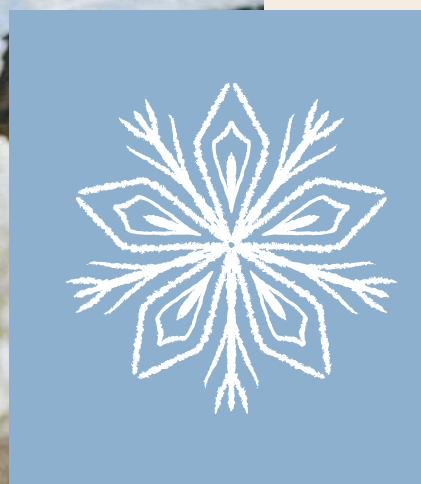


# LES GUIDES DE LA TRIBU



## Un hiver tout doux en famille !

DES GESTES SIMPLES ET NATURELS  
POUR UN HIVER EN FORME, BIEN AU  
CHAUD ET PLEIN DE TENDRESSE.





# Edito

**L'hiver nous invite à ralentir. À rentrer plus tôt, à allumer quelques bougies, à enfiler un gros pull et à réinventer le quotidien autour de moments simples mais essentiels. C'est une saison qui, loin d'être morne, peut devenir une formidable parenthèse pour prendre soin de soi et des siens, se reconnecter à l'essentiel et créer des souvenirs précieux à la maison.**

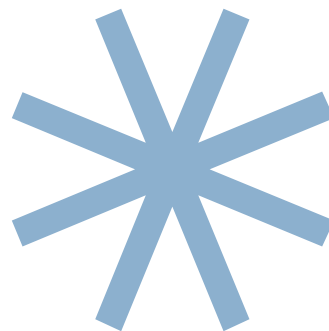
Dans ce livret, vous trouverez une sélection de bons plans, de conseils pratiques et inspirants, d'interviews de personnes engagées, ainsi que des recettes réconfortantes à partager. Des idées faciles à adopter, pensées pour les familles, afin de transformer les longues journées d'hiver en instants chaleureux et créatifs. Prendre soin de son corps, préserver son énergie, cultiver un moral au beau fixe, tout en respectant la nature et son rythme : chaque page a été imaginée pour vous accompagner en douceur.

Que vous cherchiez à améliorer votre bien-être, à rendre votre intérieur plus accueillant, à cuisiner autrement ou simplement à ralentir en famille, ce guide est une invitation à faire de l'hiver une saison à part entière. Une saison douce, enveloppante et inspirante, où l'on se recentre, ensemble, sur ce qui compte vraiment.

Installez-vous confortablement, prenez le temps de feuilleter ces pages... et laissez l'hiver devenir synonyme de cocooning, de partage et de bienveillance.

Virginie Rato





# Nadège Petrel

Pétillante maman d'Alessandra et Ambre, Nadège est infirmière puéricultrice de profession. Elle est également enseignante de yoga pour enfants, instructrice en massage bébé et conseillère en portage bébé.

## 1 Comment avez-vous découvert le yoga ?

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

## 2 Quels sont les bienfaits ?

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

## 3 À quel âge commencer ?

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



## Une hygiène au top, mains & surfaces

Se laver les mains fréquemment, surtout avant les repas ou après avoir joué dehors, reste un geste super efficace pour chasser microbes et virus. Et n'oublions pas les surfaces que l'on touche souvent : portes, téléphones, table basse... un petit coup de chiffon régulier et hop, on limite les mauvaises surprises !

## Aérer chaque jour, même quand il fait froid

Ouvrir les fenêtres, même 10 minutes suffisent pour renouveler l'air de la maison, baisser l'humidité et faire entrer un peu de fraîcheur bienfaisante. Et pour aller plus loin, un purificateur d'air peut aider à filtrer pollen, poussières et particules invisibles pour une atmosphère encore plus saine.

## Sommeil & hydratation, les indispensables

Pour être en pleine forme, les enfants ont besoin de repos ! Un sommeil régulier et suffisant aide le corps à se réparer et l'immunité à rester solide. Et n'oublions pas l'eau ! oui, même en hiver. Une bonne hydratation protège les muqueuses et aide à mieux résister aux petits virus qui traînent.

## Un coup de pouce bienvenu

Vitamine C, vitamine D, zinc... certains compléments alimentaires peuvent soutenir notre système immunitaire quand les jours raccourcissent. On en parle avec un professionnel de santé si besoin, mais bien utilisés, ils sont des alliés intéressants pour traverser l'hiver sans encombre.

# Prévenir les petits maux de l'hiver

**Froid piquant, nez qui coule, toux qui chatouille et peau qui tiraille. Pas de panique ! Avec quelques astuces simples et une bonne dose de bienveillance, toute la tribu peut garder la forme... et le sourire !**



## Les remèdes naturels du quotidien

Et quand les petits bobos pointent le bout de leur nez ? Voici quelques solutions toutes douces :

- Nez bouché : sérum physiologique en spray ou en lavage doux matin et soir.
- Petites toux : une cuillère de miel (à partir d'1 an) ou une boisson tiède apaisante.
- Peau sèche & lèvres gercées : un baume nourrissant ou une crème riche après le bain.
- Irritations cutanées : des soins doux, sans parfum, pour protéger la peau fragile.



## Nos idées de petits rituels douceur :

✨ **Préparez une infusion au miel et partagez-la en fin de journée sous un plaid.**

✨ **Massez les mains de votre enfant avec une noisette de crème ou d'huile douce, en faisant de petits cercles pendant 1 minute. Un moment cocooning qui réchauffe, nourrit la peau et apaise avant la nuit.**



# Pioupiau

Une marque née pour prendre soin des familles

**E**n hiver, la peau des tout-petits devient plus fragile face au froid, à l'humidité et aux variations de température. Plus fine que celle des adultes, elle nécessite des soins adaptés pour rester souple et protégée. Pioupiau Cosmetics propose des soins naturels et sûrs, fabriqués en Suisse, conçus pour accompagner les familles tout au long de l'année et renforcer la peau lorsque l'hiver la met à rude épreuve.



## Protéger, nourrir, apaiser : les trois essentiels pour l'hiver

### 1 Protéger la peau avant chaque sortie

Le **Baume Douceur**, formulé avec des huiles végétales bio et sans eau, crée une barrière douce et naturelle. En hiver, c'est essentiel : l'eau de certaines formules peut accentuer les rougeurs par temps froid. Sans eau, ce baume protège efficacement les petites joues et les zones exposées, sans les aggraver.

### 2 Nourrir et apaiser au quotidien

Une hydratation régulière aide la peau à rester souple et confortable. Le matin, la **Crème Visage** nourrit et protège la peau délicate des enfants. Le soir, un petit massage à l'**Huile Maman Bébé** après le bain apaise, répare et laisse la peau enveloppée de douceur.

### 3 Préserver la douceur avec des soins respectueux

Le **Gel Lavant Doux**, enrichi en huile d'olive et formulé sans sulfates, nettoie sans dessécher et préserve l'équilibre fragile de la peau. Un geste essentiel pour éviter les irritations liées aux lavages trop agressifs.



Pioupiau est une marque suisse fondée par une maman, inspirée par la nature, la douceur et le besoin de sécurité des tout-petits.

<https://www.pioupiau-cosmetics.com>

## Prendre soin aussi de l'intérieur

En hiver, la peau bénéficie d'un corps bien équilibré. Quelques habitudes simples aident à renforcer le confort cutané et l'immunité des plus petits :

- Bien s'hydrater
- Manger équilibré
- Soutenir le corps si besoin avec des vitamines, comme le **Kids Immunity**.
- Préserver un bon sommeil : c'est essentiel pour la peau comme pour le système immunitaire





**Affrontez l'hiver en douceur  
avec le Baume Douceur Pioupiou Cosmetics.**

Un peu magique, c'est le petit remède familial qui fonctionne pour tous les petits bobos.

Un bestseller pour toutes les familles.

Le soin indispensable à avoir partout avec soi :  
à la maison pour le change, dans le sac à langer, dans la poussette ou le sac de balade.

En hiver, la peau des tout-petits a besoin d'un véritable cocon protecteur. Notre Baume Douceur, 100 % d'origine naturelle, certifié bio et vegan, apaise, nourrit et protège les zones les plus sensibles : petites joues rougies par le froid, lèvres sèches, mains irritées, zones de frottements...

Formulé sans eau, avec des beurres et huiles végétales riches et pures, il crée une barrière douce et naturelle qui protège efficacement la peau sans l'alourdir. Un geste simple, quotidien, qui accompagne les familles tout au long de la saison froide... et bien au-delà.

- Utilisable dès la naissance
- Certifié bio & vegan
- Fabriqué en Suisse
- Testé sous contrôle dermatologique
- Sans eau
- 100 % d'origine naturelle
- Noté 100/100 sur Yuka

**Découvrez la magie du Baume Douceur**





# Faire de sa maison un cocon chaleureux et inspirant



***Quand le froid s'installe dehors, la maison devient notre refuge, un lieu où l'on se réchauffe et où l'on se retrouve en famille. Avec quelques ajustements simples, votre intérieur peut se transformer en véritable cocon d'hiver, chaleureux et apaisant pour petits et grands.***

## **Une chaleur douce et bien répartie**

Pas besoin de surchauffer pour se sentir bien. Une température autour de 19–20°C dans les pièces de vie suffit à garantir confort et bien-être.

On ferme les volets dès la nuit tombée pour conserver la chaleur, on isole les courants d'air avec des boudins de porte, et on privilégie les plaids et les pulls douille pour une sensation de chaleur naturelle et enveloppante.

## **Lumière & ambiance, l'art de réchauffer l'atmosphère**

Quand les journées raccourcissent, la lumière joue un rôle essentiel sur le moral.

On multiplie les petites sources lumineuses : lampes d'appoint, guirlandes, veilleuses... pour créer une ambiance douce et rassurante.

Les bougies (toujours hors de portée des enfants) ajoutent une touche apaisante et invitent au calme en fin de journée.



***✿ Idée créative : Installez une soirée “pyjama & histoire” une fois par semaine, avec lumière tamisée et lecture à voix haute.***





## Textiles doux, le secret du confort

Coussins moelleux, tapis épais, rideaux thermiques... Les textiles sont de précieux alliés pour transformer une pièce en cocon.

On privilégie les matières naturelles et chaudes comme le coton épais, la laine ou le velours, idéales pour réchauffer visuellement l'espace et offrir un confort immédiat aux enfants.

## Des espaces pensés pour ralentir

L'hiver invite à lever le pied. On aménage de petits coins dédiés au calme : un coin lecture avec coussins et couvertures, une table pour les activités créatives ou un espace jeux de société pour partager des moments simples en famille.

Ces espaces rassurent les enfants et favorisent le temps partagé, loin de l'agitation extérieure.



## Les bienfaits des purificateurs d'air

En hiver, quand les fenêtres restent plus souvent fermées, l'air intérieur peut vite devenir chargé en poussières, allergènes et particules invisibles. Le purificateur d'air aide à assainir l'atmosphère de la maison en filtrant ces éléments indésirables. Résultat : un air plus propre, plus agréable à respirer, particulièrement bénéfique pour les enfants sensibles, sujets aux allergies ou aux petits inconforts respiratoires. Un vrai plus pour transformer la maison en cocon sain tout au long de la saison froide.



## Idées créatives

🌿 *Préparez ensemble un chocolat chaud ou une soupe maison, à déguster bien au chaud après une journée fraîche..*

🌿 *Créez un rituel du soir apaisant : musique douce, massage des pieds ou des mains, quelques minutes de calme avant le coucher.*

# Easy Peasy, marcher doucement vers demain

**Chez Easy Peasy, chaque paire raconte une histoire. Une petite histoire sensible, inspirée de la nature, de l'imaginaire et des saisons, qui invite les enfants à rêver tout en marchant avec légèreté.**

Marque française de chaussures et d'accessoires pour bébés et enfants, Easy Peasy imagine des collections aussi belles que responsables. Pensées pour accompagner les premiers pas comme les grandes aventures du quotidien, ses créations placent le respect de l'enfant, des artisans et de la planète au cœur de chaque décision.



Chez Easy Peasy, le respect du vivant guide chaque création. La marque développe des collections éco-conçues, utilisant des cuirs tannés à base de fruits et de feuilles, sans chrome, des colles à l'eau et des cotons bio certifiés.

Parce que bien chausser un enfant, c'est aussi prendre soin de son avenir, Easy Peasy prouve qu'il est possible d'allier poésie, confort et engagement environnemental.

Une démarche responsable qui allie confort, poésie et engagement environnemental, pour accompagner les enfants vers un avenir plus doux.

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



## Des histoires à enfiler

Du **potager d'hiver**, aux teintes naturelles et chaleureuses, à

**Rêve de galaxie**, aux reflets scintillants et oniriques, Easy Peasy invite les enfants à voyager entre nature et imaginaire. Avec

**Tout schuss**, direction la montagne pour des aventures hivernales bien au chaud, sur les traces du Yéti et des animaux de la forêt.





easy peasy



CUIR TANNÉ  
VÉGÉTAL




SANS  
CHROME



COLLE  
À L'EAU



1% POUR LA  
BIODIVERSITÉ

 easypeasyofficiel

[www.easypeasy.fr](http://www.easypeasy.fr)



# L'art de savoir ralentir

**Moins courir, plus se retrouver... Quand l'hiver s'installe, ralentir le rythme devient un véritable levier de bien-être pour toute la famille, entre besoins des enfants et envie de se recentrer sur l'essentiel.**

Quand les jours raccourcissent et que le froid s'installe, le rythme naturel change. Pourtant, le quotidien des familles reste souvent soumis à une cadence soutenue. L'hiver offre pourtant une occasion précieuse : celle de ralentir. S'accorder du temps, réduire la pression des agendas et accepter de faire moins, mais mieux, participe au bien-être de toute la famille.

Ralentir permet aux enfants de retrouver un sentiment de sécurité et de stabilité. Les moments calmes favorisent l'écoute, l'expression des émotions et une meilleure qualité de sommeil. Pour les adultes, lever le pied aide à diminuer le stress et à se reconnecter à l'essentiel. Jeux de société, lectures partagées, repas sans écran ou simples instants de discussion deviennent alors de véritables points d'ancrage.



Loin d'être une contrainte, l'hiver peut ainsi devenir une saison ressource. En instaurant des rituels simples et réguliers, les familles transforment le ralentissement en force, créant des souvenirs durables et un climat apaisé, propice à l'équilibre de chacun.



## Nos rituels pour ralentir en famille

- ✿ *Instaurer une soirée jeux hebdomadaire, toujours le même jour, pour créer un rendez-vous attendu par tous.*
- ✿ *Organiser un ciné-maison avec popcorn, plaids et lumière tamisée, comme au cinéma... sans sortir de chez soi.*
- ✿ *Prendre le temps d'un moment lecture chaque soir, ensemble ou chacun avec son livre, dans le calme.*
- ✿ *Transformer le bain en rituel apaisant : eau chaude, gestes doux, musique calme pour terminer la journée sereinement.*







## Les bienfaits insoupçonnés des puzzles : détente, concentration et créativité

Vous cherchez une activité simple, relaxante et stimulante ? Les puzzles sont de précieux alliés bien-être. Bien plus qu'un passe-temps, ils favorisent la détente tout en stimulant la concentration et la créativité. Seul ou en famille, ils offrent un moment de déconnexion idéal après une journée chargée. Découvrez pourquoi ce jeu intemporel mérite une place dans votre routine.

### 1 Un excellent moyen de se détendre et de réduire le stress

Prendre le temps de réaliser un puzzle, c'est offrir une pause à votre esprit. Dans un monde où tout va trop vite, s'installer devant un puzzle permet de ralentir le rythme et de se recentrer sur l'instant présent.

Les puzzles favorisent la relaxation en aidant à éloigner les pensées anxieuses grâce à une tâche concrète et apaisante. Chercher, trier et assembler les pièces sollicite le cerveau en douceur, tandis que le sentiment d'accomplissement, une fois le puzzle terminé, procure une réelle satisfaction.

Souvent comparé à une forme de méditation, le puzzle invite à la pleine conscience : en se concentrant sur les couleurs, les formes et les détails, l'esprit se libère naturellement des tensions du quotidien.



### 2 Un boost pour la concentration et la mémoire

Vous avez du mal à rester concentré ? Les puzzles sont un excellent entraînement pour le cerveau.

Rechercher une pièce parmi des centaines aiguise l'attention aux détails et développe la patience et la persévérance, des qualités utiles au quotidien. En sollicitant la mémoire visuelle — couleurs, motifs, formes déjà observés — le puzzle fait travailler la mémoire à court terme. Cette gymnastique mentale contribue à maintenir le cerveau en forme et à prévenir le vieillissement cognitif.



### 3 Un développement de la créativité

Les puzzles ne font pas seulement appel à la logique : ils stimulent aussi le sens artistique et la capacité à voir les choses autrement. En analysant une image sous différents angles, en reconnaissant motifs et nuances de couleurs, ils développent la créativité et la pensée latérale, essentielle pour résoudre des problèmes.

Les puzzles illustrés, en particulier, offrent une expérience visuelle inspirante. Leurs univers graphiques riches éveillent l'imagination, invitent à observer les détails et à s'immerger dans une esthétique singulière.

Relaxants, stimulants et accessibles à tous, les puzzles s'adaptent à tous les âges et offrent de nombreux bienfaits. Seul ou en famille, ils promettent un moment de plaisir aussi gratifiant qu'enrichissant.

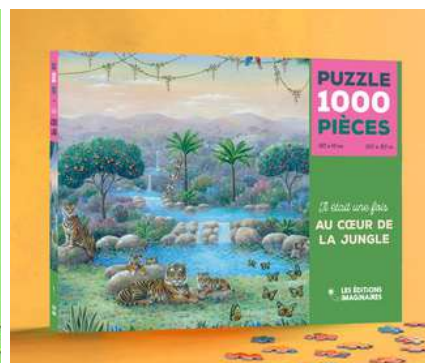


## Organiser une soirée puzzle en famille : conseils et idées de thèmes



**C'est l'occasion idéale de rassembler petits et grands autour d'une table, de tester vos capacités de résolution de problèmes et de partager des moments de complicité.**

- Préparez votre espace de jeu : Prévoyez une table suffisamment grande, limitez les distractions et créez une ambiance agréable avec une lumière douce et un fond musical. Des chaises confortables permettront à chacun de s'installer pour la soirée.
- Choisissez un thème de puzzle : Animaux, paysages, monuments ou personnages de films : optez pour un thème qui intrigue et motive tous les participants. Cela rendra la soirée plus ludique et mémorable.
- Sélectionnez la difficulté du puzzle : Adaptez le niveau aux âges et aux compétences de chacun. Puzzles plus simples pour les enfants, plus complexes pour les adultes, afin que tout le monde prenne plaisir à participer.
- Prévoyez des rafraîchissements : Proposez des collations légères et des boissons pour accompagner la soirée. Une pause repas peut aussi être prévue avant de reprendre le puzzle.
- Encouragez la coopération et la compétition amicale : Assemblez le puzzle ensemble ou formez des équipes pour un défi convivial. L'essentiel reste de partager un moment de plaisir et de complicité en famille.





# NOUVEAU

DÉCOUVREZ NOTRE PREMIÈRE COLLECTION DE PUZZLES  
À PARTAGER EN FAMILLE



Rendez-vous sur [www.leseditionsimaginaires.fr](http://www.leseditionsimaginaires.fr)

FABRIQUÉS EN EUROPE ET ILLUSTRÉS AVEC AMOUR

 **LES ÉDITIONS  
IMAGINAIRES**



## TINY by DOOLIT®

Le matelas évolutif TINY by DOOLIT® accompagne la croissance de l'enfant grâce à sa technologie bi-densité : une face adaptée aux premiers mois et une autre pour soutenir bébé en grandissant. Fabriqué avec des matériaux innovants comme le Micro-Tencel, il est ultra doux, respirant et respectueux de la peau fragile des tout-petits. Déhoussable et sans curseur, il allie sécurité et praticité pour les parents.

[www.doolit.fr](http://www.doolit.fr)



## Doolit, le sommeil réinventé

Née d'une belle histoire familiale et d'une solide expertise dans la literie, la marque DOOLIT® s'impose rapidement comme une référence du sommeil des bébés. Fondée en 2022 par Xavier R., entrepreneur passionné devenu grand-père en pleine pandémie, DOOLIT® est avant tout un projet de cœur, pour offrir à son petit-fils confort et sécurité pour des nuits sereines.

DOOLIT® s'inscrit également dans une démarche citoyenne et solidaire. Chaque matelas vendu soutient l'association Sourire d'Enfant, dédiée au bien-être des enfants malades ou handicapés. L'entreprise collabore avec un ESAT local pour intégrer des personnes en situation de handicap dans la préparation des commandes. Enfin, pour limiter son impact environnemental, DOOLIT® propose un retour gratuit des matelas en fin de vie, qui sont recyclés ou réemployés.

Avec DOOLIT®, offrir un sommeil de qualité à votre enfant devient une promesse de confort, de sécurité... et de sens.



# Bouger en hiver : dedans, dehors... et toujours ensemble

Quand les températures baissent et que les journées raccourcissent, l'envie de rester bien au chaud sous un plaid se fait sentir.

Pourtant, l'hiver est une saison idéale pour continuer à bouger, respirer et partager de bons moments en famille. À l'extérieur comme à la maison, il existe mille façons de rester actif tout en se faisant plaisir.



## Respirer l'hiver : sorties nature et petites randos en douceur

L'air froid et vivifiant de l'hiver a des vertus insoupçonnées. Une balade en forêt, dans un parc ou à la campagne permet de s'oxygéner, de se reconnecter à la nature et de recharger les batteries. Pas besoin de longues randonnées : une marche tranquille, adaptée au rythme des enfants, suffit pour profiter des bienfaits du plein air. Observer les arbres dénudés, écouter les bruits feutrés de l'hiver ou ramasser quelques trésors naturels transforme la sortie en véritable aventure.



## Bouger doucement : Yoga, stretching ou exercices de respiration

Les journées froides ou pluvieuses sont idéales pour bouger calmement à la maison. Le yoga, le stretching ou de simples exercices de respiration aident à détendre le corps, améliorer la souplesse et calmer l'esprit. Quelques minutes suffisent pour relâcher les tensions de la journée. Les enfants adorent imiter les postures d'animaux.



## Jeux d'extérieur et plaisirs givrés Le froid pique les joues, place au jeu !

Construire un bonhomme de neige, glisser en luge, faire une bataille de boules de neige ou chausser des patins sont autant d'activités qui font bouger sans même y penser. Ces moments ludiques renforcent la motricité, l'équilibre et surtout... créent de précieux souvenirs partagés. Bien emmitouflés, petits et grands profitent pleinement de ces plaisirs hivernaux.



## Danser & chanter : Énergie et lâcher-prise. Et si on montait le son ?

La danse est une activité idéale pour se dépenser tout en s'amusant. Pas de règles, pas de chorégraphie imposée : chacun bouge à son rythme, rit, saute, invente, chante. En plus de faire travailler le cœur et les muscles, danser en famille libère les émotions et apporte une bonne dose de bonne humeur.



### Idée créative

Yoga animaux d'hiver  
Se détendre en s'amusant

Il faut : Un tapis ou une couverture

Comment faire ? Imitiez ensemble :

- L'ours qui s'étire
- Le chat qui s'arrondit
- Le pingouin qui marche

Quelques minutes suffisent pour apaiser le corps.



Idée promenade près de chez vous : Mini rando sensorielle  
Respirer et observer

Comment faire ? Pendant la balade, proposez aux enfants de repérer :

- 3 choses qu'ils entendent
- 2 choses qu'ils sentent
- 1 chose qu'ils touchent

Une marche douce qui stimule les sens et invite à ralentir.

Astuce : pensez aux gourdes pour l'hydratation.

# C'EST L'HIVER ! AFFRONTÉZ LE FROID DE CANARD AVEC CAMILLE & LÉO !



ÉCOUTEZ LEUR  
SUPER HISTOIRE SUR  
LES CANARDS SIFFLEURS !

Conception & Illustration : Camille & Léo



DÉCOUVRE



ÉCOUTE



CRÉE & BRICOLE



JOUE

TÉLÉCHARGEZ NOS CONTENUS  
LUDIQUES 100% GRATUITS SUR

ekolien.fr 



# Shopping d'hiver pour toute la famille !

01



## 01 - B.BOX - DES SOLUTIONS POUR TOUTES LES SITUATIONS

Née en Australie de l'imagination de deux mamans ingénieuses, b.box accompagne les enfants à chaque moment de la journée, à la maison comme à l'extérieur.

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

02



## 02 - LES ÉDITIONS IMAGINAIRES - DÉTENTE EN FAMILLE

Offrez-vous un moment de douceur avec ces puzzles illustrés et fabriqués en Europe.

[www.leseditionsimaginaires.fr](http://www.leseditionsimaginaires.fr)

03



## 03 - MAISON BOURGEON - GOURMANDISES ET BIEN-ÊTRE

P'TITS PIRATES : Une infusion pour enfant aux amandes grillées et pop-corn : un goût irrésistible, à boire chaud ou froid.

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

04

## 04 - TERRE DE MARINS - MARINIÈRES, CIRÉS ET VÊTEMENTS DE QUALITÉ

Ciré polaire argenté pour affronter la pluie !  
Ce ciré revisite l'incontournable veste de pluie avec une finition brillante et moderne.

[www.terredemarins.fr](http://www.terredemarins.fr)

05



## 05 - GBB - BOOTS CONFORT

Très pratiques, elles s'enfilent en un clin d'œil et favorisent l'autonomie de votre enfant au quotidien. On adore leur matière marron scintillante et leur col en fourrure toute douce.

[www.gbb.fr](http://www.gbb.fr)





# Les saveurs du réconfort



**Les enfants adorent mettre la main à la pâte, au sens propre. Casser les œufs, lécher la cuillère, verser le sucre (parfois à côté du saladier) : chaque geste devient une aventure. La cuisine leur permet d'explorer, de sentir, de goûter... et d'apprendre sans s'en rendre compte. On compte les cuillères, on observe une pâte qui lève.**

## DES SOUVENIRS SUCRÉS À JAMAIS GRAVÉS

Demandez à un adulte son souvenir d'enfance préféré : il y a de fortes chances qu'il évoque l'odeur d'un gâteau au yaourt, d'une pâte à crêpes ou du riz au lait de sa grand-mère. Ces moments simples sont de véritables madeleines de Proust, rappelant un temps plus doux et plus lent.

Et quand on cuisine à son tour avec ses enfants, quelque chose se transmet : un geste, une recette, une émotion. Entre farine et fous rires, on fabrique surtout des souvenirs.

## UNE AFFAIRE DE GÉNÉRATIONS

La cuisine est un langage universel. Elle rassemble petits et grands sans distinction. Les enfants s'émerveillent, les parents transmettent, les grands-parents racontent. Une tarte aux pommes devient alors un lien invisible entre les générations. Et si le gâteau brûle un peu, ce n'est pas grave : l'essentiel reste le moment partagé, les mains pleines de farine et le cœur léger.

## PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE ENSEMBLE

Dans nos vies bien remplies, la cuisine oblige à ralentir. Attendre que la pâte repose, que le chocolat fonde, que le four sonne... Ce temps suspendu est précieux. On se parle, on rit, on se retrouve.

Oui, il y aura de la vaisselle et un plan de travail en désordre. Mais le goût du gâteau, et surtout celui du moment partagé, valent largement ce petit chaos.

Car cuisiner en famille, ce n'est pas seulement préparer un dessert : c'est créer, transmettre et partager un moment qui sent bon le bonheur.

 **Astuce bonheur : ajoutez une pincée de cannelle ou de vanille dans vos desserts pour leur donner immédiatement un parfum d'enfance.**





# LittleCookie

Fondée en 2020 par Clémentine et Xavier, LittleCookie est née d'une passion commune pour la création et la gourmandise responsable. Chaque modèle est imaginé et produit dans leur atelier grâce à l'impression 3D, garantissant une finition précise et des détails soignés. Le système ingénieux en deux parties – un découpoir pour tracer les contours et un tampon pour ajouter les motifs – permet une infinité de combinaisons.

LittleCookie invite chacun à exprimer sa créativité tout en préservant la nature. Des formes classiques aux créations sur mesure, chaque emporte-pièce raconte une histoire sucrée... et responsable.



## Les Sablés au chocolat

### Ingédients

- 1 œuf
- 75g de sucre glace
- 20g de chocolat en poudre
- 75g de beurre
- 250g de farine T45

- Fouettez le sucre glace, l'œuf et le chocolat avec enthousiasme.
- Jetez les petits morceaux de beurre froid dans le mélange.
- Versez la farine progressivement en 3 ou 4 fois, en pétrissant à la main ou en utilisant un robot avec la feuille.

***Pétrissez la pâte avec soin, sans trop la travailler.***

- Formez une belle boule, aplatissez-la gentiment et emballez-la dans du film plastique.
- Offrez-lui un séjour relaxant au frigo pendant au moins 2 heures, c'est crucial !
- Étalez la pâte sur un plan fariné et découpez vos biscuits avec des emporte-pièces bien farinés à chaque découpe.

***Astuce : Avant de les cuire, laissez-les 1 heure au frigo.***

- Préchauffez le four à 150 °C et faites dorer vos sablés pendant 10 à 15 minutes tout en les surveillant comme des trésors !

### Conseils :

- Avant de cuire vos biscuits les placer au frigo 30 min à 1h (cela figera les motifs)
- Mettre votre pâte au frigo idéalement une nuit entière ou 2h minimum
- Votre pâte ne doit pas être trop collante, si cela est le cas, rajoutez légèrement de la farine lors de la préparation ou remettez-la quelques heures au frigo.
- Farinez votre plan de travail, étalez votre pâte et saupoudrez-la de farine, cela facilitera le démoulage.
- Farinez votre emporte-pièce à chaque découpe.
- Ne pas appuyer trop fort sur l'emporte-pièce lors du marquage dans la pâte, une simple pression suffit, sinon la pâte risque de rester coller dans celui-ci.

# 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](http://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](mailto:abonnement@latribudesidees.fr).