

LE DOSSIER DE L'ÉTÉ !

by  **éveil**
& conseil

HYDRATATION, PROTECTIONS
SOLAIRES, BAINNADE,
ON VOUS DIT TOUT !
POUR PASSER UN BEL ÉTÉ !

1 SEMAINE

D'IDÉES REPAS CONCOCTÉS
PAR NOTRE DIETETICIENNE

6 ACTIVITÉS

POUR OCCUPER BÉBÉ TOUT L'ÉTÉ

À LA RENTRÉE, IL
DOIT ÊTRE PROPRE :
ON VOUS GUIDE !

LE DOSSIER DE L'ÉTÉ : ÉDITION 2024

SOMMAIRE



Gaëlle
Fondatrice &
Psychomotricienne



Jeanne
Psychologue



Pauline
Diététicienne



Emmanuelle
Infirmière
puéricultrice



Amélie
Orthoptiste



Marion
Psychomotricienne



La protection
des yeux de
votre enfant est
toute aussi
importante !

04
hydratation, protections solaires,
baignade...
tout ce qu'il faut savoir !

03

En route !

Idées d'activités pour le trajet

04

Parlons hydratation, protection solaire et baignade

Recette : Mr Freeze

09

Gérer le sommeil de bébé en vacances

Jeanne, psychologue, vous éclaire

12

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Planning des repas de la semaine & idées

14

6 activités pour l'occuper tout l'été !

La boîte au trésor, jeu de transvasement,...

19

Continence, on prépare la rentrée

Découvrez les tips de Gaëlle,
psychomotricienne

SUR LA ROUTE DES VACANCES !



En voiture, en train, en avion, ou encore en bateau la route des vacances est parfois longue et occuper son enfant n'est pas toujours chose facile ! On a préparé pour vous plein d'idées d'activités à lui proposer durant les trajets !

à partir de 3 mois

Livre audio	Jeux sensoriels
Comptines et chansons	Jeu des bruits des animaux

à partir de 15 mois

Livres	Gommettes
Jouets (figurine, poupées...)	Ardoise magique
	Coloriages

à partir de 3 ans

Rimes	Dire à tour de rôle des mots du même thème
Devine à quoi je pense	Dans ma valise il y a... (mémoire auditivo-verbale)
Dire à tour de rôle des mots qui commencent par la même lettre	Ni oui Ni non
	Le bingo de la route

HYDRATATION, PROTECTIONS SOLAIRES, BAIGNADE...

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR !

C'est les vacances, il fait beau, il fait chaud, le tant convoité de l'été est de la partie, le soleil est bien là !

Il est donc primordial de penser à l'allié des vacances : la crème solaire. SPF50+, elle doit être appliquée de façon généreuse sur toutes les parties du corps de bébé toutes les 2 heures.

La protection des yeux de votre enfant est toute aussi importante !

Et pour cela, une seule solution efficace : le port de lunettes de soleil. Les méfaits du soleil sont dévastateurs pour la vision. En effet, les rayons qui pénètrent dans l'œil touchent les paupières, traversent la cornée, le cristallin puis arrivent sur la rétine. Tous ces éléments sont très sensibles à la lumière et peuvent vieillir précocement (DMLA, cataracte précoce, irritation de la cornée).

Et ce, même chez les tout-petits !

Par Amélie, orthoptiste



"Le linge ou le drap sur la poussette, on oublie !
On opte plutôt pour une ombrelle !"

Ainsi dès que vous voyez votre enfant plisser les yeux ou les fermer au contact du soleil, pensez immédiatement à lui mettre ses lunettes de soleil, munissez-le de verres solaires pour la plage, la montagne, les balades à vélo ou la visite du zoo. Si votre enfant doit porter des lunettes de vue, pas d'hésitation non plus, il faut l'équiper de lunettes solaires à sa vue.

Les verres de correction constituent un traitement médical et manquer de lui mettre des lunettes solaires pourrait le priver d'une vision nette par la suite. Pour choisir les lunettes solaires, les opticiens sont vos meilleurs conseillers. Et si vous n'aviez jamais pensé à tout cela pour vous-même, il n'est pas trop tard pour vous protéger aussi !

Bon bain de soleil !



Parlons baignade...

La baignade que ce soit en mer ou en piscine est déconseillée avant les 6 mois de votre enfant (avant la deuxième dose du vaccin DTP).

La règle d'or concernant la température de l'eau cet été est d'adapter la durée à la température, garder bébé contre vous pour lui apporter de la chaleur et bien sûr surveiller ses réactions.

Dans les piscines publiques, les précautions des bassins pour bébés sont : 25° à l'extérieur et 32° pour l'eau.

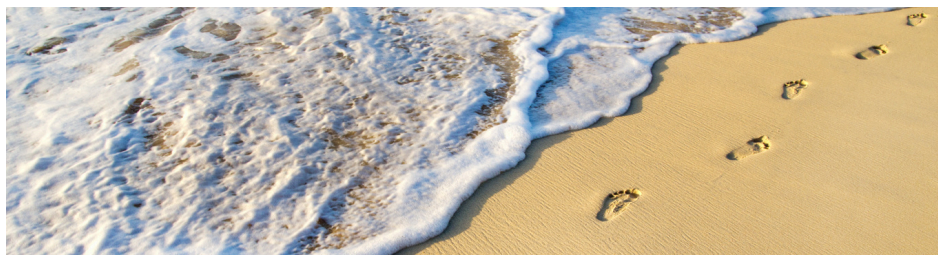
Il est important de s'assurer que votre bébé soit en bonne santé et que la baignade se fasse quelques heures après les repas. La baignade doit se faire lorsque le soleil est moins agressif (avant 11h et après 17h) et à l'ombre pour que la protection soit optimale pensez aux lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, et aux vêtements anti UV.

Après chaque baignade il est important de rincer bébé à l'eau douce et de ne pas oublier de remettre de la crème solaire après.



Pensez aux équipements pour la baignade comme les brassards (adaptés à la taille et au poids de l'enfant), un maillot flotteur, un puddle jumper... mais la baignade doit toujours se faire sous votre surveillance !

Une baignade avec bébé en peau à peau rien de mieux pour passer du bon temps et renforcer les liens ! On vous laisse profiter !





Il fait chaud, comment bien hydrater bébé ?

En cas de fortes chaleurs il est normal de s'inquiéter de l'hydratation de son bébé. Plusieurs situations sont à différencier.

Avant 6 mois, un bébé exclusivement allaité n'a pas besoin d'eau, même sous climat chaud. Le lait maternel est composé de plus de 87% d'eau, votre bébé aura donc toute l'eau nécessaire à son hydratation. Il pourra être nécessaire, en revanche, de devancer la demande du bébé, avec autant de tétées que possible.

Un peu dans l'idée "open bar en all inclusive" !

Un bébé nourri au lait maternisé aura lui aussi l'apport hydrique nécessaire dans ses biberons. Que le bébé soit nourri au biberon ou au sein, en allaitement mixte ou exclusif, donner de l'eau en complément risquera au contraire de diminuer sa demande et donc son apport calorique.

Après 6 mois et/ou lorsque la diversification alimentaire a débuté, il sera alors important de proposer de l'eau en petite quantité, à différents moments de la journée. Pour ce faire, tous les moyens sont bons : biberon, tasse, paille, verre, petite cuillère... Il faudra parfois chercher un peu avant de trouver le moyen qui plaira à votre enfant ! Les fruits et légumes riches en eau seront également un bon moyen d'augmenter son hydratation.



Par Emmanuelle, infirmière puéricultrice



Au-delà de l'hydratation, en cas de fortes chaleurs il faudra aussi faire attention à rafraichir votre enfant, la régulation thermique n'étant pas encore totalement efficace chez les bébés.

L'habiller légèrement, avec des matières naturelles, privilégier les sorties avant 12h ou après 16h dans des endroits ombragés et ventilés, rafraichir sa peau avec un peu d'eau seront des manières toutes aussi importantes pour l'aider à supporter les chaleurs.

Par Emmanuelle, Infirmière puéricultrice

RECETTE

Mr freeze maison pour les petits, et les grands !

Dès 6 mois, vous pouvez proposer des Mr freeze à votre enfant en petite quantité et occasionnellement, puis ajuster la quantité au fur et à mesure qu'il grandit.



TEMPS PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE REPOS
4H CONGÉLATEUR



NOMBRES DE BÂTONNETS
8 GLACES

Ingrédients :

- 100ML EAU
- SIROP (POUR LA QUANTITÉ DE SIROP C'EST À FAIRE AU GOÛT !)*
- 200G FRUITS - CERISE, FRAISE, MANGUE, BANANE...? CHOISISSEZ LES FRUITS DE VOTRE CHOIX SELON LA RECETTE QUE VOUS SOUHAITEZ RÉALISER.
- SACHETS À GLACE (DE CONGÉLATION)

*JUSQU'À L'ÂGE D'UN AN, N'AJOUTEZ PAS DE SUCRE OU DE SIROP.

Préparation :

- 1 MIXER L'EAU AVEC LES FRUITS
- 2 AJOUTER LE SIROP
- 3 REMPLIR LES SACHETS PUIS METTRE AU CONGÉLATEUR (4H MINIMUM)

À SAVOIR :



VOUS POUVEZ REMPLACER L'EAU PAR DU LAIT SI VOUS AVEZ ENVIE DE RÉALISER DES MR FREEZE VERSION GLACES



LE SOMMEIL DE BÉBÉ EN VACANCES

JEANNE, PSYCHOLOGUE,
VOUS ÉCLAIRE



Quel bonheur, vos vacances en famille bien méritées approchent ! Néanmoins, le sommeil de votre tout petit ou de votre enfant a longtemps été un sujet épineux et l'idée de vous éloigner de sa routine habituelle vous angoisse légèrement... Ou peut-être que votre enfant dort très bien depuis un bon moment et que vous vous demandez tout simplement comment gérer au mieux son sommeil en cette période ? C'est parti, nous vous donnons 5 conseils pour le sommeil de l'enfant pendant les vacances !

Gardez le même rythme !

Qui dit vacances dit déconnexion et lâcher prise ! Alors les horaires et les contraintes sont souvent mises de côté, et vous avez bien raison !

Cependant, en matière de sommeil, il est important de garder une régularité. Alors que ce soit pour les bébés ou les enfants, pensez à garder les mêmes horaires de sieste et de coucher. L'enfant a les mêmes besoins en sommeil pendant les vacances. Lui permettre de se coucher plus tard ne lui rend donc pas service et va, au contraire, chambouler ses habitudes de sommeil. Essayez donc de limiter au maximum de retarder le coucher. Il sera également important de conserver toutes les siestes de votre enfant.

Plus l'enfant accumule de la fatigue plus son endormissement du soir sera compliqué. Il n'est donc pas recommandé d'assouplir le nombre de sieste. En revanche, vous pourrez proposer des endroits plus sympatiques pour la faire : un transat ou un bord de piscine, par exemple, qui feront plaisir à votre enfant ! Enfin, l'enfant est rassuré par ce qu'il connaît. Si l'endroit est nouveau et peut le perturber, il se sentira sécurisé de conserver les mêmes routines : rituel de sieste, rituel du soir et déroulé de la fin de journée. Plus votre enfant est petit plus cela sera important.

Partez avec ses accessoires

Que vous partiez dans une chambre d'hôtel ou dans une maison de famille, votre enfant n'est pas familier avec les lieux et cela peut générer une appréhension.

Même s'il est déjà venu auparavant dans cette maison familiale. Alors, ne prenez pas de risque et partez avec les draps, les doudous, tétines et tout ce dont votre enfant a besoin pour dormir. Il retrouvera son odeur, sera rassuré et donc fera une meilleure nuit !

Conditions d'endormissement

Les vacances sont faites pour profiter ! Alors hors de question de vous interdire de partir en vadrouille pour la journée à cause d'une sieste ou d'une routine perturbée ! Vous pouvez tout à fait proposer à votre enfant de faire sa sieste dans la poussette, à l'ombre sur la plage ou dans sa cabane. L'important est qu'il conserve la sieste (ou le temps calme) dont il a besoin. Pour le soir, l'idéal est de conserver au maximum les conditions d'endormissement habituelles : une pièce calme, aérée, une température adéquate, le rituel habituel. Gardez en tête que l'enjeu de la nuit est différent de celui des siestes car la séparation est plus longue. Si vous avez un compromis à faire, mieux vaut adapter le rituel de la journée plutôt que de modifier celui du soir !

Expliquez cette nouveauté

Nous l'avons déjà dit mais nous le répétons quand même, l'enfant a besoin d'être rassuré lorsqu'il est dans un endroit inconnu que ce soit avec des personnes familières ou non. Alors n'hésitez surtout pas à lui expliquer où il est et avec qui. Prenez le temps chaque jour de le lui répéter et de lui rendre les lieux un peu plus rassurants. Il est probable que son sommeil soit perturbé les premiers jours mais persévérez et gardez confiance en vous et en lui. Vous avez les ressources pour l'apaiser et lui permettre de retrouver un sommeil serein. Redoublez donc de mots doux simples, de câlins, du portage, des papouilles et des bisous !



Profitez !

Si le sommeil de votre enfant est trop perturbé pendant les vacances, lâchez prise et profitez ! Il ne veut s'endormir que dans vos bras ? Dans votre lit ? Il ne faut pas trop vous inquiéter. Les enfants s'adaptent vite et vous pourrez reprendre vos habitudes de sommeil une fois les vacances terminées. En attendant, ne vous mettez pas trop de pression et faites comme vous pouvez pour passer de bons moments en famille !

Les petits +

+ Faites attention de ne pas laisser bébé dormir trop souvent dans sa poussette ou dans sa coque (jusqu'à ce que l'enfant sache se retourner du dos sur le ventre et inversement) pour prévenir le risque de plagiocéphalie. Privilégiez plutôt des siestes au sol sur un tapis assez ferme par exemple.

+ En été, si vous faites dormir votre enfant dans la poussette, pensez à l'ouvrir un maximum pour laisser l'air circuler. Il n'est pas recommandé de recouvrir la poussette car cela ne fait qu'augmenter la température à l'intérieur du couffin.

+ Il est dangereux d'ajouter un matelas dans un lit parapluie ! Les bords du lit étant extensibles, l'enfant peut y rester coincer et ne pas encore avoir le réflexe de s'y extirper pour respirer convenablement.

+ En été, les jours s'allongent, pensez à faire le noir dans la chambre de l'enfant pour favoriser son endormissement.

Par Jeanne, Psychologue



QU'EST CE QU'ON MANGE ?

par Pauline, diététicienne !



PLANNING

des repas de la semaine !



	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
LUN <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Lait et barre de céréales fait maison. Smoothie ananas pomme. 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de concombre au yaourt. Quiche. 	<ul style="list-style-type: none"> Houmous pois chiche et légumes (carottes/betteraves) et aux épices. Pain au céréales. Tomme de Savoie. Melon.
MAR <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Bol de lait avec Céréales muesli. 	<ul style="list-style-type: none"> Œuf cocotte, Taboulé. Pastèque. 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de riz, maïs, sardine, tomates, concombre. Babybel et pain tradition. Nectarine.
MER <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Jus d'orange pressé frais. Biscottes beurre & confiture. 	<ul style="list-style-type: none"> Salade pastèque, féta, tomates cerise, basilic, menthe. Pomme de terre au four avec poulet rôti. 	<ul style="list-style-type: none"> Pancakes épinard et gruyère. Fromage blanc + compote.
JEU <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Brioche aux pépites de chocolat. Orange pressée. 	<ul style="list-style-type: none"> Tartare de concombre. Mini club sandwich (jambon, salade, fromage). Salade de fruits de saison. 	<ul style="list-style-type: none"> Gaspacho tomate, pain. Brochettes de poivrons et poulet. Brochettes de fruits caramélisés (ananas, poire, pomme).
VEN <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Yaourt avec granola maison. 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de pâtes, billes de mozzarella, tomates cerise, basilic frais, thon. 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de lentille, patate douce, féta, oignons, œuf mollet. Cerises.
SAM <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Tartines de pain de seigle avec fromage à tartiner. 	<ul style="list-style-type: none"> Frites de patate douce + aubergines grillées et saumon au four. Pêche. 	<ul style="list-style-type: none"> Fan de courgettes et jambon. Pain + gouda.
DIM <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> Dimanche c'est Brunch ! Crêpes au miel, œufs brouillés, crudités à croquer, plateau de fruits, plateau de fromage. 	<ul style="list-style-type: none"> Radis beurre. Fajitas poulet. Yaourt et framboises.



Quelques idées de petits déjeuners et goûters !

Par Pauline, diététicienne !



Pour le petit déj'

Lait et barre de céréales fait maison
Smoothie ananas pomme

Bol de lait avec Céréales muesli

Jus d'orange pressé frais
biscottes beurre & confiture

Brioche aux pépites de chocolat
orange pressée

Tartines de pain de seigle avec fromage à tartiner

Yaourt avec granola maison

Pour le goûter

Jus d'orange pressé frais
biscottes beurre & confiture

Lait et barre de céréales fait maison
Smoothie ananas pomme

Bol de lait avec Céréales muesli

Brioche aux pépites de chocolat
orange pressée

Tartines de pain de seigle avec fromage à tartiner

Yaourt avec granola maison



6 ACTIVITÉS POUR L'OCCUPER TOUT L'ÉTÉ !

POUR TOUS LES ÂGES !

1 “Un mini matelas d'eau pour bébé”



Pour le réaliser, vous aurez besoin de deux sacs pour congélateur, de ruban adhésif puissant (Duct tape), de l'eau, de jouets pour le bain (rien de pointu) et une serviette.

Ensuite, placez les jouets dans un sac et ajoutez l'eau sans remplir entièrement le sac et fermez hermétiquement, scellez le sac avec le ruban adhésif, glissez ce sac dans un second sac et fermez hermétiquement. Placez le jeu sur une serviette avant de laisser bébé jouer avec.

2 “Mes pots de fleurs personnalisés”



Vous aurez besoin :

- De pots en terre cuite
- De peinture
- De pinceaux
- De terreau
- De petites plantes

Réalisation :

- Peindre les pots en laissant parler l'imagination de votre enfant
- Une fois les pots bien secs, repoter les plantes avec du terreau et le tour est joué !



3 “Jeu de transvasement”



Matériel : Une bassine, une petite piscine, un saladier, etc. et des objets sûrs adaptés à l'âge de votre enfant (eau, terre, sable, riz, graines, bouchons, pompons, gros boutons...).

à partir de 6 mois

Proposez des bacs sensoriels. Votre enfant prendra plaisir à toucher, observer et attraper, découvrant ainsi les textures et les propriétés physiques des différents matériaux.

à partir de 10-12 mois

Introduisez des boîtes de différentes tailles pour explorer les notions de transvaser, remplir et vider.

plus tard

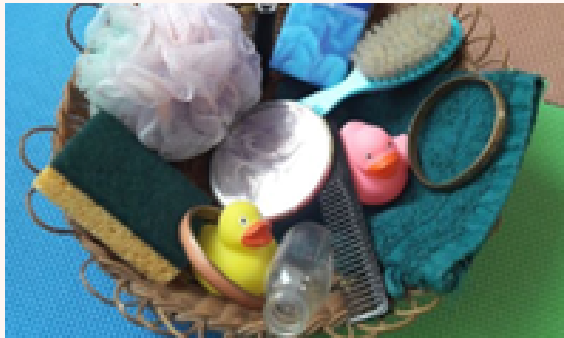
Ajoutez des ustensiles selon la dextérité de votre enfant : petits gobelets, passoire, louche, pinces, pipette...

Bienfaits du Jeu de Transvasement



- ♥ Sensorialité : Stimulation par le toucher.
- ♥ Motricité fine : Développement de la coordination (bimanuelle, oculomanuelle) et précision des gestes avec des outils.
- ♥ Pensée logique : Apprentissage des relations de cause à effet et des notions de dimension et de pesanteur.
- ♥ Concepts fondamentaux : Exploration des notions de « dedans / dehors » et « remplir / vider », essentielles pour l'acquisition de la propreté et la compréhension de soi et des autres.

4 “La boîte au trésor”



dès 2-3 mois

Matériel : Boîte ou panier avec des objets variés (bigoudis, tissus, balles sensorielles, fleur de douche, éponge naturelle, brosse à ongles, hochet, sucette, petite boîte parfumée au basilic...).

Varié les textures : mou, dur, râpeux, lisse.

Stimuler plusieurs sens : toucher, vue, ouïe, goût, odorat.

Accompagnez votre enfant dans l'exploration au début.

Verbalisez les textures pour enrichir l'expérience.

Encouragez la manipulation pour développer la motricité et la coordination.

⚠
Toujours
surveiller
l'activité :)

5 “Boîte à permanence d’objet”



dès 6 mois

Découvrir la permanence de l’objet : comprendre qu’un objet caché réapparaît.

Aider à résoudre des problèmes futurs et gérer l'absence des parents.

Stimuler la dextérité, la précision et la coordination oculomotrice.

Cachez des objets sous des couvertures ou dans des boîtes et laissez votre bébé les retrouver.



Notre astuce : trouvez des tutos en ligne pour plus d’idées !

6 Peinture comestible



dès 6 mois

Matériel : Peinture maison comestible, accessoires (éponge, feuilles mortes, pinceaux, objets du quotidien).

Stimuler la créativité, l'imagination et la sensorialité.

Développer la motricité fine et la connaissance du corps.

Pour les plus petits, laissez-les peindre avec les doigts et les pieds pour explorer les textures et les couleurs.

Pour les plus grands, ajoutez des ustensiles comme des éponges, des pinceaux ou des objets du quotidien (ex. roues de voiture) pour varier les techniques et les expériences.



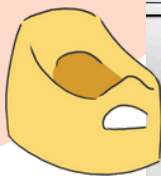
Notre astuce : profitez de l'été pour faire cette activité en extérieur afin de minimiser le désordre.

Pour une alternative propre, mettez des points de peinture sur une feuille, enfermez-la dans une pochette transparente et laissez votre enfant étaler la peinture avec ses doigts sur la pochette scellée.

Par Marion, Psychomotricienne



CONTINENCE, ON PRÉPARE LA RENTRÉE !



Et si on parlait plutôt de continence que de propreté. En effet, dire à un enfant qu'il n'est pas «propre» revient à lui signifier qu'il est sale. Alors que, bien évidemment, même s'il fait ses besoins dans une couche, l'enfant est propre.

La continence est la capacité de contracter les muscles sphinctériens. Sa maîtrise est une préoccupation pour tous les parents, notamment avec l'arrivée de l'été et la perspective de l'entrée à l'école. En effet, les parents sont tenus de « rendre propre » leur enfant pour qu'il puisse prétendre à l'école. Or, la continence ne se force pas et l'envisager ainsi serait une erreur. Voici nos conseils pour vous aider à y voir plus clair.



Respecter le rythme de développement de l'enfant

Le contrôle des sphincters requiert une maturation à la fois neuromusculaire et psychologique et se fait pour tous les enfants entre 2 et 4 ans, selon le rythme de chacun.

Ainsi, il n'y a pas de méthode pour apprendre à être continent puisque cela est dépendant du développement de l'enfant. Un des repères, pour savoir si votre Mini est prêt physiologiquement, est l'acquisition de l'alternance des jambes lorsqu'il monte les escaliers. De plus, quand bien même l'enfant serait prêt physiologiquement, la composante psychique est très importante.

En effet, l'enfant doit comprendre que son corps reste unifié même lorsqu'il fait ses besoins et distinguer le corps des déchets qui doivent être évacués.

Il acceptera alors de laisser partir ses besoins qu'il n'envisagera plus comme étant une partie de lui. On ne peut donc pas forcer cet apprentissage et il s'agit plutôt d'accompagner l'enfant dans la découverte des compétences de son corps.



Expliquer à l'enfant l'intérêt du pot

Expliquer à l'enfant comment se servir du pot est également primordial. Cela va le rassurer et lui donner la possibilité de l'utiliser correctement le moment voulu. Encouragez Mini lorsqu'il s'intéresse au pot ou qu'il l'utilise mais inutile de le féliciter à outrance. Il s'agit d'un besoin physiologique qui ne nécessite pas d'être récompensé ; vous pouvez simplement noter votre fierté de le voir grandir !

Favoriser son autonomie

Votre enfant va ressentir le moment où il sera prêt à délaisser sa couche au profit du pot. Mais encore faut-il qu'il puisse aller jusqu'au bout de sa démarche seul. Pensez donc à privilégier les vêtements que votre Mini pourra enlever facilement et rapidement. Placez également le pot dans un endroit accessible en permanence pour votre Mini. Donner de l'autonomie à votre enfant engendrera un sentiment d'efficacité personnelle (« j'y arrive tout seul »), qui favorisera sa confiance et son estime de lui-même.

Adopter des attitudes parentales bienveillantes

Comme nous l'avons vu, il est inutile de forcer l'enfant et de lui imposer des heures fixes ou un temps à passer sur le pot. Il est préférable de le laisser ressentir le moment opportun pour lui. De même, punir l'enfant ou se fâcher s'il n'utilise pas le pot ne serait pas juste. L'enfant n'est tout simplement pas encore capable de maîtriser ses sphincters ou suffisamment rassuré pour le faire. Enfin, sachez que les « accidents » sont fréquents et normaux jusqu'à l'âge de 5 ans. Alors, pas de panique en cas de petite régression, cela fait partie de l'apprentissage.



Par Gaëlle, psychomotricienne

L'ÉQUIPE ÉVEIL & CONSEIL VOUS SOUHAITE À TOUS DE BELLES VACANCES !

RDV EN SEPTEMBRE POUR VOTRE DOSSIER DE LA RENTRÉE !

Retrouvez tous nos contenus sur notre application All in Family et sur notre site :



www.eveiletconseil.fr

All in
Family 