

# IKEA® Bébé

Pour que la première fois soit la plus belle

**VIVRE CHEZ SOI**  
Première installation pour bien démarrer dans la vie

**PORTRAIT**  
En visite chez Yves et Marco et leurs jumeaux

LEN  
coussin d'allaitement.  
204.002.43



Andrea Capizzi, Business Leader  
Département Enfant IKEA Suisse



Chère lectrice, cher lecteur,

Les enfants occupent une place très spéciale dans la famille. C'est pourquoi je me réjouis d'être responsable du département Enfant chez IKEA Suisse.

Tu trouveras un grand choix de meubles et de produits d'aménagement pour que les plus jeunes membres de ta famille se sentent bien à la maison. Par exemple, la collection SMÅSTAD, avec son design esthétique, ses nombreuses couleurs et sa polyvalence, de la commode à langer aux armoires, en passant par les étagères.

Parce que les enfants sont importants pour nous, IKEA joue également un rôle de premier plan dans le congé paternité. Car des parents heureux élèvent des enfants heureux. Je vous souhaite un merveilleux départ dans la vie de famille!

A handwritten signature in black ink, reading 'Andrea Capizzi'. The signature is stylized and fluid.

Andrea Capizzi

Business Leader Département Enfant IKEA Suisse

**06**

**LITS**

Lits et matelas bébé, pour des nuits reposantes et des rêves féériques



**30**

**PORTRAIT**

Rencontre avec la famille Restle



**18**

**TEXTILES**

Le confort d'un linge de lit doux et de couvertures et draps superbement moelleux

**38**

**SÉCURITÉ**

Tout ce qu'il faut pour sécuriser ta maison et protéger les enfants

**04 DORMIR**

LITS  
LUMIÈRE  
ERGONOMIE

**10 PORTRAIT**

**14 FAIRE LA TOILETTE**

TABLES À LANGER  
TEXTILES  
AIDES PRATIQUES  
RITUELS POUR S'ENDORMIR

**22 RELATION DE COUPLE**

**24 AMÉNAGER**

RANGEMENT  
DÉCORATION  
PSYCHOLOGIE DES COULEURS

**30 PORTRAIT**

**31 DO IT YOURSELF**

**32 JOUER**

**33 DÉTENTE**

**34 BOIRE ET MANGER**

**38 SÉCURITÉ**

**40 ENGAGEMENT SOCIAL**

**42 CHEZ IKEA**



**Disponibilité des produits IKEA**

IKEA compte près de 10'000 produits dans sa gamme. Il est donc possible qu'ils ne soient pas toujours tous en stock. Nous te recommandons donc de vérifier la disponibilité de tes produits préférés sur **IKEA.ch** avant de te rendre dans ton magasin IKEA local.



**Durabilité chez IKEA**

Nos petits-enfants doivent aussi pouvoir grandir dans un endroit où il fait bon vivre. C'est pourquoi nous nous sommes engagés pour un avenir plus durable. Notre objectif: nous visons un bilan climatique positif pour 2030 et souhaitons réduire plus d'émissions de gaz à effet de serre que nous n'en produisons. Aujourd'hui déjà, 60% de nos matériaux sont renouvelables ou recyclés. En 2030, ce taux atteindra 100%. Chez IKEA, durabilité et prix abordables vont donc de pair. Le point vert que tu trouveras dans tout le magazine fait référence à nos nombreuses initiatives. Tu trouveras plus d'informations sur **fr.IKEA.ch/sustainability-report**.

# Bonne nuit, petit ange

Quel bonheur! Votre tout-petit est enfin là avec vous à la maison. Les premiers temps sont marqués par la joie, l'excitation et les nuits blanches. Un lit d'enfant invite au rêve, qu'il soit dans votre chambre ou dans une chambre de bébé séparée.

**GULLIVER**  
lit bébé. 60x120 cm.  
Blanc 102.485.19

**DORMIR**



Tu trouveras tous  
les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



1 SMÅGÖRA  
lit bébé

 Tu trouveras tous  
les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



«Les lits bébé à base réglable ménagent le dos des parents.»

Moritz Hegg, expert en ergonomie



Le lit bébé **MYLLRA** offre un espace de rangement supplémentaire grâce à son tiroir spacieux pour ranger les jouets et le linge de lit. De plus, quand ton tout-petit aura grandi, tu pourras facilement retirer l'un des côtés longs du lit. Il pourra ainsi entrer et sortir du lit et explorer son environnement.



Le lit bébé **SMÅGÖRA** s'adapte à la croissance constante de ton enfant. Lorsqu'il ou elle aura grandi et pourra grimper dans le lit tout-e seul-e, un côté pourra être facilement retiré. En plus, le sommier peut être réglé sur deux hauteurs.

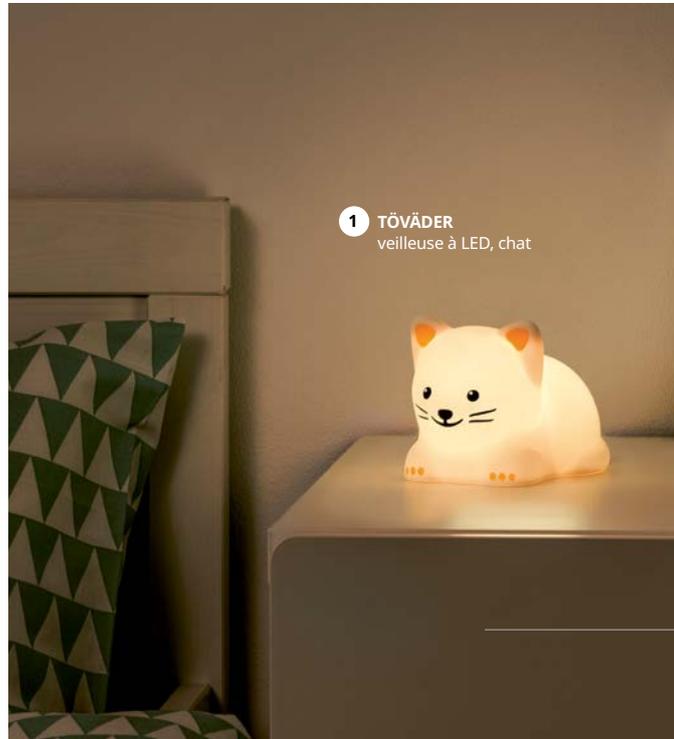
«Les matelas à ressorts ensachés offrent une sensation de couchage moelleuse, ils s'adaptent au corps de l'enfant et le soutiennent en douceur.»

Moritz Hegg, expert en ergonomie



- 01 **SMÅGÖRA** lit bébé. 75×144 cm, H79 cm. Blanc 204.612.36
- 02 **SUNDEVIK** lit bébé. 76×145 cm, H85 cm. Blanc 604.975.87
- 03 **MYLLRA** lit bébé avec tiroir. 70×140 cm. Blanc 604.835.90
- 04 **JÄTTETRÖTT** matelas à ressorts ensachés lit bébé. 70×140 cm, 11 cm d'épaisseur. Blanc 003.554.54
- 05 **SMÅGÖRA** lit bébé. 75×144 cm, H79 cm. Blanc 204.612.36
- 06 **LEN** gigoteuse. 0-6 mois. 17×25 cm, H4 cm. Vert 005.421.30

 Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



1 TÖVÄDER  
veilleuse à LED, chat

● **CHAQUE GESTE COMPTE.**

Savais-tu que, grâce aux LED, les lampes pour enfants et toutes les autres lampes IKEA sont jusqu'à 85% plus économes et durent 20 fois plus longtemps que des luminaires classiques? Ces deux points présentent des avantages pour l'environnement, car elles consomment moins d'électricité et produisent moins de déchets. Il va sans dire que tu peux rapporter et recycler les lampes à LED que tu as achetées chez nous à tout moment.

## Une petite lampe pour chasser les monstres

La nuit peut être effrayante pour les enfants en bas âge. N'y aurait-il pas un petit monstre à l'affût sous le lit? Une veilleuse rassurante aidera ton bout de chou à se sentir en sécurité et protégé.



2



3



4



5

### La lumière parfaite

La lumière joue un rôle important pour créer une atmosphère chaleureuse. Pour que les plus jeunes puissent bien dormir, jouer et plus tard apprendre, il faut, en plus d'une lumière naturelle suffisante, diverses sources lumineuses d'intensité différente, réparties dans toute la chambre d'enfant. La nuit, il faut obscurcir la chambre de bébé avec un store ou des rideaux. Une veilleuse ou une lampe de chevet t'aide à te repérer dans l'obscurité de la chambre de bébé et permet aux petits de se sentir en sécurité pour faire de beaux rêves.

01 TÖVÄDER veilleuse à LED, chat. À pile. 14x8 cm, H9 cm. Blanc 605.169.15

02 KORNSNÖ veilleuse à LED, lapin. À pile. Blanc 004.337.20 03 SOLBO lampe de table à LED, hibou. H23 cm. Blanc 603.478.47 04 BLÄVINGAD peluche pieuvre avec veilleuse à LED. 50x50 cm, H19 cm. Turquoise 705.169.34 05 SPIKEN veilleuse à LED, forme de loutre. H13 cm. Multicolore 904.337.25



→ Retrouve encore plus d'idées sur [IKEA.ch/luminaires](https://www.ikea.ch/luminaires)

Moritz Hegg, expert en ergonomie



# «Les parents doivent également se sentir à l'aise lors des soins.»

L'équipement de la chambre d'enfant doit s'adapter à toi et à ton bébé, et non l'inverse: c'est l'objectif des meubles bébé ergonomiques. Dans cet entretien, l'expert en ergonomie Moritz Hegg nous explique ce dont il faut tenir compte d'un point de vue ergonomique lorsqu'on aménage une chambre d'enfant.

## 01 «Ergonomique», ça veut dire quoi?

L'ergonomie a pour but de créer des produits et des solutions qui sont confortables, fonctionnels et faciles à utiliser pour nous. Les meubles et les aménagements doivent être conçus de manière à ne pas générer de problèmes de santé pour la personne qui les utilise au quotidien. Un environnement adaptable est particulièrement important dans la chambre d'enfant, car la taille, le poids et les besoins des bébés et des enfants en pleine croissance changent constamment.

## 02 À quoi les parents doivent-ils veiller lors de l'aménagement?

Les produits sont conçus non seulement pour favoriser le bon développement du bébé, mais aussi pour que les parents se sentent à l'aise lorsqu'ils s'en occupent. Il est donc recommandé d'utiliser des meubles et des aménagements qui favorisent une bonne posture et préviennent les maux de dos. Par exemple, si tu mets et prends souvent ton bébé dans son lit, il est logique

que la hauteur du lit soit réglable afin de ne pas solliciter inutilement ton dos. Mais la fonctionnalité est aussi un facteur ergonomique. Si un meuble à langer peut servir de commode ou de bibliothèque, c'est un grand avantage.

## 03 Quels produits IKEA peux-tu recommander?

Grâce à cette longue collaboration, je sais que IKEA fait tout pour créer un environnement sain et sûr pour les bébés et les parents. Chez IKEA, tu trouveras une grande variété de produits qui répondent aux critères ergonomiques les plus élevés. Je retiens surtout les matelas bébé de haute qualité. IKEA propose des matelas en mousse, à ressorts ensachés et des matelas bébé 3-D. Par exemple, un noyau composé de ressorts ensachés garantit une sensation de couchage incomparablement moelleuse, car le matelas s'adapte au corps de l'enfant et le soutient en douceur. Et ce n'est pas tout: la circulation de l'air garantit un sommeil agréable, même lorsqu'il fait plus chaud.

En visite chez Yves et Marco

# Au royaume des jumeaux





← Les jumeaux Nima et Malik sont tout pour leurs deux papas, Yves (à gauche) et Marco. Ils vivent avec un bouledogue français dans une maison à deux étages au centre de Muttentz.

Le couple vit avec ses jumeaux Nima et Malik ainsi que leur bouledogue français dans une grange aménagée dans le centre de Muttentz, où ils profitent du bonheur familial.

**Félicitations, vous êtes devenus papas. Que ressentez-vous face à ce grand événement?**

**Yves:** C'est un sentiment incroyable et totalement incomparable. Bien que nous envisagions bien sûr d'avoir des enfants depuis très longtemps, la naissance a été un moment extraordinaire pour nous. En un instant, tout a changé.

**Marco:** Nos enfants ont été mis au monde par une mère porteuse, aux États-Unis. Lorsque ses contractions ont commencé, elle nous a immédiatement prévenus et nous avons pris le premier avion. Les premières semaines ont été aussi palpitantes et intenses que merveilleuses et nous avons appris à nous connaître pendant cette phase.

**Peu avant la naissance, vous avez emménagé dans votre nouvelle maison à Muttentz.**

**Yves:** Oui, nous cherchions un lieu de vie plus grand et plus adapté aux enfants et nous avons trouvé cette maison de rêve. Elle se situe au centre de Muttentz, possède deux étages et un jardin. C'était à l'origine une grange classée, qui a été transformée en maison. Pour notre famille, c'est le cadre de vie idéal!

**Marco:** Nous aimons tous deux le mélange de l'ancien et du contemporain. Les plafonds en bois et les poutres rendent la maison très accueillante. En même temps, les chambres sont belles avec une hauteur sous plafond appréciable et une atmosphère aérée.

→

## — PORTRAIT

→  
La chambre de bébé est située à l'étage supérieur de la maison, avec une ambiance particulièrement accueillante grâce au toit en pente et aux poutres en bois. La palette de couleurs terreuses et les détails ludiques donnent un aspect gai et harmonieux à la pièce.



Photos: © Monika Lundholm



←  
La chambre des jumeaux offre beaucoup d'espace de rangement. Grâce à des boîtes pratiques, tout peut être parfaitement et clairement rangé dans les tiroirs, ce qui aide à garder les choses en ordre.



«La plupart des meubles que nous avons achetés chez IKEA sont modulaires et évolutifs.» Yves

«Il était important pour nous que la chambre de Nima et Malik soit aménagée de manière unisexe.» **Marco**

### Qui a décoré la maison?

**Marco:** Yves est le plus créatif de nous deux, il déborde d'idées. L'ameublement, c'est vraiment son truc, c'est pour ça que je n'ai pas à beaucoup le pousser pour qu'il le fasse.

**Yves:** J'ai des idées très claires en matière d'ameublement. Lorsque j'entre dans une pièce, je sais exactement ce que je veux en faire en général. Mais j'aime aussi tout réorganiser, réarranger la décoration ou intégrer de nouveaux meubles. Notre maison est en constante évolution.

### Sur quoi vous êtes-vous concentrés en installant la chambre de bébé?

**Marco:** Il était important pour nous que la chambre de Nima et Malik soit unisexe. Nous avons donc délibérément évité les couleurs comme le rose et le bleu et utilisé beaucoup de blanc et de tons terreux. C'est une préoccupation pour nous de manière générale: nous ne voulons pas élever nos enfants selon les archétypes de genre. Pourquoi un garçon ne devrait-il pas porter du rose ou jouer avec des poupées?

**Yves:** Nous avons également veillé à ce que l'ameublement soit pratique. La plupart des meubles que nous avons achetés chez IKEA sont modulaires et évolutifs. Un espace de rangement suffisant est également indispensable avec deux jeunes enfants: tous les vêtements et jouets doivent être rangés quelque part. Et bien sûr, il y a beaucoup de jolis détails dans la pièce, comme la guirlande de fanions faite maison et les lampes à variateur d'intensité.

### Comment partagez-vous la garde des enfants et les tâches ménagères?

**Yves:** Je suis employé à 50% comme auxiliaire de classe dans une école. Marco travaille à 100% et son bureau est à la maison. Dans notre foyer, il n'y a pas de répartition classique des rôles; les deux font tout. Heureusement, Marco est très présent et me soutient dans tous les domaines.

↓  
Un fauteuil à bascule est idéal pour bercer les jumeaux et les endormir en douceur. Et lorsque Nima et Malik seront plus âgés, pour qu'Yves ou Marco leur lise l'histoire du soir.



Parce que les jumeaux représentent beaucoup de travail et que nous n'avons pas beaucoup dormi ces derniers mois!

**Marco:** Il faut être capable de bien coopérer et faire preuve de beaucoup de compréhension l'un envers l'autre pour élever des jumeaux. Nous nous considérons comme une équipe qui se partage les tâches. De temps en temps, nous prenons aussi du temps pour nous en tant que couple, c'est aussi très important.

### Qu'est-ce qui vous occupe actuellement en tant que famille?

**Marco:** La mobilité est actuellement un sujet majeur. Malik vient de commencer à marcher et Nima s'entraîne encore avec assiduité.

**Yves:** Ces derniers mois, j'adore les voir devenir de petites personnes, qui nous donnent de plus en plus en retour. Au début, ils étaient si petits et dépendants. Maintenant, ils viennent vers toi, veulent jouer et faire des câlins. C'est comme si tout le temps et l'amour que nous leur avons donnés étaient en train d'en faire de merveilleuses personnes autonomes.

# Ça fait du bien, on respire à nouveau

Vis un moment de pure complicité avec ton trésor pendant les moments intimes des soins quotidiens. En dehors de l'esthétique, la sécurité est évidemment une priorité absolue. Il ne te reste plus qu'à résister aux «boules puantes» de ton petit ange.

**SMÅSTAD**  
table à langer. Les poignées et boutons sont vendus séparément.  
90x79 cm, H100 cm. Blanc 295.828.56



Tu trouveras tous  
les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)

FAIRE LA TOILETTE



## Changer les couches est simple comme bonjour

La sécurité est notre priorité absolue. Grâce à leur structure solide et à des matériaux de haute qualité, nos tables à langer et nos commodes à langer sont particulièrement compactes et stables. Si tu les fixes en plus au mur avec un dispositif anti-bascule, elles sont inamovibles et ne peuvent pas tomber si l'enfant les escalade. Et la cerise sur le gâteau: tu peux choisir parmi une variété de modèles. Savais-tu également que la plupart des commodes à langer peuvent ensuite être transformées en meubles pour la chambre d'enfant?



Changer les couches devient plus facile lorsque tout ce dont tu as besoin est toujours à portée de main. Les bacs, boîtes et paniers t'aident à trouver une place pour chaque chose et à t'organiser. Et nos matelas à langer, nos couvertures et nos housses confortables permettront à ton bébé de se détendre pendant que tu t'en occupes en douceur.

**01 SMÅGÖRA** table à langer/bibliothèque + 2 étagères. 81×60 cm, H104 cm. Blanc 093.236.23 **02 VÄDRA** matelas à langer. 48×74 cm. Blanc 802.261.37 **03 VÄDRA** protection pour matelas à langer. 48×74 cm. Blanc 104.892.12 **04 LEN** matelas à langer. 90×70 cm. À pois/gris 604.539.13 **05 SMÅSTAD** table à langer. 90×79 cm, H100 cm. Blanc 295.828.56 **06 MYLLRA** table à langer + tiroirs. 85×79 cm, H97 cm. Blanc 405.957.44 **07 DRÖMSLOTT** boîte, lot de deux. Grande boîte: 35×24×23 cm, petite boîte: 24×15×15 cm. Gris 505.263.97 **08 SNIGLAR** table à langer. 53×72 cm, H87 cm. 200.452.05 **09 SUNDVİK** table à langer/commode. 79×51/87 cm, H99/108 cm. Blanc 305.912.99

 Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



5



6 **MYLLRA**  
table à langer  
avec tiroirs



8

7



9

● **CHAQUE GESTE COMPTE.**

Lors de la sélection des matériaux, nous veillons à utiliser le plus possible de ressources renouvelables. Le bois est un matériau naturel et durable, qui traverse les générations. Chez nous, tu as la garantie qu'il provient de sources certifiées FSC ou qu'il est issu du processus de recyclage.

Lorsque tu n'as plus besoin de changer les couches, la table à langer **SUNDBIK** se transforme facilement en commode pour la chambre d'enfant. Tu bénéficies toujours de grands tiroirs et d'une solution de rangement astucieuse.

## Profite d'un coin douillet

Bien sûr, nos textiles doux ne valent pas tes caresses. Mais ils sont si soyeux et merveilleusement moelleux que ton petit trésor s'y sent comme un coq en pâte.



2 **GRÖNFINK**  
linge de lit enfant,  
3 pièces

Des fruits hauts en couleurs et des animaux pleins de fantaisie. Avec ses couleurs vives et ses illustrations ludiques, la **collection GRÖNFINK** stimule l'imagination des plus petits et installe la bonne humeur dans la chambre de bébé.

**Facile à entretenir  
et doux comme une caresse**

Ton petit ange doit se sentir en sécurité, que ce soit à la maison ou sur la route. Nos textiles bébé, tels que les gigoteuses, le linge de lit bébé, les serviettes ou les couvertures bébé sont confectionnés à partir de matériaux respirants, doux pour la peau et faciles à entretenir. De qualité testée, bien entendu. Quel bonheur qu'ils soient à la fois si mignons et décorés de motifs chaleureux.



Tu trouveras  
tous les prix  
sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



- 01 Nouveau GRÖNFINK** cape de bain bébé. 80×80 cm. Jaune 705.723.69
- 02 Nouveau GRÖNFINK** linge de lit enfant, 3 pièces. 70×140 cm. Vert/turquoise 905.723.68
- 03 Nouveau GRÖNFINK** housse couette +1 taie pour lit bébé. 110×125 cm/35×55 cm. Multicolore 005.723.77
- 04 Nouveau GRÖNFINK** couverture. 80×100 cm. Vert/motif arbre 605.724.16
- 05 Nouveau GRÖNFINK** matelas à langer. 70×35 cm. Pliable/vert 605.723.98
- 06 Nouveau GRÖNFINK** livre illustré. 14×14 cm. Livre illustré 105.724.66

● **CHAQUE GESTE COMPTE.**

Pour le linge de lit et tous les produits qui entrent en contact avec la peau, tu as la garantie qu'ils ne contiennent absolument aucun produit chimique susceptible d'être nocif pour ton enfant ou pour toi-même. Par exemple, notre linge de lit ne contient pas de colorants toxiques ou allergènes, de solvants, de formaldéhyde ou d'alkylphénols.

## Tout en main

Est-ce que tu as parfois aussi l'impression que deux mains ne suffisent pas pour tout gérer? Ne désespère pas: nos accessoires pratiques t'aideront pendant les soins quotidiens et te permettront de souffler un peu.



Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.IKEA.ch)



La baignoire pour bébé **LÄTTSAM** aux bords arrondis peut être placée partout où ton enfant veut prendre un bain. La protection antidérapante du fond extérieur et intérieur assure la stabilité et la sécurité.



**3 GRÖNFINK**  
cape de bain bébé



### ● CHAQUE GESTE COMPTE.

Depuis 2015, le coton utilisé dans tous nos produits IKEA provient de sources durables. Autrement dit, notre coton est soit recyclé soit cultivé avec moins d'eau, d'engrais chimiques et de pesticides, tout en assurant de meilleures marges bénéficiaires aux cultivateurs avec lesquels nous travaillons.

**01 KRAMA** petite serviette 10 pces. 30×30 cm. Blanc 400.545.38  
**02 Nouveau LÄTTSAM** baignoire bébé. 43×71 cm, H24 cm. Blanc/turquoise 105.915.73 **03 GRÖNFINK** cape de bain bébé. 80×80 cm. Jaune 705.723.69 **04 Nouveau LOCKIG** pot enfant. Blanc/turquoise 405.915.81



# Les plus beaux rituels pour s'endormir

L'endormissement n'est pas toujours simple: alors que nous, parents, tombons de fatigue au lit après une dure journée, certains bébés ne parviennent pas à s'apaiser. Pour ça, il n'y a pas de remède miracle. Mais ce qui peut aider, ce sont les rituels du soir à l'heure du coucher.



## REMONTER LE JOUET MUSICAL

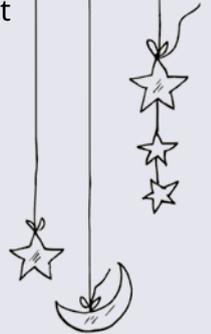
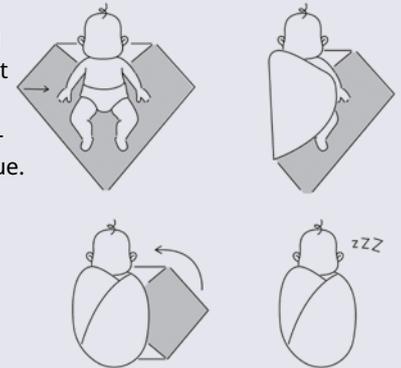
Les jouets musicaux aident les bébés à se calmer et à s'endormir en douceur. Après avoir mis ton enfant au lit, tu peux remonter le jouet musical et écouter avec lui sa douce mélodie. Veille bien à positionner le jouet hors de portée de ses petites mains curieuses.

**L'HISTOIRE DU SOIR**  
Raconter une histoire avant de se coucher est un merveilleux moyen de terminer la journée. Tu peux soit lire un livre, soit inventer ta propre histoire. Pendant que bébé écoute tes paroles, il entre doucement dans le royaume des rêves.



## EMMAILLOTAGE

Au cours de leurs premiers mois, les enfants en bas âge sont souvent réveillés par des mouvements réflexes des bras et des jambes. L'emmaillotage peut atténuer ce phénomène. Cette technique éprouvée consiste à envelopper bébé dans une serviette. Il se sent ainsi en sécurité et protégé, presque comme dans le ventre de sa mère. Renseigne-toi bien sur le fonctionnement de l'emmaillotage et sur les avantages et les inconvénients de cette technique.



## L'ASTUCE DU FOULARD EN SOIE

Ton tout-petit est agité et ne parvient pas à s'endormir? Avec un foulard ou un mouchoir, caresse délicatement son visage de haut en bas. Répète ce geste jusqu'à ce qu'il ferme les yeux et s'endorme.

## DORS, BÉBÉ, DORS

Des voix familières et une mélodie harmonieuse ont un effet particulièrement relaxant sur les enfants en bas âge. Quel que soit ton talent vocal, si tu chantes une chanson, ton petit ange se sentira bien et en sécurité. Tu pourras au passage t'inspirer des chansons de notre playlist Spotify.



## UN MOMENT POUR SE DÉTENDRE

Quoi de plus agréable que de terminer une journée riche en événements par un programme bien-être? Le baby yoga, où les bras et les jambes de bébé sont doucement manipulés et placés dans différentes positions, s'associe parfaitement à un massage relaxant. Peut-être souhaites-tu utiliser une huile ou une lotion qui sent bon? Bébé appréciera sans aucun doute d'être l'objet d'autant d'attention et de caresses.

### Le savais-tu?

En Suède, nous avons notre propre technique pour endormir les bébés: on les met sur le ventre et on tapote leurs fesses en mouvements rythmiques jusqu'à ce que leurs yeux se ferment. Ça leur rappellerait les mouvements ressentis dans le ventre de leur mère et leur procurerait un sentiment de sécurité et de protection.

# De zéro à cent pour cent dans l'aventure familiale

Les enfants sont un grand cadeau. Mais l'arrivée d'un bébé peut aussi bouleverser la relation. On a interrogé Annette Brockhaus, conseillère chez Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich (PMZH), pour savoir à quoi les futurs parents peuvent veiller pour préserver leur relation.

Les enfants sont le couronnement de l'amour entre deux personnes et sans aucun doute la cerise sur le gâteau de la relation. Mais la naissance d'un enfant entraîne aussi des changements et représente quelques défis. En tant que conseillère de couple chez PMZH depuis 2014, Annette Brockhaus le sait aussi. Elle aide les couples à prendre soin de leur relation et, s'ils sont en difficulté, à se rééquilibrer. Selon Annette Brockhaus, la naissance du premier enfant marque un véritable tournant pour les deux parents. On vit une situation complètement nouvelle, à laquelle on ne peut jamais se préparer suffisamment et pour laquelle il n'y a pas d'instructions. Elle, qui a été quatre fois mère, tente de décrire ce moment: «C'est comme être catapulté de zéro à cent sur la lune, sans avoir la moindre idée de ce qui t'attend». En même temps, une quantité incroyable de conseils arrive de tous les côtés et tout le monde autour a l'air de mieux savoir comment il faut faire. «Il faut du courage pour suivre sa propre voie. Mais pas d'inquiétude: avec une bonne dose d'aventure, d'humour et de persévérance, on s'en sort bien dans la vie de famille», rassure la conseillère.

## **Quand un couple d'amoureux-ses devient un couple de parents**

Plus que tout autre événement de la vie, la naissance d'un enfant bouleverse les priorités. Soudain, on n'est plus seulement un couple d'amoureux-ses. Même en formant une équipe bien rodée, on doit renégocier sa vie commune et trouver son modèle personnel en tant que famille. Le cadre social n'est pas sans importance, mais selon Annette Brockhaus, ce n'est qu'un garde-fou. «Chaque famille a de nombreuses possibilités d'organisation», explique-t-elle, et il s'agit de trouver un modèle familial qui soit équitable pour toutes les parties et dans lequel tout le monde se sente à l'aise à long terme. Le mot-clé est l'équilibre et je ne veux dire pas dire par là que les deux partenaires doivent faire la même chose,

mais que l'on trouve ensemble une répartition des tâches qui réponde aux besoins des deux titulaires de l'autorité parentale. Ainsi, des répartitions très différentes sont aujourd'hui possibles. L'essentiel, c'est qu'elles soient décidées ensemble et cohérentes pour tout le monde. Elle conseille également de penser par étapes: «L'enfant ne reste pas un nourrisson pour toujours et les besoins des deux parents changent. Il vaut donc la peine de faire le point de temps en temps et de vérifier que la répartition des tâches choisie fonctionne toujours pour les deux.»

## **Créer des moments à deux**

Concilier la vie de couple, le travail, les enfants et le ménage est plus qu'un job à plein temps. Malgré ça, ou précisément pour cette raison, il est important de prendre du temps pour soi et en tant que couple. Pour les partenaires, des moments de dialogue et de rapprochement sont essentiels dans la vie quotidienne. Ce qu'on fait ensemble est secondaire. Il s'agit de rechercher des solutions pragmatiques dans le corset étroitement serré de la vie quotidienne afin de ne pas perdre le lien amoureux. Le matin, régler le réveil une demi-heure plus tôt et paresser au lit, prévoir un rendez-vous amoureux à midi, regarder une série Netflix ensemble ou boire un thé quand le bébé dort, tout est possible. Dans l'idéal, il faudrait séparer les moments que l'on choisit de passer en tant que couple et le temps où on s'occupe ensemble des aspects organisationnels de la vie familiale. Si ça coince quand même dans la relation, on peut aussi demander de l'aide de temps en temps. «Une bonne thérapie de couple ne fait pas mal. Et quand on l'entame tôt, elle sert en quelque sorte de check-up relationnel», explique Annette Brockhaus en riant.

**Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich,  
paarberatung-mediation.ch**



### Bref entretien avec Annette Brockhaus

Trois questions à la conseillère de couple

#### **Quelles sont les conditions importantes pour qu'un couple puisse aussi bien fonctionner en tant que parents?**

*Il est certainement utile que les deux soient capables de dialoguer et de se mettre d'accord. Les couples qui ont déjà appris à négocier et à trouver des compromis ont plus de facilité en tant que parents.*

#### **Quels conseils relationnels donnez-vous aux parents en devenir?**

*De s'exercer à la sérénité, de faire les choses avec humour et de prendre soin de soi et de la relation. Ça peut sembler banal, mais seule la personne qui est équilibrée et qui n'est pas constamment sur la brèche peut faire preuve de la tolérance et de la sollicitude dont une famille a besoin.*

#### **Que faire quand ça ne marche plus au lit?**

*Après un enfant, la sexualité ne revient pas toute seule, mais il faut faire un effort supplémentaire et peut-être aborder le sujet de manière plus créative qu'auparavant. Pour commencer, ça aide que les deux partenaires se demandent de quoi chacun-e a besoin pour ressentir la volupté et se laisser aller au sexe. C'est ainsi que se crée l'environnement propice aux rencontres intimes.*

# Quand les rêves des enfants deviennent réalité

Beaucoup d'amour et de soins, voilà ce qui compte le plus pour un développement sain. Et comme c'est stimulant d'aménager la chambre de bébé! Nos systèmes de rangement pratiques sont si bien conçus pour l'organisation qu'ils t'aident à garder le chaos sous contrôle. Grâce à des éléments décoratifs ludiques, tu peux facilement transformer n'importe quel espace en un merveilleux paradis.



**La liste de souhaits IKEA:  
parfaite pour accueillir bébé**  
Les meilleurs cadeaux sont ceux que tu souhaites recevoir. Il te suffit pour cela de créer ta liste personnelle de souhaits IKEA et de la partager avec ton cercle d'ami-e-s et ta famille. Tes proches peuvent ainsi savoir comment te faire vraiment plaisir.

**[IKEA.ch/liste-de-souhaits](https://www.ikea.ch/liste-de-souhaits)**



### La série SMÅSTAD

La série SMÅSTAD, peu encombrante, est notre idée d'une solution belle, sûre et fonctionnelle pour la chambre de bébé et d'enfant. Les meubles de la série grandissent avec les enfants et sont conçus pour pouvoir aussi être utilisés plus tard dans d'autres pièces.



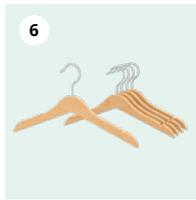
**4 SMÅSTAD/PLATSA**  
combinaison de rangement



—> Sur [IKEA.ch/planer](https://www.ikea.ch/planer), l'outil de planification SMÅSTAD t'aide à aménager la chambre d'enfant.

**01 SMÅSTAD/PLATSA** commode avec 6 tiroirs. Boutons, poignées et porte-étiquettes HÅNGIG vendus séparément. 120×42 cm, H123 cm. Blanc/bouleau 294.289.16  
**02 SMÅSTAD/PLATSA** table à langer. 150×79 cm, H123 cm. Blanc/bleu 095.836.11 **03 SMÅSTAD/PLATSA** étagère avec 3 tiroirs. Boutons, poignées et porte-étiquettes HÅNGIG vendus séparément. 60×57 cm, H123 cm. Blanc 493.878.06 **04 SMÅSTAD/PLATSA** combinaison de rangement avec table à langer. Boutons, poignées et porte-étiquettes HÅNGIG vendus séparément. 210×79 cm, H181 cm. Blanc 195.837.19

Style intemporel, matériau durable et détails minutieux: l'armoire **SUNVIK** accompagne ton enfant de sa première grenouillère jusqu'à l'adolescence et se marie parfaitement avec les autres meubles de la série.



### Espace de rangement pour les affaires de bébé

Dans nos armoires et systèmes de rangement pratiques pour enfants, les grenouillères, les couches et les jouets préférés peuvent être facilement rangés en restant toujours à portée de main.



Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



**05 SUNVIK** armoire. 80×50 cm, H171 cm. Blanc 102.696.96 **06 HÅNGA** cintres enfant, 5 pièces. Naturel 601.787.69 **07 SUNVIK** table à langer/commode. 79×51 cm, hauteur réglable. Blanc 305.912.99 **08 SMÅGÖRA** armoire. 80×50 cm, H187 cm. Blanc 104.608.88 **09 SMÅSTAD/PLATSA** armoire-penderie avec 3 tiroirs. 60×42 cm, H181 cm. Blanc 694.262.08

# Pour une atmosphère magique

Avec des couleurs, de la lumière, des tapis et des plantes, tu peux créer des accents ludiques dans la chambre d'enfant pour lui donner une touche personnalisée.

*Astuce: un éclairage coloré te permet de créer un jeu de lumière magique.*



## Jeu de lumière

Ces lampes, qui ressemblent à de doux nuages, créent une ambiance apaisée dans la chambre enfant. Elles existent en format suspension, lampe de table ou lampadaire.

**VINDKAST** lampadaire. H144 cm. Blanc 405.390.84  
**VINDKAST** suspension. Ø 50 cm. Blanc 204.505.20  
**VINDKAST** lampe de table. H26 cm. Blanc 205.391.98

## Tapis

Non seulement les tapis colorés apportent une splendide touche de joie dans la chambre d'enfant, mais ils participent aussi à son confort. Est-ce qu'il n'est pas deux fois plus agréable de jouer sur une surface confortable?

**BARNDRÖM** tapis. 133x160 cm. Rose 805.482.08  
**HALVED** tapis tissé à plat. 170x240 cm. Multicolore 203.282.28



## Étagère murale pour les livres

Une étagère murale est décorative, mais aussi pratique. Tu peux y ranger facilement les livres pour enfants, les peluches et autres objets adorables.

**FLISAT** rangement mural. 70x9 cm, H16 cm. 002.907.78



## Plantes

Les plantes d'intérieur donnent le sourire et ont un effet apaisant sur nous. Dans la chambre de bébé, veille à positionner ou à suspendre la plante hors de portée de ton enfant.

**FEJKA** plante artificielle en pot. Lierre suspendu, intérieur/extérieur. Ø 12 cm, H69 cm. 104.611.47  
**DRUVFLÄDER** jardinière suspendue. Ø 14 cm. Jacinthe d'eau/gris. 002.418.15



Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)

## Patère à boutons

En dehors des vêtements, de nombreux autres objets peuvent être suspendus à une patère à boutons. Petites serviettes, doudous ou tétines y trouvent également leur place.

**FLISAT** patère 4 boutons. 47x4,5 cm. 702.735.96



## Paniers

Jouets, livres pour enfants ou linge: les paniers en jonc de mer, bambou et autres matériaux naturels permettent de tout ranger et transporter facilement. Mais ils ne sont pas seulement très pratiques, ils sont également superbes à regarder.

**FLÄDIS** panier. Ø 25 cm, H32 cm. 603.221.73 **BRANÁS** panier. 32x34 cm, H32 cm. Rotin 001.384.32



Nicole Wederich est Interior Designer chez IKEA Suisse



## Les couleurs murales et leur effet

### Nicole, quelle est ta couleur préférée pour peindre la chambre de bébé?

Je trouve que le gris est une couleur parfaite. Il est moderne et neutre et peut être combiné avec presque tous les autres tons. Et le gris est intemporel: même lorsque l'enfant grandit, il n'est pas nécessaire de repeindre, il suffit de changer les accessoires et certains meubles de la chambre.

### Les couleurs classiques que sont le rose pour les filles et le bleu pour les garçons règnent-elles aujourd'hui encore dans les chambres de bébé?

Heureusement, de moins en moins! Elles sont de plus en plus remplacées par des couleurs neutres. La tendance est au vert pastel et aux tons naturels, qui ont un effet apaisant sur le bébé. Les couleurs vives et chaudes du spectre jaune sont également idéales. Elles baignent la pièce d'une lumière chaleureuse. En principe, toutes les couleurs sont autorisées, à condition qu'elles ne soient ni trop vives ni trop intenses.

### Quelles sont les autres façons d'habiller les murs?

Le papier peint fait actuellement un retour en force, même dans la chambre de bébé. Les jolis petits motifs ne manquent pas, ce qui complique vraiment le choix. Mon astuce: ne pas tapisser toute la pièce avec, juste un mur. Il est ainsi plus facile de modifier le design du mur et de l'adapter à l'âge de l'enfant. Sinon, les décorations murales adhésives sont aussi parfaites pour donner une atmosphère à la pièce.

### Quels sont tes motifs préférés?

Personnellement, j'aime les créatures fantasmagoriques et tout ce qui a trait à la jungle. Mais il y a tellement de jolis motifs! Il est également possible de réfléchir à un thème général pour la chambre d'enfant et d'y assortir les meubles, la décoration et les accessoires. Le plus important, c'est que cela plaise aux parents, car au début, la manière dont la chambre est aménagée importe peu au bébé.



**Le jaune** est la couleur du soleil. Il met d'ailleurs de la bonne humeur. Dans une chambre d'enfant, cette couleur est non genrée en plus d'avoir un effet gai et vivifiant. Il est préférable de choisir un jaune pastel subtil qui se mariera parfaitement avec des nuances de rose, de mauve ou de vert.



**Le mauve** est l'une des couleurs tendance préférées des parents et des enfants. On dit qu'il a un effet positif sur l'équilibre mental, c'est pourquoi il est idéal pour les enfants agités. Les mauves délicats sont tout aussi adaptés que les tons plus foncés.



**Le vert** est la couleur de la nature et fait aussi un bel effet dans une chambre d'enfant. Il véhicule l'harmonie et éveille l'esprit de découverte chez les petits. Le vert clair pastel est particulièrement tendance; il se marie également bien avec d'autres couleurs.



Cela fait longtemps que **le bleu** n'est plus réservé aux chambres de garçons. Pourquoi le serait-il? Le bleu a un effet apaisant et relaxant et ses différentes nuances permettent de trouver un ton adapté aux préférences personnelles.



Attention: **le rouge** est trop intense et agressif pour être utilisé sur une grande surface dans une chambre d'enfant. Mais qui souhaite utiliser des tons rouges doit idéalement le faire avec parcimonie et par touches, de préférence en l'associant à des couleurs plus apaisantes, comme le blanc ou le gris. Ou pourquoi ne pas utiliser plutôt un orange chaleureux?



## La famille Restle prend les choses en main

**Sur Instagram, les Restle partagent leur vie de famille, leurs projets de rénovation et leurs idées de bricolage. Le trio a toujours la forme et adore bouger. Anja, Pascal et leur fille Zaily vont d'ailleurs déménager aux États-Unis.**

Les Restle vivent avec leur fille et deux carlins dans leur maison individuelle à Balterswil, en Thurgovie. Ici, entourés de prairies pittoresques et avec les cloches des vaches pour fond sonore, ils ont créé leur propre royaume et ont transformé et modernisé un bâtiment plus que centenaire selon leurs souhaits. «Nous adorons cet endroit», affirme Anja. Néanmoins, tous les trois vont bientôt déménager à nouveau. «En général, nous ne restons jamais plus d'un an ou deux au même endroit. Nous sommes un peu nomades», s'amuse la jeune femme de 26 ans en nous faisant visiter la maison à deux étages.

**Le fait-maison comme mode de vie**  
Déménager puis transformer fait partie du mode de vie des Restle, et ils aiment le charme des maisons anciennes. Propriétaires de leur société immobilière, ils sont constamment à la recherche de biens immobiliers à rénover et transformer. La plupart du temps, ils s'y installent

temporairement. Alors que Pascal s'occupe plutôt du gros œuvre, Anja s'occupe de l'aménagement intérieur avec beaucoup de soin. Elle est du genre bricoleuse, adore faire les choses elle-même et transforme les meubles à sa guise. Ils partagent également leurs idées et leurs projets avec leur communauté sur Instagram, où leur compte @dierestles rassemble déjà plusieurs milliers de followers.

Mais le plus grand projet de déménagement est peut-être à venir pour les Restle. Bientôt, ils émigreront aux États-Unis en famille et se bâtiront une nouvelle vie à Las Vegas. «C'est un énorme rêve qui se réalise. Nous sommes impatients de nous installer enfin dans le pays où tout est possible», se réjouit Anja. Hormis quelques boîtes contenant des souvenirs qui leur tiennent à cœur, ces trois-là n'emporteront pas grand-chose d'autre. De toute manière, aménager un beau foyer dans leur nouveau lieu de vie est un défi à la hauteur de ces professionnels de la rénovation et du bricolage.



## Porte-clés avec l'empreinte du pied de bébé

Un porte-clés avec l'empreinte du pied de bébé est un merveilleux souvenir et un objet personnalisé de ton bébé à prendre avec toi à tout moment.

### Voici ce qu'il te faut:

- de la peinture acrylique
- un feutre doré indélébile
- une feuille plastique transparente
- des ciseaux de bricolage
- un porte-clés

Durée: env. 20 minutes

### Voici comment faire:

Prends l'empreinte du pied de ton bébé avec de la peinture acrylique sur une feuille plastique transparente. Une fois l'empreinte sèche, écris le nom de l'enfant ainsi que l'année en cours sur la feuille plastique à l'aide du feutre doré indélébile. Recouvre ensuite l'empreinte d'un film plastique protecteur. Pas de plastifieuse à portée de main? Il suffit de demander dans un magasin proposant un service de photocopies.

↓



↑

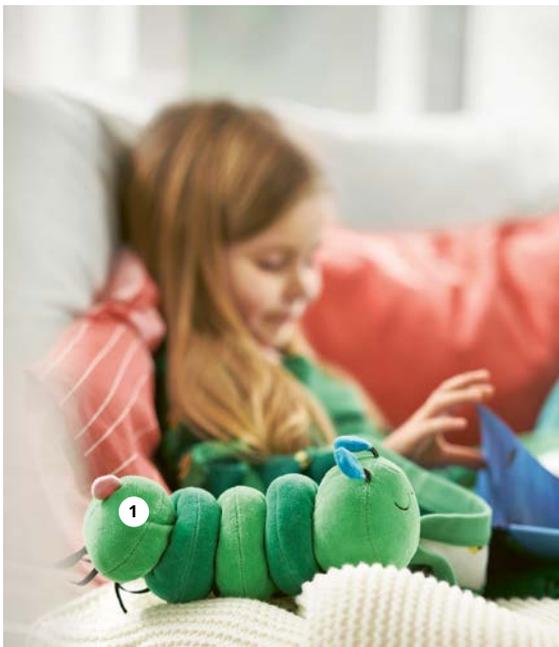
Avec une paire de ciseaux de bricolage, découpe la feuille plastifiée en suivant l'empreinte de pied.

↑

Perce un petit trou dans l'empreinte et attaches-y un porte-clés. Parfait comme souvenir à emporter avec toi ou comme cadeau pour ta famille et tes ami-e-s.

# Le plaisir du jeu

Jouer toute la journée et découvrir sans arrêt de nouvelles choses: c'est beau d'être un enfant! Nous développons toujours nos jouets pour bébés du point de vue des petits. Par exemple, pour que les charmants visages des lapins sur le mobile clignent des yeux directement face à eux.



## Découvrir le monde en jouant

Les sens et la motricité de ton bébé se développent d'eux-mêmes et nos jouets colorés accompagnent ce processus. Le portique comporte de nombreux personnages et formes colorés à découvrir et les hochets et mobiles émettent une joyeuse musique. Tu n'as par ailleurs pas à te soucier des petites pièces qui peuvent être avalées, des bords coupants ou des produits chimiques dangereux. Tout cela est exclu de nos jouets pour bébé.



2 GULLIGAST mobile



Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.ikea.ch)



3



4



5



6



7

### ● CHAQUE GESTE COMPTE.

Pour le remplissage de ce hochet, nous utilisons du polyester recyclé, ce qui nous permet d'économiser des matières premières et de ménager l'environnement.

01 KLAPPA jouet musical, chenille. 20 cm. Vert/bleu 803.726.33 02 GULLIGAST mobile. Ø 13 cm. Multicolore 304.842.61 03 UPPSTÅ pyramide d'anneaux. H17 cm, Ø 12 cm. Multicolore 005.138.92 04 UPPSTÅ colimaçon. 24x29 cm, H34 cm. Multicolore 105.624.91 05 GULLIGAST portique bébé. Ø 90 cm, H49 cm. Multicolore 904.842.58 06 GULLIGAST hochet. H15 cm. Gris/bleu 904.842.63 07 UPPSTÅ planche à clous et marteau. 10x24 cm, H14 cm. Multicolore 605.138.89

# Accorde-toi une petite pause

Il faut bien l'admettre, la vie avec un enfant est épuisante et représente de temps à autre un vrai défi, avec le manque de sommeil et une lourde charge de travail. Et quand on souhaite prendre du temps pour soi, notre mauvaise conscience nous tourmente. Mais s'il est essentiel de bien veiller sur son petit, il est aussi important de prendre soin de soi-même. Voici quelques conseils pour y parvenir.



## 01 Tenir un journal

Essaie de consacrer un moment chaque soir pour réfléchir à ta journée en écrivant quelques lignes. Cette activité est reposante et constituera de précieux souvenirs. Et pourquoi ne pas ajouter des images et d'autres choses à ton journal? Nous te recommandons aussi chaudement le charmant livre de souvenirs «Mama/Papa, erzähl mal!» de l'écrivaine Elma van Vliet («Maman/Papa, raconte-moi!», non disponible en français). À l'aide de questions, il te propose de consigner les éléments les plus importants sur toi-même, ta famille et ton petit soleil.

## 02 Prends du temps pour toi

Tout le monde parle de «me-time», mais en réalité, il n'est pas si facile de trouver du temps pour soi, surtout avec un enfant. La meilleure solution: réserver un créneau fixe dans ton agenda, comme si tu planifiais un rendez-vous entre ami-e-s. Tu te rendras vite compte que ces moments avec soi-même peuvent être une source d'apaisement et d'énergie.

## 03 Regain d'énergie

Profite du temps pendant lequel ton petit trésor est endormi ou pris en charge par une autre personne pour t'offrir une courte pause sous la forme d'une micro-sieste ou d'une méditation de cinq minutes. Cela rechargera tes batteries, tu seras plus détendu-e et auras les idées plus claires. L'huile japonaise aux plantes médicinales procure par exemple un moment de détente particulier, mais tu peux utiliser n'importe quelle huile dont tu aimes l'odeur. Verse

quelques gouttes de cette huile dans de l'eau chaude ou froide, plonges-y un mouchoir ou une petite serviette que tu essores puis déposes sur ton visage. Et voilà. Il suffit de fermer les yeux et de profiter de ces courtes pauses!

## 04 Adopte des formules positives

Des phrases comme «ça ne marche jamais», «je n'y arriverai pas» ou «tout va mal aujourd'hui» sont à bannir de ton vocabulaire et à remplacer par des affirmations positives. Car le fait de considérer nos tâches comme des menaces est un important facteur de stress. Si tu réussis à établir des maximes positives comme «je fais mon possible et c'est suffisant!», tu remarqueras que bien des choses te sembleront plus faciles à gérer. Et quand une pensée négative se manifeste malgré tout, dis «stop!», respire profondément et concentre-toi sur tes pensées positives.

**«Il est important et juste de prendre du temps pour soi. Pour ça, il faut parfois réduire d'autres activités au strict nécessaire.»**

Annette Brockhaus,  
conseillère de couple et  
mère de quatre enfants

## 05 Accepter l'aide d'autrui

Tu n'as pas à tout faire seul-e! Accepte que l'on t'aide, qu'il s'agisse de ton ou ta partenaire, de ta famille, tes ami-e-s ou tes proches. Peut-être y a-t-il aussi des personnes de ton entourage avec lesquelles tu peux mettre en place une garde d'enfants alternée. Ainsi, tu bénéficieras d'un peu plus de temps libre, mais en ferais aussi profiter un autre parent.

# Un grand appétit pour la vie

Les repas des jeunes enfants ressemblent souvent à un jeu d'adresse. Mais pas de panique: notre vaisselle pour bébé et nos chaises enfant sont si pratiques que l'on n'a plus besoin de s'inquiéter de l'endroit où atterrissent les bouchées.





# Une cuillerée pour toi, une cuillerée pour moi

Sucré, acide ou salé: les goûts qu'ils aiment ou non se lisent sur le visage des petits gourmets, qui s'animent de délicieuses grimaces. Outre le fait d'être un plaisir, le repas doit avant tout être synonyme de sécurité. C'est pourquoi notre vaisselle pour bébé est conçue pour les enfants et répond aux normes de sécurité les plus strictes.



## 02 Haute en couleur, comme la vie

Cette série de vaisselle colorée te met de bonne humeur et reste entière même si les assiettes et les couverts tombent par terre.

**KALAS** gobelet 6 pces. Multicolore 004.613.79

## 01 S'asseoir

Grâce à la chaise haute, même les plus petits peuvent s'asseoir à la table familiale. Celle-ci marque des points par son design de grande qualité, sans faire aucun compromis, ni sur la sécurité ni sur le confort.

**BLÅMES** structure chaise haute+tablette. Noir 501.650.79



## 03 Protection optimale

Des taches? Aucun problème avec ce bavoir. Il est facile à enfiler et agréablement doux.

**Nouveau GRÖNFINK** bavoir, 2 pièces. Vert 605.847.11



 Tu trouveras tous les prix sur [IKEA.ch](https://www.IKEA.ch)



→ Découvre encore plus d'idées sur [IKEA.ch/IKEA\\_des\\_petits](https://www.IKEA.ch/IKEA_des_petits)



## 04 Et hop dans la bouche

Grâce à ce set de couverts trois pièces, les enfants apprennent à couper leurs aliments et à les porter à la bouche de manière ludique.

**KALAS** couverts 18 pcs.  
Coloris assortis 704.613.85



## 05 L'art de manier la tasse

Deux grandes poignées permettent à ton bébé de tenir facilement cette tasse pour apprendre à boire de manière autonome.

**BÖRJA** gobelet enfant avec couvercle. 20 cl. Vert/blanc 202.138.83

### ● CHAQUE GESTE COMPTE.

IKEA a interdit l'utilisation du BPA (bisphénol A) dans tous les produits en plastique de la gamme enfant ainsi que ceux qui entrent en contact avec les aliments.



## 06 Confort moelleux

Lors de l'allaitement, une position confortable est particulièrement importante pour toi et ton bébé. Pour que vous puissiez profiter de ce moment à deux de manière détendue, ce coussin d'allaitement rehausse la position de ton bébé et réduit ainsi les tensions au niveau de ton dos, de tes bras et de tes épaules.

**LEN** coussin d'allaitement. 55% lycell/45% coton. 60x50 cm, H18 cm. Gris 204.002.43



## 07 Transport facile

Que vous mangiez à la maison, chez des ami-e-s ou au restaurant: cette chaise haute classique est facile à démonter et peut donc être emportée partout.



**ANTILOP** structure chaise haute+tablette. 56x62 cm, H90 cm. Couleur argent/blanc 290.672.93

## La sécurité est primordiale à nos yeux

Bientôt, ton bébé apprendra à crapahuter et voudra découvrir tout ce qui l'entoure. Nous mettons tout en œuvre pour que les objets du quotidien ne deviennent pas un danger et ainsi protéger les plus petits.

La vie avec un enfant est suffisamment palpitante, mieux vaut ne pas s'inquiéter plus que nécessaire. Tu peux te détendre: nous réfléchissons avec toi et travaillons dur pour rendre ton chez-toi aussi sûr que possible. La sécurité est déjà la priorité absolue lors du développement d'un produit. Nous tenons compte de l'utilisation réelle des meubles et des

objets dans la vie de tous les jours et réalisons plus d'un million de tests de produits chaque année. Une chose est sûre: ce que tu achètes chez IKEA répond aux normes de sécurité les plus strictes, tu peux nous croire sur parole.



## SÉCURITÉ

Le tapis de baignoire **TRAMPSJÖN** évite de glisser pendant le plaisir du bain.



1 **TRAMPSJÖN**  
tapis de baignoire



Élimine les arêtes vives et les coins dangereux avec la protection d'angle **UNDIKA**. Ton bout de chou t'en remerciera.



2



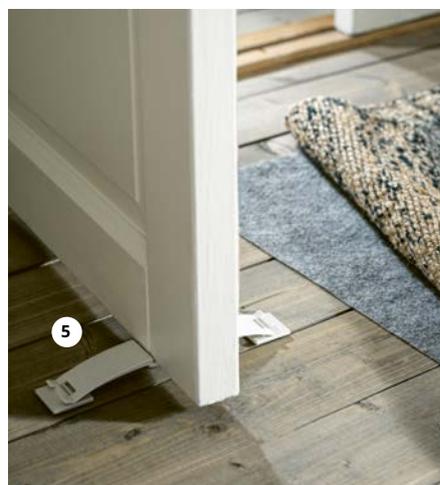
3

Les prises exercent une grande fascination sur les petits. Avec la sécurité enfant **PATRULL**, tu bloques l'accès aux prises et minimises le risque que ton enfant y mette ses doigts ou des objets.

**01 Nouveau TRAMPSJÖN** tapis de baignoire, 2pcs. 43x43 cm. Turquoise clair. 906.006.63 **02 UNDIKA** protection angle 8 pcs. Blanc 203.490.23 **03 PATRULL** obturateur de prise 12 pcs. Blanc 901.915.47 **04 UNDIKA** bloqueporte/tiroir 2 pcs. Blanc 403.398.67 **05 PATRULL** bloque-porte 2 pcs, 4x23 cm, H4 cm. Blanc 100.989.49



4



5

Les portes lourdes peuvent être dangereuses pour les enfants. Le bloque-porte **PATRULL** maintient la porte ouverte pour que les petits doigts ne restent pas coincés.

# Chez IKEA, l'égalité s'écrit en lettres majuscules

**L'égalité et l'inclusion font partie intégrante de la culture d'entreprise de IKEA. Nous nous engageons depuis de nombreuses années déjà à créer un environnement de travail qui permette aux personnes de bien travailler, quel que soit leur genre, en conciliant vie professionnelle et vie familiale.**

**La force réside dans la diversité. Chez IKEA, les personnes travaillent sans distinction de sexe, d'âge, d'origine, d'orientation sexuelle et d'identité de genre, de religion, de couleur de peau ou de handicap.**

↓

Malgré d'importants efforts, l'égalité des sexes reste une ambition insatisfaite dans de nombreuses entreprises. Mais l'exemple de IKEA montre que le travail de précurseur mené des années durant est payant: en 2015 déjà, nous avons atteint l'égalité salariale pour tous les sexes en Suisse et étions la première entreprise au monde à obtenir le plus haut niveau de certification de la fondation EDGE (Economic Dividends for

Gender Equality). Ce système de certification, qui fait référence au niveau mondial en matière d'égalité des sexes, nous donne une bonne appréciation s'agissant d'égalité salariale, d'égalité des droits pour le recrutement et la promotion, de développement et d'attribution de postes d'encadrement à des femmes, de flexibilité des horaires de travail et de culture d'entreprise. Mais comment l'égalité est-elle vécue au quotidien chez IKEA?



**Ina Rhöös,**  
**Equality, Diversity & Inclusion**  
**Leader chez IKEA Suisse**



← Pour que les papas puissent établir un lien étroit avec leurs enfants, ils bénéficient chez IKEA d'un congé de paternité de huit semaines.

↑  
**Concilier travail et famille nous tient à cœur. C'est pourquoi nous misons entre autres sur le travail à temps partiel et des modèles de travail flexibles.**

### **L'égalité comme droit humain**

Comme l'explique Ina Rhöös, Equality, Diversity & Inclusion Leader chez IKEA Suisse, l'égalité concerne avant tout les valeurs d'une entreprise: «Chez IKEA, nous considérons l'égalité comme un droit humain fondamental. La diversité, l'égalité et l'équité sont donc au cœur de notre action en tant qu'entreprise.» Concrètement, cela garantit non seulement une relation équilibrée entre les sexes ainsi que des prestations salariales et accessoires indépendantes du genre à tous les niveaux, mais cela implique aussi que la diversité soit encouragée au sein du personnel. Pour cela, différentes mesures sont nécessaires: en premier lieu la possibilité de travailler à temps partiel jusqu'au plus haut niveau du management, des modèles de temps de travail flexibles, mais aussi des programmes pour celles et ceux qui reprennent le travail après la naissance d'un enfant. «Nous cherchons toujours des solutions qui facilitent le quotidien de nos salarié-e-s et les aident à concilier travail et famille», explique Ina Rhöös.

### **Huit semaines de congé pour les pères en devenir**

En 2017, IKEA a été l'une des premières entreprises de Suisse à introduire le congé de paternité. Depuis, les papas bénéficient d'un congé de huit semaines, avec la possibilité de l'étendre jusqu'à un an si les conditions de l'entreprise le permettent. «Il nous importe que les pères puissent eux aussi établir un lien étroit avec leurs bébés et assumer des responsabilités au sein de la famille. Notre expérience de l'allongement du congé de paternité est clairement positive et montre que nos collaborateurs reviennent sur leur lieu de travail plus motivés, plus sereins et plus créatifs après leur congé parental», explique Ina Rhöös. En juin 2022, IKEA a également introduit le congé parental pour les couples et parents de même sexe. L'approche progressiste que IKEA a toujours suivie en matière d'égalité et d'inclusion est ainsi confirmée et enrichie d'un nouveau chapitre.

## IKEA Family: une famille, de nombreux avantages. Bienvenue dans le club qui donne vie à tes idées.



### Deviens membre de la plus grande famille du monde

Si certains clubs ne s'adressent qu'à un cercle privilégié, **IKEA Family** est ouvert à tout le monde. Pour les fervents adeptes d'aménagement intérieur, mais aussi pour celles et ceux qui viennent d'emménager dans leur premier cocon et qui ont besoin d'un coup de pouce. En tant que membre, tu as accès à de nombreux avantages et tu peux aussi compter sur quelques surprises. Parce que nous savons qu'un peu de reconnaissance est toujours agréable. Inscris-toi gratuitement et entre dans notre famille. Par exemple en ligne ou avec notre appli IKEA. Tu peux donc te lancer tout de suite avec Shop & Go: pendant tes achats, scanne toi-même tes produits à l'aide de l'appli IKEA et paie-les ensuite aux caisses express.

[fr.IKEA.ch/ikeafamily](https://fr.IKEA.ch/ikeafamily)

\* Pour que tu puisses profiter de tous les avantages du IKEA Family, il faut que tu nous autorises à t'informer par e-mail, courrier ou SMS. Pour ce faire, il te suffit de cocher la case dans ton profil de membre.



### Boisson chaude gratuite

Parce que tu mérites une pause pendant tes achats, nous t'invitons, en tant que membre **IKEA Family**, à savourer une boisson chaude gratuite au Restaurant Suédois du lundi au vendredi. Il suffit de passer et de montrer ta carte **IKEA Family**.



### Jeu-concours IKEA Family

Chaque mois, nous mettons en jeu des bons d'achat numérique IKEA. Il te suffit de présenter ta carte **IKEA Family** à chacune de tes visites dans ton magasin IKEA ou de t'inscrire sur [IKEA.ch](https://IKEA.ch) pour participer automatiquement au tirage au sort.



### Offres IKEA Family

En tant que membre, tu profites tout au long de l'année des offres exclusives du **IKEA Family**. Cherche simplement notre «**Prix IKEA Family**» dans le magasin IKEA ou sur [IKEA.ch](https://IKEA.ch).

# Tu peux tout faire toi-même. Mais ce n'est pas une obligation. Découvre nos prestations de services IKEA.

## Pour que ton petit trésor et toi vous sentiez comme chez vous dans notre magasin IKEA, nous ne tarissons pas d'idées.

### Manger, boire, savourer

Au Restaurant Suédois, pour chaque plat chaud, tu as droit à un pot gratuit de délicieuse nourriture bio pour bébé. Bien sûr, tu y trouveras toujours suffisamment de chaises hautes, bavoirs, couverts pour enfant et fours à micro-ondes.

### Allaiter en toute tranquillité

Si tu souhaites allaiter ton bébé, nous te proposons une salle tranquille où vous pourrez vous retirer tous les deux.

### Couches gratuites

Pour que ton bébé se sente bien à tout moment, des couches gratuites sont à ta disposition. Adresse-toi au Restaurant Suédois.

### Jouer et se défouler

Nous avons aménagé des coins jeux pour permettre aux plus grands de s'amuser avec d'autres enfants de leur âge.

### Confort garanti

Places XXL dans les parkings, aménagements particuliers pour accéder au magasin IKEA avec une poussette, tout est pensé pour assurer le confort des plus petits.



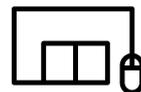
### Appli IKEA: Ton magasin mobile

IKEA on the road. Pour faire tes achats et planifier, pour de super offres, inspirations, pense-bêtes et bien plus encore!  
Tu as également toujours ta carte **IKEA Family** à portée de main et en magasin, tu peux scanner tes produits via **Shop & Go** et payer en caisse en toute simplicité.  
Plus d'infos sur [fr.IKEA.ch/app](http://fr.IKEA.ch/app)



### Livraison au pied du camion

Que tu achètes tes produits directement au magasin IKEA ou que tu les commandes en ligne, nos partenaires de service les livrent devant chez toi.



### Click & Collect

Nous offrons un service Click & Collect. Tu peux facilement effectuer tes achats, où que tu sois, et récupérer tes produits à notre service Drive-in, ou bien même 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 dans les casiers de retrait situés devant le magasin.

Plus d'informations sur [IKEA.ch/services](http://IKEA.ch/services)

Éditeur: IKEA AG Schweiz, Müslistrasse 16, 8957 Spreitenbach. Contacte-nous sur [IKEA.ch/contact](http://IKEA.ch/contact). Produits montrés sans contenus/décoration. Le cas échéant, les offres présentées sont uniquement valables pendant la période indiquée chez IKEA Suisse et dans la limite des stocks disponibles. Offres et avantages IKEA Family uniquement sur présentation de ton numéro IKEA Family. Il se peut que certains des produits et des offres présentés ne soient pas disponibles ou valables dans tous les magasins IKEA ou sur [IKEA.ch](http://IKEA.ch). Tous les prix sont indiqués en CHF. Sous réserve de modifications de prix et de produits ainsi que des informations relatives aux offres. Les prix garantis sont indiqués dans les magasins IKEA et sur [IKEA.ch](http://IKEA.ch) pour la boutique en ligne. Sous réserve expresse de modifications des prix et de disponibilité des produits. Les informations relatives aux matériaux détaillés des produits sont visibles dans les magasins IKEA ou sur [IKEA.ch](http://IKEA.ch). Retrouve toutes les informations concernant la classe énergétique ainsi que l'origine du bois et le nom scientifique des plantes de nos produits sur [IKEA.ch](http://IKEA.ch) ou [IKEA.ch/bois](http://IKEA.ch/bois). Numéro B4/FY25

**On se connaît déjà  
professionnellement?**



**IKEA for Business**

