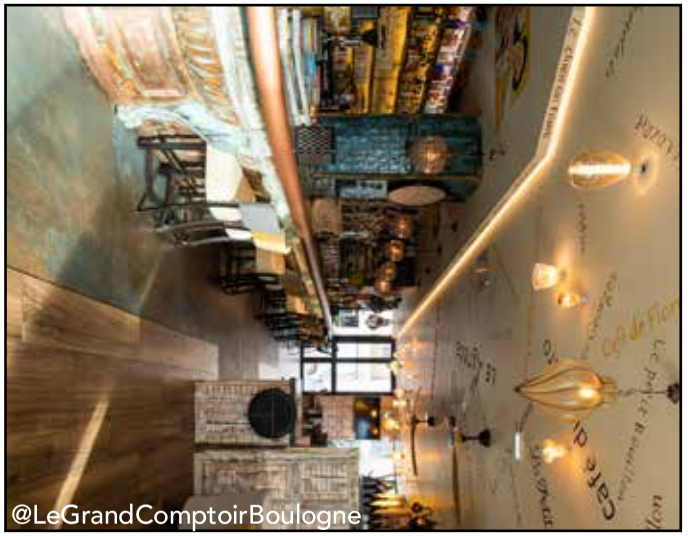
(Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N°29



29

20, rue Georges Sorel
T. 01 46 04 91 58

la VILLA Sorel

Hôtel / Coworking / Salon de Thé

La VILLA

*** Hôtel cocooning - Salon de Thé ***

Espace co-working élégant & cosy
Travailler Zen et Gourmand

WIFI Fibre - Très haut débit

*** Salon de Thé ***

Co-working Co-visio & **Co-meeting**
Co-living comme à la maison...

Lieu de vie atypique et cocooning
La véranda et le jardin
- sont privatisables -

20, rue Georges Sorel - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : **01 46 04 91 58** / info@villasorel.com / **@lavillasorel**
www.villasorel.com

©k.

Sommaire

(Mon P'tit) Boulogne Plus

Mag 100% news des urbains & actifs "boulbinais"

Magazine édité par NELS Éditions
38, route de la Reine - 92100 Boulogne-Billancourt

Directrice de la Publication
Rédactrice en Chef : Karine Fouquet
Rédactrice en herbe : Demoiselle Clémy
Secrétaire de Rédaction : Dame Cracrine
Tél : 06 10 58 07 45
Mail : **boulogneplus@gmail.com**

Partenariats Commerciaux Annonceurs
Publicité & Publi-Reportages
Tél : 01 74 34 10 96

Direction Artistique : Koaloo . Clem's
Crédits Photo : Nels Editions & Partenaires
Mag Digital - Dépot Légal : Mars 2024

N° Sirene 830 016 242 • R.C.S. Nanterre
Toute reproduction même partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans la présente publication sans l'autorisation de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon
(loi du 11 mars 1957 - Art. 40 et 41 du code pénal, Art 25).

P'tit Plus :
(Mon P'tit) Boulogne Plus
remercie tous les annonceurs
qui participent à la
parution du magazine
et tous ses lecteurs.
Sans vous, rien n'est possible.

MERCI !

#05 Edito -

#08 L'Entreprise - Thierry Tourault et Cécile de Ménibus
LeCOncept House, aménagement 100% sur-mesure

#12 Objectif Santé - Huiles essentielles détox de saison
Avec Laurence Villevalois, Aromathérapeute

#18 Éducation canine - Mon chien et moi
Ninne Collomb "Jécoutemonchien "

#22 Happening Le Grand Comptoir de Boulogne
Le nouveau lieu incontournable de Boulbi !

#28 Shopping boulonnais
Nos commerces boulonnais

#30 Taux & Prix immobiliers au 1er Mars
Avec barbosademenagement.fr & raisonhome.fr

#32 Prêts & Taux immobiliers Restructuration de crédits
Interview de Didier Laporte, Expert chez Cafpi.fr

#36 Les Instas "Made in Boulbi" @MonPtitBoulogne
Les beaux instants d'abonnés

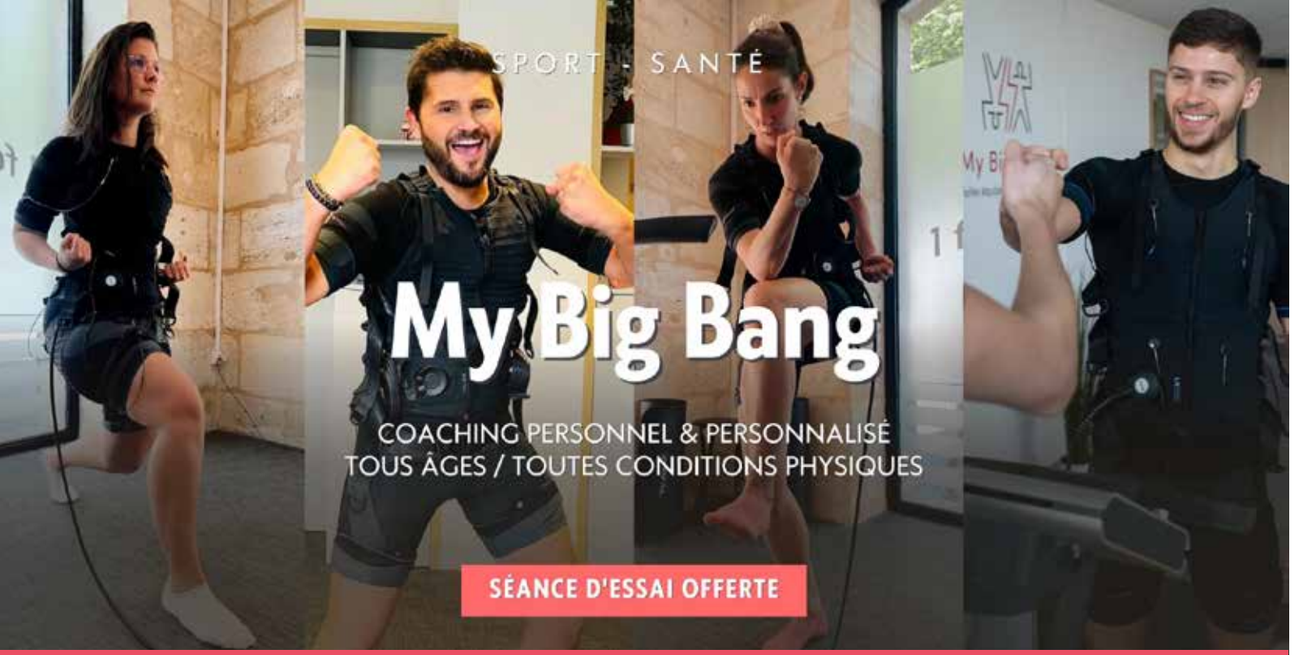
#38 Parentalité Conseils de Béa "Parents pas robots !"
Gérer le sommeil des tout petits

#42 Éducation L'Atelier Philo d'Amélie de Chabannes
"Parler est un besoin, écouter est un art"

#46/47 Boulbi pratique & Calendrier Scolaire
Infos pratiques, recyclage & pharmacies de garde

29

Contact : **06 07 70 12 42**
Cuisines ♦ Aménagements intérieurs ♦ Électroménager
du Sur-Mesure, au-delà de vos attentes
Site : www.leconcepthouse.com ♦ @leconcepthouse



My Big Bang

Être bien dans sa tête c'est aussi être bien dans son corps

20 minutes par semaine avec Antoine : 09 55 53 03 18

My Big Bang

My Big Bang c'est être bien dans son corps et sa tête. C'est du bien-être, du fitness, mais avant tout du **sport santé**, qui englobe aussi des conseils nutritionnels.
L'électrostimulation, à raison de 20 minutes par semaine permet un renforcement musculaire global ou ciblé, mais aussi de gérer la posturologie, pour corriger les mauvaises postures, redresser la silhouette et soulager les maux de dos.
Et, dans le cadre d'une perte de poids, **My Big Bang** propose un programme métabolique, qui permet de dépenser plus de calories, lors de séances plus intenses, notamment avec du gainage.

70, rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt

édito

Mon P'tit Boulogne Magazine, titre digital indépendant et gratuit, n'a de cesse de rencontrer les créateurs, les entrepreneurs, et les commerçants boulonnais, acteurs essentiels de la richesse du tissu socio-économique de Boulogne-Billancourt.

Notre ville fourmille de bonnes volontés et de créativité, tel Laurent Roucheraye, à l'initiative de la création du Grand Comptoir de Boulogne, rue Gallieni, coté sud. C'est une réussite de de bon goût, tant en termes de décoration "up-cyclée", que dans l'assiette. À découvrir dans le "Happening" du magazine et sur place bien sûr !

Laurence Villevalois aussi s'est "jetée à l'eau", ou plutôt dans les huiles essentielles, dont elle maîtrise les bienfaits. Docteur en Biochimie et Biologie moléculaire et ex-ingénieur à l'INSERM, elle partage ses savoir-faire dans sa rubrique dédiée à l'aromathérapie avec un objectif "détox".

Et puis il y a Ninne qui a créé récemment "Jécoute mon Chien", Gilles qui développe sa structure "Sattva", un terme sanskrit qui signifie notamment "existence, réalité, nature..." un labo de pâtisserie, boulangerie, et traiteur, sans gluten, unique à Boulogne-Billancourt.

Et aussi Antoine, bien dans sa tête et son corps, qui s'est lancé dans l'ouverture d'un "My Big Bang", coté nord. Ou encore Alexandre, "Le Boss des Maths", professeur passionné et impliqué, Amélie, fondatrice de « Les Enfants Sages », des ateliers philo à destination des enfants, enfin, Thierry et Cécile, fans de bons p'tits plats, fondateurs de "Le COncept HOuse".

Chapeau à toutes ces créations, quand on vous dit que Boulbi fourmille de talents !

Je souhaitai aussi rendre hommage à notre ami Charles Sirven-Viénot, entrepreneur dans le secteur immobilier depuis près de trente ans à Boulbi. En général, on dit : "parti" trop tôt... En l'occurence, c'est tellement vrai.
Charles était toujours d'humeur égale. Je ne l'ai jamais entendu se plaindre de quoi que ce soit. Son sourire, quoi qu'il put cacher, nous mettait tous d'accord :)

Je suis bien triste que nous ne nous croiserons plus au détour d'une rue, dans notre ville chérie. Mais comme tu l'aurais sans doute dit : C'est ainsi, c'est la vie !

Bon voyage Charles, repose en paix cher ami 💙

Karine Fouquet

Rejoignez les abonnés du groupe **Mon P'tit Boulogne** sur **Facebook**
@MonPtitBoulogne sur **Instagram**, nous partageons vos plus jolies photos
Abonnement au magazine par mail sur demande : boulogneplus@gmail.com

Entreprise (Solutions d'Aménagement d'Intérieur)

Thierry Tourault et Cécile de Ménibus, co-Fondateurs de LeCOnceptHOuse

LeCOncept HOuse a été fondé par des gourmands, conviviaux et passionnés de bons p'tits plats, ayant la volonté de partager de bons moments dans un espace cuisine, joyeux et chic, devenu le coeur de leurs intérieurs.
Chaque projet est une histoire de cuisine et de famille, imaginé avec leurs clients, inspiré par leurs quotidiens, leurs goûts, leurs habitudes, leurs expériences et surtout leurs envies.

MPB+ : LeCOncept House c'est... ?

Cécile / Thierry : LeCOncept HOuse, c'est un concept unique, singulier, qui propose des solutions d'aménagement d'intérieur.
Une société spécialisée dans l'agencement de cuisine, dressing, bibliothèque sur mesure... Nous sommes par ailleurs experts dans la prescription d'équipement électroménager et partenaires des marques Gaggenau, V-Zug, Miele, Liebherr, Siemens/Bosch/Neff, Asko, Falmec, Frecan, Lacanche, La Cornue, et Smeg.
Nous ne sommes pas une entreprise classique, car nous recevons nos clients et nos architectes à notre bureau, un peu comme à la maison. Cela nous permet d'avoir un très bon rapport qualité prix, en milieu de gamme et haut-de-gamme.

MPB+ : Qu'est-ce qui vous démarque des autres concepteurs de cuisine ? Comment se passe la conception globale de vos agencements ?

Thierry / Cécile : Épicuriens, passionnés de cuisine, amateurs de bons petits plats, ces fondements sont pour nous une très bonne base pour toujours être à la recherche des meilleurs produits pour nos clients.
Dans l'univers de la cuisine, nous travaillons notamment avec les marques italiennes Dibiesse et Miton/Binova lorsqu'un client cherche un design contemporain haut de gamme. Ce sont des fabricants mondialement reconnus pour la qualité des essences de bois proposés, placage stratifié avec les chants technologie au laser, nombreuses finitions de façades (bois, stratifié, aluminium, laque, céramique…), coulisses et charnières robustes, accessoirisation aux choix multiples et collections toujours aux avant-gardes des dernières tendances.

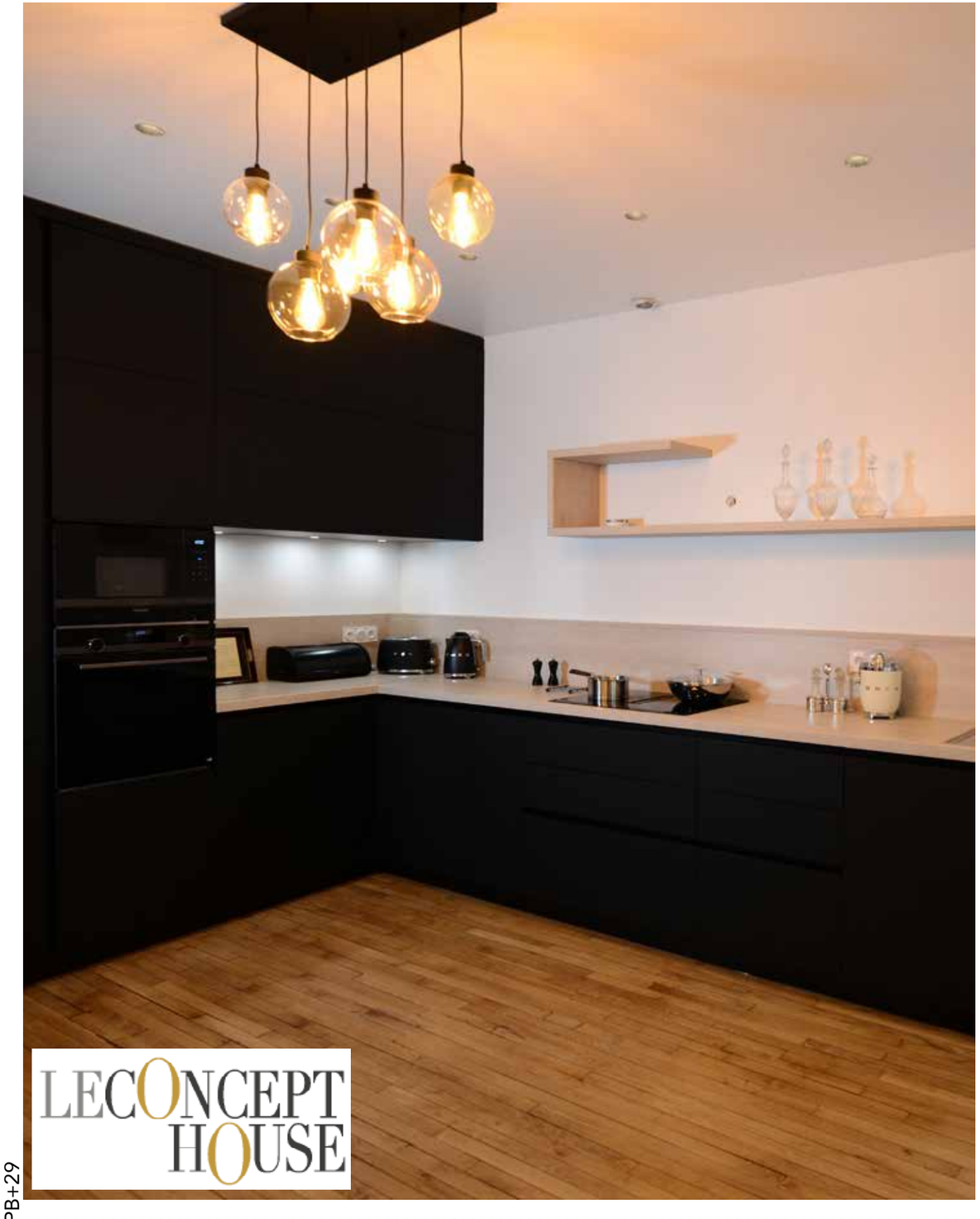
Pour répondre à une demande au style massif, avec façonnage de bois élégant, du sur-mesure où le client pourra personnaliser son univers et adapter l'ergonomie de sa cuisine, nous répondrons avec une réelle expertise grâce à notre partenaire Cobaburg au Portugal.
Nous apportons des solutions personnalisées également pour les dressings dans le même ADN que nos cuisines…

MPB+ : Qu'apportez-vous de plus ?

Thierry / Cécile : Une réelle proximité avec nos clients, une écoute, un suivi personnalisé, tout cela est indispensable pour un travail « bien fait »....
Nous concevons par ailleurs des études en 3D, élévations, plans techniques sur la base des plans de l'architecte, ou de notre expertise suite à l'écoute des besoins du client. Nos métrés avant commandes sont rigoureux et nos poseurs sont hautement qualifiés.
Une livraison adaptée à tous types d'accès, un suivi de chantier minutieux, et un rapport qualité/prix pertinent.

MPB+ : Est-ce-que vous proposez et/ou fournissez des accessoires et petits électroménagers ?

Cécile / Thierry : Nous considérons la cuisine comme un véritable lieu de vie et notre expertise en électroménager est reconnue dans le haut de gamme, mais nous nous adaptons à tous les budgets.
Par ailleurs, nous accompagnons régulièrement nos clients à visiter les show-rooms des marques V-ZUG, Gaggenau et Miele afin d'établir une prescription la mieux adaptée à leurs besoins.
Par exemple, il serait impensable de ne pas orienter un client qui aime cuisiner vers une cuisson four en combiné-vapeur. Le fabricant Suisse V-ZUG (garantie 10 ans), propose à partir de 4 appareils commandés une mise en service à domicile réalisée par un chef qui donnera un cours de cuisine, c'est du service « gant blanc ».
Enfin, sur le PEM (petit électro ménager), nous proposons la marque Smeg qui est très visible dans les émissions télévisées à thématique culinaire. Il y a moulte accessoires, options, et combinaisons possibles, que nous pouvons proposer ou ajouter.



MPB+ : Vos prestations sont « haut-de-gamme », les matériaux, de haute qualité, quels sont les coûts ? Est-ce accessible à tout un chacun ? À partir de combien, peut-on imaginer une très belle cuisine ?

Thierry / Cécile: Effectivement, nos prestations sont haut-de-gamme, mais nous sommes bien plus compétitifs que beaucoup d'autres enseignes réputées. Il est difficile de répondre précisément, car le budget dépend de nombreux paramètres tels que la taille de la cuisine et, de surcroît, le nombre de meubles (colonnes, meubles bas, meubles hauts), finitions choisies (il y a 10 groupes de prix différents), type d'accessoirisation. La « prescription » électroménager, qui peut varier entre 5 000 à plus de 60 000 euros. Et le choix du plan de travail qui peut se révéler être un poste onéreux en fonction du matériaux (Quartz, Céramique, Granit, Quartzite, Corian) ou beaucoup plus abordable en stratifié ou Compact.
C'est pourquoi, nous vous invitons à nous rencontrer afin de vous montrer plusieurs finitions de meubles, des échantillons, nuanciers et surtout cela permettra un échange constructif pour adapter le projet à vos réelles attentes en respectant votre budget.

MPB+ : Résidences principales, secondaires, à Boulogne, Paris ou en province, quel que soit le lieu, vous répondez « présents ! » ?

Cécile / Thierry : Nos projets nous emmènent régulièrement dans toutes les régions de France, et parfois à l'étranger. L'adaptation et la mobilité font parties de nos qualités. Hâte de vous rencontrer pour parler de vos projets !

+ d'infos : **@leconcepthouse**
Contacts : 06.07.70.12.42 06.26.29.46.86
Show Room 23, rue Weber - Paris 16

#MPB+29

©LaurenceVillevalois

Detox printanière avec les huiles et les essences d'agrumes.

Laurence Villevalois, Aromathérapeute, formée en aromathérapie clinique, titulaire d'un Doctorat en Biochimie et Biologie moléculaire. Ex-ingénieur de recherche dans diverses unités à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale).
Elle intervient dans le Cabinet Évoléoz, au sein d'une équipe de praticiens au service du bien-être et de la santé.

MPB+ : L'aromathérapie, qu'est-ce que c'est ?

Laurence Villevalois : « Aromathérapie » est un terme inventé par RM Gatefossé, pour décrire l'utilisation des odeurs, des parfums pour se soigner. Par extension, l'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles et des essences, issues des plantes aromatiques, dans un but thérapeutique.

L'objectif premier de l'aromathérapie est d'apaiser, de rétablir l'équilibre du corps, d'harmoniser le physique et le mental. Les bienfaits sont multiples et dépendent des molécules biochimiques qui composent chaque huile essentielle. En fonction de ces composants biochimiques, de nombreux champs d'application peuvent être envisagés : lutte contre le stress, la nervosité, l'anxiété, le manque de motivation, préparation aux examens (le trac), soin des troubles cutanées, articulaires et musculaires, ou digestifs, prévention des allergies et des maux d'hiver...
Et, la petite taille des molécules aromatiques leur permet d'être facilement absorbées par le nez, la peau, la bouche, et donc d'être rapidement efficaces.

Objectif détox (aromathérapie)

MPB+ : Au sortir des fêtes et à l'approche du printemps, il peut être intéressant de prendre soin de son foie. Quelle huile essentielle (HE) est la plus intéressante pour cela ?

Laurence Villevalois : Parmi les huiles essentielles intéressantes pour le foie, la plus efficace est l'HE de Romarin Ab-V (Rosmarinus officinalis CT Acétate de bornyle et Verbénone). C'est une huile protectrice hépatique, draineur hépatobiliaire, qui permet de détoxifier le foie tout en douceur. De plus, elle a une action hypocholestérolémiante, puisqu'elle diminue le taux de lipides, notamment de cholestérol, dans le sang.
Cette huile est interdite aux enfants de moins de 12 ans et pour les femmes enceintes et allaitantes.

Attention, il existe 2 autres huiles essentielles de Romarin, en plus de l'HE de Romarin Ab-V :

- l'HE de romarin à cinéole (Rosmarinus officinalis CT 1,8 cinéol), HE plus douce, principalement anti-infectieuse respiratoire et mucolytique
- l'HE de romarin à camphre (Rosmarinus officinalis CT Bornéone), plus difficile à manier et pas recommandée ici, le camphre étant plutôt hépatotoxique. Cette huile est un bon anti-inflammatoire musculaire et articulaire.

Il convient donc de prendre conseil auprès d'un pharmacien ou d'un aromathérapeute certifié et de bien vérifier, au moment de l'achat, de la spécificité biochimique (= composants actifs principaux) de l'huile essentielle choisie.

ESSENTIELLE

Mets de l'huile !

Les huiles essentielles sont efficaces sur la santé et le bien-être. Lutter contre les infections en général, hivernales en particulier, le stress, le sommeil, les inflammations... il y a forcément une huile pour répondre à un besoin.

L'intérêt des plantes remonte à l'Égypte ancienne et l'art de la distillation a été rapporté du Moyen Orient au temps des croisades.

Leurs bienfaits ont été largement étudiés au XXème siècle, et l'aromathérapie - qui englobe deux "écoles", l'une médicale, l'autre grand public - reconnue.

Les huiles essentielles se présentent sous la forme liquide. Elles sont volatiles, très odorantes et hautement actives. On distingue les huiles extraites de plantes (racines, feuilles écorces...), et les essences aromatiques extraites d'agrumes (citron, orange douce, bergamote...).

L'essence de zeste de citron (Citrus Limonum) est hépato-protecteur, intéressant pour les lendemains de fête.

Huiles Essentielles & Essences d'Agrumes

Il existe **près de 4 000 essences** issues de végétaux aromatiques, mais seulement une centaine sont utilisées en aromathérapie, selon plusieurs procédés d'extraction :
La majorité des **huiles essentielles** est obtenue par **distillation à la vapeur d'eau**, sans détartrant chimique et à basse pression.

Les **essences d'agrumes sont obtenues par simple expression.** Les zestes d'agrumes sont pressés pour casser les « poches à essence » qu'ils contiennent et récupérer l'essence. Il n'y a donc aucune modification chimique de ces essences et ce sont des composés plus fragiles qui se conservent moins longtemps que les huiles essentielles et dans des conditions plus strictes.

Bien que couramment appelées « huiles essentielles » par abus de langage, il conviendrait de les appeler « essence » pour mettre en avant cette différence de conservation.

MPB+ : Quelles sont les autres huiles essentielles utiles pour détoxifier le foie ?

Laurence Villevalois : Pour une synergie efficace, on peut associer à l'HE précédente, 2 autres huiles essentielles et 1 essence d'agrume.
Tout d'abord, l'Hhuile de graine de carotte (Daucus carota var. sativa). Cette HE, produite à partir des graines de la carotte cultivée alimentaire, est détoxifiante et très protectrice du foie, mais également du rein. Elle est interdite pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en dessous de 8 ans, et déconseillée en cas de troubles Hormonodépendants.

L'Essence de zeste de citron (Citrus limonum) est également hépato-protecteur. Du fait de son action anti-nauséeuse et anti-fatigue, elle est intéressante pour les lendemains de fêtes, mais également pour un petit entretien du foie au printemps. Elle est déconseillée, par voie orale, chez la femme enceinte et allaitante et chez l'enfant de moins de 3 ans.

Enfin, pour une action digestive plus générale, l'HE de menthe poivrée (Mentha x piperita) est un bon complément des 3 huiles et essences précédentes. C'est un bon draineur de la sphère hépatobiliaire et elle a une action tonique digestive et anti-nauséeuse reconnue. Cette HE doit être utilisée avec parcimonie, elle est interdite chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant en dessous de 8 ans. De plus, des interactions entre cette huile et de nombreux médicaments (hypnotiques, immunosuppresseurs, statines, anti-acides, …) ont été mises en évidence, dans des études récentes. Attention donc, avant de recourir à cette HE, souvent utilisée trop fréquemment et à mauvais escient.

PileÇa ce sont des sourires, une bonne table où l'on aime retourner, une tradition qui s'établit dès la première fois…

pile ça !

Cuisine Familiale Maison de Saison
65, route de la Reine
92100 Boulogne-Billancourt
T : 01 49 09 09 73

Maison Traditionnelle & Créative
**** Terrasse ****
Ouvert 7 sur 7

Pour détoxifier le foie, je préfère utiliser la voie cutanée, en massant la sphère gastro-hépatique.

MPB+ : Comment utiliser ces huiles essentielles ? Par voie orale ou par une autre voie ?

Laurence Villevalois : La tendance naturelle, en France, est souvent de vouloir utiliser les huiles essentielles par voie orale, mais c'est une voie que je n'aime pas beaucoup, car c'est une des utilisations les moins bien tolérées, en raison des effets indésirables des HE, plus importants par cette voie.

De plus, les HE pouvant irriter les muqueuses, cette voie n'est pas du tout recommandée en cas d'œsophage ou d'estomac fragile ou inflammé.
Par ailleurs, contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est une voie assez lente d'action, car les huiles essentielles doivent être métabolisées puis passer dans le système sanguin avant de pouvoir agir. Enfin, le gout prononcé des huiles essentielles peut rendre leur absorption difficile.

Même dans le cas d'une utilisation pour détoxifier le foie, je préfère donc utiliser la voie cutanée, en massant au niveau de la sphère gastro-hépatique. Pour cela, il faut diluer les huiles essentielles (l'une des 4 ou une association des 4 huiles essentielles ou essences précédemment décrites) dans une huile végétale, de type HV de noyaux d'abricot (Prunus armeniaca) ou d'amande douce (Prunus dulcis) et masser le haut de l'abdomen, principalement du côté droit, presque en regard du foie (situé à droite, derrière les côtes basses).

Pour une utilisation simple, on peut, par exemple, diluer 5-10 gouttes du mélange des 4 huiles essentielles et essences précédentes, à parts égales, dans la valeur d'une cuillère à café d'huile végétale et masser le haut de l'abdomen, avec une petite partie de ce mélange, 1 à 2 fois/jour pendant 10 jours.

Compte-tenu des contre-indications mentionnées pour chacune des huiles essentielles, **cette utilisation est réservée à l'adulte et l'adolescent à partir de 12 ans, en bonne santé** par ailleurs, et est interdite pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Attention également de ne pas s'exposer au soleil après un massage avec des essences d'agrumes qui sont photosensibilisantes (risque de brulure et d'apparition de taches brunes). Enfin, en cas de pathologie ou de traitement allopathique, il ne faut surtout pas avoir recours aux huiles essentielles, sans avoir pris préalablement conseil auprès d'un professionnel de santé formé en aromathérapie.

Laurence Villevalois
Aromathérapeute • Ateliers pratiques
Contact : 06 79 97 29 01
www.laureetsens.com

J'M Tonic
2 Séances offertes pour tout abonnement
Mihabodytec ✨ Power Plate ✨ Cryothérapie ✨ Cryodermologie

2bis, avenue Desfeux
T. : 01 41 41 02 12
Sport & Bien-être

AUBERGE de la REINE
Restaurant Italien
Pasta & Pizza
Plats traditionnels faits maison

Margharita, Della Mama, Campione, Reine, Quattro Formaggi... une pizza, c'est comme pour les pâtes, **à vous de décider à quelle sauce vous souhaitez les déguster !**

42, route de la Reine
92100 BB - **01 46 05 01 37**

Sur place, à Emporter ou en Livraison UberEats & Deliveroo • @auberge_de_la_reine

Ninne Collomb, Psycho-Comportementaliste Canin
Présidente de l'Organisme d'Éducateurs et Conseillers Comportementalistes

Adopter un chien est une véritable responsabilité, un engagement important qui demande un temps de réflexion.

Il faut avant tout être prêt et certain de souhaiter devenir propriétaire d'un compagnon à quatre pattes et bien choisir un animal adapté à son style de vie.

Chaque chien étant un individu différent, il faut aussi prendre en compte sa personnalité et s'assurer de la compatibilité avec notre mode de vie.

LES CONSEILS de NINNE

MPB+ : Est-ce que tous les chiens ont les mêmes besoins physiologiques, sociaux, affectifs... ? Un chien de petite taille a-t'il les mêmes besoins qu'un chien de plus grande taille ?

Ninne Collomb : Tous les chiens ont les mêmes besoins fondamentaux, quelle que soit la taille et la race.
Des besoins physiologiques : respirer (je pense aux chiens à museau court), boire, manger, être à l'abri et à bonne température, dormir en sécurité.
Des besoins de sécurité : être en sécurité dans son environnement. Physiques : promenades et flairage (laissez flairer votre chien, c'est essentiel), sociaux : interactions avec humains et congénères à travers le jeu et les rencontres de toute race de chiens pour sa socialisation ET sociabilisation.
Ils ont besoin d'estime pour se sentir en confiance et aimé par leur environnement et développer leur tempérament.

Conseils (psycho-comportementalisme animalier)

"Adopter un chien est une véritable responsabilité, un engagement important qui demande un temps de réflexion.

Besoins d'épanouissement également pour développer leurs capacités cognitives par plus d'interactions de jeux d'enrichissement, développer leurs activités « intellectuelles », leur laisser prendre une place où ils se sentent utiles (vous apporter un objet si vous lui demandez par exemple).

Ces besoins seront plus ou moins importants en fonction de la race de votre chien. Il est évident qu'un husky aura plus besoin d'activités physiques qu'un chihuahua, qui lui en l'occurrence aura besoin d'interactions avec ses congénères.
Hormis ces besoins, qu'il sera essentiel de satisfaire pour l'équilibre du chien et donc de sa relation avec vous, chaque chien est unique, il a, comme nous, son tempérament.
En l'occurrence, les races de chien sont importantes à connaître quand on veut adopter un animal.
Les races ont été créées par l'homme depuis des siècles, dans un but utilitaire. Chaque race a sa spécificité de travail.
La Fédération Cynologique Internationale (FCI) reconnaît en 2019 l'existence de 349 races.
Elles sont subdivisées en groupes de races - à ne pas confondre avec les « catégories » de chiens, selon leur « dangerosité » -.

MPB+ : Faut-il accorder nos habitudes de vie à notre futur animal ou l'animal s'accordera-t-il à nos habitudes ?

Ninne Collomb : Un peu des deux mon Capitaine !
C'est une adoption mutuelle, vous allez vous habituer à lui, son tempérament et ses besoins et il va s'habituer à vous parce que VOUS allez l'intégrer dans votre vie, par l'éducation, et vous allez intégrer dans votre vie ses besoins fondamentaux et individuels.
Votre vie sera de toute façon fortement modifiée dès l'arrivée de votre chien : se promener TOUS LES JOURS, 3 fois par jour, hiver comme été, partir en vacances avec lui ou le faire garder par une personne de confiance et autres contraintes que l'amour que nous leur portons dépasse largement.
Pour que l'adoption fonctionne bien dans les deux sens, s'il vous plaît, choisissez avec raison et conscience la race de votre chien et ses besoins.

Chaque adoption apporte beaucoup de joies

MPB+ : Adopter un chien est un engagement important. On ne se décide pas sur un coup de tête...

Ninne Collomb : Effectivement, comme je le disais, votre quotidien sera totalement chamboulé. Il est essentiel d'en avoir conscience. Un chien dans sa vie, c'est la responsabilité de prendre soin d'un être vivant avec son tempérament, son émotivité, ses fragilités et ses qualités.

Depuis octobre 2022, tout particulier ou professionnel qui donne ou vend un chien à l'OBLIGATION de vous remettre le CERTIFICAT D'ENGAGEMENT ET DE CONNAISSANCE A L'ACQUISITION D'UN ANIMAL (L214-8 V et D214-32.4 du code rural et de la pêche maritime, 2022) qui vous rappelle les devoirs, obligations et contraintes de devenir adoptant.
Cette décision demande une réflexion posée, avec l'ensemble de votre famille ou seul. Dans tous les cas, posez-vous les bonnes questions :

► Pourquoi prendre un chien ? Que vient-il m'apporter dans ma vie ? Quelle « utilité » aura-t-il ?

► Aurai-je le temps matériel de m'en occuper pleinement ?

► Suis-je sûr à 200% de lui apporter l'amour et le soin dont il a besoin ? Le chien est un être social, vivant en meute, qui a besoin d'amour.

► Ai-je les moyens pour son entretien et santé ? Il se peut qu'il soit un être fragile ou qu'il ait un grave accident un jour, êtes-vous prêt à engager de fortes sommes d'argent pour sauver sa vie ? Il existe des mutuelles mais les coûts restent élevés…

► Si je prends un chien à poils longs, suis-je vraiment prêt à le brosser tous les jours pour éviter les nœuds qui vont lui tirer la peau et éventuellement créer des affections dermiques ? Ai-je bien anticipé le budget « toiletteur » ?

► Partez-vous plusieurs heures d'affilée pour votre travail ? Combien d'heures ? Est-ce compatible avec le chien que je veux choisir ?

► Est-ce que TOUS les membres de la famille sont d'accord ? Si non, quels sont les membres qui partageront avec moi la charge du chien ?

► Si c'est mon premier chien, suis-je de nature assez patiente pour adopter un chiot et passer 6 mois / 1 an à l'éduquer avec patience et implication ?

► Si j'ai d'autres animaux (chiens, chat), est-ce qu'ils auront chacun leur espace de confort essentiel ?

► Quel que soit mon âge, suis-je en état physique de sortir tous les jours, de façon autonome ? Quelle taille idéale doit-il avoir ?

► Enfin, il faut aussi se poser la question de savoir si l'on va adopter un chien provenant d'un élevage, d'un refuge, ou né au sein d'une famille...
Adopter en refuge est une bonne action, mais cela implique d'évaluer et accepter les "vicissitudes" liées à l'abandon de l'animal, et son vécu. Les équipes de refuge sont là pour bien conseiller.
Quel que soit le choix, une adoption apporte beaucoup de joies !

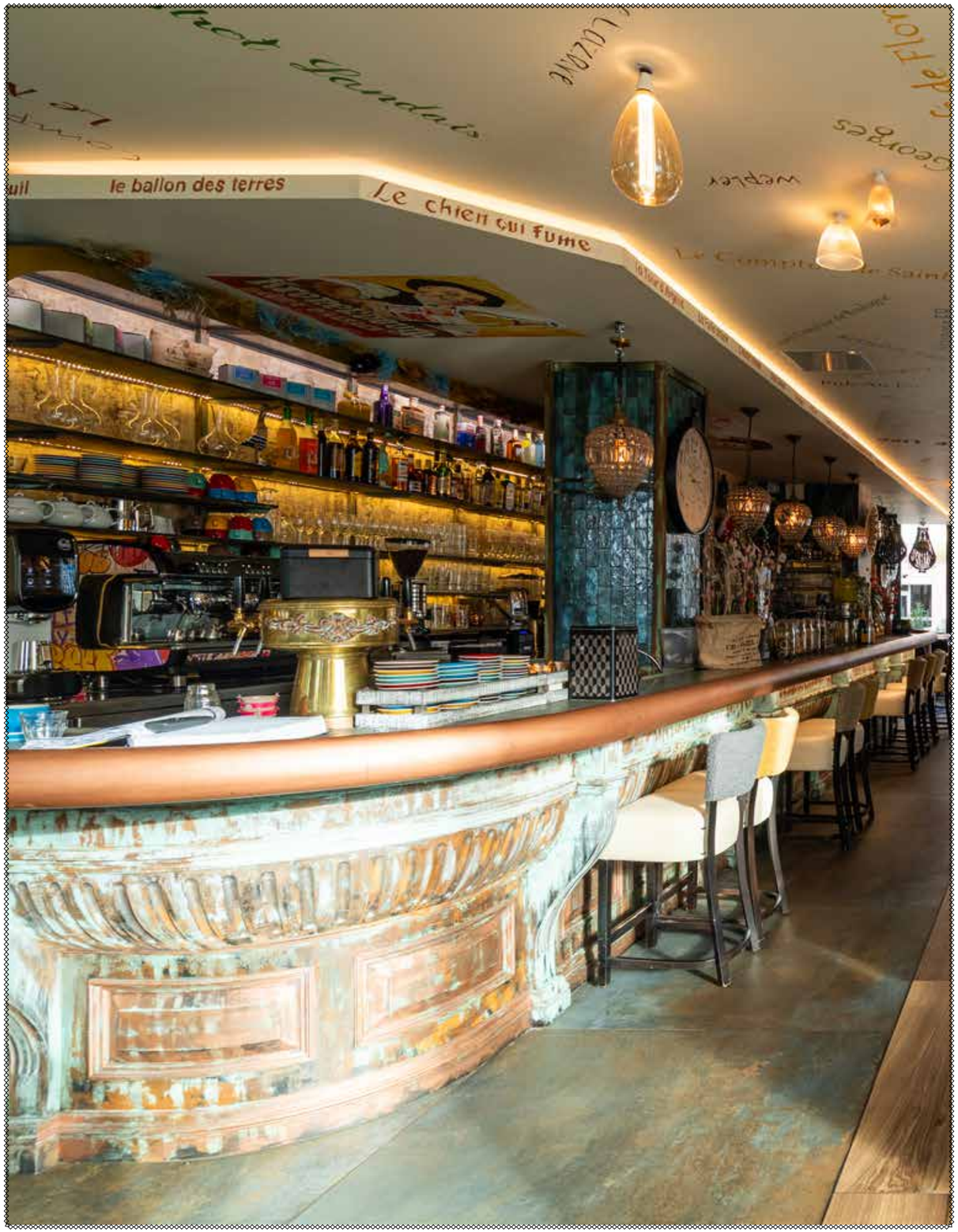
www.jecoutemonchien.com
Un conseil ? 06.40.26.68.38

Conseils (psycho-comportementalisme animalier)

TIPS + Les groupes de chiens

- **Groupe 1 :** Chiens de berger et de bouvier, sauf chiens de bouvier suisses.
- **Groupe 2 :** Chiens de type Pinscher, de type Schnauzer, Molossoïdes et chiens de Bouvier Suisses.
- **Groupe 3 :** Les Terriers.
- **Groupe 4 :** Teckels.
- **Groupe 5 :** Chiens de type Spitz et de type Primitif.
- **Groupe 6 :** Chiens courants, chiens de recherche au sang et races apparentées.
- **Groupe 7 :** Chiens d'arrêt.
- **Groupe 8 :** Chiens rapporteurs de gibiers, chiens leveurs de gibiers et chiens d'eau.
- **Groupe 9 :** Chiens d'agrément et de compagnie.
- **Groupe 10 :** Lévriers.

www.jecoutemonchien.com
Un conseil ? 06.40.26.68.38



HAPPENING

LE GRAND COMPTOIR

186 RUE GALLIENI

BOULOGNE - BILLANCOURT

HAPPENING

Le Grand Comptoir de Boulogne

186, rue Gallieni - BB Sud

MPB+ : Le Grand Comptoir de Boulogne c'est un restaurant qui ne ressemble à aucun autre à Boulogne, tant en termes de décoration que d'offre culinaire. D'où provient cette déco absolument originale, très jolie, étonnante, audacieuse et cosy... ?

Laurent Roucheraye : La décoration du Grand Comptoir de Boulogne est un assemblage de mobiliers et d'objets provenant de onze belles brasseries parisiennes, dont Le Buddah Bar, le Sir Winston, Le Bœuf sur le toit, Au Bureau, etc.

L'idée ici était de nous adapter au phénomène de « l'UpCycling » en réutilisant du mobilier, des matériaux et des objets de décoration en très bon état. En réutilisant ces beaux matériaux, en leur donnant une seconde vie, nous évitons ainsi de « surconsommer ».

Pour la partie technique, en cuisine notamment, nous avons également pris le parti de racheter du matériel aux restaurateurs qui ont connu une période Covid « compliquée ». Autre point positif, cela leur a permis de ne pas tout perdre.
La création du Grand Comptoir de Boulogne était aussi un souhait de notre maire M. Baguet d'avoir une belle brasserie à Boulogne-Billancourt.

MPB+ : Côté fourneaux, que peut-on manger de bon au Grand Comptoir de Boulogne ? Des classiques ? Des plats de saison ? Quels sont les p'tits plus ?

Laurent Roucheraye : Nous avons deux chefs en cuisine, tous deux ont travaillé dans de belles maisons. Ainsi, nous partons sur une carte qui propose des plats traditionnels. Et comme les chefs sont plutôt créatifs, ils la font évoluer, régulièrement, avec de bons produits de saison.

Nous travaillons avec des fournisseurs que nous connaissons bien, dont une ferme française, à la fois éleveurs et bouchers. La viande est en provenance directe de la ferme.

Avec mon équipe, nous réfléchissons à mettre en place une « formule dominicale » incluant des plats « grands-mère » familiaux, tels poulet rôti, rôtis de bœuf, frites "maison" bien sûr... à volonté, mais sur réservation. À suivre... !

Nos p'tits plus... Le Grand Comptoir comporte deux belles terrasses et un espace intérieur volumineux et lumineux. Chaque espace, quelle que soit sa taille, peut être privatisé.
Particuliers pour un anniversaire, ou tout autre événement, entreprises pour un déjeuner d'affaires, tout est envisageable.

#MPB+29

HAPPE NING

Le Grand Comptoir de Boulonge

186, rue Gallieni - BB Sud

MPB+ : Il y a quelques années, vous aviez, avec votre établissement "Le K", réussi à coupler parfaitement une restauration de qualité et une ambiance conviviale, familiale, mais aussi parfois très festive, notamment lors de certains événements.
Au Grand Comptoir de Boulogne, quels sont vos projets ?

Laurent Roucheraye : Tout d'abord, j'aimerais créer un lieu qui soit une vraie brasserie, une brasserie institutionnelle, incontournable à Boulogne-Billancourt. Un lieu où l'on vient bien manger, passer un très bon moment, où l'on a envie de revenir.

Et en effet, je réfléchis, pour la suite, à proposer des soirées "ambiance", avec des groupes musicaux, sans doute des soirées thématiques. On y travaille...

Nous serions vraiment heureux d'accueillir tous les boulonnais dans ce quartier, resté trop longtemps à l'écart. Autre "p'tit plus", nous avons un parking "zen park", sous le restaurant.

MPB+ : Vous êtes de retour avec ce nouveau restaurant à Boulogne-Billancourt pour remettre un peu d'ambiance ?

Laurent Roucheraye : Mon retour à Boulogne-Billancourt, avec Le Grand Comptoir, entouré de cette nouvelle équipe de jeunes très sympathique et efficace, c'est aussi pour avancer sur de nouveaux projets, originaux et divertissants. Comme j'en avais développé il y a quelques années au K et au Bureau, et au Comptoir de St Cloud actuellement.
Nous espérons croiser des personnes de tous âges, autant de jeunes, que de clients plus âgés, car le Grand Comptoir de Boulogne est vraiment un lieu adapté à tous.
Pour "remettre un peu d'ambiance", j'avoue que j'ai toujours dans un coin de ma tête l'idée de faire danser tous les boulonnais ! Comme à une certaine époque où nous pouvions danser dans des lieux parisiens branchés, sans que pour autant ce ne soit une boite de nuit. Nous en reparlerons bientôt j'espère !

Interview par Karine Fouquet

Le Grand Comptoir de Boulogne
T.: 01 42 53 48 37

Horaires

Lun - Ven
07h00 - 00h00

Samedi
09h00 - 00h00

Dimanche
10h00 - 16h00

#MPB+29

SHOPPING

@Salento - Traiteur & Restaurant - Pâtes fraîches maison, foccacia, etc.

@Sattva - Pains- Viennoiseries - Pâtisseries - Traiteur sucré & salé **sans gluten**

Vous souhaitez vous faire connaître ?
Contactez-nous via instagram @MonPtitBoulogne
ou le groupe **Facebook** :)

@Guili-créatrice-de-Bonheur

@Salon-d'Optique

#MPB+29

DÉMÉNAGEMENT BARBOSA

Garde-Meubles, Vide Maison, Monte Meubles, Export-Import France & Europe

Possibilité de transporter vos meubles d'une ville à l'autre, selon disponibilité, sans gérer le déménagement global.

Particuliers & Entreprises

Florian Barbosa

T. : 06 09 01 63 51

Déménagement « Sur Mesure »

Standard, Économique, Luxe & Zen...

barbosademenagement.fr

Immobilier (Taux & Prêts)

Taux d'usure...

6,29% au 1er Trimestre 2024

pour les prêts de 20 ans et +

Le taux d'usure est le taux maximal auquel les banques sont autorisées à accorder un crédit, assurance et frais inclus. Le taux annuel effectif global (TAEG) d'un prêt ne doit donc jamais dépasser ce taux.

Il est obtenu en faisant la moyenne des taux proposés effectivement par les banques au trimestre précédent, le tout augmenté d'un tiers.

Les prix* immobiliers à Boulogne-Billancourt

***Estimations de prix au 1er Mars 2024** via meilleursagents.com

APPARTEMENT

+ Bas	Moyen	+ Haut
5 935 €	8 153 €	11 183 €

MAISON

+ Bas	Moyen	+ Haut
6 358 €	10 214 €	17 294 €

TAUX (moyens) IMMOBILIERS en IdF au 1er Mars 2024

(Taux fixe, hors assurance) avec Meilleurs taux

7 ans : 3,60% - 10 ans 3,69% - 15 ans : 3,84% - 20 ans : 3,94% - 25 ans : 4,06%

ETUDE DE PROJET A VOTRE DOMICILE & CONCEPTION SUR-MESURE

Carine LAZARO - T. 06 19 98 73 22

Conceptrice – Agenceuse

carine.lazaro@raisonhome.com

www.raisonhome.com

RAISON HOME

CUISINE & AGENCEMENT

Chez Vous et avec Vous

Imaginer et créer avec Vous l'intérieur qui vous ressemble, voilà ce qui me passionne !

Chez Vous et avec Vous, je vous accompagne dans tous vos projets d'aménagement d'intérieur (cuisine, dressing, bibliothèque, bureau...).

Notre échange sera unique, la clef de la concrétisation de Votre projet personnalisé.

Bien plus que du conseil, je me charge de la réalisation de votre nouvel intérieur, de A à Z, pour votre entière satisfaction !

À bientôt, chez Vous !

Didier Laporte, Expert en crédit, prêts immobiliers et hypothécaires chez **Cafpi Boulogne**

Restructuration de crédits : un particulier peut avoir recours au regroupement de ses prêts pour recouvrer une certaine sérénité financière, en renégociant un taux unique, en réduisant ses mensualités, et en ajustant la durée du crédit.

MPB+ : Dans quelle mesure fait-on appel à un crédit à la consommation ?
Combien est-il possible d'emprunter ? À quel taux ? Qui est éligible à ce type de crédit ?

Didier Laporte : Les particuliers font appel à un crédit à la consommation pour financer l'achat de biens de consommation - une télévision, une cuisine, de l'électroménager, du mobilier, une voiture, une piscine, dans le but de réaliser un projet personnel - un voyage, un mariage, des travaux -, ou encore obtenir de la trésorerie relativement rapidement, pour palier à une dépense imprévue.

Selon les besoins, ce type de prêt va de 3000 € à 75 000 €, pour une durée comprise de 3 mois à 120 mois et des emprunteurs de 18 à 80 ans.

Si l'achat est annulé, le crédit l'est également puisqu'ils sont indissociables.
Il est possible de contracter un crédit consommation auprès des banques, des organismes de crédit spécialisés, et de certaines grandes enseignes. Vous rembourserez mensuellement capital et intérêts en fonction du taux défini lors de la souscription du contrat de prêt. Il est possible d'obtenir des propositions de financement attractives.

Tout emprunteur ayant un revenu régulier, sans incidents bancaires, et présentant d'un taux d'endettement inférieur ou de charges avant-projet inférieur à 33%, peut emprunter obtenir un crédit consommation. Le formalisme pour constituer une demande est allégé.

Immobilier (Prêts & Taux)

"Une restructuration de crédits est pertinente quand il y a un cumul de créances, pour obtenir un crédit avec un taux unique (...)

MPB+ : Quid du rachat d'un ou plusieurs crédits ? Dans quelle mesure fait-on appel à ce type de prestation ? Cette option est-elle liée à un « mal endettement » ?

Didier Laporte : L'objectif du rachat de crédits est d'obtenir un nouveau crédit avec un taux unique et des mensualités plus faibles, par le truchement de l'allongement ou l'ajustement de la durée de son remboursement.
L'opération consiste à procéder au remboursement par anticipation de tous vos crédits en cours et à restructurer votre dette.

Ce type de rachat peut permettre de concrétiser un nouveau projet le cas échéant, ou rétablir un déséquilibre financier en stabilisant son budget.
Un ménage Français sur deux possède un ou plusieurs crédits. Plus de 30% d'entre eux ont au minimum un prêt immobilier. Et plus d'un quart, au moins un crédit à la consommation.
Dans certaines situations, des familles pour diverses raisons ont accumulés des crédits, ce qui, in fine, peut générer des problèmes de « mal endettement ». C'est alors que le regroupement des crédits peut se révéler utile et pertinent.

Les taux de ces prêts sont généralement un peu moins élevés, des mensualités plus faibles, notamment grâce à l'ajustement de la durée du prêt.
En conséquence, les emprunteurs obtiennent une mensualité unique auprès d'un seul interlocuteur bancaire spécialisé, sans avoir à changer de banque.

Cette solution permet d'avoir une meilleure visibilité sur sa situation financière et procure une marge de manœuvre et du confort aux foyers présentant un budget serré ou dégradé.

Ces rachats de crédit s'adressent à toute personne ayant un ou plusieurs crédits immobiliers ou consommation en cours de remboursement.
Cette question se pose parfois lors d'un changement de situation personnelle, par exemple en l'arrivée d'un enfant, un divorce, un déménagement, le règlement d'une soulte ou solder une dette privée, un découvert bancaire, alléger son plan de charge lors d'un changement de situation professionnelle, etc. La souscription d'une assurance emprunteur peut être demandée dans le cadre d'un rachat de crédits.

1 TAUX, 1 CRÉDIT, 1 SEULE MENSUALITÉ PLUS RÉDUITE...

Nouvelle voiture, déménagement, agrandissement de la famille, perte d'emploi... Avec le temps et les aléas de la vie, vous pouvez cumuler divers crédits auprès d'un ou plusieurs établissements financiers. Toutes ces mensualités peuvent peser sur votre budget. Pour faciliter la gestion de votre budget, CAFPI vous permet de regrouper tous vos crédits en une seule mensualité, plus réduite, tout en allongeant la durée de remboursement *.

Si le rachat de crédits vous permet de retrouver un véritable équilibre financier, il peut également vous permettre de financer de nouveaux projets (achat d'une nouvelle voiture, travaux, etc.), ou simplement bénéficier d'une trésorerie. Quel que soit votre projet de regroupement de crédits, nous avons la solution pour vous aider à le réaliser.

* La baisse de la mensualité entraîne l'allongement de la durée de remboursement.
Elle doit s'apprécier par rapport à la durée restant à courir des prêts objets du regroupement.

CAFPI c'est aussi des solutions de financement sur-mesure pour vos projets de crédits conso !

Quel que soit votre projet de regroupement de crédits, CAFPI vous propose la solution adaptée pour vous aider à le réaliser !

Cafpi Boulogne-Billancourt - T : 0175608080
81, avenue Edouard Vaillant - 92100 Boulogne-Billancourt

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. « Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. » « Pour tout prêt immobilier, l'emprunteur dispose d'un délai de réflexion de 10 jours ; l'achat est subordonné à l'obtention du prêt ; s'il n'est pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes versées. » CAFPI S.A.S au capital de 11 395 600 euros - siège social : 111 avenue de France – Immeuble Memphis – 75013 PARIS - Tél. 01 69 51 00 00 - E-mail : cafpi@cafpi.fr - SIREN N° 510 302 953 - RCS PARIS - N° DE GESTION 2009 B 00365 - CODE APE 6619 B - ORIAS 09047385 - RCIOB N° 57 437 750 - Courtier en opérations de banque et en assurance - Membre de l'APIC, Association Professionnelle des Intermédiaires en Crédits - Retrouvez l'ensemble de nos partenaires bancaires sur www.cafpi.fr. Crédits photo : Shutterstock. IPNS - ne pas jeter sur la voie publique.

Quels types de crédits peuvent être regroupés ?

Tous les types de crédits peuvent faire l'objet d'un regroupement de prêts :

- les crédits immobiliers
- les crédits consommation
- les prêts personnels
- les prêts renouvelables
- les prêts travaux
- les prêts relais lors de l'achat-revente d'un bien immobilier

26,5%

Plus d'1 Français sur 4 détient un crédit à la consommation.

Le taux des crédits à la conso se situent en moyenne entre 2,7% et 4,55% (à durée courte).

MPB+ : Il existe aussi les prêts hypothécaires. En quoi consistent-ils ? Pourquoi sont-ils intéressants ?

Didier Laporte : Le prêt hypothécaire est un prêt bancaire qui s'adresse principalement aux propriétaires immobiliers salariés, retraités, professions libérales, fonctionnaires. Il est garanti par une hypothèque sur un ou plusieurs biens immobiliers dont l'emprunteur est propriétaire, mais pas systématiquement. Les durées vont jusqu'à 25 ans, amortissable en taux fixe. L'âge de fin de prêt est de 95 ans.
Tous les types de biens immobiliers sont concernés : maison, appartement, bureaux, locaux commerciaux...
Ces prêts peuvent s'avérer intéressants car ils permettent d'obtenir des liquidités afin de financer un projet personnel ou professionnel : voyage, événement, dette privée ou fiscale, camping-car, bateau, donation familiale, succession, dette privée ou fiscale, aide financière ascendants/descendants études à l'étranger, ehpad...
L'emprunteur mettra en gage un bien immobilier déjà en sa possession pour garantir le prêt accordé si le prêteur l'exige. Et à l'issue du remboursement intégral du crédit, l'hypothèque s'éteint automatiquement.

Interview Karine Fouquet
avec Didier Laporte
Expert & Conseil en crédit
T : 01 75 60 80 80

INSTA ¨made in Boulbi¨

Suivez-nous sur Instagram **@boulogneplus**
Nous partageons vos meilleurs instants :)

Béatrice Liard, Coach et Fondatrice de "Parents, pas robots". Elle accompagne les futurs et jeunes parents avec une dimension de "facilitatrice" sur des problématiques de sommeil et d'éducation. Elle réalise également des formations aux premiers secours pédiatriques. **+ d'infos : www.parenstpasrobots.com**

Nous sommes des parents, pas des robots !

L'arrivée d'un ou plusieurs bébés est un véritable changement dans une vie de couple. Cela peut bouleverser l'équilibre en place, notamment tant que le bébé ne fait pas ses nuits...

MPB + : Retour de la maman de la maternité, avec un seul ou deux bébés, comment gère t-on ?

Béatrice Liard : Ce sujet fait partie des principaux, si ce n'est le premier abordé, par les futurs et tous jeunes parents. À juste titre car **la question du sommeil est cruciale autant pour le bébé que pour ses parents !** Entre les préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé, les différents avis des pédiatres, les envies/principes du couple (et/ou de l'un des deux parents), les expériences des copines et l'"avis de Tante Jacqueline", il y a réellement de quoi être totalement perdu !

De mon point de vue il n'y a que deux choses à prendre en compte : **les préconisations de l'OMS et les souhaits des parents**, principalement celui de la maman, surtout si elle est allaitante.
Pour l'OMS, la meilleure façon de procéder est que le bébé passe les 6 premiers mois de sa vie dans la chambre parentale. Et c'est effectivement ce qui est le plus souvent pratiqué dans les familles.

Nous verrons pourquoi, plus en détail, lorsque nous aborderons le sujet du "co-dodo" dans cet article. Mais, sans même évoquer les excellentes raisons de l'OMS, la seule proximité avec le bébé qui vient de passer 9 mois dans le ventre de sa maman le justifie, notamment pour rassurer ce dernier et ses parents.
Cependant, pas question de juger les futurs parents qui souhaitent que leur bébé intègre sa chambre dès le retour de la maternité pour toutes les bonnes raisons qui sont les leurs.
Quand il y a deux bébés ou plus, c'est une toute autre histoire ! C'est vraiment l'écosystème familial qui nous indiquera la meilleure façon de procéder.
Certaines familles feront le choix de faire dormir tout le monde dans la même chambre, quand d'autres se sépareront en deux équipes : un parent avec chaque bébé. L'idéal pour les derniers serait de faire des tours un peu comme sur les bateaux ! Tout est envisageable, rien n'est figé, et c'est vraiment la situation globale qui aidera à mettre en place la solution la plus adaptée.

Les Conseils de Béa
La Parentalité

MPB + : Comment faire lorsque le bébé arrive alors qu'il a déjà un aîné ? Comment procéder pour que le sommeil de l'aîné ne soit pas impacté par l'arrivée de son cadet ou de sa cadette ?

Béatrice Liard : Ma réponse va probablement surprendre, mais il va nous falloir accepter de potentiellement perturber temporairement le sommeil des aînés pour que le bébé puisse faire ses acquisitions et apprentissages correctement !
Ce qu'il se passe très souvent est ce que j'appelle "le syndrôme des parents de multiples" parce que nous sommes particulièrement touchés par la peur viscérale que le premier bébé ne réveille le second !
Conséquence directe : nous sautons littéralement sur le bébé qui commence à émettre un début de chouinement avec pour conséquence directe de l'empêcher d'apprendre à enchaîner ses cycles seul, voire même de transformer un micro-réveil en éveil complet !
Et puis les enfants ont bien souvent un sommeil bien plus lourd que celui des adultes et n'ont pas cet instinct directement lié à la survie du bébé que peuvent avoir les parents, et les mamans en particulier.

En résumé, il faut lâcher prise et garder en tête que privilégier le sommeil de l'aîné à tout prix peut avoir des conséquences importantes sur la suite pour le bébé et immédiates sur les tensions familiales.

Et si, après les premiers mois dans la chambre parentale, le bébé doit intégrer la chambre de la fratrie, c'est, comme toujours, quelque chose qui se prépare pour tous les deux (ou trois...).
Il s'agira alors d'aider le bébé à s'approprier ce nouvel espace de sommeil notamment grâce aux siestes et aux temps de qualité de la routine de fin de journée.

Quant au moment du coucher, il va très probablement falloir adapter le rituel au rythme du bébé jusqu'à ce qu'il puisse être commun. C'est quelque chose qui se fait sans difficultés majeures quand la communication est présente et que ce qui est mis en place est expliqué correctement au plus grand, qui pourra alors bénéficier de quelques petits avantages, comme rester un peu plus longtemps avec ses parents.

> **Certaines familles font le choix de faire dormir tout le monde dans la même chambre, quand d'autres se séparent en deux équipes**

MPB + : Quand un bébé dort trop peu, se réveille toutes les deux heures... la pratique du co-dodo est-elle une réponse raisonnable ?

Béatrice Liard : Là encore le message de l'OMS est très clair : le co-dodo est une pratique recommandée pour ses nombreux avantages en matière de lien affectif, de facilitation de l'allaitement maternel et de réduction du risque de Mort Inexpliquée du Nourrisson.
Cependant, il est absolument crucial de suivre des règles de sécurité strictes pour protéger la santé et le bien-être du ou des bébé(s).

En clair un bébé doit dormir : dans un couffin, dans un lit bébé ou dans un lit ouvert collé à celui des parents mais en aucun cas entre/avec les parents dans le lit. Il est bien évidemment possible de prendre le bébé dans votre lit pour un court moment notamment lors des tétées, des soins ou du réconfort émotionnel, mais il faudra toutefois le recoucher dans son propre lit avant de vous rendormir. Et si vous êtes vraiment épuisé(e) ou si vous avez pris des médicaments diminuant la vigilance, ne gardez pas votre enfant dans votre lit. En effet, vous pourriez vous endormir sans vous en rendre compte, et votre bébé restera alors sans surveillance.

Si cela doit durer plus de 6 mois, parce que ce n'est pas possible pour le(s) parent(s) ou le bébé de faire autrement, ce n'est pas un problème ! Il sera toujours temps de mettre le bébé ou le jeune enfant dans sa chambre, avec peut-être un peu plus de difficultés, mais rien d'insurmontable ! Petit à petit tout se mettra en place naturellement.

MPB + : Quand la maman est épuisée, que fait-on (intervention de tiers, proches, auxiliaires ...) ?

Béatrice Liard : Lorsque l'on se retrouve en difficulté avec ses enfants, que cela concerne le sommeil ou toute autre problématique de parentalité, il ne faut faut absolument pas hésiter à se faire aider.
Je n'aurais de cesse de répéter que se faire aider et accompagner est toujours l'expression d'une force et non un signe de faiblesse.
En ce qui concerne l'épuisement physique, c'est effectivement le recours à une aide extérieure qui est la plus appropriée. Cela peut se faire par le biais d'une professionnelle, notamment grâce à des gardes de nuit qui donnent un temps de répit et permettent de recharger les batteries parentales. Une aide familiale peut également être tout à fait utile, si tant est qu'elle ne soit pas une charge mentale supplémentaire pour les jeunes parents qui peuvent parfois se voir assommer de "conseils" ou d'avis, avec lesquels ils ne sont pas forcément en accord. C'est un équilibre à trouver, mais cela n'est que le début de l'histoire de la vie de parents !

Avec Karine Fouquet

Contact Béatrice : **07 69 48 71 92**
www.parentspasrobots.com
* 1ère consultation offerte *

Il existe une confusion classique entre écouter de manière relativement passive et écouter avec l'intention de porter une attention véritable à l'autre.

A. de Chabannes

Amélie de Chabannes, Fondatrice de "Les Enfants Sages" à Boulogne-Billancourt

« Parler est un besoin, écouter est un art. »

Par Amélie de Chabannes, fondatrice de « Les Enfants Sages », des ateliers philo pour que vos enfants développent leur confiance en eux, leur capacité d'écoute et leur esprit critique.

Amélie de Chabannes : Je vous propose un petit exercice pour tenter de valider ou d'invalider les propos de Goethe qui place l'écoute comme un art…

Prenez le temps d'écouter : profitez d'un moment avec un collègue à la pause-café, d'un dîner avec votre conjoint ou tout simplement d'une conversation à la sortie de l'école avec votre enfant.

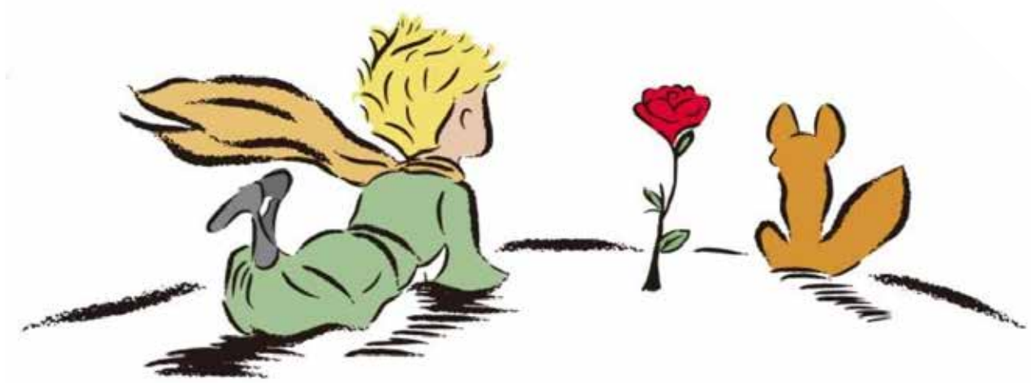
Votre objectif sera d'écouter ce que votre interlocuteur vous raconte pendant au moins 2 minutes SANS l'interrompre une seule fois. (Sortez discrètement votre minuteur). A priori, cela va vous sembler très trèèèès long ;)

Verdict ? Avez-vous trouvé difficile d'écouter sans interrompre votre interlocuteur ? Pensez-vous comme Goethe qu'écouter est un art ? Êtes-vous surpris par votre réaction pendant ce petit exercice ?

Je vous pose la question car il est assez courant de penser que nous savons écouter. Or il existe une confusion classique entre écouter de manière relativement passive et écouter avec l'intention de porter une attention véritable à l'autre.

ÉCOUTER, C'EST DONNER DE L'ATTENTION

Écouter l'autre, c'est lui donner de l'attention, lui offrir un espace où il pourra dire ce qu'il pense. C'est un acte volontaire d'accueil qui permet d'aider le cheminement de sa pensée. Un enfant écouté est un enfant qui se sent valable, reconnu et compris. Évidemment quand tout va bien, tout est toujours plus facile. Nous allons donc plutôt nous arrêter sur les cas où vos enfants rencontrent des difficultés, ont des problèmes, doivent prendre une décision importante. C'est dans ces moments-là que l'écoute a toute son importance.



« Parler est un besoin, écouter est un art. »

atelier philo pour enfants… les enfants sages

Un enfant que l'on écoute :

- va se sentir en sécurité pour parler et exprimer ses besoins
- pourra clarifier une situation compliquée pour lui
- prendra du recul sur la situation qu'il est en train de vivre
- se sentira compris et soutenu
- pourra mieux comprendre ce qui se passe en lui, sera apaisé, soulagé
- sortira de sa solitude et pourra restaurer sa confiance en lui

Une écoute active restaure la confiance de notre enfant et l'aide à poser des mots sur ses émotions. En l'écoutant, on nourrit et renforce le lien avec notre enfant, c'est aussi l'occasion de resserrer un lien distendu par une dispute ou une colère. Bref, l'écoute va vraiment vous aider à aider votre enfant lorsqu'il vit une situation difficile pour lui.

Éducation (atelier philo)

Les enfants prennent la parole en partageant leurs propres idées et ressentis dans un climat de respect et de bienveillance qui nourrit la confiance et l'estime de soi.

CE QUI NOUS EMPECHE D'ECOUTER

La difficulté que nous rencontrons quasiment tous, quand quelqu'un nous parle, nous expose une idée, une situation, un problème c'est que nous avons une envie quasi irrésistible de l'interrompre… pour parler de notre expérience, expliquer ou encore donner un conseil ou son avis. Et c'est à ce moment-là que nous sortons de l'écoute. Aussi louable que soit notre intention, en sortant de l'écoute, c'est-à-dire en interrompant notre interlocuteur, nous l'empêchons de s'exprimer, de prendre une décision ou de régler son problème grâce à notre écoute.

ÉCOUTER : OUI, MAIS QUAND ET COMMENT ?

Je me souviens d'une maman que j'accompagnais qui, 15 jours après un atelier dédié à l'écoute, est revenue me voir en me disant « Je n'en peux plus d'écouter mes enfants, je suis épuisée ».

Attention à ne pas tomber dans l'excès comme cette maman. Nous ne pouvons pas être disponible à nos enfants 24h sur 24. C'est techniquement impossible et je pense que nous n'envoyons pas un message positif à notre enfant quand il nous voit nous épuiser à la tâche…

ALORS, COMMENT SAVOIR QUAND NOTRE ENFANT A BESOIN D'ÊTRE ECOUTÉ ?

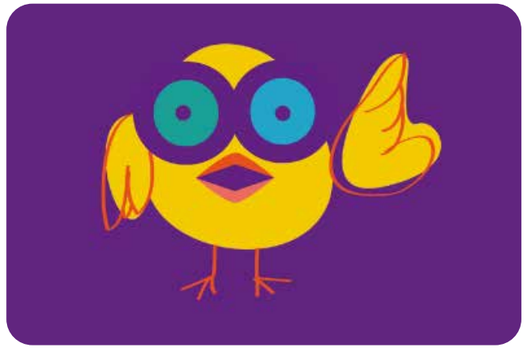
Évidemment, il arrive qu'il l'exprime clairement ;) mais, ce n'est malheureusement pas évident la plupart du temps. Observez-le et surtout faites-vous confiance. Avez-vous noté un changement récent dans son comportement ? Votre enfant est plus en retrait ou au contraire plus excité ? Quelque chose vous met la puce à l'oreille, mais vous ne savez pas quoi ? Ce sont peut-être les premiers signaux d'un besoin d'écoute.

Écouter et Être Écouté : 2 Expériences vécues par Les Enfants lors d'un Atelier Philo

Écouter : l'écoute est une des premières aptitudes que les enfants travaillent en ateliers philo. Les enfants apprennent à écouter les idées des autres et à s'en enrichir, et développent ainsi, en plus de l'écoute, empathie et ouverture d'esprit.

Être écouté : pendant un atelier philo, les enfants s'expriment librement, ils prennent la parole en partageant leurs propres idées et ressentis dans un climat de respect et de bienveillance qui nourrit la confiance et l'estime de soi.

L'écoute est l'une des premières aptitudes que les enfants travaillent en ateliers de philosophie.



ACTUALITÉ CHEZ les enfants sages

Atelier en visio le mercredi à 14h30
pour tous les enfants à partir de 8 ans.

Infos et inscription :
Amélie de Chabannes
T : 06 13 23 65 90
amelie.dechabannes@gmail.com

Pour suivre l'actualité des Enfants Sages, abonnez-vous à la newsletter Les Parents Sages

+ d'infos :

www.les-enfants-sages.fr

Boulbi pratique

Encombrants - Triez, recyclez !

Quartier 1 Parchamp-Albert Kahn
Sortie lundi à partir de 20h (collecte mardi matin)
Quartier 2 Silly-Gallieni
Sortie mercredi à partir de 20h (collecte jeudi matin)
Quartiers 3 & 4 Billancourt Rives-de-Seine et République-Point-du-Jour
Sortie jeudi à partir de 20h (collecte jeudi matin)

Quartiers 5 et 6 Centre-ville et Les Princes
Sortie mardi à partir de 20h (collecte mercredi matin)

++ d'infos : 0 800 10 10 21 (numéro gratuit)
Déchetterie - 68, av Edouard-Vaillant
Déchetterie fixe 21 quai d'Issy, Paris 15e

Contacts d'Urgence

Pompiers **18** ou **112** depuis un mobile
Police Secours **17**
Samu **15** ou Samu Social **115**
Femmes Victimes de Violences **3919**
ou SMS d'urgence au **114**
Enfance maltraitée **119**

Police Municipale **01 55 18 49 05**
Commissariat **01 41 31 64 00**

Pharmacies de Garde

Dimanche 03/03 - 176, Bvd Jean Jaurès
Tél. : 01 46 05 20 85

Dimanche 10/03 - 280, Bvd Jean Jaurès
Tél. : 01 46 20 38 33

Dimanche 17/03 - 9, rue de Sèvres
Tél. : 01 48 25 17 42

Lundi 24/03 - 49, Av. Victor Hugo
Tél. : 01 46 05 01 14

Dimanche 31/03 - 24, Bvd Jean Jaurès
Tél. : 01 46 05 03 91

SOS Médecins 92 : 01 46 03 77 44
Urgences Ambroise Paré : 01 49 09 48 50

Mairie **01 55 18 53 00**
Maison du Droit **01 55 18 51 00**

CALENDRIER SCOLAIRE
Zone C

TOUSSAINT

du Samedi 21 Octobre 2023
au Lundi 6 Novembre 2023

NOËL

du Samedi 23 Décembre 2023
au Lundi 8 Janvier 2024

HIVER

du Samedi 10 Février 2024
au Lundi 26 Février 2024

PRINTEMPS

du Samedi 6 Avril 2024
au Mardi 22 Avril 2024

ÉTÉ

Vendredi 5 Juillet 2024

Alexandre Bell, professeur passionné par l'Enseignement et les Mathématiques

Cours de la Primaire à la Terminale à Boulogne-Billancourt

Cours collectifs ou particuliers
Exercices et fiches de cours personnalisés
Coaching & Soutien scolaire

Ambiance bienveillante et conviviale !

De l'**avis** de Lola, mais aussi celui de Jacques, d'Enzo, de Jeanne-Rose, de Pierre, de Garance... c'est un super prof, **LE Boss des Maths !**

©k.

monsieur MOULINOT

(Il y a comme un air de guiguette sur la terrasse de Monsieur Moulinot)

BRUNCH ⁂ DÉJEUNER ⁂ HAPPY HOURS ⁂ DÎNER

After-Work, Anniversaire, Mariage, Baptème, Séminaire...

T : 01 41 90 05 14

www.monsieurmoulinot.com

3/5 Bvd des Îles - 92130 Issy-Les-Moulineaux

Tripadvisor
Travelers' Choice
2023
Thanks for your support!

Cuisine de saison* ⁂ Grill Josper ⁂ Produits fermiers

Diffusion des matchs de Rugby - Réservation pour tout type d'événement

*Grand choix de produits bio et fournisseurs respectueux du bien-être animal en circuits courts.