

Le Happy Mag

Le magazine qui aide les parents à souffler, sourire et profiter !

Nos idées pour occuper les enfants en voiture

Des cadeaux à gagner

Conso : Bien choisir sa crème solaire



Au secours, mon enfant n'est pas propre !

Food 🍉

Recette des energy balls, un snack healthy et gourmand

Le carnet de jeux 🖍

Des activités pour occuper les enfants en vacances

Déco 🍹

Une déco vitaminée pour profiter de l'été !

Edito



Qui aurait crû qu'un jour mon petit site famille, Happy and Baby, se déclinerait en magazine ? Pas moi assurément, même si ce projet était bien dans un coin de ma tête depuis bien longtemps. Ce mag, c'est un peu celui que j'aurais aimé lire - avec de l'évasion, des conseils pratiques, des recettes et des jeux pour toute la famille. Et quoi de plus évident pour ce premier numéro que de le décliner sur le thème des vacances ? Que vous partiez ou non, je vous invite à profiter à fond de ces moments, de ce joyeux bazar qui vous rendra nostalgique quand ils partiront dans quelques années avec leurs copains :-). Profitez-en aussi pour déconnecter, vous l'avez bien mérité, en vous accordant une petite pause avec la méditation de la page 22. Cuisinez en famille des energy balls page 30 (succès assuré au goûter !), protégez votre peau en toute sécurité du soleil (page 14) et occupez vos loulous en voiture (page 09) pour mettre fin au traditionnel j'en-ai-marre-quand-est-ce-qu'on-arriiiiive. Ah, et n'oubliez pas de donner votre avis sur le Happy Mag (page 35), j'ai besoin de vos retours pour le prochain numéro qui est déjà en préparation. En plus, l'une d'entre vous recevra une carte cadeau multi-enseignes...de quoi se faire plaisir et bien commencer les vacances !

Aurélie

Créatrice du Happy Mag et d'Happy and Baby



Contributeurices

Sans elles, ce numéro ne serait pas le même ! Un grand merci pour leur confiance et pour avoir cru en ce magazine avant même sa sortie.



Nourah Grah

Ma super stagiaire !

Etudiante en Master Marketing, Nourah a effectué un stage à mes côtés en rédaction SEO. Vous pouvez retrouver ses articles sur [Happy and Baby](#) et dans le Happy Mag !



Justine Rabilloud - Mahalo Doula

Accompagnante des Passages Féminins - Doula & facilitatrice de Mama Blessing

Justine soutient les femmes dans leurs transformations — grossesse, post-partum, désir d'enfant, transitions personnelles et professionnelles — en créant des espaces qui combinent écoute, soin du corps, Rebozo et rituels symboliques. Dans ce numéro du Happy Mag, elle nous explique tout sur la cérémonie du Mama Blessing. Retrouvez-la sur www.mahalo-doula.fr & Instagram : @mahalo.doula



Le Sommaire



04

Cap sur le Vaucluse, une destination idéale en famille !



11

Notre sélection shopping pour une cérémonie !



30

Les energy balls, le goûter parfait de toute la famille

10 idées pour occuper les enfants en voiture

Et votre bingo à télécharger !

page 09

Les bons mots des petits

Mignonneries en vue

page 11

Bien choisir sa crème solaire

Pour profiter du soleil en toute sécurité

page 14

Au secours, mon enfant n'est pas propre !

Nos conseils pour l'aider

page 17

Le Mama Blessing

Une cérémonie pour honorer la femme qui devient mère

page 20

La méditation des mamans

Un temps pour se ressourcer

page 22

Une déco vitaminée

Pour profiter de l'été !

page 24

Sur le site

page 34

Des idées cadeau pour la maîtresse, pourquoi je n'ai pas aimé mes séjours à la maternité, habiller ses enfants sans se ruiner

Une carte cadeau de 50€ à gagner

page 35



Le coin

Jeux et Activités

Pour occuper toute la famille !

p.26

Cap sur le Vaucluse

Fermez les yeux et imaginez les oliviers, les cigales, la lavande, le soleil...Vous y êtes ? On vous emmène dans le Vaucluse, où la nature et la douceur de vivre sont les maîtres mots. Une destination idéale pour des vacances en famille, entre découvertes, randos et parcs d'attractions !

Le Vaucluse, un département qui séduira petits et grands !

L'été dernier, nous avons fait le choix, pour la première fois, de ne pas aller à la mer. L'idée était de s'épargner la fameuse recherche de place de parking et les 2 kilomètres à faire avec le parasol, la bouée crocodile et les affaires de tout le monde, pour aller découvrir un peu plus notre patrimoine, faire des visites, se balader dans un coin de France qu'on ne connaît pas.

Nous avons choisi le Vaucluse, un département qui m'attire tout particulièrement pour ses cigales, son accent chantant, ses paysages méditerranéens et sa douceur de vivre. Je vous embarque avec moi dans cette belle région, parfaite pour les vacances, qui a tenu toutes ses promesses ! Voici des idées d'activités à faire en famille, pour découvrir, profiter et s'émerveiller.



Le Palais des Papes et le Pont d'Avignon

Avignon : passage obligé ! Visiter le **Palais des Papes** faisait partie des choses que je voulais voir absolument, et on n'a pas été déçus. La visite se fait avec un audioguide (très apprécié des enfants !), vous avez aussi une petite partie jardin.

Il y a beaucoup de monde (allez-y tôt, surtout si vous voulez vous garer dans la vieille ville) mais comme le lieu est grand, on peut quand même visiter sans se sentir trop serrés.

Impossible de ne pas aller danser jusqu'au fameux Pont d'Avignon, à quelques minutes de là, vous en apprendrez plus sur son histoire et sur le pourquoi du comment il est cassé 😊



🌿 Les Ogres de Rustrel

Un autre site à ne pas manquer dans la région. Il y a en réalité deux sites qui permettent d'arpenter ces sentiers oranges : le Sentier des Ogres de Roussillon et les Ogres de Rustrel, qu'on appelle aussi le Colorado français. Nous avons fait le second. Après quelques minutes de marches dans la forêt, vous arrivez dans l'ancienne carrière d'Ogres.

Deux parcours sont proposés, l'un est plat et accessible aux poussettes et fauteuils roulants. C'est le plus court, qui vous permettra d'apercevoir ces grosses montagnes oranges de près. Le second est plus long, avec un peu de dénivelé et beaucoup de pierres et racines. Il n'est pas accessible en PMR. Ce sentier dans la forêt permet de surplomber les ogres et offre de superbes points de vue. C'est vraiment à voir dans la région, donc je vous conseille ++ cette sortie !

Prévoir : porte bébé et de bonnes chaussures ;-).



🌿 Lourmarin et son château

C'est le village provençal par excellence, niché au cœur des vignes, avec ses ruelles pavées et son marché provençal. Nous y sommes surtout allés pour visiter son château. Les petits se sont vus donner un dépliant avec une « chasse au trésor » sous formes de questions. Pas toujours faciles (surtout pour les plus grands), il faut être observateur. C'est un bon moyen de les intéresser à la visite et de les obliger à observer !

🌿 Pernes-les-Fontaines

Cette ville pleine de charme est petite et se parcourt facilement à pied. Vous pouvez faire le circuit des fontaines (plan disponible à l'office du tourisme) pour toutes les découvrir ou flâner au fil des rues. La tour de l'Horloge et la Tour Ferrande sont à voir. Parfait si cherchez un coin paisible et authentique, loin des hordes de touristes !



Fontaine-de-Vaucluse

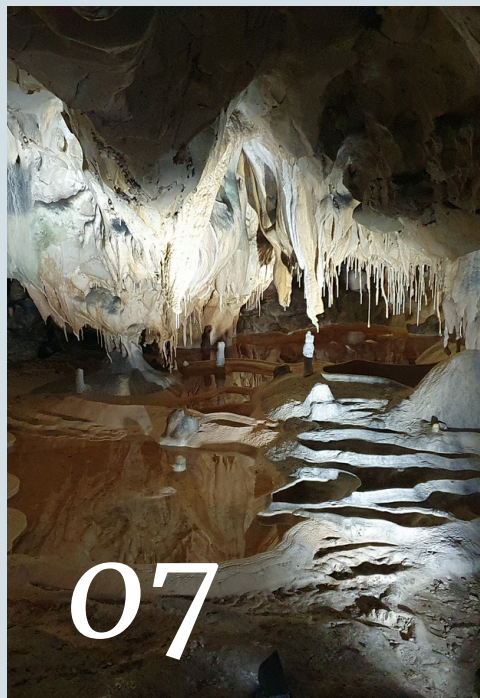
Coup de cœur absolu pour ce lieu apaisant où la vie semble si douce ! On peut marcher le long de la Sorgue et remonter jusqu'à sa résurgence. On ne peut plus s'approcher au plus près du « trou » et voir l'eau jaillir comme avant. L'accès est désormais interdit pour cause de chutes de pierre. Mais la balade reste agréable et à faire absolument ! Il y a un petit musée / atelier de la papeterie gratuit sur le chemin. Le papier est fabriqué en direct. Il y a aussi une jolie balade (qui grimpe !) pour monter aux ruines du château. Prévoyez une bonne paire de baskets :-) Enfin, pensez à venir tôt : les parkings sont pris d'assaut dès le milieu de matinée.



Le Parc Spirou

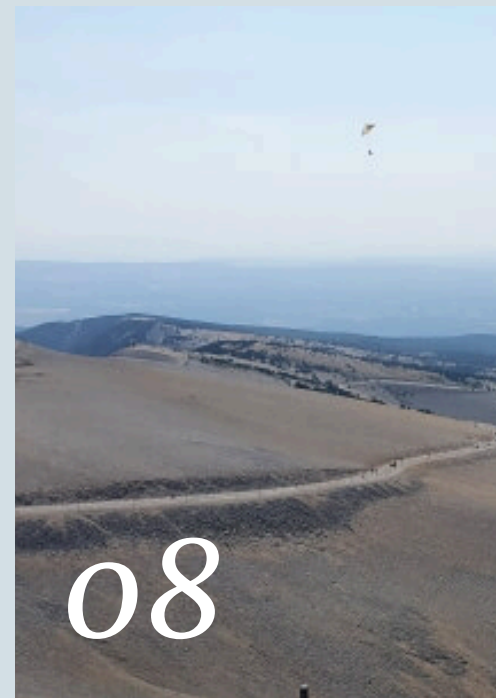
Un des plus gros parcs d'attractions de la région avec plus de 40 attractions pour petits et grands. Vous retrouverez tous les héros du journal de Spirou : Marsupilami, Kid Paddle, Boule et Bill, etc.

Les adeptes de sensations fortes apprécieront le Spirou Racing, un grand huit qui décoiffe, ou le Blorcks Attack, un disco coaster.



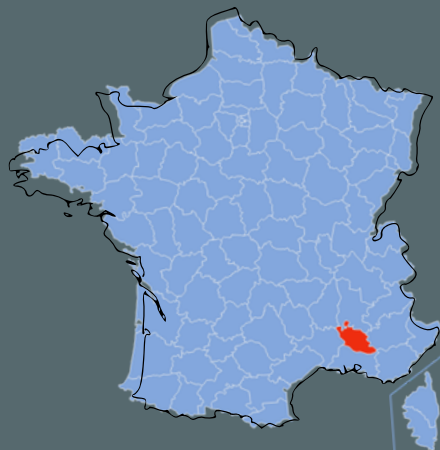
Les Grottes de Thouzon

La visite guidée dure 45 minutes. Vous saurez tout sur ce lieu bien caché, aux impressionnantes stalactites et stalagmites. Pas de crapahutage dans la roche : vous ne ferez qu'un aller-retour sur un chemin aménagé. Les billets d'entrée sont assez chers (entre 7 et 12€). On a tout de même bien apprécié cette visite.



Le Mont Ventoux

Peut-être aurez-vous envie de partir à l'assaut du mythique Mont Ventoux...Les vélos sont nombreux en été (attention si vous circulez en voiture) mais le paysage désertique vaut le coup d'oeil !



Le Vaucluse en bref

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Capitale : Avignon

Principales villes : Orange, Carpentras,
Cavaillon

A 2h30 de route de Lyon et 1h30 de Marseille



D'autres lieux & activités dans la région

- Gordes
- Visite de l'Isle sur la Sorgue
- Cavaillon et le massif du Lubéron
- Faire une dégustation de vin
- Visiter le Musée de la Lavande
- Visite de l'Abbaye notre Dame de Sénanque (réserver plusieurs jours à l'avance)
- Aller au Parc Watersplash pour se rafraichir.

Où loger dans le Vaucluse ?

Il y a énormément de logements dans la région. Vous trouverez facilement des hôtels, gîtes en pleine nature ou locations meublées sur [Booking](#) ou [Hotels.com](#). Personnellement nous aimons l'ambiance **camping** et nous avons choisi Ciela Village à Pernes-les-Fontaine. Il y a une chouette piscine avec toboggans pour les enfants, cela permet de se rafraichir l'après-midi après une matinée de visites.



EN ROUTE VERS L'AVENTURE !

10 idées pour occuper les enfants en voiture



Testées & approuvées par la team Happy and Baby ✓



Maman, quand est-ce qu'on arrive ? C'est encore long ? Je m'ennuuuuuuie !

Tous les parents qui effectuent un trajet important en voiture avec des enfants le savent : la route peut être très longue. Parfois plusieurs heures, surtout quand les embouteillages s'en mêlent ! Si cela est parfois interminable pour vous, les petits peuvent le vivre encore plus mal et transformer ce voyage en un véritable cauchemar...vous savez de quoi je parle ! Voici 10 idées pour occuper les enfants en voiture et rendre (enfin) le voyage le plus agréable possible pour toute la famille.



Devine à qui je pense

Pensez à une personne ou un personnage connu. Les enfants posent des questions, vous répondez seulement par oui ou non. Pas besoin de se retourner, idéal pour éviter les torticolis !



Dans ma valise il y a...

Chacun ajoute un objet à la liste et la répète en entier depuis le début. La valise grossit, la mémoire travaille... et les fous rires arrivent vite !



03

Mini code de la route

Transformez le trajet en leçon : pointer un panneau, demander ce qu'il signifie. Certains enfants deviennent très vite de vrais petits experts !



04

Bingo voyage

Cochez les éléments repérés sur la route : vache, pont, camion rouge... Le premier à compléter sa grille crie "Bingo" ! À [télécharger gratuitement sur le blog.](#)

05



En Route (jeu de discussion)

Des questions rigolotes pour toute la famille : "Si tu étais invisible une journée, qu'est-ce que tu ferais ?" Des fous rires et de vrais moments de complicité garantis. Dispo [ici](#)

06

L'ardoise magique

Dessiner, gribouiller, tout effacer d'un coup de curseur... et recommencer ! Zéro feutre, zéro papier, zéro dégât. La solution la plus propre pour occuper les mains.

07



Le Water Wow

Un petit livre magique avec un pinceau à eau : la couleur apparaît au passage et disparaît en séchant. Aucun risque de tache sur les sièges et ça dure des heures !

08



La Console d'eau

Un jouet silencieux qui ressemble à une vraie console ! On appuie sur les boutons pour guider des anneaux dans l'eau. Compact, sans bruit, un jeu à faire en toute autonomie.

09



Pop-it

Ce petit gadget tout simple avec ses bulles en caoutchouc à faire claquer, apaise et occupe autant les petits que les grands. Léger, silencieux, à glisser dans n'importe quel sac.

10



La conteuse à histoires

L'enfant choisit lui-même ses personnages et ses décors, et la boîte fabrique une histoire sur mesure. Certaines versions, comme le Bookinou, permettent aux grands-parents d'enregistrer leur propre voix !

11 BONUS



Karaoké ou blind test en famille

Mettez la musique préférée des enfants et chantez à tue-tête ! Pour pimenter : lancez des extraits en blind test, celui qui reconnaît le titre ou l'artiste en premier marque un point. Le moment le plus fun du trajet, c'est promis !



Vous voulez encore plus d'idées ?

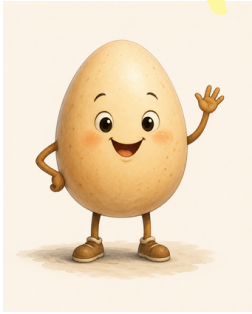
Retrouvez les 25 idées complètes sur le blog ·

Téléchargez le bingo voyage gratuit !

[Télécharger le bingo](#)

[Lire l'article complet →](#)

Oscar, 4 ans, compte :
"Six, sept, huit,
oeuf..."



"Je suis trop
content de passer
du temps avec toi,
je t'aime fort"

Marceau à sa maman qui a
mangé avec lui le midi.

"On va à la gare
de rire*
aujourd'hui?"

Partagé par la maman,
Eugénie *garderie



LES BONS MOTS DES PETITS

Prêts à faire le plein
de mignonneries?



Partagez vos
mignonneries

Par email ou en DM
sur mes réseaux - elles
feront peut-être partie
du prochain numéro!



"Maman, tu
connais Marie
en Toilettes?"

Louis, 8 ans

"J'amène la
carapace*
d'eau"

Louis, 3 ans 1/2
*carafe :-)

Ma montre,
elle va sous
l'eau. Elle est
waterplouf.

Clément, 7 ans



L'heure de la Cérémonie

La saison des cérémonies est lancée : mariages, baptêmes et communions ou battent leur plein. Retrouvez notre sélection des plus jolies tenues habillées pour les kids !



Combinaison gaze de coton 32,99€
Ballerines or 42,90€
Le tout chez VertBaudet



Robe Lagerfeld plissée -
119€



Top et jupe Pauline de
Cyrillus,
39,90€ et 44,90€



Robe Billieblush en tulle
pailletée chez Kids
Around - 119€



Serre-tête Billieblush
25€

Ensemble cérémonie ci-contre
(Chemise, veste, pantalon), 69,99 € -
VertBaudet

Bermuda rayé Cyrillus - 39,90€



Chaussures bateau en cuir - 34,99€ -
VertBaudet



Ensemble bébé

- 51€

Next

Noeud papillon fleuri -

19,90€

La Faute à Voltaire



Bien choisir la crème solaire de son enfant

Les beaux jours sont là, et choisir la bonne crème solaire pour son enfant devient vite une priorité. Plage, parc, jardin...les occasions de s'exposer ne manquent pas. C'est une belle saison mais elle demande quelques précautions, surtout quand on a des tout-petits. Voici tout ce qu'il faut savoir pour les protéger efficacement.

01

La peau de bébé, une peau à protéger différemment

La peau d'un bébé ou d'un jeune enfant n'a rien à voir avec celle d'un adulte. Elle est plus fine, plus fragile et contient moins de mélanine : ce pigment naturel qui joue un rôle de bouclier contre les rayons UV. Résultat : elle brûle beaucoup plus vite !

Mais ce n'est pas tout. Les substances appliquées sur la peau de bébé, y compris les ingrédients de la crème solaire, sont absorbées rapidement et pénètrent dans l'organisme. Un détail qui a son importance au moment de choisir le bon produit.

Avant 6 mois, la règle est simple : pas d'exposition directe au soleil, même courte. Après 6 mois, une protection solaire adaptée devient indispensable dès que votre enfant est exposé au soleil.

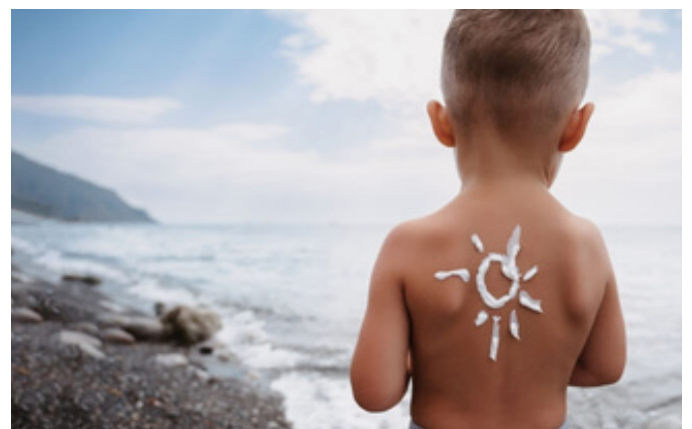
02

Ce que contiennent beaucoup de crèmes solaires

On pourrait penser que toutes les crèmes solaires se ressemblent. Ce n'est pas le cas. Beaucoup de formules du marché contiennent des filtres dits chimiques comme l'oxybenzone ou octinoxate qui sont reconnus comme perturbateurs endocriniens potentiels. Ils interfèrent avec le système hormonal.

Par ailleurs, des études relèvent également la présence de benzène dans certains produits solaires. Le benzène est une substance cancérigène.

Leur impact est préoccupant pour les enfants, dont l'organisme est encore en plein développement. Néanmoins, ce n'est pas une raison de paniquer mais plutôt une bonne raison de lire les étiquettes.





03

Bien choisir : ce qu'il faut regarder sur l'étiquette

Bonne nouvelle : il existe des crèmes solaires pour enfant vraiment bien formulées. Pour les reconnaître, voici les points à vérifier avant d'acheter.

SPF 50+ en priorité : c'est le niveau de protection recommandé pour les peaux des enfants.

Filtres minéraux uniquement : Ces filtres agissent comme un miroir en réfléchissant les UV, sans pénétrer dans la peau. C'est la solution la plus sûre pour les enfants.

Formule sans parfum, sans conservateur agressif : les peaux sensibles réagissent vite. Moins la liste d'ingrédients est longue, mieux c'est.

Bonne résistance à l'eau : Indispensable dès que votre enfant joue dans l'eau ou transpire - ce qui n'empêche pas d'en réappliquer après la baignade. Vérifiez que la mention est bien présente sur l'emballage.

04

La crème solaire ne suffit pas : les bons réflexes au soleil

La crème solaire est un outil de protection parmi d'autres. Seule, elle ne suffit pas. Voici les réflexes à adopter en complément.

Évitez d'exposer votre enfant entre 11h et 16h. C'est la plage horaire pendant laquelle les rayons UV sont les plus intenses et les plus dangereux. En dehors de ces heures, restez vigilant. Privilégiez l'ombre autant que possible, surtout pour les bébés. Un arbre, un parasol, une tente de plage : ce sont vos meilleurs alliés.

Pensez également à équiper votre enfant d'un maillot anti-UV, d'un chapeau à larges bords et de lunettes de soleil adaptées. Ces accessoires réduisent considérablement la surface de peau exposée.

Côté application, appliquez la crème solaire environ 20 minutes avant l'exposition en couvrant bien toutes les zones. Renouvelez l'application toutes les 2 heures et systématiquement après chaque baignade même si la crème est résistante à l'eau.

Nos produits solaires préférés



Pour bébé : La [Crème Solaire Alphanova](#) Sun SPF 50+. Une formule clean et bio, parfaite pour les bébés. La crème est fluide et s'étale bien, mais petit bémol, elle a tendance à laisser un film blanc sur la peau. Un inconvénient qui est aussi un avantage : aucune zone de peau ne sera oubliée !



Pour les enfants : [le Lait Solaire SPF50+ La Rosée](#). Une texture crémeuse qui fond dans la peau, sans laisser de traces, un parfum délicat : ce lait a tout bon ! Existe aussi en [version bébé](#), en [version huile](#) (plutôt pour les adultes) et [en stick](#), facile à transporter partout !



Pour les mamans : la [Crème Radieuse Daylily](#). Découverte pendant ma grossesse, et toujours rachetée depuis, cette crème hydrate, fond dans la peau et protège en un geste. Avec sa formule très clean et son parfum agréable, c'est de loin LA crème solaire la plus agréable à utiliser parmi les dizaines que j'ai pu tester !



[Maillot anti-UV](#)
[\(2 coloris disponibles\)](#)



[Chapeau](#)
[\(plusieurs coloris disponibles\)](#)

Au secours, mon enfant n'est (toujours) pas propre !

L'été arrive et il marque peut-être pour vous le début d'un compte à rebours avant l'entrée à l'école...Oui mais voilà : votre enfant n'est toujours pas propre et ne semble pas vraiment préoccupé par cette histoire de toilettes (contrairement à vous !). No panic !

Je suis passée par là trois fois avec des cas de figure bien différents : ma fille était propre à 18 mois, mes garçons l'ont été in extremis avant la rentrée. Voici quelques conseils de maman pour aider votre loulou à acquérir la propreté et passer sereinement cette étape importante.

01

Chacun son rythme.

J'ai pu me rendre compte d'une chose, c'est : chacun son rythme. Votre bébé ne sera pas propre parce que vous l'avez décidé, mais parce que LUI est prêt à l'être. Alors vous pouvez régulièrement lui proposer le pot, mais si ça ne fonctionne pas, remettez la couche et recommencez dans 15 jours. Rien de pire que d'insister : vous pourriez le braquer (et retarder encore plus son apprentissage). Ne vous découragez pas (mon enfant à moi ne sera jamais proooooooooopre !) et gardez en tête que tout peut aller très vite : en une semaine, le problème peut être réglé !



02

Faites-le participer (et faites participer la nounou !)

Allez ensemble choisir un pot, cela le responsabilise et il sera tout fier de son achat. Demandez à la nounou de jouer le jeu. Autant notre première nounou était super pour ça (c'est elle qui a pris l'initiative de les mettre sur le pot), autant la seconde n'avait pas trop envie de s'embêter. Je lui enlevais la couche le weekend en lui disant qu'elle pouvait prendre le relais, elle lui remettait le lundi. Super. J'ai profité des vacances pour gérer le problème moi-même et je lui ai amené sans couches à la reprise en mode, voilà, c'est réglé et je ne lui ai pas redonné de couches. Procédé un peu brusque, mais quand on n'a pas de soutien de ce côté-là, il ne faut pas hésiter à forcer un peu les choses ;-)

04

Rendez l'expérience ludique

Un truc qui fonctionne super bien : les gommettes. Achetez un paquet d'autocollants, collez une feuille vierge sur le mur. Un pipi : un petit autocollant, un caca : un gros autocollant. Ou alors, dix autocollants = un gros, ou une petite surprise. C'est vraiment LE truc qui a marché avec mes trois enfants.

Vous pouvez aussi acheter un un autocollant thermosensible : il se colle dans les toilettes ou au fond du pot. Un dessin apparaît (par exemple un animal) sous la chaleur de l'urine. Ou encore un livre de chansons pour aller sur le pot. Ultra ludique !

03

Utilisez directement un réducteur

Alors là c'est un conseil plus pour les parents, qui va vous faire gagner un temps fou. Parce que rincer et nettoyer le pot, on ne va pas se mentir, il y a plus réjouissant. La solution ? Faire en sorte que votre enfant aille directement sur les toilettes. Mon fils n'a jamais voulu aller sur le pot. Refus total. Alors on a acheté un réducteur pour les toilettes avec marche.

Résultat : il a pu aller aux toilettes tout seul sans nous demander à chaque fois. Et pour les parents, pas de boulot supplémentaire. On a récidivé pour les suivants, sans même leur proposer le pot comme intermédiaire. Vraiment, investissez, ça change la vie !

“La chose dont je me suis vraiment rendue compte, c'est : chacun son rythme. Votre bébé ne sera pas propre parce que vous l'avez décidé, mais parce que LUI est prêt à l'être.”



05 Si ça ne fonctionne pas, ce n'est PAS GRAVE.

Pas de résultats ? Il n'est pas prêt et ce n'est pas grave. On vous a certainement dit lors de l'inscription en maternelle que la propreté était obligatoire. Ce n'est pas tout à fait exact. L'école étant obligatoire à partir de 3 ans, tous les enfants doivent être accueillis à partir de cet âge. Il n'est pas propre ? Prévoyez un paquet de couches. Plusieurs enfants dans l'école avaient des couches à la rentrée. Certes, ça fait du boulot en plus aux ATSEM et ce n'est agréable pour personne. Mais votre loulou va vite se rendre compte que les autres n'ont pas de couches et sera motivé x1000 pour s'en passer lui aussi !

Ce qui nous a vraiment aidé pour motiver les doudous !



Le réducteur pour plus d'autonomie

Kiddyloo de Thermobaby dispo [ici](#)



La musique pour se motiver !

[Livre dispo ici](#)



Les autocollants pour la récompense !



Les autocollants thermosensibles pour le fun !

[Dispo ici](#)

Le Mama Blessing

Une cérémonie pour honorer la femme qui devient mère

Cette cérémonie, pratiquée quelques semaines avant l'accouchement, rassemble famille et amies pour un moment de joie et de célébrations autour de la future maman.

Il y a des moments importants dans une vie : baptêmes, mariages, anniversaires... On les célèbre, entouré de nos proches, dans la joie et l'amour. Mais il existe aussi des passages que l'on prend moins le temps de reconnaître. Devenir mère en fait pleinement partie.

Le Mama Blessing prend alors tout son sens. Parce que la maternité est une véritable étape de vie, cette cérémonie vient célébrer et accompagner la femme vers cette nouvelle facette de son identité.

C'est quoi, le Mama Blessing ?

Le Mama Blessing est issu d'une tradition ancestrale du peuple Navajo. Cette « bénédiction de la mère » est une cérémonie célébrée à la fin de la grossesse (idéalement au 7^e ou 8^e mois), durant laquelle la femme enceinte est honorée et choyée par les femmes les plus proches d'elle : famille et amies.

Les liens humains sont au centre de ce moment : sororité, puissance féminine, transmission de femme à femme, partage, émotions... autant de mots qui décrivent ce qui se vit lors d'un Mama Blessing.

C'est un cercle de femmes qui soutient la future maman et lui rappelle sa force pour l'enfantement et l'après-naissance.

Comment célébrer un Mama Blessing ?

Le Mama Blessing, à l'image d'une cérémonie laïque, se construit avec la future maman et ses proches. Il suit souvent une trame, même si chaque célébration reste unique. On y retrouve généralement :

🌿 Un cercle de paroles : un temps où chacune peut s'exprimer pour partager un souvenir, dire son amour, exprimer son admiration ou sa fierté envers la future maman.



- ✿ Une **activité manuelle et/ou créative** : création d'une bougie, d'un bracelet, de cartes mantras pour l'accouchement, d'un bocal de mots doux pour le post-partum, d'un attrape-rêve, d'un mandala végétal ou d'un belly painting sur le ventre de la femme enceinte...
- ✿ Un temps de **soin pour la future maman** : massage des pieds ou des mains, bain de pieds, soin du visage, coiffage ou maquillage...
- ✿ Une **petite collation** : goûter ou apéritif dinatoire, selon le moment de la journée.



Mes rituels préférés pour un Mama Blessing

Le Mama Blessing est un moment chargé de sens, ponctué d'intentions et de rituels pour accompagner la transition de femme à mère. Voici ceux qui me touchent particulièrement :

- ★ **La bougie de naissance** : chaque invitée décore une bougie avec des éléments naturels, de la peinture ou des dessins, en pensant à la future maman. Cette bougie accompagnera la femme lors de son enfantement : le jour J, chaque participante pourra l'allumer à distance pour lui envoyer son soutien.
- ★ **Le fil qui relie** : le Mama Blessing rappelle à la femme enceinte qu'elle fait partie d'un tout, entourée d'un cercle de femmes aimantes et soutenantes. À tour de rôle, les participantes enroulent un fil de laine autour de leur poignet en formulant des vœux, puis se passent la pelote de main en main. Elles se relient symboliquement les unes aux autres autour de la future maman.
- ★ **Le mandala végétal** : avec des végétaux séchés, les participantes placent à tour de rôle des éléments sur le ventre de la future maman. Peu à peu, ce ventre se pare de couleurs et de symboles, mettant en valeur la grossesse et la vie qu'il abrite. C'est aussi une façon d'envoyer de la force au corps qui s'apprête à enfanter.

Le Mama Blessing est un moment intime, où les liens du sang et du cœur occupent une place centrale. Pour vivre pleinement cet instant fort en émotions et en puissance, une facilitatrice de Mama Blessing peut accompagner la préparation et le jour J.

Que ce soit la future mère qui s'offre ce cadeau ou les proches qui l'organisent pour elle, le Mama Blessing cultive une profonde gratitude, renforce la confiance en soi et tisse une sororité précieuse autour de la femme qui s'apprête à vivre l'un des plus grands bouleversements de sa vie. C'est un souvenir inestimable auquel elle pourra se raccrocher dans les moments plus difficiles de sa maternité, en se rappelant à quel point elle est entourée et soutenue.

Article écrit par Mahalo Doula, qui vous accompagnera dans toutes vos organisations de Mama Blessings !

Une méditation pour les parents

L'été, les vacances, c'est aussi l'occasion de changer de rythme et de lâcher prise. Accordez-vous 5 minutes de pause dans un quotidien souvent effréné avec cette méditation pensée pour les parents.

Installez-vous confortablement...

Que vous soyez assis ou allongé,
prenez un moment pour ajuster
votre position.

Laissez vos épaules se relâcher
doucement...Desserrez votre
mâchoires, relâchez les tensions
dans les yeux, les mains.

Fermez les yeux. Les prochaines
minutes sont à vous et à vous seule.



Nous allons commencer par quelques respirations profondes.
Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 4. 1...2...3...
4...
Puis expirez doucement par la bouche... jusqu'à 4. 1... 2... 3... 4
Et relâchez... complètement...Renouvelez 3 fois l'opération
Sentez l'air frais entrer. Et ressortir... en emportant avec lui les tensions...
Continuez à votre rythme...Chaque inspiration vous apporte du calme...
Chaque expiration vous libère un peu plus...
...
À présent, nous partons loin d'ici, loin du quotidien. Imaginez un lieu...
Un endroit où vous vous sentez parfaitement bien...
Peut-être un endroit dans la nature...
Une plage calme... une forêt... une montagne...
Ou un endroit familier... chaleureux...
Laissez ce lieu apparaître...Sans forcer...
La première image qui vous vient est la bonne.
Regardez autour de vous...Les couleurs... les formes... la lumière...
Écoutez les sons...Le vent... l'eau... le silence...
Resentez la température...L'air sur votre peau...
Dans cet endroit... vous êtes en sécurité...
Vous n'avez rien à faire... rien à prouver...
...
En tant que parent... vous donnez beaucoup...
Votre attention... votre énergie... votre amour...
Et ici... vous avez le droit de recevoir...
Du repos... du calme... de la douceur...
Répétez intérieurement... "Je fais de mon mieux...
Et cela suffit pour aujourd'hui..."Laissez ces mots se déposer... doucement...
...
Imaginez une lumière douce...
Qui vous entoure. Une lumière apaisante... chaleureuse...
Elle vient nourrir les parties de vous qui sont fatiguées...
Celles qui doutent...Celles qui portent beaucoup...
Laissez cette lumière vous remplir...Petit à petit...
...
Restez encore quelques instants dans ce refuge...Respirez calmement...
...
Puis, doucement...Commencez à revenir...
Reprenez conscience de votre respiration...
Du contact de votre corps avec le sol...
Bougez légèrement les doigts...Les orteils...
Étirez-vous si vous en ressentez le besoin...
Et quand vous êtes prêt...Ouvrez doucement les yeux...
...
Emportez avec vous ce calme...Même dans les moments mouvementés...
Votre lieu refuge sera toujours là...
Personne ne pourra vous l'enlever.
Il vous accueillera aussi souvent que nécessaire...à chaque respiration...

Une déco vitaminée pour profiter de l'été !

L'été a cette façon bien à lui de tout rendre plus léger. Les soirées s'étirent, on sort les verres à pied, on pose un plateau sur la table basse...Et si votre intérieur ou votre terrasse pouvait refléter cette énergie-là ? On a réuni pour vous une sélection pétillante de pièces déco et art de vivre qui sentent bon les vacances, du transat en bois jusqu'au saladier aux motifs locaux. Quelques touches suffisent parfois pour que tout change d'ambiance !

Voici nos coups de coeur du moment pour une déco vitaminée !



Chilienne au design classique revisité avec des rayures vertes élégantes. Une pièce estivale simple et intemporelle adaptée aux espaces familiaux.

Cyrillus, 14,9€

Guirlande lumineuse modulable à lumière blanche chaude, pensée pour créer une atmosphère conviviale et élégante en extérieur comme en intérieur. Parfait pour prolonger les soirées d'été.

Guirlande Party Milk 10 Nature et Découvertes, 35€





Nappe rayée en coton enduit

Nappe en coton enduit à rayures bleues, alliant praticité et élégance. Une base idéale pour une table estivale chic et fraîche. Chez Cyrellus, 55€

Saladier au design simple et estival, idéal pour compléter une table fraîche et colorée. Chez La Redoute, 35€



Saladier Florida



Transat jardin pliant multi-positions

Transat extérieur modulable au design simple et fonctionnel, idéal pour créer un espace détente confortable. Sa structure pliable et ses positions réglables en font une pièce pratique pour une ambiance estivale balcon ou jardin. Maxi Transat Lafuma, 55€

Plateau apéritif en bois accompagné de coupelles en porcelaine, pensé pour des moments conviviaux. Son design naturel et méditerranéen évoque immédiatement l'art de vivre estival. Nature et Découvertes, 49,90€



Plateau apéritif en bois et ses 6 coupelles en porcelaine Dolce Vita



Miroir en rotin à pompons Sunshine

Miroir mural en rotin naturel agrémenté de pompons décoratifs, apportant une touche bohème et lumineuse à un intérieur ou une terrasse couverte. Vert Baudet, 39,99€



Le carnet de *jeux et activités !*

Psstt....Il est temps de s'offrir un petit temps calme avec le carnet d'activités !

Deux solutions :

- Vous laissez l'enfant s'occuper seul avec les coloriages, labyrinthes et jeux divers proposés.
- Vous passez un moment de qualité tous les deux en passant en cuisine : les enfants adorent confectionner des Energy Balls. ça ressemble à la pâte à modeler, et c'est délicieux !

Have fun !

Trouve les 10 différences !



Combien y'en a-t-il ?

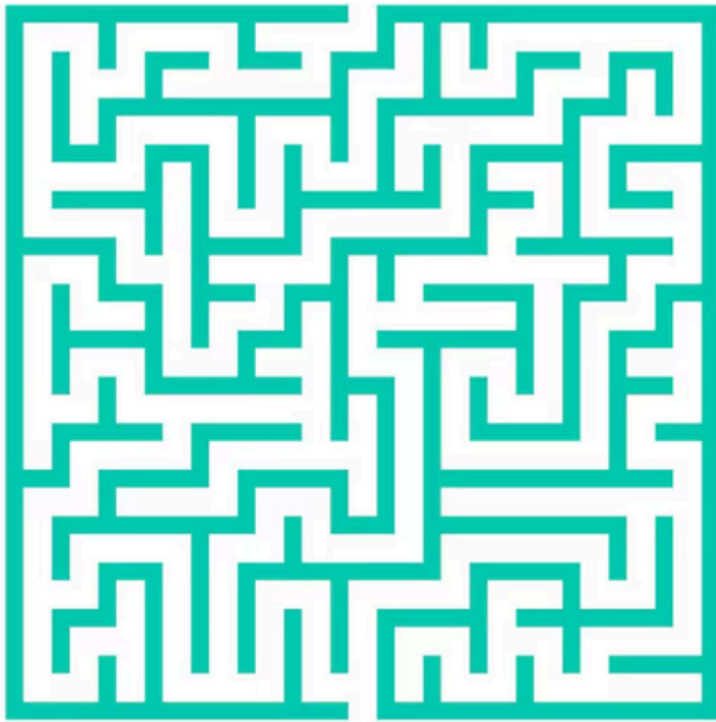


Compte le nombre de véhicules similaires et écris ta réponse





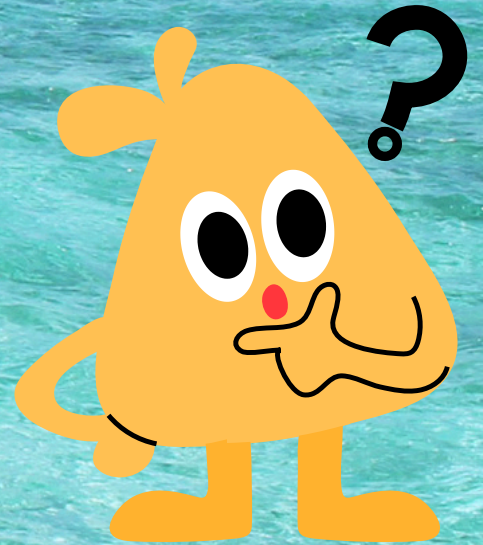
Aide Apollo à retrouver sa fusée !



Charade

Mon premier est la première lettre de l'alphabet
Mon deuxième est ce que l'on fait quand on nous chatouille
Mon troisième est l'objet dans lequel est mis une plante
Mon quatrième est la dernière syllabe du mot "auteur"
Mon tout est un célèbre sorcier

Réponse : Harry Potter



Le dessin collaboratif

Votre enfant aime dessiner ? Cette activité devrait vous faire passer un bon moment ! Prenez une feuille et des crayons. Chacun dessine pendant une minute avant de passer la feuille à l'autre pendant une minute, et ainsi de suite. Le résultat ? Un dessin à 4 mains complètement original et un bon moment parent / enfant ou entre frère et soeur.



Les energy balls, des goûters healthy et gourmands !

Les energy balls - ou boules d'énergie - sont des petites boules à base de pâte de dattes contiennent un cœur coulant (chocolat, cajou, beurre de cacahuète...). Sans sucre ajouté, elles constituent un en-cas parfait pour toute la famille et sont largement validées par mes enfants, qui adorent donner un coup de main pour les façonner. Car ce goûter sans cuisson est, contrairement à ce qu'on pourrait penser, très facile et rapide à réaliser et se décline dans plusieurs variantes pour un max de plaisir !

Les ingrédients

Pour 12 à 15 boules :

- 250 g de pâte de dattes, 100% dattes et bio de préférence
- 30 g de noisettes mixées : vous pouvez les remplacer par des noix, des amandes, des noix de cajou, des flocons d'avoine, de la noix de coco ou un mix de plusieurs oléagineux. Les plus gourmands choisiront des pépites de chocolat noir.
- du beurre de cacahuètes, ou pourquoi pas de la purée d'amandes, de la pâte à tartiner (la plus healthy possible !), ou de la purée de noix de cajou.

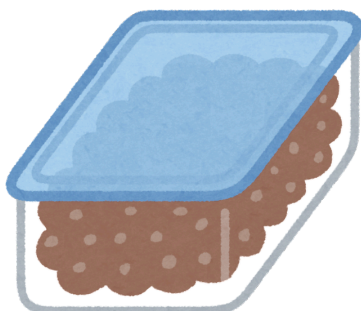
✗ Sans lactose, sans gluten, sans sucre ajouté et sans cuisson !

Où trouver les ingrédients ?

La plupart du temps, au rayon fruits secs de votre supermarché. Si vous ne trouvez pas de pâte de dattes, vous aurez probablement plus de chance en magasin bio. Personnellement, j'achète ce type d'ingrédients chez [La Fourche](#), je profite des prix bas pour me constituer un petit stock et toujours en avoir dans les placards ;-)

La recette

- **Mixez les noisettes (ou les noix choisies) finement, jusqu'à obtenir de petits morceaux (arrêtez-vous avant que ce ne soit que de la poudre).**
- Prenez un petit morceau de pâte de dattes (de quoi faire une boule) et travaillez-le comme de la pâte à modeler. Roulez la pâte dans les noisettes mixées pour les incorporer. Si la pâte de dattes est trop dure, passez-la quelques secondes au micro-ondes.
- Formez une boule et avec votre pouce, faites un creux au milieu. Ici vous allez mettre du beurre de cacahuète, ou ce que vous avez choisi de mettre dans le cœur. Si le beurre de cacahuète est trop liquide, mettez-le au frigo pour le solidifier.
- Refermez votre boule en la roulant.



Les boules d'énergie se conservent une semaine dans un récipient hermétique. Bon appétit !

Le coin lecture

Une sélection de livres pour les vacances, pour s'évader, frissonner, apprendre ou rêver !



[Acheter](#)

Les Ruines Mystérieuses, Max Ducos

Editions Sarbacane, 16,50€

Octave a le cœur lourd : ses grands-parents n'ont plus d'argent pour entretenir leur château. Ils sont contraints de s'en séparer et de le vendre au maire, qui veut en faire un resort de luxe ! Pourtant qu'il existe un souterrain et un trésor sous le château... Décidé à tenter le tout pour le tout, Octave fait appel à deux enfants enquêteurs, Liz et Louis. Le temps est compté : notre trio débrouillard n'a plus que quelques jours pour dénicher le prétendu trésor.

Notre avis : Des images magnifiques, une histoire captivante : cet album a plu à tous les membres de la famille !



Le Collège de Dreadwood, Jennifer Killick

Hachette Romans - 12,90€

Le coup de ♥ de Louis, 9 ans

[Acheter](#)

Faire des heures de colle un samedi matin n'est pas très réjouissant. Ça l'est encore moins quand des faits étranges surviennent au collège. Le surveillant est introuvable, le gardien fredonne en boucle une comptine pour enfants, et pas moyen de téléphoner ou d'appeler à l'aide... Que se passe-t-il à Dreadwood ? Pour Angelo, Hallie, Gustav et Naira, une aventure terrifiante commence...

De quoi faire frissonner de peur (et de plaisir !) les jeunes lecteurs à partir de 9 ans. A noter qu'un tome 2 existe.

Pour les
petits

C'est la p'tite bête...

Antonin Louchard

Editions Thierry Magnier - 8,90€

Un livre cartonné à mettre entre toutes les petites mains ! Déjà parce que la p'tite bête est trop mignonne et captera l'attention des bébés. Mais aussi parce que l'histoire (la p'tite bête qui monte, qui monte...) se prête à des séances de chatouilles qui feront rire votre tout-petit. Définitivement un des premiers livres préférés de mes enfants ;-)

[Acheter](#)

ANTONIN LOUCHARD



La Très Catastrophique Visite du Zoo, Joël Dicker

Editions Rosie Wolfe 19,90€

Imaginez un livre écrit à la fois pour les adultes...et les enfants ! C'est le pari réussi de Joël Dicker qui avec ce livre divertira toute la famille.

A l'approche de Noël, un voyage scolaire au zoo vire à la catastrophe. Oui mais voilà : ce désastre résulte d'un enchevêtrement de faits survenus dans les semaines précédentes. Joséphine, petite élève dans une « école pour enfants spéciaux » mène l'enquête avec ses camarades et lève le voile sur cette incroyable affaire !

Pourquoi on a aimé :

On retrouve dans ce livre la « patte Joël Dicker » : une intrigue entremêlée dans les chapitres, du suspense (difficile de devenir la fin !) et un style narratif qui donne envie de tourner les pages sans s'arrêter. L'auteur réussit la prouesse d'écrire pour les adultes un livre pas gnan-gnan qu'ils pourront ensuite prêter à leurs enfants (à partir de 8-9 ans). Pépîte !



[Acheter](#)

Le Cherche et Trouve Extraordinaire

Editions Auzou, 9,90€

Un livre qui vous promet des heures de jeu ! Les planches de dessins sont magnifiques et regorgent de détails. Les éléments ne sont pas toujours évidents à trouver, même pour des adultes ;-)

On aime également le prix très raisonnable pour ce type d'album. Auzou propose de nombreux autres Cherche et Trouve sur des thèmes différents : dinosaures, monde, licornes, phosphorescent, etc.

[Acheter](#)



Sur le site...

La lecture continue sur Happyandbaby.com, le grand frère du Happy Mag !



30 idées de cadeaux pour la maîtresse !

Original, personnalisé, fait maison, vous allez forcément trouver le cadeau idéal !



[Lire](#)



Habiller ses enfants sans se ruiner

Mes astuces concrètes pour faire des économies tout au long de l'année



[Lire](#)



Pour quoi je n'ai pas aimé mes séjours à la maternité

Et ça vient du coeur ;-)



[Lire](#)

Happy and Baby, c'est :

- des conseils pour mieux vivre sa grossesse et sa parentalité
- des printables pour bien s'organiser
- des tests produits
- du vécu !

le tout avec une grosse dose d'humour et de bonne humeur !

Vous pouvez aussi nous retrouver là :



Merci pour votre soutien



Pssiiit !

Avant de partir, venez donner votre avis sur le Happy Mag et tenter de remporter une carte cadeau multi-enseignes de 50€ - de quoi bien préparer l'été !



Une carte cadeau multi-enseignes de 50€ à gagner

Je tente ma chance !



Coming soon...



Le prochain numéro du Happy Mag paraîtra fin octobre et aura pour thème les Fêtes. Attendez-vous à un numéro féérique !

Vous voulez contribuer au prochain numéro, proposer un sujet d'article, un témoignage, mettre en valeur vos services ou votre marque ? Je vous attends sur hello@happyandbaby.com



*Le Happy Mag
vous souhaite de
merveilleuses vacances !*

Happy Mag par Happy and Baby. Mai 2026. Tous droits réservés. Toute reproduction ou réutilisation même partielle des textes doit faire l'objet d'une autorisation. Ce magazine contient des liens affiliés - ils permettent de soutenir mon travail et de vous proposer des contenus 100% gratuits.

Crédit photos : Couverture Istock - Ridofranz / p.3 Happy and Baby, Vert Baudet / p.4 Magnific vwalakte / p.5-6-7 Happy and Baby / p.17-18 Amandine Dirand - La Bohème Française / p.19-20 image générée par IA / p.21-22 Magnific, Canva / p.26 Pexels Anastasia Shuraeva / p.27,28,29 IA, Magnific / p.30-31 Pexels - Deepah Gopinath;Happy and Baby / p.33 Freepik / p.36 Canva