

# BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 21

JEU CONOURS

Gagnez 10 lots de 10 huiles essentielles et 10 coffrets de soins offerts par Aroma-Zone voir page 25



Rencontre Patrice Percie du Sert, un entrepreneur au service des abeilles

## Bébé bio de A à Z



Seve de bouleau mode d'emploi

Mincir avec les ventouses

Diane 35, un scandaleux retour

Des légumineuses au menu

GRATUIT  
en magasin bio



## WONDER MAMAN

Vous jonglez entre la reprise du travail, bébé, le tire-lait et le reste de la fratrie? Vous êtes une wonder maman! Il existe des solutions pour vous faciliter la vie. En Île-de-France, KidaParis et Les Portions magiques livrent des repas bio pour bébé. Besoin d'un ravitaillement en couches, en lait infantile ou en petits pots? Le site Le Biberon vous propose une livraison mensuelle des produits nécessaires à bébé, en bio, mais pas uniquement. Décompressez en partant au vert, avec les NaturaBox ou les Bio Box, qui proposent une version spéciale

maman et bébé, avec soins en instituts, ateliers de massage ou de portage et kits de cosmétiques pour bébé.

**En clair** Livraison, box pratiques et ludiques... les bio wonder mamans vivent avec leur temps!

**On craque pour** Au Bon Sens, qui livre ses plats bio et faits maison dans toute la France, une belle initiative pour nourrir la famille avec le meilleur, sans effort ([www.aubonsens.fr](http://www.aubonsens.fr)).



## EXPOSITION

Au retour des journées ensoleillées, on évite d'exposer la peau de bébé aux heures les plus chaudes (entre 11 et 16 heures).

On cherche l'ombre et on le protège de vêtements légers mais couvrants (manches longues), sans oublier les indispensables chapeaux et lunettes de soleil.

Au rayon des crèmes solaires, on préfère les filtres minéraux des marques bio aux protections synthétiques des gammes classiques qui peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, et on se tourne vers l'indice 50. Une couche



lavable maillot de bain Hamac (voir à Couches), un seau en écoplastique fabriqué à partir d'algues

brunes récoltées en Bretagne (Le Coq en pâte), et bébé est paré pour ses premiers pâtés!

**En clair** Plus encore que sur les crèmes, misez sur l'ombre et les vêtements pour protéger bébé.

**On craque pour** Le bio chapeau rigolo du Coq en pâte, à l'effigie du tigre de Sumatra en voie de disparition (16 € sur [www.coq-en-pate.com](http://www.coq-en-pate.com)).



## YOGA

Le yoga postnatal est la solution idéale pour évacuer le stress et se remettre en douceur à une activité physique après l'accouchement. D'autant qu'il se partage avec bébé, dès 6 semaines et jusqu'à environ 8 mois. Les mouvements se font avec et autour de l'enfant.

**En clair** Un moment de détente à partager avec bébé.

**On craque pour** Le livre « Yoga grossesse » d'Adeline Blondieau, l'ex de notre « rocker national », qui aborde à la fois le yoga prénatal, postnatal, la méditation et des mouvements de yoga pour bébé.



## Maman Zen



## ZEN

Selon une étude britannique, les jeunes parents perdent 44 jours de sommeil l'année qui suit la naissance de bébé. De quoi mettre leurs nerfs à rude épreuve... La méditation peut vous aider! Ses vertus en matière de réduction du stress et ses bienfaits sur la santé ne sont plus à prouver; baisse de la pression artérielle, réduction des tensions musculaires, stimulation du système immunitaire... Le blog Maman Zen ajoute un argument de poids: 20 minutes de méditation équivalraient à 2 heures de sommeil réparateur!

**En clair** Méditer pour rester zen face à bébé!

**On craque pour** Le site Maman Zen de Julie Lemaire, avec son programme de coaching en ligne, gratuit ([www.mamanzen.com](http://www.mamanzen.com))! ●

Coline Léger

## Offrir

### Notre sélection de coffrets bio

Vous voulez faire plaisir tout en faisant découvrir le bio? De nombreuses marques et créateurs proposent des coffrets... Voici ceux qui méritent un papier cadeau.

**Cosmétiques.** Coffret Essential Care. Il est composé de quatre soins (bain, baume pour le change, huile de massage, spray calmant) et d'une serviette en coton bio.

**Change.** Kit Éco chou deluxe, des Tendances d'Emma, une belle idée pour découvrir le monde des lingettes lavables. Il comprend 20 lingettes lavables, 20 gants de change dans leur boîte en bois PEFC et un filet en coton bio pour les laver (60 €, sur [www.tendances-emma.fr](http://www.tendances-emma.fr)).

**Layette.** Trousseau bio

pour bébé, Terra et Tralala, avec un body et un linge en coton, une lingette lavable et un sac en coton bio (42 €, [www.terraettralala.com](http://www.terraettralala.com)).

**Chaussons.** Optez pour les magnifiques petits petons de La Mare'maille, tricotés à la main. Attention, seulement quelques modèles en coton bio (33 €, sur [www.lamaremaille.com](http://www.lamaremaille.com)).