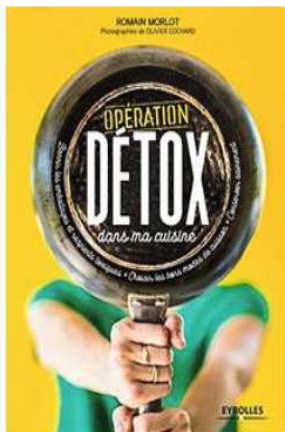




# Les livres qu'on aime bien

On ne naît pas parent, on le devient. Et ça ne va pas sans doutes ni interrogations... Heureusement, on vous a trouvé des lectures !



## CUISINE ET DESCENDANCE

Vous voulez offrir une alimentation saine et équilibrée à votre famille? Ce n'est pas qu'une question de produits bio, cela nécessite aussi des ustensiles et de l'électroménager adaptés. On ne s'en doute pas toujours mais la liste des toxiques qui envahissent nos cuisines est longue : bisphénol A, aluminium, silicone, Téflon, phtalates. Découvrez ce qui se cache dans vos plats, votre four, les emballages culinaires... et apprenez à privilégier les modes de cuisson les plus sains et à conserver vos aliments sans danger grâce aux conseils de Romain Morlot, fondateur du site La santé dans l'assiette. *Opération détox dans ma cuisine*, Romain Morlot, Eyrolles, 17,90 €.

## 3 questions à Caroline Sost

Cette jeune maman a abandonné sa carrière dans le marketing, il y a dix ans, pour créer une école selon son cœur: Living School. Elle publie aujourd'hui: *S'épanouir à l'école. De nouvelles clés pour une éducation au service de la vie*, Robert Laffont, 19 €.

### LIVING SCHOOL, C'EST UNE ÉCOLE OÙ LES ENFANTS VIENNENT EN COURANT. POURQUOI?

Parce qu'ils ont envie de retrouver leurs enseignants et leurs copains! Chez nous, les apprentissages se font dans le plaisir et dans la joie. Par ailleurs, nous fonctionnons comme une petite ONG: les enfants portent des projets pour la planète. En ce moment, ils sont en train de sauver des tigres. Ils ont récolté pas mal d'argent et ils cherchent ce qu'ils vont en faire.

### COMMENT DÉFINIR VOTRE PÉDAGOGIE?

Nos anciens élèves disent: « Si on n'a retenu qu'une chose, c'est: C'EST POSSIBLE. » Parce qu'ici, nous nous misons avant tout sur le potentiel de l'enfant – pas sur ses manques, ses défaillances ou ses échecs. Nous croyons fermement que tous les enfants ont des talents, même lorsqu'ils rencontrent des difficultés ou qu'ils présentent des troubles de l'apprentissage.

### ON PEUT S'EN INSPIRER?

Bien sûr. On peut par exemple reprendre un outil qui marche très bien à l'école: le cahier de réussites, cahier sur lequel chacun note ses succès. En fin de semaine, on les célèbre ensemble! Ça favorise l'estime de soi et ça développe l'entraide dans la fratrie.



### JALOUX COMME UN TIGROU

La famille s'agrandit... et les rivalités pointent leur nez. Comment présenter le nouveau venu à l'aîné? faire en sorte que chacun trouve sa place? Illustré avec humour, bourré de conseils pratiques, ce livre vous aidera à rester zen. *Finie la jalousie entre frères et sœurs*, Roxane Fontaine, First Editions, 9,95 €.



### BIEN DANS MON ASSIETTE

Votre enfant boude vos bons petits plats? Pas de panique, il y a des solutions! 7 stratégies simples et efficaces pour donner à votre enfant le goût des bonnes choses. *Mon enfant ne mange pas*, Arnaud Pfersdorff, Hachette, 5,95 €. Retrouvez ce pédiatre sur [magicmaman.com/videopediatre](http://magicmaman.com/videopediatre)