



BIEN-ÊTRE

Estelle Lefébure l'aura maternelle

Dans son livre *Orahe*, l'ex-top, maman de trois enfants, distille de précieux conseils puisés dans son expérience et auprès de spécialistes pour rendre la vie des enfants plus simple et plus saine. Elle revient pour nous sur quatre thèmes clés.

YOGA & MÉDITATION

La méditation n'est pas exclusivement réservée aux adultes. Si on initie nos enfants, dès le plus jeune âge, à se recentrer, ils sauront mettre cela à profit dans les moments d'hyperexcitation, mais aussi plus tard, à l'adolescence et à l'âge adulte. On ne cherche pas à ce qu'ils se calment mais plutôt à ce qu'ils s'apaisent. Mon fils de 7 ans part parfois dans tous les sens. Une petite séance de méditation ou de yoga l'aide à se poser. C'est d'ailleurs lui qui réclame ces moments-là. Le tout est de le faire de façon ludique en utilisant des images (le chien, le bébé heureux, la girafe). Les enfants sont toujours avides d'apprendre de nouvelles choses et de passer un temps précieux avec leurs parents. Ce sont des parenthèses où les téléphones portables et Internet restent dehors. On est 100 % présent avec son enfant. Le yoga et la méditation leur apprennent aussi à ne pas penser à demain et à nourrir des pensées positives. Deux points très utiles quand mes filles angoissaient pour leurs examens !

NUTRITION

La façon dont on s'alimente dès petit est la clé du bien-être et d'une bonne santé que l'on conservera jusqu'à la fin de sa vie. Et il n'y a que nous, parents, qui pouvons donner à nos enfants de bons exemples et de bons réflexes nutritionnels. Et ça commence dès les premiers mois de vie. Les bébés aiment le goût sucré car le lait maternel l'est naturellement. Il est donc préférable de rester sur des notes naturellement sucrées au moment de la diversification et de retarder au maximum l'introduction des sucres raffinés. Dans le livre, je donne ma recette des chips de pommes au beurre d'amande. C'est tout bête à faire à la maison et beaucoup plus sain que ce que l'on trouve au supermarché. Au fil des âges, je propose des recettes maison faciles et rapides que mes enfants adorent et dans lesquelles j'utilise de bons ingréd-

dients (la super compote et ses biscuits cuillères, les nuggets de poulet et frites de légumes avec ketchup maison, le bowl sucré-salé du matin, etc.) À ceux qui me disent que tout cela demande du temps, je leur réponds que ces alternatives sont rapides à faire et que la clé est de s'organiser. J'évoque ce que j'ai appris au contact de professionnels sur l'importance d'apprendre à nos enfants à identifier leur satiété. Cela passe par servir des portions justes et ne pas obliger son enfant à constamment finir son assiette.

TISANES & HUILES ESSENTIELLES

J'utilise les huiles essentielles en veillant à bien les doser car elles sont très concentrées et peuvent se transformer en poison si elles sont mal utilisées. Elles sont très utiles pour réconforter et apaiser les enfants dès 6 mois (arbre à thé, sarro, camomille romaine) et, à partir de 3 ans, pour soigner les bobos (sur une blessure : 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic trois fois par jour). Les huiles végétales (olive, coco,

Photo Karel Balas

bourrache, colza) sont, quant à elles, de super alternatives naturelles aux lotions hydratantes pour bébés. Moi qui ne suis pas très fan des médicaments, excepté quand je n'ai pas le choix pour les enfants, je mise beaucoup sur la prévention. J'ai très tôt proposé à mon fils de 6 ans de merveilleuses tisanes pour préparer son organisme avant une rentrée des classes, les changements de saisons, les périodes de fatigue, etc. Et il adore ça ! Elles sont aussi très efficaces contre les inconforts et les petits maux des bébés. Le fenouil est extraordinaire pour faciliter la digestion, la camomille est connue pour ses propriétés calmantes, tout comme la verveine anti-stress. Encore une fois, ces petites alternatives naturelles le suivront toute sa vie.

ÉDUCATION & BIENVEILLANCE

Avec l'aide d'une institutrice et en puisant dans mon expérience de maman, nous avons essayé de distiller des conseils aux âges clés de l'enfance. À 3 ans, il prend confiance en lui et développe sa sensibilité. À 6 ans, il explore son imagination et on peut lui proposer des activités créatives, des balades au musée, des jeux mêlant culture et art. Et, à l'adolescence, il a plus que jamais besoin de bienveillance et d'accompagnement. À chaque âge, la clé est d'être à l'écoute. J'ai toujours considéré l'éducation comme une mission pour laquelle je dois me perfectionner.

ADOLESCENCE

J'ai deux filles qui ont aujourd'hui amorcé la vingtaine. L'adolescence et le rapport mère-fille, je connais ! Dans mon livre, j'ai choisi de parler des étapes importantes de cette période, et notamment des sujets naturels comme les menstruations, l'acné ou la sexualité. Les règles chez les ados sont un sujet encore tabou, un peu déroutant. Pourtant, les mamans doivent devancer cette étape et tout préparer pour que leur fille se sente bien. De manière générale, je pense qu'il faut être très présent à l'adolescence. C'est à cette période que les enfants ont le plus besoin de leurs parents. C'est pour cela que j'ai toujours veillé à ne jamais rompre le dialogue et à faire des choses ensemble. Chez nous, c'est passé par le sport, mais il y a des milliers de possibilités.

PROPOS RECUEILLIS PAR AMANDINE GROSSE
PHOTOS : KAREL BALAS



"ORAHE,
LE BIEN-ÊTRE POUR LES ENFANTS",
FLAMMARION

