

**0-10 ANS**

Parce qu'il y a mille façons de l'être

## Sommeil

### Et si on lui apprenait à bien dormir...

# STRESS, RGO, HORLOGE INTERNE...

# 14 IDÉES REÇUES SUR LEURS RÉVEILS NOCTURNES

# TRUCS ET ASTUCES D'ICI ET D'AILLEURS

→ TOUT CE QUI MARCHE!

**RHUME ET BRONCHIOLITE**

On peut les éviter en anticipant

**IL NE MANGE RIEN À LA CANTINE ON FAIT COMMENT ?**

### Grossesse

Crier pour accoucher, en quoi ça aide ?

### IL EST DANS LA LUNE ?

CONSEILS DE PSY POUR L'AIDER À SE CONCENTRER

### INTERVIEW D'UN "PAPALLAITANT" ENGAGÉ :

« On ne peut pas laisser toute la charge mentale aux femmes ! »

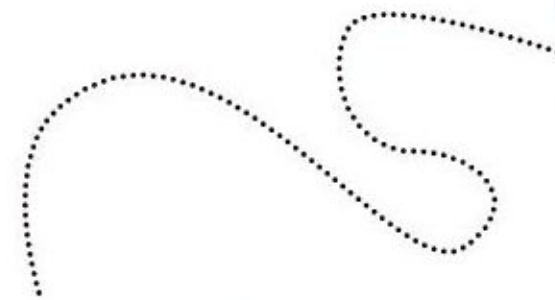
**ÉRYTHÈME, ECZÉMA, ROUGEURS... LES BONS GESTES POUR BICHONNER SA PEAU DE BÉBÉ**





# On fonce sur les soins antifatigue

En 5 minutes chrono, voici nos astuces teint frais et gain de temps. Des gestes, des réflexes, des textures... qui font le job!



## On nettoie sa peau avec du solide

On adopte illico les poudres nettoyantes toutes douces qui contiennent de la vitamine C (la reine de l'antifatigue), ou les savons saponifiés à froid (pour toute la famille). Biodégradables, écolos et très économiques, ils nous réconcilient avec le savon! Oui, même sur le visage! Et sur le corps, ils sont si doux qu'on peut (presque) faire l'impasse sur le lait corporel. Toujours ça de gagné!



- 1 Savon saponifié à froid bio **Oolution** (avec ou sans parfum), 8 €.
- 2 Cocoon Savon surgras saponifié à froid bébé et maman **Comette Cosmetics**, 8 €.
- 3 Savon Surgras Unique Très Doux Visage et Corps **Gaiia**, 5,90 €
- 4 Savon Surgras **Bio Océopin**, 15 €.
- 5 Nettoyant Poudre au Prébiotique Vitamine C et fleurs d'hibiscus **Yodi**, 20 €.
- 6 Fresh Pressed Poudre Rénovatrice Nettoyante Vitamine C Pure 5 % **Clinique**, 31,50 €.



## Astuce

### Pour que ça dure !

On se mouille la peau puis on la savonne directement (ne pas utiliser le savon sous l'eau), ou frotter le savon sur un gant humide que l'on passera ensuite sur la peau. Et après, on laisse sécher son savon sur une surface sèche et aérée.

On se splashe le visage avec de l'eau froide au lavabo. Le matin, ça réveille la microcirculation et ça fait le teint tout rose!

Pour se démaquiller le soir, on choisit sans hésiter les disques démaquillants et nettoyants en microfibres de Garnier qui attirent tous les pigments du maquillage et sont réutilisables jusqu'à 1000 fois chacun. Plus rapides et écoresponsables, tu meurs!  
*Eco Pads Garnier SkinActive, 5,90 €.*