

# BUBBLE

Boîte à idées des parents responsables et curieux



NOUVEAU !  
**BUBBLE**  
KIDS

24 pages d'activités  
parents-enfants

DOSSIER  
Le développement  
durable

n°52 - Juin 2019 - Trimestriel



3 700372 026017

2€50

# GRAND SUV PEUGEOT 5008 7 PLACES

## IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PARTIR À L'AVENTURE



**REPRISE +4 000 €<sup>(1)</sup>**

PEUGEOT i-Cockpit®

3 SIÈGES ARRIÈRE INDÉPENDANTS MODULABLES

VOLET DE COFFRE MOTORISÉ AVEC ACCÈS BRAS CHARGÉS<sup>(2)</sup>

**MOTION & e-MOTION**

(1) Soit 4000€ ajoutés à la valeur de reprise de votre véhicule estimée par votre point de vente. Une estimation indicative de votre véhicule est accessible sur le site Internet Reprise Cash by PEUGEOT. Le véhicule repris doit être d'une puissance réelle inférieure ou égale à celle du véhicule neuf acheté. Offre non cumulable, réservée aux particuliers, valable du 01/04/2019 au 31/08/2019 pour toute commande d'un SUV 5008 neuf, hors Access, passée avant le 31/08/2019 et livrée avant le 31/10/2019 dans le réseau PEUGEOT participant. Offre non valable pour les véhicules au prix PEUGEOT Webstore. (2) De série, en option ou indisponible selon les versions. \*Chiffres des ventes de SUV en France de janvier à décembre 2018, basés sur les immatriculations VP. Sources : AAA-Data, filiale du CCFA, d'après les chiffres du Ministère de l'Intérieur. Ventes PEUGEOT SUV (2008 + 3008 + 5008) : 182 248.



PEUGEOT, Automobiles PEUGEOT SAS 144 000 RCS Nanterre.



**PEUGEOT**

PEUGEOT N°1 DES SUV EN FRANCE\*

PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL. Consommation mixte (en l/100 km) : de 4 à 5,6. Émissions de CO<sub>2</sub> (en g/km) : de 102 à 129. (selon tarif 19B). Données indicatives sous réserve d'homologation.

PRÉAMBULE

# ÉDITO



## REVENIR À L'ESSENTIEL

Ce que nous apprennent notre époque et ses profonds bouleversements en cours est qu'il est important de revenir à l'essentiel.

Que ce soit dans notre rapport au monde,  
en apprenant à mieux respecter la planète,  
ou à l'éducation de nos enfants, en leur consacrant du temps.

C'est pourquoi nous avons choisi, dans ce numéro, de dédier  
notre dossier au développement durable, pour vous inspirer,

Et d'ajouter un supplément (qui sera pérenne)  
de 24 pages d'activités parents-enfants : Bubble Kids !

L'occasion, cet été, de partager de jolis moments avec ses enfants.  
Des moments pour lire à deux, pour observer ce qui nous entoure, pour inventer  
des petits bonheurs, pour découvrir de nouvelles sensations, pour se créer des  
souvenirs, pour réjouir ses papilles, pour chanter, pour colorier à 4 mains...

Tournez vite les pages et bon été !

**LA BUBBLE TEAM**



# okaidi

3-14 ans.

# protect\*

okaidi   
good id 



ENSEMBLE, PROTEGEONS LES OCÉANS



La gourde réutilisable à 4€99. 100% des bénéfices reversés à **SURFRIDER FOUNDATION EUROPE**



Pour en savoir plus, rendez-vous dans nos magasins et sur [okaidi.com](http://okaidi.com)

\*Protéger. Okaidi la bonne idée, la bonne identité.

A stylized graphic of a face in shades of teal and white. The face is composed of large, rounded shapes. The eye is a white circle with a black pupil. The nose is a simple teal shape. The mouth is a large, open, white shape. The background is a mix of teal and white, with a large teal shape on the left side.

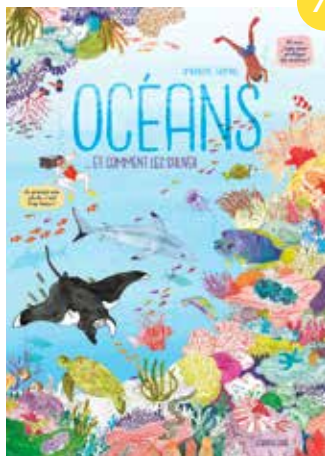
# S'ENRICHIR

... de livres, de films,  
de festivals et d'étoiles !

# SE POSER ET LIRE

7+

## ÉCOSYSTÈMES



Foisonnant de détails et de couleurs, ce bel album nous en met plein les mirettes. Il aborde les écosystèmes des océans sous toutes leurs formes (mangrove, abysses, grand large...), leur beauté mais aussi leur fragilité, et implique les petits lecteurs en leur conseillant des gestes à leur portée pour les sauvegarder.

« Océans... et comment les sauver », d'Amandine Thomas, Sarbacane, 16,90€.



3 albums à gagner sur Insta !

9+



## Espèce en danger

Les abeilles : un rôle essentiel dans la pollinisation des plantes. Sur la table du petit-déjeuner, sans les abeilles : pas de confiture, de jus d'orange ni de café ! Avec cet album savamment illustré, les enfants sauront tout sur leur écosystème. À lire en famille !

« Abel le roi des abeilles – Les mille et un secrets de l'apiculture », d'Aneta Františka Holasová, Glénat Jeunesse, 18,95€.



3 albums à gagner sur Insta !

8+



## Action !

Moins gaspiller, nettoyer au naturel, composter, se déplacer en mode « green », bricoler écolo, s'initier au Zéro déchet ou encore devenir un élève engagé : autant de thèmes déclinés à travers de super idées amusantes à mettre en œuvre.

« 40 défis pour protéger la planète », de Sophie Frys, Éditions Pera, 15,90€.



5 albums à gagner sur Insta !

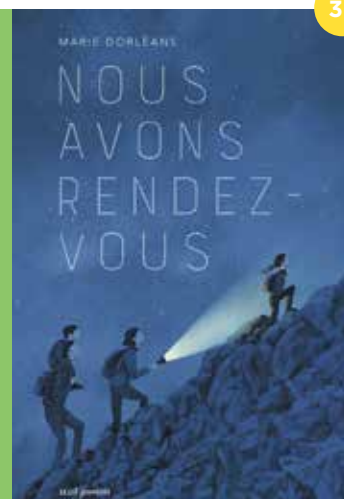
## BEAUTÉS

Les bruits de la nuit. Ses odeurs mêlées de chèvrefeuille et du parfum pluvieux de la mousse. Et cette marche au clair de lune pour assister au lever du jour. Une ode à la beauté de la nature, lauréat du prix Landerneau 2019.

« Nous avons rendez-vous », de Marie Dorléans, Seuil Jeunesse, 14,50€.



1 album à gagner sur Insta !



3+

# LE LIVRE DE LA SAISON

Interview : Sarah Zanetti  
 Photos : Pierre Javelle

Le « batch cooking » ? La nouvelle mode culinaire qui consiste à préparer à l'avance et fissa les repas de la semaine. Démonstration avec « *Mes premiers pas en batch cooking bébé* », de Keda Black.

## Qu'est-ce que le « batch cooking » ?

**Keda Black :** Cette expression anglaise, commode et concise, désigne quelque chose qu'il nous arrive déjà tous de faire : s'avancer en cuisine le WE pour être cool les soirs de semaine. Pour les bébés, ça s'impose comme une évidence : les quantités mangées à chaque repas sont petites, donc autant en préparer davantage à l'avance !

## Que racontez-vous dans votre livre ?

**K.B. :** Je propose plusieurs menus hebdomadaires selon l'âge de l'enfant, en intégrant les contraintes liées, pour chaque période, à la diversification des repas, et décompose toutes les étapes. D'abord les listes de courses, ensuite le pas-à-pas pour tout préparer le dimanche et, enfin, les derniers gestes le jour J avec, au passage, des astuces, des idées et des conseils auxquels on n'aurait pas forcément pensé.

## Peut-on faire du batch cooking quand on est peu « doué.e » en cuisine ?

**K.B. :** Bien sûr ! Au contraire, le fait de s'y mettre quand on n'est pas sous pression facilite la tâche. Et ce livre ne contient que des recettes faciles. Il faut juste prévoir les contenants (et un bon podcast pour la session de cuisine) !

## Quels avantages voyez-vous à prévoir et anticiper les repas de la semaine ?

**K.B. :** Plein ! On évite le parfois angoissant « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ». Bien sûr, cela n'exclut pas l'impro totale : on peut prévoir certains jours et rester libre d'autres jours. On fait ses courses de façon plus rationnelle, donc on génère moins de gâchis et on contrôle mieux son budget. On mange plus sainement, car on a moins systématiquement recours à des solutions toutes faites. Et on peut aussi faire de la session de cuisine un moment familial, où chacun participe !



Keda Black est uneoureuse des fourneaux qui s'est fait connaître lors d'un concours organisé par le restaurant L'Alcazar. Discrètement mais efficacement, elle écrit des livres, conseille des restaurants et collabore notamment à la revue gastronomique *180°C*.

« *Mes premiers pas en Batch cooking bébé – Moins de 2 heures en cuisine pour toute la semaine* », de Keda Black. Marabout, 15,90€.



2 livres à gagner sur Instagram !

## 1. Choisir le menu de la semaine.



## 2. Faire les courses.



## 3. cuisiner à l'avance.



## 4. Assembler le jour J.

