

mum

FATALE

NOUVEAUTÉ!

N°1
sept./oct.

Monica
Bellucci

Ses secrets
beauté

Sexo

7 COMPÉTENCES
INDISPENSABLES

pour continuer
à s'envoyer
en l'air



Je me suis fait
LIFTER
LES SEINS

Choisir le sport
de ses enfants,
tout un art!

HOROSCOPE
Une rentrée
explosive

CAKE DESIGN
Domptez
la pâte
à sucre

SPÉCIAL

Manucure

Poser son vernis comme une pro

Les dernières tendances des nailistas

Laissez-vous tenter par un bar à ongles

L 19100 - 1 - F: 3,30 € - RD



Quand devenir parent
donne l'idée

D'ENTREPRENDRE

550 700
entreprises
créées
EN 2014

Avoir des enfants est souvent synonyme de remises en question, de bouleversements de vie, de renouvellement. Qui dit nouvelle vie dit nouvelles problématiques, dont certaines ne trouvent pas de solutions satisfaisantes. Et comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même, pourquoi ne pas créer sa petite entreprise ?

Parce qu'être mère / père est parfaitement compatible avec l'entrepreneuriat, découvrez les témoignages de ces 6 parents qui ont été inspiré par leur grossesse, leurs enfants, ou tout simplement leur vie de famille.

Aude Michel Valise de maternité

35 ans, deux enfants de 5 et 7 ans.

MA PREMIÈRE VALISE

Tout commence à la fin de sa première grossesse, quand la maternité lui donne une liste avec tout ce qu'elle doit ramener le jour de l'accouchement. « Je n'y connaissais rien, **je ne savais même pas ce que voulait dire le mot "turbulette"** » ! avoue Aude. Elle s'est alors lancée dans une séance shopping dans des magasins spécialisés, mais les conseils variaient d'une vendeuse à une autre. « J'avais du mal à trouver des vêtements bio, dans des tons pastels. Je voulais quelque chose de doux, comme un cocon pour mon bébé. Mais j'ai vraiment galéré pour **préparer cette valise de maternité**. » C'est à ce moment là que l'idée d'une valise toute prête, avec des produits bio, germe dans sa tête. À l'époque, Aude est salariée chez Havas Média et l'idée reste à l'état d'idée. Sauf que quelques mois plus tard,

Aude quitte la vie parisienne pour suivre son mari. Direction Aix-en-Provence. La jeune maman démissionne pour suivre de conjoint, puis tombe enceinte du petit deuxième. Arrivée à la fin de sa 2^e grossesse, même constat. « Je me suis à nouveau intéressée au concept de la valise maternité et j'ai constaté qu'il n'existait toujours rien. J'ai décidé de me lancer ». Aude suit une formation en création d'entreprise à l'IRCE, monte son business plan, dessine elle-même sa collection de vêtements, et dépose les statuts de sa société neuf mois plus tard fin 2012. Le premier site proposant une valise de maternité complète est né. Aude va même jusqu'à référencer toutes les listes données par chaque maternité en France. Chaque future maman peut ainsi regarder ce qui est recommandé par sa propre maternité directement



sur le site. « La 1^{ère} année a été très compliquée car je me suis investie à 300%. C'était un peu comme mon 3^e enfant et j'avais du mal à m'en détacher. Jusqu'à ce que mes enfants et mon mari commencent à en pâtir. » Désormais, Aude commence sa journée le matin vers 8h30 et termine à 17h, heure à laquelle elle va récupérer ses enfants, « cela fait du bien de décompresser ».

Son conseil :

« Si on croit que parce qu'on ne sait pas faire c'est foutu, on ne fait jamais rien. Il ne faut pas avoir peur de se former sur le tas ».

www.mapremierevalise.com

Sebastien Loctin Huile pour bébé

43 ans, 2 enfants de 8 et 11 ans.

QUINTESENS

Quand sa fille est née, Sébastien a viré bio. C'est lui qui prépare ses petits plats et il veut le meilleur pour elle, le bio lui paraissant plus sain. Quand son fils naît, manger bio ne suffit plus : « J'ai voulu aller plus loin dans **l'apport nutritionnel de mes enfants** ». Alors qu'il travaille chez Lesieur, le jeune papa s'intéresse aux **besoins spécifiques des bébés**, notamment en lipides. Partant du constat que les parents manquent d'information et qu'aucun industriel ne propose d'huile adaptée aux enfants en bas âge, Sébastien décide de s'en charger ! Il négocie son départ et débute l'aventure, semée d'embûches, de son huile pour bébé Quintesens. « Comme je manquais d'expertise technique, j'ai fait appel à l'Institut des corps

gras, l'IRPEG à Bordeaux, pour qu'ils élaborent le meilleur produit selon les besoins spécifiques des bébés. » Sébastien s'adjoint aussi les services d'un cabinet de nutritionniste pour auditer les formules et d'une naturopathe qui veille sur la qualité des ingrédients. La société a été créée en 2009, mais le développement et la formulation ont pris plus d'un an. Le mélange d'huile a été labellisé bio et s'écoule via tous les réseaux d'enseignes bio comme Marcel et fils, Naturalia ou encore L'eau vive. « Quand je vends une bouteille à une maman, j'ai impacté positivement la construction future d'un enfant, c'est une vraie satisfaction qui dépasse les enjeux de l'entreprise » confie



Sébastien. Divorcé, Sébastien est parti vivre à Paris pour être à côté de ses enfants dont il a la garde alternée. « Les 2 premières années de Biofuture ont été difficiles, j'étais très pris. Et puis j'ai réalisé qu'alors que **ce sont mes enfants qui m'ont inspiré**, je ne les voyais pas grandir. Aujourd'hui j'ai corrigé le tir avec un équilibre retrouvé. »

Son conseil :

« Ne pas attendre d'avoir l'idée du siècle sinon on ne se lance jamais. L'objectif n'est pas forcément de révolutionner le monde, mais juste de faire les choses en mieux. »

www.quintesens-bio.com



Donnez-lui l'essentiel...

80% des bébés carencés en Oméga-3 et en DHA* !

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80% des bébés étaient carencés en matières grasses.

Les chercheurs expliquent ce phénomène par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » dans l'assiette de leurs enfants.

Cette peur du gras prive Bébé d'Oméga-3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En termes d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les Oméga-3 et -6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux.

Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques** de Bébé jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile Bio, 100% naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA.

Une cuillère par purée suffit par exemple à couvrir **95%** de ses besoins en Oméga-3 ; **50%** des ses besoins en DHA ; **98%** de ses besoins en Vitamine E.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre bébé !

*Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EPSA 2012).

En vente en magasins Bio et sites spécialisés.

Trouvez votre magasin sur : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 90

QUINTESENS



4 Engagements Qualité

- 🌱 Développée par des nutritionnistes
- 🌱 1^{ère} pression à froid
- 🌱 Certifiée Bio par Ecocert
- 🌱 Production en France

Composition : Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga 3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

