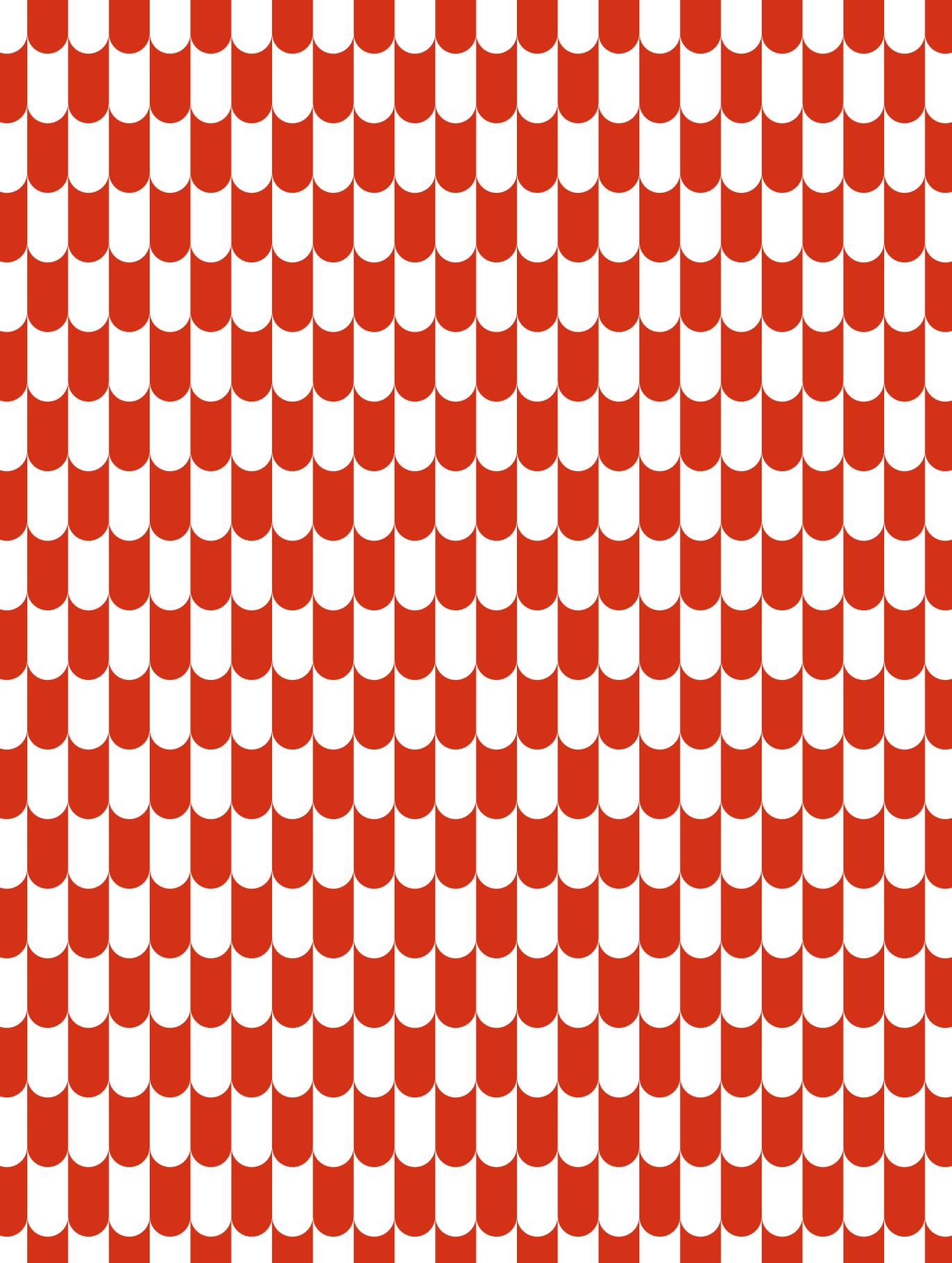
À chaque numéro, découvrez de jolis papiers spécialement sélectionnés pour vous. Utilisez-les à votre guise pour vos DIY, vos emballages de petits cadeaux, vos décorations personnalisées... c'est vous qui décidez !

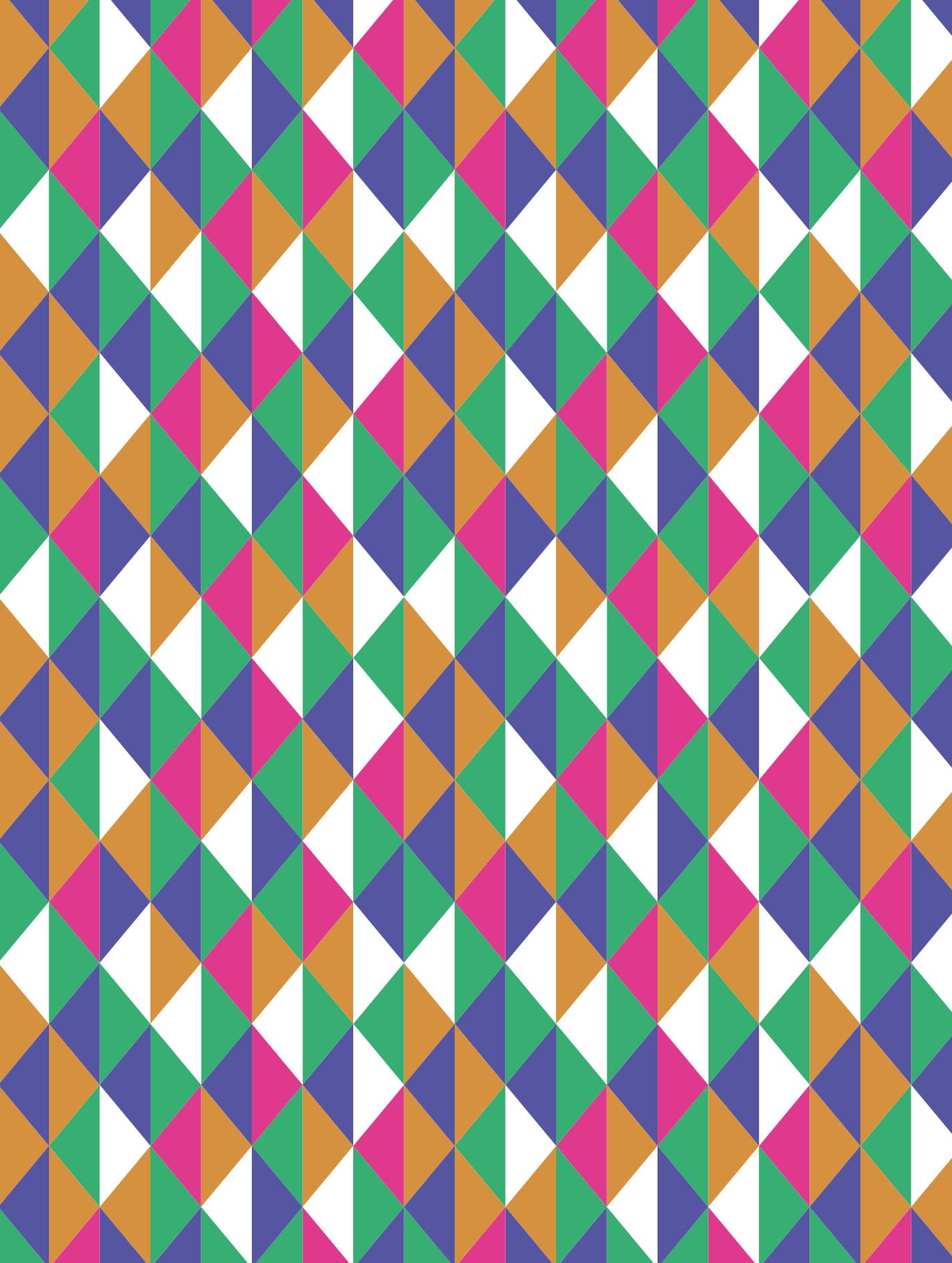














CHANDELEUR, CARNAVAL... DES RECETTES 100% PLAISIR !

VOUS AVEZ DES GOURMANDS À LA MAISON ? DÉCOUVREZ NOS RECETTES PRÉFÉRÉES,
AUSI SAVOUREUSES QUE RÉCONFORTANTES !

CRÊPES FONDANTES

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 4 œufs
- 45 cl de lait tiède
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ou 1/2 verre de bière
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre fondu

PRÉPARATION

Mélangez dans un saladier la farine tamisée, les sucres et le sel. Ajoutez les œufs, le beurre fondu, puis le lait tiède petit à petit, en fouettant bien pour éviter la formation des grumeaux.

Ajoutez la bière ou l'eau de fleur d'oranger et laissez reposer 30 minutes.

Beurrez la poêle et faites cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

BUGNES MOELLEUSES



PRÉPARATION

Délayez la levure dans un bol avec 2 cuillerées d'eau tiède. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et le sucre. Creusez un puits au centre et incorporez-y la levure délayée, les œufs, le beurre, les zestes de citron, le rhum et l'eau de fleurs d'oranger.

Pétrissez à la main ou au robot pour obtenir une pâte souple et homogène. Formez une boule et laissez-la gonfler dans une pièce chaude pendant au moins une heure. Pétrissez-la une deuxième fois puis laissez-la gonfler à nouveau. Pétrissez-la une troisième

fois recouvrez d'un torchon et placez-la au réfrigérateur pendant toute la nuit.

Faites chauffer l'huile de friture. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez des losanges d'environ 5 x 10 cm à l'aide d'une roulette puis retournez un côté pour donner aux bugnes leur forme caractéristique.

Plongez les morceaux de pâte dans l'huile chaude. Lorsqu'ils sont gonflés, retournez-les. Laissez dorer, retirez avec une écumoire et déposez sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre glace.

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 5 g de levure de boulanger déshydratée
- 60 g de sucre
- 125 g de beurre mou en morceaux
- 5 œufs
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- 10 cl de rhum (facultatif)
- 1 pincée de sel
- Zeste d'un citron
- Huile pour la friture



DES BUGNES OU DES OREILLETTES ?

Ces deux gourmandises typiques de la période de Mardi-Gras utilisent presque la même recette. La différence principale ? Les bugnes sont confectionnées avec de la levure de boulangerie alors que pour les oreillettes, on utilise de la levure chimique.

BEIGNETS À LA CONFITURE

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 20 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 10 g de levure
- de boulanger fraîche
- 1 œuf
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 1 pincée de sel
- 30 g de beurre mou en morceaux
- Huile pour la friture
- Sucre en poudre pour la déco
- Confiture au choix

PRÉPARATION

Versez la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un saladier. Formez un puits au centre et émiettez la levure dans ce puits. Recouvrez la levure avec l'œuf et le lait. Pétrissez la pâte à la main ou avec le crochet du robot.

Quand le mélange est homogène, ajoutez le beurre petit à petit. Pétrissez à nouveau pendant environ 5 minutes. La pâte doit se détacher des parois de la cuve. Si vous le faites à la main, il faut pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle facilement des doigts.

Laissez reposer la pâte pendant 1 heure au

minimum, dans un endroit chaud (entre 25 et 30°C idéalement). Elle doit doubler de volume. Étalez-la ensuite au rouleau à pâtisserie, sur une épaisseur d'1 cm. Découpez des disques de 8 cm de diamètre environ. Laissez reposer de nouveau 1 heure.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse puis faites-y cuire les beignets 2 minutes de chaque côté. Déposez les beignets sur du papier absorbant puis dès que l'excès d'huile est absorbé, roulez-les dans du sucre en poudre.

Formez un petit trou sur le côté des beignets et garnissez-les de confiture à l'aide d'une poche à douille.

BEIGNETS DE POMMES



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- Sel
- 1 sachet de levure chimique
- Huile pour la friture
- 4 pommes

PRÉPARATION

Dans un saladier, versez la farine et la levure et creusez un puits. Mettez les deux jaunes d'œufs et une pincée de sel. Mélangez.

Versez le lait petit à petit en mélangeant. Ajoutez ensuite délicatement les deux blancs d'œufs battus en neige.

Pelez les pommes, évidez-les et coupez-les en rondelles fines et régulières. Trempez les rondelles de pommes dans la pâte et faites-les frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Saupoudrez de sucre avant de servir.

GAUFRES CROUSTILLANTES



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 1 c à café de sel
- 4 œufs
- 75 g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 150 ml de lait
- 150 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile
- 60 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé

PRÉPARATION

Mélangez la farine et le sel, creusez un puits et cassez-y les œufs. Ajoutez le beurre fondu, le lait et l'eau. Mélangez au fouet. Ajoutez les sucres, l'huile et la levure. Mélangez à nouveau. Laissez reposer 30 minutes.

Huilez les plaques et faites cuire 3 minutes environ en retournant le gaufrier à mi-cuisson.

LE PARMENTIER CACHE-CACHE



INGRÉDIENTS

- 350 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 12,5 cl de sauce tomate
- 10 g de beurre
- 900 g de pommes de terre
- 35 g de fromage râpé
- 1 pincée de sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 3 c. à soupe de fromage frais
- 1 olive noire
- 2 radis
- 3 brins de ciboulette



1. Faites cuire la viande hachée et l'oignon émincé avec l'huile d'olive. Ajoutez la sauce tomate, et la noix de muscade, salez, poivrez puis laissez mijoter. Étalez la préparation au fond d'un moule à charnière.

2. Écrasez les pommes de terre cuites avec le beurre. Étalez une couche de purée sur la viande hachée, ajoutez le fromage râpé puis une deuxième couche de purée. Enlevez le tour du moule.

3. Formez des trous sur le dessus de la purée à l'aide d'une tasse Chefclub ou d'une cuillère et enfournez 20 minutes à 180 °C.

4. Formez 3 quenelles de fromage frais et déposez-les sur le parmentier.

5. Ajoutez des rondelles de radis, des morceaux d'olive noire et des brins de ciboulette pour former les souris.

L'OFFRE SPÉCIALE TRIBU

Ce mois-ci, Chefclub vous offre **3 € de réduction pour l'achat d'une trousse à mini-ustensiles Chefclub Kids.**

Rendez-vous sur boutique.chefclub.tv et utilisez le code **TRIBU3** avant de valider votre panier.

Code valide jusqu'au 31 mars 2025.



LA RECETTE
EN VIDÉO

Scannez pour cuisiner
et partager la photo !





100% créateurs

Mes petits craquages... et mes grandes envies !



4



1/ CHAUSSONS CUIR

Biomôme & Bômino

En plus d'être très jolis, ces chaussons en cuir, recommandés par les professionnels de l'enfance, sont idéaux pour commencer la marche. Dès 35 €

> Biomome-bomino.com

2/ BOUGIE À MESSAGE

BouBouMerveilles

Une délicate bougie parfumée à la cire de soja... quelle jolie manière d'annoncer un heureux événement ! 22 €

> BouBouMerveilles sur Etsy

3/ AFFICHE SIGNE

ASTROLOGIQUE

YAYA Peintures

Affichez fièrement votre signe astrologique ou celui de votre enfant et faites de vos murs une source d'inspiration au quotidien ! Dès 7,90 €

> Yaya-peintures.fr

4/ ILLUSTRATION

PERSONNALISÉE

Bylatelierdelou

Envoyez votre photo favorite, la créatrice se charge d'en faire une magnifique illustration personnalisée. Dès 30 €

> Bylatelierdelou sur Etsy



7



5

**5/ PORTE-CLÉ EN CUIR***Léonny Cha*

Ces jolis porte-clés en cuir sont entièrement réalisés à la main par la marque Léonny Cha. La personnalisation peut être faite à la feuille d'or.

Dès 11,90 €

> Leonnycha.fr

6/ NUAGE AVEC PRÉNOM*Petit Polisson*

Ce joli nuage en bois confectionné à la main pourra être personnalisé avec le prénom de bébé. 24,90 €

> Petitpolisson.fr

7/ DESSOUS DE PLAT*PerlesDeRe*

Ce dessous de plat personnalisé représente chaque membre de votre famille, pour un cadeau tendre et original.

Dès 17 €

> [PerlesDeRe sur Etsy](https://www.etsy.com/shop/PerlesDeRe)

8/ TOISE DÉCORATIVE*Sketchmybaby*

Parce que nos enfants grandissent bien trop vite, vous notez sur cette toise personnalisée leur évolution au fil des mois et années qui passent...

Dès 38,90 €

> Sketchmybaby.com

LA TRIBU DES IDÉES

LE MAGAZINE FAMILIAL DU DIY

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

 WWW.FACEBOOK.COM/LATRIBUDESIDEES

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

 WWW.PINTEREST.FR/LATRIBUDESIDEES

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

CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

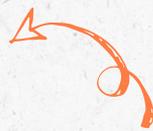
7 TUTOS
JUSTE POUR
TOI !

ATTENTION, CERTAINES
ACTIVITÉS NÉCESSITENT
L'AIDE D'UN ADULTE





INSTAGRAM.COM/LESMERCREDISSOUSLAPLUIE



DÉCOLLAGE IMMINENT

IL TE FAUT
~~~~~

**PAPIER CARTONNÉ  
BLANC**

**ROULEAU D'ESSUIE-TOUT  
RÉCUP'**

**PEINTURE NOIRE**

**CRAYON À PAPIER**

**LAINES NOIRE**

**FEUTRE ACRYLIQUE  
BLANC**

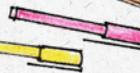
**CISEAUX**

**RUBAN ADHÉSIF**

À PARTIR DE  
**5 ANS**

**1**

Dessine ou imprime une petite fusée sur du papier cartonné, puis découpe-la. Découpe aussi un disque de papier d'environ 20 cm de diamètre. Dessine des cratères au crayon à papier pour figurer la lune.



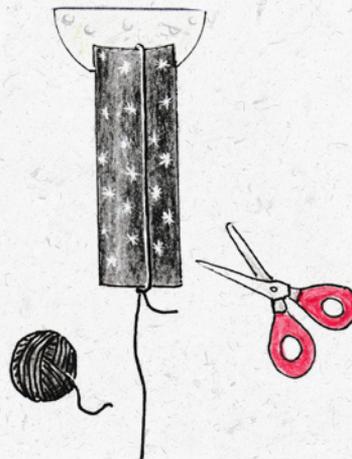
**2**

Peins le rouleau en noir. Après séchage, ajoute quelques étoiles au feutre blanc. Sur une extrémité, découpe deux encoches d'environ 3 cm.



3

Glisse la lune dans les encoches.



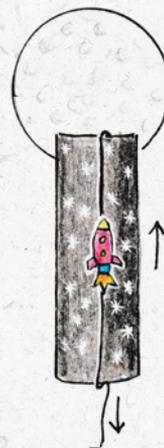
4

Coupe un morceau de laine d'environ 120 cm. Insère-le dans le tube, fais un nœud et coupe le surplus, d'un côté seulement.



5

Place le nœud vers le bas du tube. Fixe la fusée sur la ficelle, en haut, en utilisant un petit morceau de ruban adhésif.



6

Fais glisser la fusée vers le bas. Lorsque tu tires sur la ficelle, elle remonte !

# LE GÂTEAU GIRAFE



IL TE FAUT



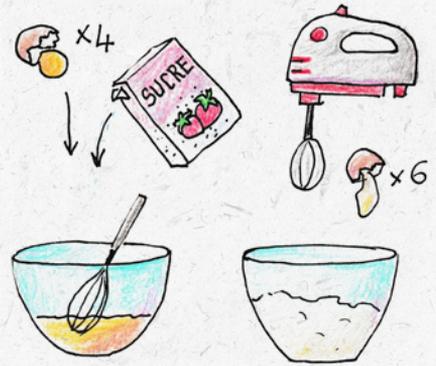
**4 ŒUFS (BLANCS ET JAUNES SÉPARÉS) / 2 BLANCS D'ŒUF / 150 G DE SUCRE  
100 G DE FARINE / 3 C. À SOUPE DE CACAO AMER / PÂTE À TARTINER  
OU GANACHE DE L'ÉTAPE 1**

À PARTIR DE  
**8 ANS**



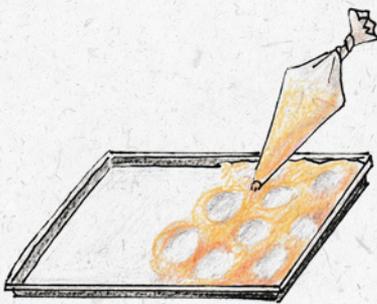
1

Commence par préparer la ganache. Fais chauffer la crème dans une petite casserole et lorsqu'elle est presque à ébullition, verse-la sur le chocolat concassé. Remue, verse dans un bol et laisse au frais pendant deux heures au moins.



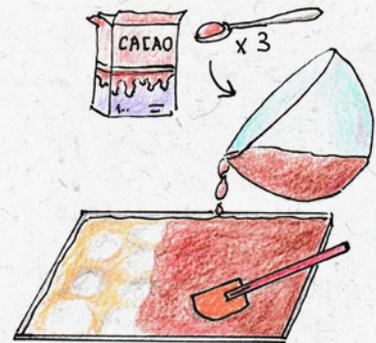
2

Préchauffe le four à 180°C. Fouette les jaunes d'œuf avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute la farine et mélange à nouveau. Bats les 6 blancs en neige avec une pincée de sel. Ajoute deux cuillères à soupe de blancs au mélange précédent et remue pour détendre la pâte. Ajoute le reste des blancs très délicatement avec une maryse en soulevant de bas en haut.



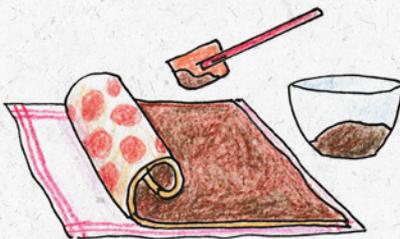
3

Verse trois à quatre cuillères de cette préparation dans un sac congélation et découpe l'un des coins. Utilise cette poche à douille pour créer les décors sur une plaque de cuisson. Les traits doivent être assez épais. Cuis 2 minutes au four à 180°. Le biscuit doit rester très très clair et être juste souple sous le doigt.



4

Ajoute le cacao amer dans la pâte restante et mélange délicatement avec la maryse. Verse la pâte chocolatée sur la plaque où tu as déjà dessiné et cuit les motifs clairs. Répartis délicatement la pâte avec une spatule et enfourne pour 8 minutes environ.



5

À la sortie du four, démoule le gâteau sur un linge humide et enroule-le sur lui-même, sans serrer, de façon à avoir le dessin sur l'extérieur. Après refroidissement, déroule, tartine de ganache et enroule à nouveau.

IL TE FAUT

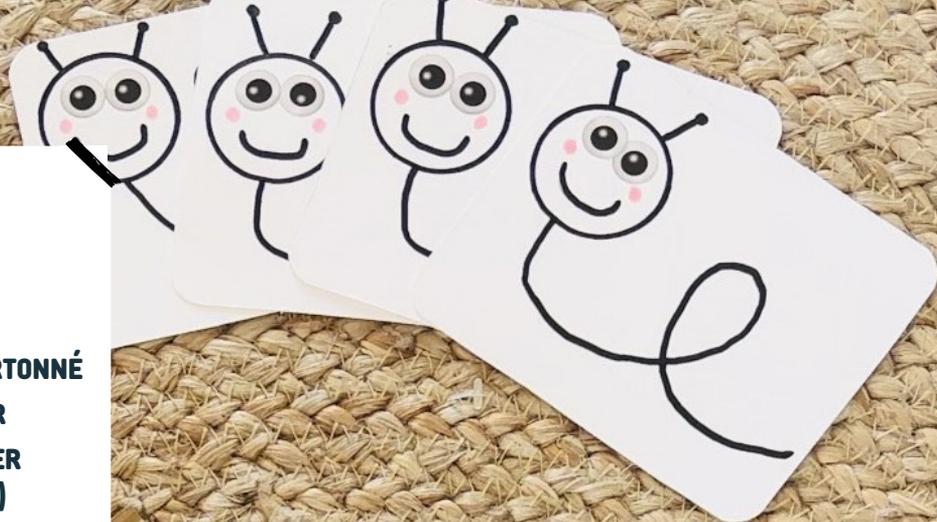


**CARTON**  
**PAPIER BLANC CARTONNÉ**

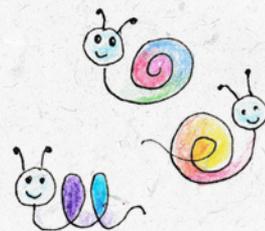
**FEUTRE NOIR**  
**YEUX À COLLER**  
**(FACULTATIF)**

**LAINE**  
**COLLE À PAPIER**

À PARTIR DE  
**3 ANS**

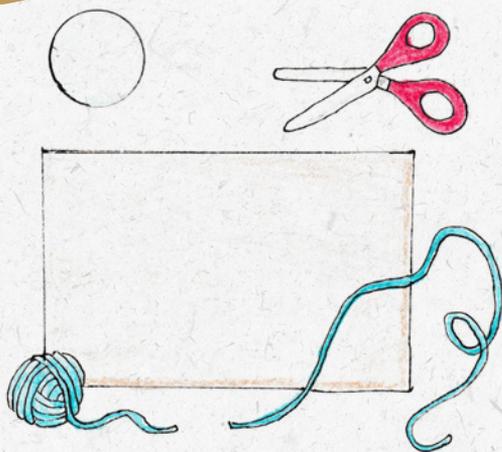


# JOUER AVEC LES GRAPHISMES



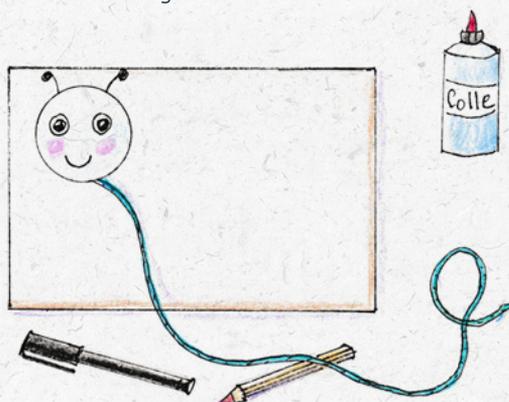
1

Découpe un rectangle de carton, un morceau de laine d'environ 40 cm et un disque de papier blanc.



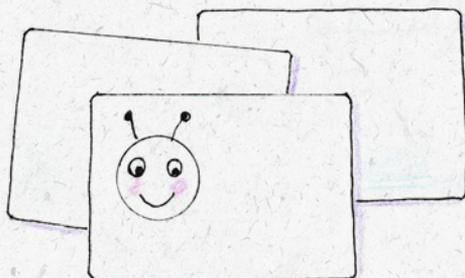
2

Colle une extrémité de la laine sous le cercle blanc, lui-même collé en haut à gauche du carton. Dessine le visage et les antennes de l'escargot.



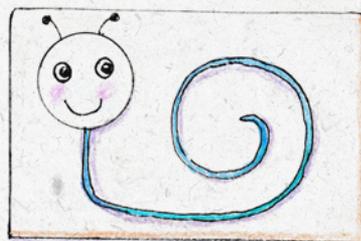
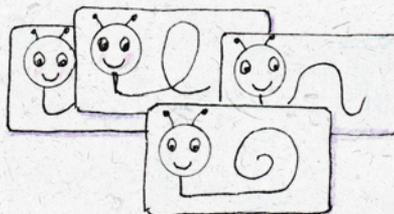
3

Découpe des cartes de papier blanc et dessine un visage d'escargot sur chacune d'elle.



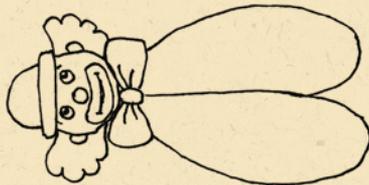
4

Dessine ensuite différents graphismes en guise de corps. Tu peux proposer à un autre enfant de tirer une carte au hasard et de reproduire le graphisme avec la laine.

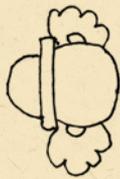




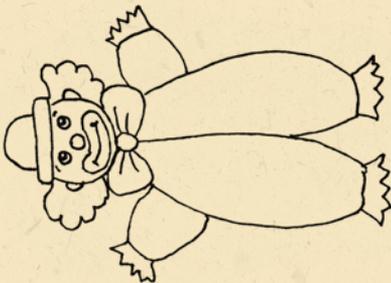
1 Commence par la tête en traçant un trait horizontal qui coupe le haut d'un cercle.



4 Fais le nœud papillon sous la tête et trace les deux moitiés du corps.



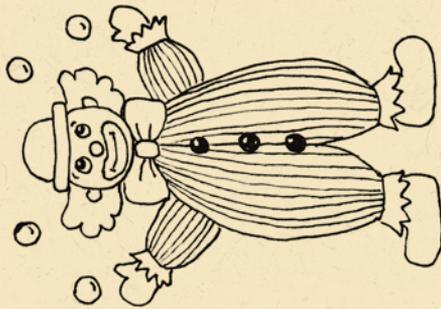
2 Continue avec le chapeau rond, les deux oreilles et les touffes de cheveux.



5 Ajoute les bras et dessine les fronces au bas des manches et des pantalons.



3 Dessine le visage au gros nez rouge et aux lèvres épaisses.



6 Termine par les mains et les grosses chaussures. Décore l'habit du clown et fais-lui lancer des balles en l'air.



# COMMENT DESSINER

## UN CLOWN FARCEUR

ASTUCE! 

POUR VARIER, TU PEUX DESSINER  
UNE GROSSE BALLE SOUS LE CLOWN  
OU DES BALLONS DANS SES MAINS

« J'ai un gros  
nez rouge... »

LTAD 75

## IL TE FAUT



**125 G DE FARINE**  
**2 CS DE SEL FIN**  
**1 CS DE BICARBONATE**  
**DE SOUDE**  
**1 CS D'HUILE VÉGÉTALE**  
**COLORANT ALIMENTAIRE**  
**EAU**

À PARTIR DE  
**4 ANS**

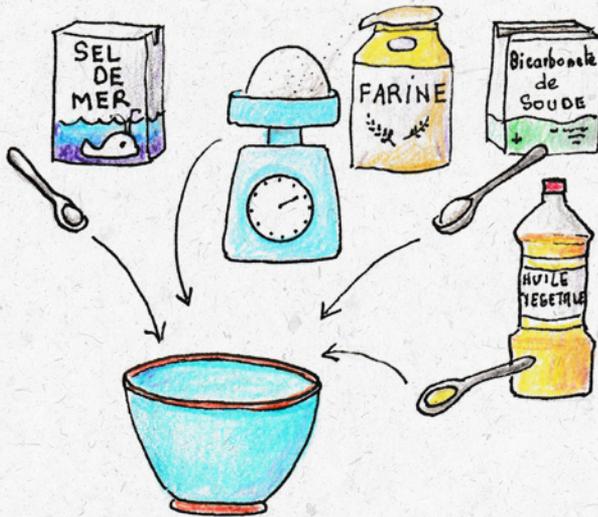


# PÂTE À MODELER MAISON



1

Verse dans un saladier la farine, le sel, le bicarbonate de soude et l'huile végétale.



2

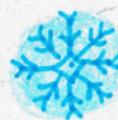
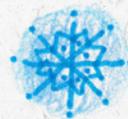
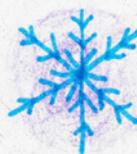
Ajoute quelques gouttes de colorant alimentaire et 110 ml d'eau bouillante.



3

Mélange avec une cuillère puis, quand ce n'est plus brûlant, pétris quelques secondes avec les mains.





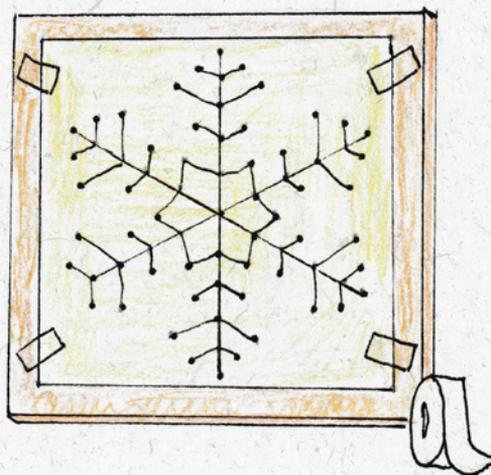
# FLOCON EN STRING ART

IL TE FAUT



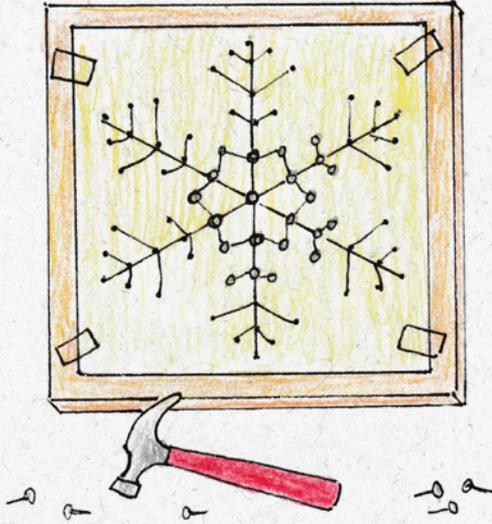
**FIL À BRODER OU FICELLE**  
**PETITS CLOUS AVEC TÊTE**  
**MARTEAU**  
**PLANCHE EN BOIS**

À PARTIR DE  
**7 ANS**



**1**

Télécharge le gabarit sur [Leseditionsimaginaires.fr](http://Leseditionsimaginaires.fr) (rubrique patron) et imprime-le. Choisis ton flocon préféré et pose-le sur la planche en bois. Maintiens avec un peu de ruban adhésif.

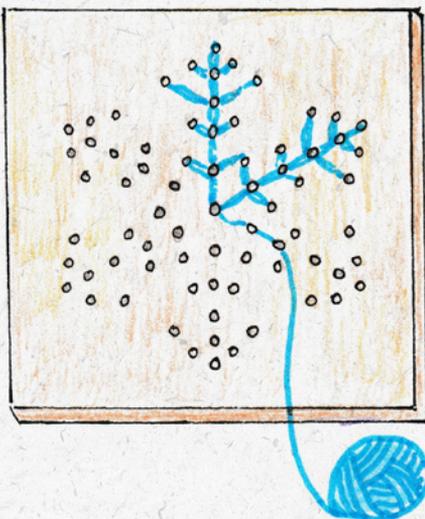
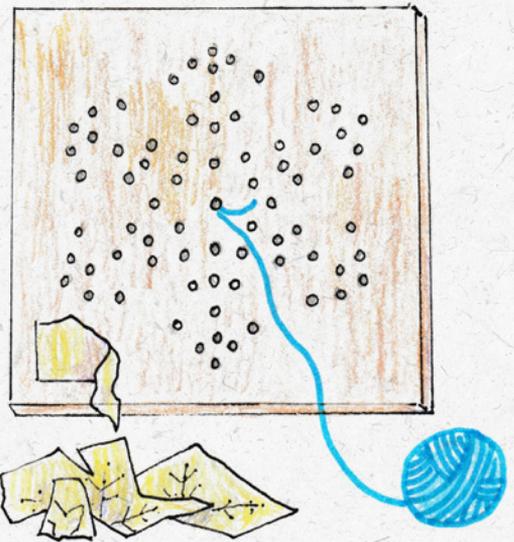


2

Plante un clou au niveau de chaque point. Commence par le centre et va vers l'extérieur.

3

Enlève tous les morceaux de papier et fixe l'extrémité de la ficelle au clou du milieu.



4

Commence à entourer la ficelle autour des clous, en procédant branche par branche. Quand tu as terminé, fais un nœud et coupe le surplus.

# TABLEAU BONSHOMMES DE NEIGE



IL TE FAUT

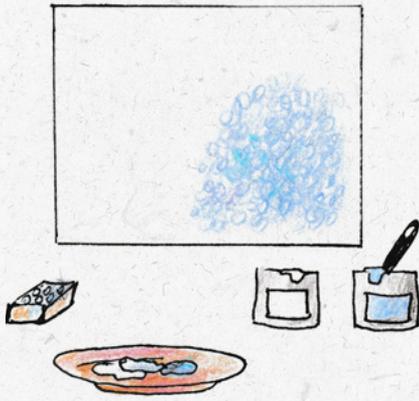


**DEUX FEUILLES DE DESSIN 25 X 32 CM / PEINTURE BLEUE ET BLANCHE  
PETIT MORCEAU D'ÉPONGE / COLLE / MARQUEURS ACRYLIQUES  
OU FEUTRES DE DIVERSES COULEURS**

À PARTIR DE  
**5 ANS**

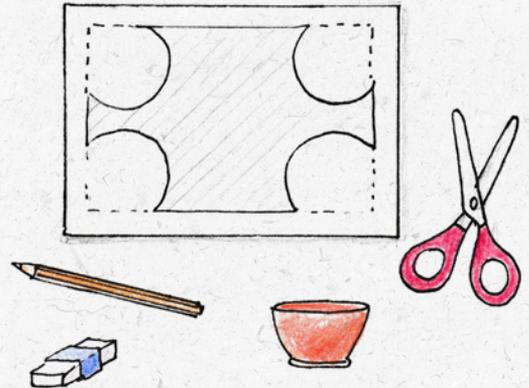
1

Mélange dans une assiette un peu de peinture bleue avec de la peinture blanche. Peins une feuille en tapotant légèrement avec un petit morceau d'éponge. Laisse apparaître les petits ronds formés par les trous de l'éponge.



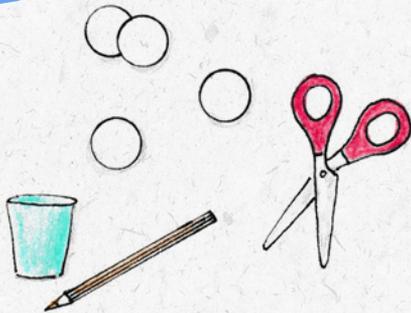
2

Sur la deuxième feuille, trace au crayon un encadrement à trois centimètres du bord. Sers-toi d'un bol ou d'un grand verre comme gabarit pour tracer des cercles aux quatre coins. Évide l'intérieur de la feuille aux ciseaux fins ou au cutter. Gomme les traits de crayon.



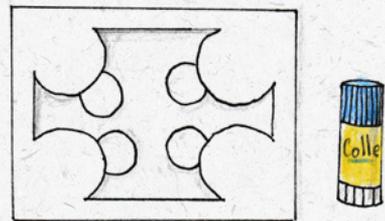
3

Découpe quatre cercles plus petits dans le reste de la feuille blanche.



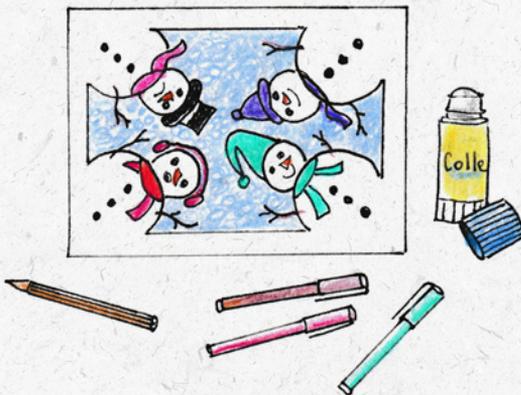
4

Colle les petits cercles sous les grands.



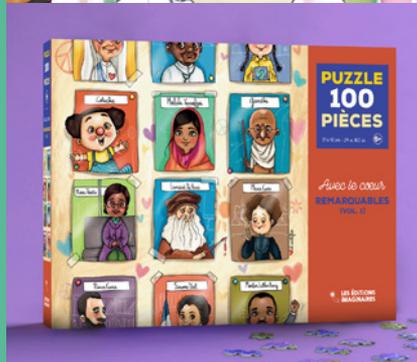
5

Colle la feuille blanche sur la feuille bleue. Décore tes bonshommes avec des feutres ou des marqueurs (tu peux aussi choisir de découper les bonnets et les écharpes dans des papiers colorés avant de les coller sur tes bonshommes de neige).



# NOUVEAU

DÉCOUVREZ NOTRE PREMIÈRE COLLECTION DE PUZZLES  
POUR ENFANTS DE 5 À 105 ANS



Rendez-vous sur [www.leseditionsimaginaires.fr](http://www.leseditionsimaginaires.fr)  
FABRIQUÉS EN FRANCE ET ILLUSTRÉS AVEC AMOUR

 **LES ÉDITIONS  
IMAGINAIRES**

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO DE

LA TRIBU DES IDÉES

# CE PRINTEMPS, CULTIVONS LE BONHEUR !

EN KIOSQUES LE 29 MARS





**INSPIRATIONS**  
Des bougies à customiser



**PAS À PAS**  
Je crée ma propre pâte à modeler

DANS TON CAHIER ENFANT, 7 TOTOS  
FACILES POUR CRÉER EN T'AMUSANT !



**CADEAU**  
Vos papiers créatifs  
à découper.

