

Edition : **Novembre - décembre 2024 P.52**  
 Famille du média : **Médias spécialisés**  
**grand public**  
 Périodicité : **Bimestrielle**  
 Audience : **793000**  
 Sujet du média : **Lifestyle**



Journaliste : **Anne-Charlotte Rateau**  
 Nombre de mots : **233**

**POST-GROSSESSE**  
 Par Anne-Charlotte Rateau

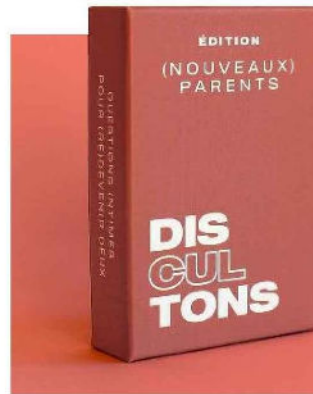
# Tout doux le post-partum

Pour vous accompagner dans cette période riche en émotions, on vous dénêche les pépites qui facilitent (grandement) le quotidien.



## Le livre

Pour ne pas partir en toupie lors de ces mois si délicats, on couche par écrit nos émotions et on suit les conseils d'une sage-femme qu'on ne présente plus. **Le Journal de mon post-partum**, d'Anna Roy, éd. Larousse, 16,90 €.



## Le jeu

Aborder la vie sexuelle après être devenus parents, c'est plus facile avec ces 60 cartes réparties en 3 niveaux d'intimité. Un jeu créé par la sexothérapeute Merci Beaucaul! **Discultons, Édition (Nouveaux) parents**, 15 €.



## Le cadeau

Dans ce bijou au pendentif personnalisable, on glisse un mot d'amour, de soutien, d'humour... Pour toujours l'avoir près du cœur. **Collier en plaqué or, Mon Petit Secret, Mon Petit Poids**, 145 €.



## Le produit

Après l'accouchement (et pas que), la flore intime a besoin d'apaisement et d'équilibre, que procure ce soin au pH physiologique, développé avec une sage-femme. Épisiotomie friendly. **[My] Brume intime apaisante, Mivé**, 23 € (30 ml).

## Exploser en vol, ça n'arrive pas qu'aux autres



Ambre est maman de trois enfants, dont des jumelles d'un an et demi, quand elle perd connaissance. Un malaise lié à une charge mentale maternelle extrême, qui lui vaut sept points de suture. Elle nous raconte comment ce burn out a changé sa vie, ainsi que sa plateforme de bien-être dédiée aux femmes, Go My Body.

Un épisode de notre série de témoignages intitulée **Parcours**, à visionner ici :



## Le soutien

Votre équilibre émotionnel fait le grand huit ? Pour apaiser votre anxiété, réguler votre humeur et rééquilibrer votre organisme, suivez cette cure de compléments alimentaires. **No Blues, Équilibrist**, 35 € (La cure de 1 mois).