

LE GUIDE PARENTS 2026

Par âge, par situation, par saison

Bienvenue sur JWEF

Tu reçois 1000 conseils contradictoires. On te livre ce qui est validé scientifiquement par les pédiatres, sans culpabilisation.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à JWEF pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

Sommaire

- 1. Comprendre les besoins par âge (0-3, 3-12, 12-36 mois)
- 2. Sommeil : ce qui marche selon les pédiatres
- 3. Alimentation : étapes et pièges à éviter
- 4. Sécurité : top 10 risques sous-estimés
- 5. Ressources éducatives validées
- 6. 5 erreurs que tous les parents font
- 7. FAQ

1. Top 10 risques de sécurité sous-estimés

Selon le rapport ANSES 2024 + Société Française de Pédiatrie :

#	Risque	Tranche d'âge	Action
1	Couette/coussin dans le lit	0-12 mois	Gigoteuse uniquement, pas de tour de lit
2	Surface trop chaude	0-12 mois	Chambre 18-20°C max
3	Combinaison épaisse en siège auto	0-3 ans	Vêtements normaux + couverture par-dessus
4	Petits objets < 4 cm	0-3 ans	Risque étouffement, vérifier jouets
5	Piles bouton	0-5 ans	Mortelles si avalées (perforation œsophage)
6	Cordons rideaux/stores	1-5 ans	Étranglement, raccourcir ou enlever
7	Chute meuble (commode, TV)	1-5 ans	Fixer au mur (kit IKEA inclus)
8	Mort par noyade (bain, piscine)	0-5 ans	Surveillance constante, jamais 5 sec sans regarder
9	Brûlure casserole	1-5 ans	Manche tourné vers l'arrière, plaque arrière
10	Chute fenêtre	0-6 ans	Bloque-fenêtres obligatoires si étage

2. Le sommeil bébé : protocole validé

Étape 1 — Chambre à 18-20°C, pénombre, calme

Lullaby Trust + AAP : recommandation #1.

Étape 2 — Sur le dos, dans une gigoteuse, sans rien d'autre

Réduit la MIN de 50%.

Étape 3 — Rituel coucher 30-45 min (bain, lait, livre, lit)

Le cerveau apprend l'association.

Étape 4 — Pas de co-sleeping en lit avec parents

Mais chambre commune jusqu'à 6-12 mois OK.

Étape 5 — Ne réveille PAS pour manger après 4 mois (sauf raison médicale)

Laisse le cycle s'installer.

3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

Erreur #1 — Habiller trop chaud la nuit

1 couche de plus que toi = trop. Touche la nuque.

Erreur #2 — Donner du miel avant 1 an

Risque botulisme (paralysie). Strictement interdit.

Erreur #3 — Repousser la diversification

Démarrage 4-6 mois selon le bébé, pas plus tard sinon allergies.

Erreur #4 — Comparer son enfant aux autres

Chaque enfant a son rythme. Référence : ton pédiatre.

Erreur #5 — Surcharger le planning d'éveil

Bébé apprend en silence et en jeu libre, pas en ateliers Montessori 5h/jour.

4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

Q : Mon bébé pleure beaucoup, c'est normal ?

R : 0-3 mois : oui (jusqu'à 3h/jour). 3-6 mois : ça doit baisser. Si gros pleurs après 6 mois : consulter.

Q : Quand introduire les écrans ?

R : Pas avant 3 ans (recommandation Ministère Santé France). Limité après.

Q : Allaitement : combien de mois ?

R : Exclusif jusqu'à 6 mois (OMS). Mixte ou diversifié après. Pas de honte si tu arrêtes plus tôt.

Q : Doliprane systématique : OK ?

R : Non. Que sur fièvre > 38.5 OU douleur claire. Sinon laisse le corps gérer.

Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Le piège des matières bas de gamme + 3 alternatives à 8€
- **Dans 7 jours** : Le test des 30 secondes pour choisir une gigoteuse
- **Dans 14 jours** : Calendrier vaccinations + visites médicales

Une question ? Un sujet à traiter ?

Réponds simplement à n'importe quel email de JWEF. On te lit personnellement.

À très vite,

L'équipe JWEF

<https://jwef.fr>