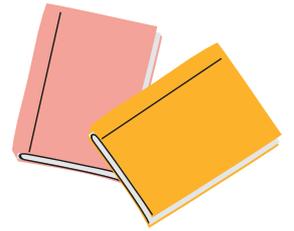


# LE PREMIER MODE D'EMPLOI FAMILIAL POUR VAINCRE L'HIVER



## La sélection de livres *Qui rebooste toute la famille*

### POUR LES TOUT PETITS

0 À 3  
ANS

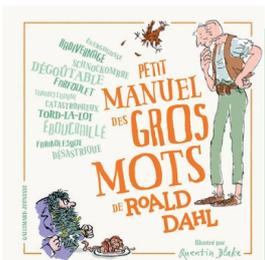


Deux frères que tout oppose mais qui adorent se retrouver pour des câlins...  
**De quoi vous réchauffer en hiver.**

*Sushi et Maki*, Olivia Cosneau, aux éditions Sarbacane

### POUR LES GRANDS

Un recueil **drôle et attendrissant** de mots plus farfelus les uns que les autres.



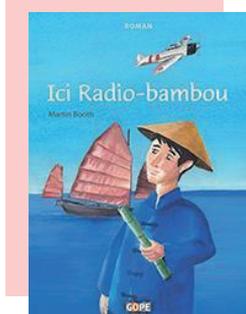
7 À 10  
ANS

*Petit manuel des gros mots* de Roald Dahl  
Roald Dahl, Quentin Blake et Susan Rennie  
chez Gallimard  
Jeunesse

### POUR LES ADOS

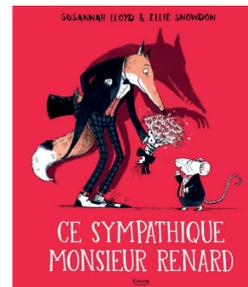
Un roman d'apprentissage fluide et plein d'espoir.  
**Une chouette aventure.**

14 ANS  
ET +



*Ici Radio-bambou*,  
Martin Booth  
chez Gope éditions

### POUR LES MOYENS GRANDS



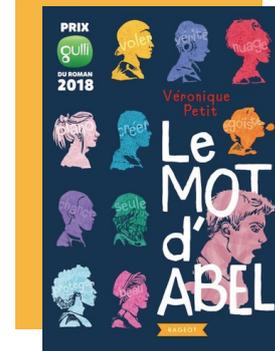
4 À 6  
ANS

Un livre plein d'**humour** pour jouer à se faire peur.

*Ce sympathique Monsieur Renard*, Susannah Lloyd, Ellie Snowdon  
chez Kimane

### POUR LES TRÈS GRANDS

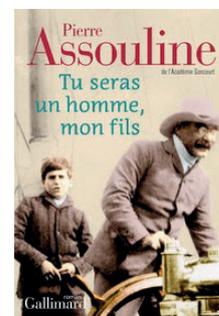
11 À 14  
ANS



Une histoire passionnante pour **oublier l'hiver**

*Le mot d'Abel*, Véronique Petit  
chez Rageot

### POUR LES TROP GRANDS



ADULTES

*Tu seras un homme, mon fils*,  
Pierre Assouline  
chez Gallimard

**Un beau roman d'amitié** sur la création et qui met au jour l'histoire de Rudyard Kipling. Parfait au coin du feu.



## La recette du meilleur jus de légumes Pour booster les défenses immunitaires

### INGRÉDIENTS

• 2 grosses carottes (300 g)

• 1 petite patate douce (120 g)

• 1 orange

• 1/2 citron

• 1 pousse de gingembre (15 g)



### RECETTES

On pèle les agrumes, on coupe les légumes grossièrement et on met le tout à l'extracteur de jus. Si on veut, on peut passer le tout au tamis, pour retirer la pulpe, mais sans ça, **c'est prêt !**



## L'après-midi projection

Cet hiver, organisez un **club de cinéma familial**.

Faites une liste de films à voir en famille, où chacun aura droit à un film.



Pour les plus jeunes, ce sera *La Reine des Neiges 2*, pour les moyens, *Divergente* et pour les plus grands, *La Soupe au Choux*.



À chaque fois qu'on se réunit et qu'il pleut, on choisit au hasard un des films de la liste et on le regarde en famille. **Parfait pour élargir sa culture cinématographique et profiter d'un instant détente en famille.**



## Un bon cadeau pour offrir à vos enfants épuisés, un peu d'aide

[Cliquez-ici](#)

### 2h avec une nounou O<sub>2</sub> pour s'occuper des petits !

Ce premier mode d'emploi familial pour vaincre l'hiver vous est proposé par

**grand mercredi** &

