



YOGA À GOGO

Auteure du fameux « Bien-être et maternité » (éd. Albin Michel), médecin et professeure de yoga, Bernadette de Gasquet propose, dans son institut, des cours de yoga prénatal associant approche corporelle, savoirs traditionnels et médecine moderne. Les profs sont à l'écoute pour construire les cours selon les douleurs, questions et besoins de chacune. On y apprend comment respirer pour mieux digérer, soulager son dos, travailler ses abdos et aider bébé à venir au monde avec douceur et efficacité. *APOR B. de Gasquet, 20 € le cours, 98, bd du Montparnasse, 14^e, 01 43 20 21 20, www.degasquet.com.*

Nos meilleurs plans pour une grossesse lookée, détendue et organisée ! Par **Caroline Rochet**

SYSTÈME B, COMME BÉBÉ

Les bons trucs pour obtenir une place en crèche ? Des cours d'haptonomie remboursés par la sécu ? Quelle poussette pour quel usage ? L'agence Comptez en Mois répond à toutes vos questions, indique les bonnes adresses puériculture de votre quartier, propose des services associés... Une foisonnante mine d'infos. Surprenant, pro et carrément salubre en cas de premier bébé !

Formules à partir de 39 €, 01 72 76 17 16, www.comptezenmois.com.

UN TROUSSEAU TOUT BEAU



Tour de lit, vanity, bavoirs, gigoteuse... pour ne pas stresser, on achète le trousseau de bébé avant le départ pour la maternité, et assorti, svp ! On adore : la nouvelle collection puériculture d'Absorba. Trois lignes : Etoilée, Câlins, Bisous ; des prix raisonnables, le tout de bon goût. Irrésistibles aussi : les doudous, M. Martin, M. Octave ou M^{lle} Louise, ses futurs meilleurs copains !

Points de vente : 03 25 42 53 00.

RONDE ET À LA MODE

Même si nous sommes plus gâtées que nos mères, difficile encore de se concocter un bon look fashion, chic ou basique avec le ventre rond. Parmi les enseignes testées, deux nous ravissent. Économique, H&M Mama excelle en tops à moins de 10 € et en jeans, impeccablement coupés, à 30 €. Plus cher mais sublime, Véronique Delachaux (*photo ci-contre*) aligne robes, marinières, maillots de bain et autres pièces tentantes. Maman va pouvoir se faire belle. *Liste des magasins sur www.hm.com et www.veroniqueadelachaux.fr.*



MASSAGES TRÈS SAGES

Dans le temple des ongles bien faits Culture of Color, on peut aussi se faire bichonner le corps avec les excellents produits Comfort Zone. Pour les futures mamans, Florence propose un massage divin (dos et haut du corps) d'une heure qui détend et soulage, à l'aide de la ligne bio Sacred Nature. Le meilleur ? Celui des jambes avec le soin Vital Leg, à la vitamine P, jus de menthe et extrait de ginkgo biloba, pour éliminer lourdeurs, tensions et gonflements. Un régal. *Culture of Color, 5, rue d'Ormesson, 4^e, 01 42 78 08 39.*