

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

10ème édition
Hiver-Printemps 2019/2020

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chères visiteuses et visiteurs,

Vous avez sous les yeux la 10^{ème} édition du « P'tit Cad » sur notre site.

Il n'y a plus de saisons, hier il faisait 15° et aujourd'hui il neige ! Quel drôle d'hiver, pour ne pas dire inquiétant... les virus sont parmi nous et le vent souffle fort.

Que nous réservera le printemps ? Profitez néanmoins de moments bien à l'abri pour parcourir les différents articles piochés çà et là dans des magazines et des revues que l'on vous propose et qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda**).

Nous espérons que vous aurez du plaisir à « feuilleter » ce P'tit Cad et n'hésitez pas à nous donner votre avis ou des informations via notre e-mail : secre.cad@jura.ch.

Bonne lecture et à bientôt...

Vous trouverez dans ce numéro :

- *Education & Psychologie* : Décoder les conflits pour grandir, Le cadet, ce gâtion, Peut-on éduquer à la parentalité ?, Règles strictes ou bienveillance absolue, Les quatre piliers de l'apprentissage, Jeunes enfants et écrans, gare à l'isolement
- *Société* : Demain, je renonce à WhatsApp, La maternité dans la loi sur le travail, Le silence est un luxe...
- *Santé & Alimentation* : L'intestin, clé de notre santé mentale, 7 duos nutritionnels au top, Le pouvoir curatif du curcuma, Le millepertuis officinal, Du baume aux lèvres
- *Cinéma et bricolage* : A l'école des philosophes, Déguisement, La mangeoire à oiseaux

Coordinatrice responsable
Catherine Gedda Meier

Décoder les conflits pour grandir

Un guide décortique la mécanique conflictuelle afin de «transformer les querelles en épisodes constructifs».

SASKIA GALITCH

saskia.galitch@lematin dimanche.ch

Une vie sans jamais le moindre désaccord avec quiconque relève de l'utopie. N'empêche que quand on parvient à identifier les sources d'un conflit et à en comprendre les rouages, il devient possible de le gérer, de le surmonter et, surtout, d'en sortir grandi. C'est en tout cas le credo de Christophe Carré. Médiateur et formateur en communication, il vient de publier un guide dans lequel il décrypte les mécaniques querelleuses.

Vous dites que la source des conflits est souvent à chercher en soi-même...

Nous avons en effet tendance à croire que ce sont les autres ou les événements extérieurs qui sont la cause des conflits dans lesquels nous nous débattons. C'est en partie exact. Mais il faut bien comprendre que tout litige est le résultat d'un choc ou d'une contradiction entre ce que nous pensons que les choses devraient être et ce qu'elles sont dans la réalité. Par conséquent, il y a bien dans les attitudes et dans les dispositions intérieures de chacun des besoins, des valeurs, des représentations, des codes, des règles, des intérêts, des attentes, des croyances ou des expériences passées qui entrent en opposition avec les situations du quotidien et créent une dissociation ou une rupture, ce qui peut mener au clash. Pour prendre conscience de ce désaccord intérieur, nous devrions être attentifs à nos émotions désagréables au lieu de les dénier, car ce sont de précieux indicateurs pour comprendre ce qui se joue.

C'est pour cela que vous leur attribuez «un sens et une fonction»?

À première vue, le conflit apparaît comme quelque chose de lourd, de pénible, de stressant. Pourtant, à y regarder de plus près, il a en effet un sens et une fonction. D'abord, il n'arrive pas par hasard, comme un mauvais coup du sort, il est le fruit d'un processus. Il nous dit donc quelque chose sur nous-mêmes, sur les autres et sur l'état de notre relation avec eux. À la fois indicateur et début de solution, il est un peu comme la fièvre qui, en

Quelques règles de base

Le processus de communication non violente en cas de conflit fonctionne en quatre étapes clés:

- 1 Situer le problème**
- 2 Nommer ses émotions, son ressenti**
- 3 Analyser ses propres besoins**
- 4 Formuler sa demande clairement, sans juger ni accuser l'autre**

élevant la température du corps, nous permet d'éliminer le microbe responsable: quand le conflit survient, il provoque des émotions désagréables qui m'indiquent que quelque chose dysfonctionne dans ma relation et que celle-ci se dégrade. Lorsque j'ai pris conscience de cela et que je l'ai reconnu, il m'offre la possibilité d'agir... sous réserve que je ne remette pas le couvercle sur la marmite! En clair: quand il est bien traité et résolu, le conflit permet de clarifier une situation, de restaurer la qualité relationnelle ou de rompre sans heurts, de changer son regard sur les autres et d'éprouver la satisfaction d'avoir abouti à une issue d'un commun accord, sans exercer de contrainte sur les autres.

Et, en pratique, comment faire?

Pour tous les petits conflits qui ne nécessitent pas l'aide d'un tiers, l'exercice de la communication consciente reste l'un des plus salutaires. Cela demande de l'entraînement et de la persévérance, car les automatismes ont vite fait de revenir au galop. Cet exercice consiste à porter attention à ce que l'on ressent, dans une situation-précise, en évitant de se laisser totalement embarquer par ses émotions: ce n'est pas parce que je suis en colère contre vous que je dois vous taper! Il s'agit de relier ces ressentis désagréables à un besoin personnel non satisfait, à une valeur non reconnue. Puis il faut exprimer tout cela, en évitant de pointer l'autre, de le juger, de le menacer, car cela ne ferait qu'accroître le problème. Pour simplifier, on dira: «Voilà ce qui s'est passé, tel jour à telle heure à tel endroit, voilà ce que j'ai ressenti parce que j'ai besoin de ceci ou de cela. Je te propose qu'à l'avenir on adopte telle ou telle solution.» C'est simple, la personne avec qui nous sommes en désaccord est tout à fait en mesure d'entendre ça... si elle n'est pas tordue!



À LIRE

«Sortir des conflits - Comprendre, gérer et transformer les affrontements en épisodes constructifs», Christophe Carré, Eyrolles, 192 p.

CONSEILS

DROIT, ARGENT, CONSO, SANTÉ, PSYCHO... LES INFOS QUI SIMPLIFIENT LA VIE

• DOSSIER: **LES CADETS** EN FAMILLE • NOS EXPERTS, VOS QUESTIONS • MODE, AUTO, CUISINE, TV



Le cadet, ce gâtion...

Les petits derniers profitent plus que les autres du nid familial. Les parents leur passent des choses dont leurs aînés n'auraient pas osé rêver. Ce peut être un défi pour tout le monde.

GÂTION(NE)

Le chouchou, en général le cadet de la famille. Utilisé au féminin, peut également désigner sa charmante (www.topio.ch).

TEXTE GABRIELE HERFORT*
ILLUSTRATION ADRIENNE BARMAN

La petite Annette, 5 ans, proteste bruyamment tout en tapant du pied: «Vous ne faites jamais ce que je veux!» Elle est la cadette de la famille

et s'estime toujours injustement traitée. En promenade, elle refuse tout à coup de marcher, espérant que l'un de ses grands frères la portera sur son dos. Elle parle et parle sans discontinuer et s'attend à ce qu'on l'écoute enfin. Mais elle aime bien aussi que ses frères l'emmènent partout et jouent avec elle.

Le comportement d'Annette est, dit-on, typique du dernier-né. Mais y a-t-il vraiment quelque chose de typique à être l'aîné, le puîné ou le cadet?

Il est certes excessif d'établir une caractérologie définitive sur la base de l'enchaînement des naissances. Pourtant, les stéréotypes ont la vie dure. Notamment parce qu'ils ...

... sont soutenus par de multiples études de psychologie du développement venues en particulier des Etats-Unis, avec des clichés du genre: les aînés sont autoritaires, jaloux et veulent toujours avoir raison; les puînés sont discrets, timides et diplomates; et les cadets sont chou, charmants, gais et enjoués mais parfois très capricieux. «L'influence de la position dans la fratrie est mince, assure l'Allemand Helmut Kasten, psychologue du développement. Ce n'est que si des parents très conservateurs reproduisent les rôles classiques dans leur manière d'éduquer et entendent élever de véritables héritiers mâles et de vrais petits derniers qu'il peut y avoir des effets.» De telles attributions de rôles classiques, fondées sur le rang dans la fratrie, font plutôt partie du passé. Et si une telle influence s'exerce effectivement, ce n'est en général que passager. «Les relations étroites qui nous marquent sont de tous les âges: dans la jeunesse les copains du même âge, plus tard les partenaires de vie et les collègues au sein de la profession.»

«Les frères et sœurs tirent toujours profit les uns des autres, qu'ils soient plus âgés ou plus jeunes, déclare Helmut Kasten. Ils essaient de négocier des compromis, de forger des alliances, de se disputer de manière constructive. C'est un entraînement social pour toute la vie.»

Parfois, les frères et sœurs sont très proches, parfois la jalousie s'installe. La relation demeure ambivalente et fluide. Reste que, selon l'ordre des âges, l'enfant apprend à s'adapter, à



Max en a marre de sa sœur

Dans l'épatante collection Max et Lili, une BD rafraîchissante sur la jalousie entre frère et sœur.

s'affirmer, à partager et à nouer des alliances de manière différenciée au sein de la famille. Il développe ainsi des stratégies d'affirmation de soi.

«TU ES TROP PETIT(E) POUR ÇA»

En général, le petit dernier jouit de pas mal d'avantages. Il ne doit plus conquérir certains droits, ses aînés ayant déjà défriché le terrain. Il peut plus aisément dormir chez des copains, partir en vacances, rester debout plus longtemps le soir, regarder la télé: ce que les parents ont concédé aux plus grands, ils ne vont pas le refuser aux cadets. En outre, les parents considèrent bien des aspects de manière plus détendue qu'auparavant. Ça, le petit dernier le doit aussi à ses grands frères et sœurs.

Pourtant, les cadets ne voient pas toujours leur rôle positivement. A l'instar d'Annette, ils s'estiment traités injustement. Ils sont toujours à la traîne par rapport aux plus grands et souffrent des comparaisons. Ils s'entendent souvent dire: «Tu ne peux pas

encore faire ça, tu es trop petit.» Et ça les énerve. Nombre d'entre eux ne se contentent pas de passer pour mignons tout plein. En guise de réaction, ils tendent à jouer la comédie et à faire les clowns parce qu'ils pensent que c'est le meilleur moyen d'être remarqués.

Les puînés et les cadets doivent en outre s'adapter à beaucoup d'attentes. Ils doivent notamment prouver à leurs aînés qu'ils savent déjà plein de choses. Aussi le rapport entre le petit dernier et l'aîné est-il souvent ambivalent. D'un côté le petit est sans cesse en compétition, il demande de l'attention et de l'amour de la part de ses parents, ce qui n'est pas toujours évident. Mais en même temps il arrive que le cadet s'allie avec les plus grands contre les parents pour atteindre un objectif commun. Pour le petit dernier, cela signifie souvent prendre une décision: se contenter du rôle de «petit chou chou» ou concourir avec ses aînés et les surpasser?

* Journaliste au «Beobachter».

CONSEILS À QUOI FAUT-IL VEILLER?

Ce que les parents doivent faire:

- Eviter de comparer les enfants, sans quoi ils risquent de développer un esprit de concurrence et des guerres de pouvoir.
- Percevoir, renforcer et encourager chaque enfant individuellement.
- Accorder aux plus jeunes de la reconnaissance et de l'attention.
- Confier des tâches importantes aux plus petits. Ils peuvent ainsi faire la démonstration de ce dont ils sont capables. En général, ils se montrent imaginatifs, créatifs et très résistants.
- Faire en sorte que le petit dernier trouve sa niche dans la structure familiale et qu'il soit plus aisément perçu comme une personne autonome.
- Etre constant et cohérent et encourager le petit à l'action. Cela contribue aussi à persuader les enfants capricieux de coopérer.
- Encourager la solidarité au sein de la fratrie. Exemple: en cas de bagarre, ni TV ni sortie pour tous s'ils ne parviennent pas à se mettre d'accord. Les coqs de combat concluront des alliances en raison de l'objectif commun.
- Ne pas se mêler des disputes entre frères et sœurs. Ils sont capables de les régler tout seuls. Il va de soi qu'il faut des règles claires et adaptées à l'âge des uns et des autres.
- Accorder plus de droits aux plus âgés mais, en même temps, exiger d'eux d'accomplir davantage de tâches, de sorte ce que personne ne se sente traité injustement.

Peut-on éduquer à la parentalité ?

Marc Olano SH/Juillet 2019

La famille n'est pas toujours un lieu d'épanouissement et de construction de l'enfant. Elle peut aussi se révéler dysfonctionnelle et nocive...

Lorsque les psychologues reçoivent en cabinet des enfants décrits par leurs parents comme turbulents, agressifs, provocateurs ou désobéissants, ils sont parfois surpris de découvrir en entretien des enfants plutôt matures et posés. Leur premier réflexe est alors de chercher des pistes d'explication du côté familial. Absence de règles à la maison, confusion des places (des parents qui se confient à leurs enfants, des enfants qui décident), infantilisation et manque d'autonomie, injonctions contradictoires, violences..., autant de failles qui peuvent impacter le développement de l'enfant de manière durable. L'absence de règles à la maison, par exemple, peut les insécuriser et conduire à des crises de colère, à des gestes agressifs ou bien au retrait et à l'isolement affectif. Pendant longtemps, on s'est focalisé sur les troubles de l'enfant, sans prendre en compte les besoins des parents. L'enfant était soigné dans des établissements spécialisés (hôpitaux de jour, instituts thérapeutiques, éducatifs et pédagogiques...). S'il était considéré comme « en danger » dans sa famille, il était placé en foyer d'accueil. Aujourd'hui, la priorité est au maintien dans les familles avec un accompagnement éducatif à domicile. Le placement reste l'exception pour les situations les plus périlleuses. Dans les services de pédopsychiatrie et les institutions médico-sociales, on travaille davantage avec les parents et on s'efforce de les accompagner pour renforcer leurs compétences éducatives.

Modifier les perceptions plutôt que les comportements

Parmi les modèles proposés, la guidance parentale, une forme de soutien à la parentalité par des conseils pratiques et une attitude bienveillante, se développe particulièrement. On travaille sur le savoir-faire du parent (adopter les bonnes attitudes, employer les mots adaptés, réagir de manière positive...), mais aussi le savoir-être qui nécessite un travail plus en profondeur sur la confiance en ses capacités à être parent. Selon des chercheuses belges de l'Université catholique de Louvain (1), les interventions portant sur les perceptions des parents sont plus efficaces que celles portant sur les comportements éducatifs. Si l'on renforce le sentiment de compétences des parents en leur disant qu'ils sont de bons parents et que leur enfant se développe bien, on renforce leurs attitudes positives à l'égard de l'enfant et cela diminue le recours aux punitions. Mais cette option pose évidemment problème lorsqu'on observe des carences éducatives importantes. Les chercheuses se sont aussi aperçues que de nombreux parents ont tendance à se focaliser sur les attitudes négatives de l'enfant. Entraîner ces parents à considérer plutôt les aspects positifs de l'enfant, ses réussites, ses émotions agréables permet alors de diminuer considérablement le stress parental et d'améliorer la relation avec l'enfant. Enfin, quand les psychologues tentent d'enseigner à ces parents des comportements spécifiques à adopter (comment calmer l'enfant quand il est en colère, comment l'aider à verbaliser ses émotions...), elles constatent un effet immédiat sur les attitudes parentales, mais non sur les attitudes de l'enfant. Les parents semblent avoir du mal à s'approprier ces « recettes » et ne parviennent pas à les utiliser de manière naturelle, d'où leur manque d'efficacité. Il ne suffit donc pas d'enseigner les bonnes manières d'être parent, encore faut-il y croire.

Soigner les familles dysfonctionnelles

Au-delà des pratiques de guidance parentale qui ont tendance à se généraliser, un autre modèle thérapeutique aborde le trouble de l'enfant comme le symptôme d'un dysfonctionnement plus large du groupe familial. Ce sont les thérapies familiales. Nées aux États-Unis dès les années 1950 avec l'école de Palo Alto, elles n'ont émergé en Europe que dans les années 1970 et restent peu fréquentes, en raison de l'important investissement qu'elles requièrent. Elles considèrent la famille comme un système qui élabore ses propres règles et son propre fonctionnement. Parfois l'équilibre se fait au détriment d'un des leurs qui va alors développer une pathologie. Mais c'est justement cette place particulière qu'occupe « l'enfant symptôme » qui permet de maintenir l'équilibre familial. Le fait de focaliser toute l'attention sur celui qui va mal permet de mettre de côté les autres difficultés (mésentente conjugale, problèmes d'autres enfants, etc.). Les thérapeutes familiaux interviennent en général à plusieurs (au moins à deux). Ils reçoivent la famille en entier (parents, frères et sœurs, parfois aussi grands-parents, beau-père, belle-mère...). Ils s'intéressent aux interactions des différents membres et à la place qu'occupe chacun, pour comprendre non pas comment est né le trouble de l'enfant, mais comment il est maintenu dans ce contexte. « *Le thérapeute familial ne vise pas à culpabiliser l'entourage (...). Il sollicite en revanche les sentiments de solidarité et de responsabilité de la famille* », écrit le psychologue et thérapeute familial Sébastien Dupont. Car, les familles « *détiennent souvent les clés du mieux-être de leurs membres (2)* ».

Le risque de ce type d'interventions est d'être trop normatif en ayant en tête un modèle type de familles « fonctionnelles » ou de « bons parents ». Ce qui pourrait conduire les parents à essayer de coller à un modèle qui n'est pas le leur, pour l'abandonner assez rapidement après. Enfin, il faut aussi se méfier d'incriminer systématiquement les parents lorsque l'enfant présente des difficultés. Celles-ci peuvent également être le fait d'une déficience cognitive, de troubles neurologiques ou tout simplement de son tempérament. Et dans ce cas, de trop fortes injonctions auprès des parents risquent, au contraire, d'augmenter leur sentiment d'impuissance et conduire au lâcher-prise.

Les parenting culture studies

Depuis les années 1990, le nombre d'études consacrées à la parentalité a fortement progressé. Ces recherches coïncident avec l'apparition de politiques visant à soutenir et à former les parents dans leur rôle éducatif. Ces études mettent en évidence les transformations profondes des modèles éducatifs au cours du dernier siècle. D'une préoccupation centrée sur la survie de l'enfant, nous sommes passés à des considérations orientées vers son bien-être psychique. Les pratiques fondées sur l'obéissance et la répression ont évolué vers des modes plus libéraux et démocratiques, plus souples et plus à l'écoute de l'enfant. Aujourd'hui, on assiste à la naissance d'un nouveau modèle dit « managérial » dans lequel l'enfant est considéré comme le fruit du travail parental. La parentalité n'est alors plus seulement une donnée naturelle que chacun exerce en fonction de sa personnalité, elle devient une compétence que l'on peut enseigner et acquérir. D'où l'apparition un peu partout de programmes de « parentalité positive », d'« écoles de parents » et d'autres types d'intervention favorisant la « bienveillance ». Le risque de ce modèle est d'aboutir à une forme de parentalité trop technique qui ne laisse plus de place à la spontanéité et l'improvisation.

Source • « Des styles éducatifs des parents aux Parenting Cultures : un champ de recherche en développement »

Tanja Betz, Michael-Sebastian Honig, Ilona Ostner, *L'Année Sociologique*, n° 68, 2018/2.

Marc Olano

Auteur et journaliste.

NOTES

1. **Laurie Loop, Bénédicte Mouton & Isabelle Roskam**, « Comment intervenir auprès des parents d'enfants difficiles ? Agir sur leurs cognitions ou sur leurs comportements ? », *in* Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, *Stress et défis de la parentalité. Thématiques contemporaines*, DeBoeck, 2015.
2. **Sébastien Dupont**, *La Thérapie familiale*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2017



RÈGLES STRICTES OU BIENVEILLANCE ABSOLUE, QU'EST-CE QUI MARCHE?

DE LA MÉTHODE COERCITIVE DE LA MÈRE TIGRESSE À CELLE DES MAMANS DOUCEURS QUI INVITENT À LA BIENVEILLANCE, LES LIVRES DÉDIÉS À L'ÉDUCATION PROPOSENT TOUT ET SON CONTRAIRE. NOS PISTES POUR S'Y RETROUVER

TEXTE FABIENNE ROSSET

«**J**’ai tout essayé pour fixer une heure de coucher à mon fils de 5 ans. Classiquement, d’abord, j’ai tenté l’histoire du soir pour instaurer une routine et créer une respiration complice. Toutefois, de complice, elle est vite devenue supplice, car dès le lendemain, Hugo me demandait deux, puis trois lectures... explique Nathalie, une quadra mère de deux enfants. J’ai alors essayé la discussion pseudoscientifique pour lui expliquer les bienfaits du sommeil sur sa santé, dans l’esprit *éducation positive* prôné par le bouquin qui trônait sur ma table de chevet. Un échec. Je suis passée à la menace, le priver de foot avec ses copains ou pire, le chantage, et après, ni lui ni moi ne dormions. Je me sentais coupable d’être tombée si bas. Plus le temps passait, plus il trouvait des feintes pour ne pas aller au lit. Et moi, j’étais à bout de forces.»

Que ce soit pour l’heure du coucher, l’utilisation des écrans, les devoirs ou passer à table, le témoignage de Nathalie, et son abatement, font écho à la plupart des parents qui tentent de faire au mieux pour élever leur progéniture. Face à la pléthore de livres qui disent tout et son contraire, de *L’éducation approximative*, d’Agnès Labbé, qui invite à appliquer l’éducation positive dans la vraie vie au *Parent bienveillant*, de Florence Millot, en passant par *Il n’y a pas de parent parfait*, d’Isabelle Filliozat, le déboussolement est permanent, comme le souligne le professeur et psychologue Philip Jaffé, auteur de *L’enfant toxique*: «C’est la rançon d’une société qui se cherche et de meilleures connaissances du fonctionnement des enfants et de l’influence des attitudes de leurs parents. Le problème, toutefois, ce sont les contradictions internes qui ressortent de tous ces ouvrages éducatifs. Je ne pense pas qu’il faudrait prendre un livre pour en faire une bible, mais plutôt piquer des conseils de-ci de-là en essayant de construire des échafaudages de parentalité. Les parents doivent se faire confiance.»

La bonne nouvelle, c’est que s’il n’y a pas de recette miracle en matière d’éducation, il y a quand même quelques principes de base desquels s’inspirer. L’histoire des courants éducatifs le montre et les spécialistes le confirment. «Il n’y a pas de modèle ou de courant éducatif meilleur que les autres. Ce qui compte, c’est de trouver le plus approprié par rapport à l’évolution sociale, note le professeur Abdeljalil Akkari, de la section des sciences de l’éducation de l’Université de Genève. Il faut une diversité de styles éducatifs qui devrait correspondre à la multitude de modèles familiaux qui existent aujourd’hui.» Aux parents, donc, d’élaborer la bonne panoplie... ●

À CHAQUE ÉPOQUE ON A L’IMPRESSION QUE LES VALEURS FAMILIALES FOUTENT LE CAMP, C’EST UNE **RENGAINE GÉNÉRATIONNELLE**, ET POURTANT ON N’EST PAS PIRE QUE LA GÉNÉRATION DE NOS PARENTS, ET NOS ENFANTS SERONT TOUT AUSSI BIEN QUE NOUS

PHILIP JAFFÉ, PROFESSEUR ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

LE STYLE **STRICT**

Le concept Une éducation calquée sur le modèle familial classique d’après-guerre: un père qui travaille, une mère au foyer et plusieurs enfants. Cette génération a fait grandir sa progéniture dans les idées d’effort et de mérite. Le système se structure autour d’une hiérarchie totalement verticale, l’autorité du père dictant les moindres faits et gestes des enfants, sans discussion possible.

Les moins «Les enfants des générations précédentes n’existaient pas en tant que tel: c’était tout pour la famille, la patrie, mais la singularité, la créativité, la valorisation de l’estime de soi étaient mises de côté, explique Didier Pleux, docteur en psychologie du développement et psychologue, directeur de l’Institut français de thérapie cognitive et auteur de nombreux livres sur l’éducation. Le rapport parental n’était pas sympathique.» A la limite de l’autoritarisme, donc. Cette éducation quasi coercitive a été reprise et mise au goût du jour des parents actuels par Amy Chua, une professeure de droit de Yale, qui prône une éducation à la chinoise dans son livre *L’hymne de bataille de la mère Tigre*. L’idée? La tigresse ne laisse pas son enfant dormir tant qu’il ne maîtrise pas son morceau de violon... entre autres exemples d’éducation à la baguette.

Les plus Ce sont justement ces règles qui font dire à certains parents, las de la permissivité ambiante en matière d’éducation, que «c’était mieux avant». «Sans vouloir encenser le passé, je pense qu’il y a des principes qui sont un peu éternels. En plus de la présence, de l’investissement affectif, de la prévisibilité et de la répétition, il faut un cadre qui reste toujours le même. Ça rassure les enfants et ça leur permet de le tester, de rencontrer les limites de ce qui est autorisé à chaque fois», explique Philip Jaffé. Toutefois, il faut introduire ces limites en amont pour asseoir son autorité, comme le prône Didier Pleux: «Les enfants ne peuvent pas s’auto-contrôler dans l’autonomie. Il faut quelques fois des limites. L’autorité en amont, c’est se demander quelles contraintes on peut introduire dans l’éducation: on ne s’habille pas n’importe comment, on ne coupe pas la parole, on ne pique pas les objets du voisin. Bref, du bon sens!»



LA STABULATION **LIBRE**

Le concept Il est interdit d'interdire. La vague peace and love de Mai 68 a fait exploser les cadres stricts de l'éducation en vigueur jusqu'alors. Place au libre choix et à la créativité de l'enfant.

Les moins Des parents limite laxistes qui ont élevé leurs enfants comme des copains. C'est depuis là que la hiérarchie familiale est devenue horizontale, comme le regrette le Dr Pleux: «La hiérarchie dans la famille est nécessaire. Elle ne doit pas être dictatoriale, mais les parents ont plus d'autorité, de liberté, de savoir, donc plus de force.» Et la frustration dans tout ça? «Justement, je me suis toujours un peu offusqué de ces théories valorisant la créativité et la valorisation de soi qui oublient d'inclure la frustration. Elle n'est pas synonyme de castration à l'ancienne dans l'autoritarisme où l'enfant n'a qu'à se taire. La frustration, c'est apprendre progressivement à l'enfant qu'il y a un principe de réalité, qu'on ne peut pas faire tout ce qu'on veut et que les autres existent.»

Les plus L'enfant est un être à part entière et l'action éducative doit aller dans le sens de l'expression de sa personnalité. S'il préfère suivre des cours de théâtre plutôt que de faire du foot, il peut choisir. S'il ne veut pas aller au catéchisme, pas grave, il choisira sa position face à la religion plus tard. Ou pas. Pas de censure et totale créativité. Une bonne idée sur le papier, avec les préceptes de Françoise Dolto, qui voulait donner la parole à l'enfant, mais avec un laisser-faire parfois extrême... jusqu'à ne plus proposer de règles du tout à l'enfant ou le laisser les fixer lui-même. «Ce style d'éducation s'est fait en réponse à celui plus rigide des années 50-60, mais malgré quelques dérives dans le tout laisser-faire, il a amené du bon en donnant plus d'espace et de liberté à l'enfant», souligne Edouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'Université de Genève. Cet encouragement à la liberté et à la créativité a d'ailleurs posé les fondations de l'éducation bienveillante...

LA **NÉGOCIATION**

Le concept De la crise aux caisses du supermarché au refus d'éteindre son téléphone portable, il s'agit d'anticiper tout conflit, avant qu'il n'éclate, en expliquant, en négociant, voire en marchandant.

Les moins Une fois qu'on a enclenché ce mode éducatif, et que junior a pris le pli, il faut être prêt à négocier sur tout, tout le temps. Ce qui peut marcher un jour pour éviter le conflit ne marchera peut-être pas le lendemain. Il va falloir sans cesse changer de tactique et se renouveler. «Quand les parents décident que ce sont leurs valeurs familiales, leur idéologie parentale qui dominent, il ne faut pas de négociation. Ça ne veut pas dire qu'il faille les imposer sans les expliquer. On a le droit de dire à un ado pas de tatouage chez moi ou pas d'écran chez moi, même si toute la classe en a. Et s'il y a transgression, on sanctionne», ajoute Didier Pleux.

Les plus Le conflit n'est pas forcément négatif, c'est plutôt une opportunité de débattre et d'échanger, selon Laurent Combalbert, négociateur professionnel et papa expérimenté: «Avec un enfant, il me semble important de rendre positive cette notion de conflit. Il y a des désaccords qui méritent d'être exprimés pour voir comment trouver une solution qui va satisfaire tout le monde. Le corollaire, ce sont des désaccords non négociables, où la position du parent l'emporte.» La politesse, l'hygiène, la sécurité, le respect des lois et des règles ne peuvent faire l'objet de transaction, estime le spécialiste. Selon l'âge de l'enfant, la liste des sujets négociables se modifie. «On ne discute pas l'heure du coucher avec un jeune enfant, on peut en discuter avec un adolescent si les circonstances s'y prêtent. L'autorité parentale n'est pas forcément l'autoritarisme et négocier n'est pas une marque de faiblesse», conclut le spécialiste.



« LE STYLE ÉDUCATIF VA INFLUENCER LE COMPORTEMENT DE L'ENFANT ET SON **DÉVELOPPEMENT** MAIS NE VA PAS TOTALEMENT LE DÉTERMINER. »

EDOUARD GENTAZ, PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

LA BIENVEILLANCE

Le concept Une démarche positive centrée sur les besoins de l'enfant, un refus du rapport de force, un mélange idéal d'attention et de fermeté. En gros, valoriser les bonnes conduites au lieu de dévaloriser les mauvaises.

Les moins S'il a du mal à se lever le matin, faites-en un jeu. S'il est pénible pendant les courses, emportez son petit jouet favori. S'il ne veut pas aller se coucher, lisez-lui de petites histoires... ces conseils sont bienveillants. En tous les cas, on nous l'affirme dans les livres sur le sujet. «Tout est toujours fait dans le sens où, dès que l'enfant n'est pas d'accord avec la réalité, on essaie d'aménager les choses. Ça peut marcher avec des enfants craintifs ou anxieux, pourquoi pas. Toutefois, avec les enfants rois, intolérants aux frustrations, si on n'applique que de la bienveillance ça ne marche pas, car ils ont besoin d'une autorité bien précise, ils ont besoin de temps en temps que la relation soit cassée, ils ont besoin de conséquences s'ils n'ont pas compris par la communication et les interdits», décortique Didier Pleux.

Les plus En théorie, il n'y a que des plus. C'est quand même plus sympa d'être bienveillant, non? Bien sûr, on rêve de ce juste dosage d'attention, d'écoute et de créativité dans tous nos rapports quotidiens avec notre progéniture. Toutefois, dans la pratique, la réalité est moins rose. «Cette approche, qui vise à soutenir l'estime de soi de l'enfant, à tourner les choses en leçons positives et soutenantes, ce n'est pas une mauvaise chose en soi, pour autant qu'on ne se passe pas de fixer un cadre», note le Dr Jaffé. Dès lors, on crée une forme de démocratie familiale où tout le monde a voix au chapitre avec des règles qu'on peut discuter ensemble. Une utopie? «Le style éducatif peut moduler l'enfant, mais pas le déterminer. Ces interactions sont importantes, de même que la consistance dans le temps des valeurs que les parents choisissent. On ne peut être bienveillant un jour et autoritaire le lendemain, sinon l'enfant ne comprend rien», conclut Edouard Gentaz. Un savant dosage est nécessaire, donc, mais avant tout, il s'agit de faire preuve de constance.

PHOTO: STURTI-HISTOCKPHOTO

UN PEU DE LECTURE

Devenez meilleur négociateur que vos enfants!

Laurent Combalbert,
Ed. Mieux se connaître

L'enfant toxique,
Dr. Philip D. Jaffé,
Ed. Favre

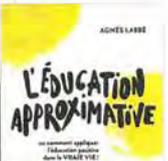
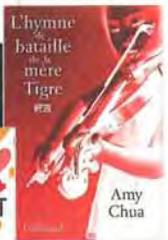
Le complexe de Thétis,
Didier Pleux,
Ed. Odile Jacob

L'hymne de bataille de la mère Tigre,
Amy Chua,
Ed. Gallimard

L'éducation approximative,
Agnès Labbé,
Ed. Marabout

Parent bienveillant,
Florence Millot,
Ed. Larousse

Il n'y a pas de parent parfait,
Isabelle Filliozat,
Ed. Marabout



Les quatre piliers de l'apprentissage

Martine Fournier SH/Octobre 2019

Pour le neuroscientifique Stanislas Dehaene, le cerveau humain s'est doté au fil de l'évolution de quatre fonctions majeures qui maximisent la capacité d'apprentissage.

• **L'attention**

L'attention joue un rôle fondamental dans la sélection des informations. Le système attentionnel se met en alerte et déclenche la vigilance grâce à certains neuromodulateurs. Dans les jeux vidéo d'action notamment, le circuit de la dopamine s'embrase, se traduisant par une augmentation de la vitesse de concentration.

Faire attention, c'est aussi choisir ce que l'on décide de négliger : le cerveau filtre les informations pertinentes. Dans une expérience célèbre, on présente à des sujets un match de basket (en vidéo) en leur demandant de compter le nombre de passes entre les joueurs. Aucun ne voit l'acteur déguisé en gorille qui traverse plusieurs fois le terrain !

Tout un ensemble de processus mentaux (appelé « contrôle exécutif ») permet de choisir le plan d'action pour activer les informations appropriées à la tâche. Apprendre à l'enfant à se concentrer est donc une fonction essentielle.

• **L'engagement actif**

Pour bien apprendre, il faut avoir une idée claire du but à atteindre. Adhérer à cet objectif est essentiel. Pour mieux assimiler les connaissances, l'élève doit être actif : il a intérêt à reformuler ces savoirs en mots et en pensées qui font sens pour lui.

En revanche, un élève passif n'apprend rien, car son cerveau ne met pas à jour ses modèles mentaux. L'un suit le cours activement, l'autre décroche.

Rendre les conditions d'apprentissage plus difficiles peut porter ses fruits. Faire l'effort de comprendre une phrase soi-même, sans que l'enseignant donne la solution, entraîne une bien meilleure fixation en mémoire.

• **Le retour sur erreur**

L'apprentissage ne survient que si le sujet fait attention, réfléchit, anticipe, avance des hypothèses au risque de se tromper. Le retour sur erreur permet de confronter ses représentations avec la

réalité et d'ajuster ses modèles du monde. Toutes les aires cérébrales émettent des messages d'erreurs (auditives, visuelles, cognitives...). Des expériences montrent que l'apprentissage par correction d'erreurs est déjà présent chez les nourrissons qui manifestent de la surprise lorsque l'on provoque une situation inattendue. En classe, la qualité et la précision d'une correction déterminent la rapidité d'apprentissage. Une note globale constitue un « *piètre retour sur erreur* ». Une règle d'or consiste à fractionner et espacer les tests plutôt que de regrouper dans un contrôle l'ensemble de connaissances requises. L'imagerie cérébrale montre que l'espacement et la répétition des apprentissages augmentent l'activité du cerveau.

• La consolidation

Un bon élève en fin de CP aura appris à lire. Il s'est engagé dans la lecture avec curiosité et enthousiasme. Il a appris à prêter attention à chaque mot, et au fil des mois, à corriger ses erreurs pour décrypter les correspondances lettres-sons et reconnaître les mots irréguliers. Mais sa lecture n'est pas encore fluide ; il lit lentement et avec effort. Il lui reste à consolider son apprentissage pour rendre automatique et inconsciente cette activité. Au départ, tout apprentissage exige des efforts intensifs. Avec la pratique, un circuit spécialisé du cerveau se met en place pour automatiser l'activité, libérant ainsi les ressources du cortex pour d'autres tâches. Ce processus de routinisation est le même pour pratiquer un instrument de musique, faire de l'arithmétique ou conduire une voiture...

Le sommeil joue aussi un rôle essentiel : pendant que nous dormons, les neurones de l'hippocampe s'activent, permettant au cerveau de rejouer les événements de la journée et de consolider ce qu'il a appris pour le transférer en mémoire.

D'après Stanislas Dehaene, *Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines*, Odile Jacob, 2018.



JEUNES ENFANTS ET ÉCRANS Gare à l'isolement

Ils sont 58 % entre 0 et 5 ans à utiliser un écran numérique, et 70 % entre 3 et 5 ans ! Les parents sont conscients des risques d'isolement et d'addiction que cela peut engendrer, mais ne s'inquiètent pas du risque de déficit interactif direct entre eux et leurs enfants. Les écrans perturbent leurs échanges, socle du développement moteur, psychosocial et émotionnel. Les regards, les activités de jeu en famille, le dialogue ajusté à l'âge assurent la sécurité affective et l'éveil. Ils permettent aux tout-petits d'imiter les expressions du visage, de reproduire les sons et les mots... Mais les parents passant eux-mêmes dix-huit heures par semaine en moyenne sur leur tablette ou leur portable, que reste-t-il pour les interactions directes ? Croire que l'enfant grandit mieux avec les applications numériques est faux. « La meilleure application, c'est vous », affirment l'Association française de pédiatrie ambulatoire et la Fondation pour l'enfance.

Communication

Demain, je renonce à WhatsApp

Robin Eymann et Marine Stücklin

Echapper à la publicité qui va envahir cette application très populaire? C'est possible, en optant pour une autre.



En 2020, WhatsApp, la messagerie qui appartient à Facebook depuis 2014, verra débarquer de la publicité par le biais des statuts. C'est l'occasion de se pencher sur les autres options qui s'offrent aux utilisateurs. Car, comme le relève David Raedler, avocat

spécialiste de la protection des données, «chacun partage énormément d'informations, parfois sensibles, par le biais de ces applications de sorte qu'il est impératif d'en connaître les détails de confidentialité et d'utilisation des données, y compris en cas de transmission à des tiers».



WHATSAPP



LES PLUS

- Très grand nombre d'utilisateurs
- Chiffrement de bout en bout pour les discussions (profil, statuts et appels exclus). Bémol: sauvegarde par défaut et non chiffrée du contenu des messages (texte, fichiers, photos) sur un serveur tiers (Google ou Apple)

LES MOINS

- ▲ Large collecte, analyse et utilisation des métadonnées à des fins de profilage ou de publicité dans le groupe Facebook
- ▲ Transmission des données à des tiers
- ▲ Insertion prochaine de publicités dans les statuts
- ▲ Grosse faille de sécurité en juin 2019 (réparée depuis)

SNAPCHAT



LES PLUS

- Messages éphémères
- Forte personnalisation des photos et vidéos

LES MOINS

- ▲ Large collecte, analyse et utilisation des données à des fins de profilage ou de publicité
- ▲ Communication des données à des tiers
- ▲ Modèle basé sur la publicité
- ▲ Pas de chiffrement de bout en bout
- ▲ Pas d'envoi de fichiers

Protocole de comparaison

La FRC a comparé six applications. Ne pouvant être exhaustive, elle a laissé de côté notamment Wire, Viber et WeChat. Les critères retenus dans l'évaluation portent sur le côté pratique de l'utilisation, notamment les

THREEMA



LES PLUS

- Ergonomie et fonctionnalités proches de WhatsApp
- Complètement anonyme (communiquer un numéro de téléphone ou un nom est facultatif: accès au répertoire de contacts non obligatoire)
- Choix de transmettre ou non sa photo de profil
- Très bonne protection et sécurité des données: aucune métadonnée n'est collectée; chiffrement de bout en bout (également pour les appels) et protection renforcée de la connexion internet; données utilisées uniquement pour assurer le fonctionnement de l'application
- Sauvegarde de conversations sur des serveurs externes facultative et chiffrée
- Possibilité de protéger et cacher des discussions
- Aucune publicité
- Application payante (3fr.), risque atténué d'utiliser les données comme source de financement
- Sondages possibles (qui veut aller manger au restaurant à midi, p.ex.)
- Serveurs en Suisse

LES MOINS

- ▲ Nombre restreint d'utilisateurs en Suisse
- ▲ Pas d'appels vidéo
- ▲ Code uniquement partiellement en open source

fonctionnalités par rapport à WhatsApp, ainsi que différents aspects liés à la protection et à la sécurité des données. Les conditions générales et les informations facilement disponibles pour un utilisateur lambda ont été prises en compte. En dernier lieu, la FRC a vérifié si un protocole de chiffrement était utilisé et s'il était open source, deux critères positifs.

Outre ces applications, une nouvelle technologie, RCS, pour

Rich Communication Services, sera normalement aussi disponible à la fin de l'année. Elle a pour ambition de concurrencer les messageries avec comme atout phare de ne pas avoir à installer d'application puisqu'elle serait directement présente sur les smartphones (comme les SMS par exemple mais avec les fonctionnalités étendues des applications de messagerie). En revanche, comme les messages ne seront pas chiffrés, des questions de protection des données se poseront et les opérateurs auront fort à faire pour obtenir la confiance des clients.

Protéger sa sphère privée

Renoncer à WhatsApp est compliqué tant cette solution s'est rendue indispensable et utilisée partout. Les applications plus respectueuses de la vie privée souffrent pour le moment d'un manque d'utilisateurs, ce qui impose souvent de jongler avec plusieurs d'entre elles. Cela étant, la FRC recommande à chacun d'en installer quelques-unes car plus le nombre d'utilisateurs grandira, plus ces solutions deviendront une parade évidente aux messageries peu respectueuses de nos données personnelles.

SIGNAL



LES PLUS

- Ergonomie et fonctionnalités proches de WhatsApp
- Messages éphémères
- Chiffrement de bout en bout, aussi pour les appels
- Code open source
- Données non collectées ni utilisées à des fins commerciales
- Financement par les dons (y compris par ceux d'Amazon Smile)
- Pas de publicité

LES MOINS

- ▲ Nombre restreint d'utilisateurs en Suisse
- ▲ Conditions générales trop rudimentaires et vagues, notamment sur la collecte et l'utilisation des métadonnées
- ▲ Dépendance aux serveurs d'Amazon
- ▲ Pas de sauvegarde des messages possible (uniquement en local sur le téléphone)

MESSENGER (FACEBOOK)



LES PLUS

- Très nombreux utilisateurs
- Directement accessible depuis Facebook
- Possibilité de chiffrer ses conversations par le protocole Signal, toutefois cette option n'existe pas par défaut

LES MOINS

- ▲ Large collecte, analyse et utilisation des données à des fins de profilage ou de publicité
- ▲ Scannage des messages non cryptés (par défaut) automatique et par mots clés
- ▲ Modèle basé sur la publicité qui apparaît dans les conversations

TELEGRAM



LES PLUS

- Ergonomie et fonctionnalités proches de WhatsApp
- Messages éphémères
- Choix du chiffrement de bout en bout ou non (dans ce deuxième cas, sauvegarde possible de la conversation sur un serveur tiers), mais pas par défaut
- Pas de publicité
- Serveurs aux Pays-Bas (donc meilleure garantie de protection des données qu'en Suisse car la législation y est plus forte)
- Accessible sur plusieurs supports (tablette, ordinateur, téléphone)

LES MOINS

- ▲ Nombre restreint d'utilisateurs en Suisse (mais plus important que Signal ou Threema)
- ▲ Difficile de prime abord de comprendre qu'il y a des échanges chiffrés et d'autres non et comment les choisir
- ▲ Données transmises au reste du groupe Telegram, dont les entités sont basées à Dubaï et aux îles Vierges britanniques
- ▲ Flou existant quant à la société derrière Telegram
- ▲ Ne mentionne pas si les métadonnées sont collectées et utilisées ou non, mais cela semble vraisemblable
- ▲ Code pas entièrement en open source
- ▲ Modèle d'affaires peu clair, par les dons des fondateurs et par une récente levée de fonds
- ▲ Pas d'appels vidéo

2019 – l'année des femmes

La maternité dans la loi sur le travail

L'annonce d'une grossesse suscite une foule d'émotions et de questions. Que se passe-t-il si je suis si nauséuse que je ne parviens plus à travailler? Et si des maux de dos m'empêchent d'accomplir tout ou partie de mon travail? Quels sont mes droits et mes obligations dans cette situation?

Les femmes enceintes doivent bénéficier de conditions de travail qui tiennent compte de leur situation particulière. Cela signifie qu'elles n'ont pas le droit d'accomplir de travaux dangereux ou pénibles, comme porter des charges lourdes à la main (régulièrement plus de 5 kg, parfois plus de 10 kg), effectuer des mouvements entraînant une fatigue prématurée, travailler au froid (température inférieure à moins 5 degrés) ou au chaud (plus de 28 degrés), ou encore dans des systèmes rotation entraînant une fatigue importante (plus de trois rotations de nuit consécutives), etc. L'ordonnance sur la protection de la maternité fournit plus de détails sur ces travaux.

Adaptation du temps du travail

Le travail du soir et de nuit pendant la grossesse est clairement réglementé: au cours des sept premiers mois de sa grossesse, l'employée peut exiger de travailler durant la journée et non pendant la nuit. À partir de la huitième semaine précédant la naissance, une salariée ne peut plus être employée entre 20 heures et 6 heures du matin.

Risques pour la santé

Si l'employeur ne peut pas offrir à la femme enceinte un emploi adapté à ses besoins et que son travail habituel l'expose à des risques pour sa santé, l'employée a le droit de ne pas effectuer son travail tout en percevant 80% de son salaire.

Une femme enceinte est autorisée à s'absenter du travail ou à le quitter sur simple annonce. Toutefois, elle n'a pas nécessairement droit au salaire, surtout si elle ne présente pas de certificat médical.

Maintien du versement du salaire

Si la salariée enceinte est empêchée de travailler pour des problèmes de santé, en particulier liés à son état, elle peut exiger le maintien de son salaire. L'employeur est tenu de lui verser son salaire durant une durée limitée; durée qui dépendra du nombre d'années de service de la femme enceinte auprès du même employeur et de la souscription ou non de l'employeur à une assurance perte de gains en cas de maladie. L'obligation de continuer à verser le salaire n'est pas donnée dans tous les cas (absences pendant la période d'essai) et devrait, en cas de doute, être clarifiée avec précision.

Après la naissance

Les femmes qui viennent d'accoucher ne peuvent être employées durant les huit semaines qui suivent leur accouchement. Elles ont droit à 98 jours de congé de maternité, soit 14 semaines, qu'elles prennent sans interruption. Pendant ce congé maternité, la salariée a droit à 80% de son salaire sous forme d'indemnités journalières.

Pour bénéficier de ces prestations, elle doit avoir été assurée auprès de l'AVS pendant les neuf mois précédant la naissance et avoir travaillé au moins cinq mois avant l'accouchement.

Retour au travail

Si la jeune mère reprend le travail et qu'elle n'est pas encore en pleine possession de ses moyens, elle peut présenter un certificat médical. Cela signifie qu'elle ne peut être affectée à des travaux dépassant ses capacités. Le certificat médical doit indiquer le



Les travailleuses sont protégées durant la grossesse et dans la période qui suit l'accouchement. Photo: pexels

travail que la personne concernée peut et ne peut pas effectuer.

Le temps nécessaire pour allaiter doit également être accordé aux mères. Au cours de la première année de la vie de l'enfant, les périodes prévues pour allaiter ou tirer son lait sont considérées comme temps de travail rémunéré comme suit: au moins 30 minutes pour un temps de travail journalier jusqu'à quatre heures, au moins 60 minutes en cas de durée de travail supérieure à quatre heures, et au moins 90 minutes si le temps de travail journalier dépasse sept heures. Le temps nécessaire pour allaiter ne compte pas comme temps de repos! Il ne peut pas être pris en compte dans le calcul de la rémunération des heures supplémentaires ou des jours fériés.

Si vous avez des questions ou des incertitudes, n'hésitez pas à contacter votre secrétariat régional pour obtenir des informations et des conseils. Nous serons ravis de vous répondre.

Source:

«Maternité – Protection des travailleuses», Conditions de travail SECO

katja.blust@syna.ch,
secrétaire régionale

Rosette Poletti :

« Pour 2020, Je vous souhaite le silence ! »

Le silence est un luxe

Le silence peut faire peur, difficile d'être en contact avec des pensées, des émotions...

Apprivoiser le silence...

Absence de bruit apaise et peut conduire à un sentiment de paix intérieure

Aujourd'hui la parole est valorisée. Il est important de prendre le temps de la réflexion - et permettre à l'autre de faire de même –

Eviter de se précipiter pour s'exprimer

Nul besoin qu'il dure longtemps : une minute d'immobilité (3 respirations) de centration sur sa respiration suffit parfois à interrompre le flot des pensées et à écouter le silence.

Il existe de multiples moyens de le faire :

- **S'asseoir** dans un lieu calme et respirer en intensifiant un peu l'expiration
- **Marcher** 20 mn tard le soir et écouter le silence...
- **Chez soi**, se lever avant les autres ou se coucher après eux en étant conscient de sa respiration et en jouissant du moment présent.
- **A la belle saison**, une ou deux heures de promenade en forêt sont source de régénération

Le silence est un choix, on peut créer des moments de silence :

- **Choisir** une pièce (ou coin de la pièce), la mettre en ordre, y mettre une fleur, une bougie, un siège confortable. Veiller à ne pas être interrompue, rester immobile 10 à 15mn centrée sur sa respiration ou lire un texte inspirant puis méditer sur ce texte.
- **Pratiquer** une activité artistique, dessin, coloriage...
- **Manger** en silence

A lire : « L'éloge du silence », Marc de Smedt, Albin Michel

« La révolution du silence », Krishnamurti, J'ai lu

« L'art de ralentir » Véronique Aïache, Flammarion

En souffrance, des petits de 12 à 24 mois ne reçoivent que des traitements symptomatiques, sans recherche des causes biologiques.



L'INTESTIN CLÉ DE NOTRE SANTÉ MENTALE ?

Dépression, schizophrénie, Parkinson, Alzheimer... De nombreux chercheurs examinent les origines intestinales de ces dérèglements neuronaux, souvent incurables. Les jeunes enfants atteints de troubles autistiques sont les premiers à tester des traitements encore empiriques. Et à adopter un régime sans lait et sans gluten pour constater une amélioration spectaculaire dans certains cas. Nous avons interviewé des parents et des scientifiques. Et si c'était une des pistes pour réduire les symptômes et peut-être soigner d'autres maladies cérébrales ?

Par **Catherine Schwaab**

Si l'on observe les statistiques, l'autisme serait une pathologie galopante. **Gabriel Perlemuter, chef du service d'hépatogastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart, professeur des universités,** rappelle les chiffres : « En 1996, 4,5 enfants sur 10 000 étaient diagnostiqués autistes. En 2016, c'est 147 sur 10 000. Mais il n'y a pas d'autisme en Afrique. » **Pour lui, les facteurs sont environnementaux et bactériens.** Dans son livre (rédigé avec Anne-Marie Cassard, chercheur à l'Inserm) « Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien. Le bonheur est dans l'intestin », il démontre l'importance de ces micro-organismes intestinaux pour court-circuiter les risques d'innombrables maladies, du cancer à la dépression. Vraiment ?

Dans les laboratoires de recherche, les souriceaux nouvellement nés ont donné des réponses troublantes quant au rôle des bactéries sur le développement et le fonctionnement des organes. Par exemple, soumis à un stress (séparation d'avec la mère), puis gavé d'une bactérie spécifique, *Lactobacillus fermentum*, le bébé rat a montré une amélioration des altérations des fonctions digestives et cérébrales induites par ce stress, c'est-à-dire que, contrairement à ses camarades placebo, sa barrière épithéliale intestinale est restée intacte et ses fonctions d'apprentissage ont été améliorées. Logiquement, il aurait dû se retrouver chamboulé par cet arrachement à sa mère, avec des fonctions cognitives et digestives diminuées. Grâce à cet apport dans son minuscule intestin, il a pu compenser le trauma.

Le directeur de recherche de l'Inserm de l'unité TENS de Nantes, Michel Neunlist, est formel : « Le ventre est notre second cerveau. » Il n'avait pas besoin de cette étude pour le savoir. Ce spécialiste de l'Institut des maladies de l'appareil digestif travaille sur ces questions depuis 1996. « L'intestin a son propre système nerveux qui est très complexe et très dense, explique-t-il. De plus, de nombreuses données confirment le lien entre intestin et cerveau. » Voilà, c'est clair. On le constate chez certains enfants autistes (lire nos témoignages), mais on pourrait bien aussi l'observer dans d'autres maladies du cerveau, telles que Parkinson par exemple. Michel Neunlist : « Quinze ans avant l'apparition de la maladie, l'individu a souvent des symptômes précurseurs, baisse de l'odorat, troubles du sommeil, de la digestion, essentiellement constipation. Les troubles digestifs pourraient résulter d'une atteinte précoce ou d'une sensibilité accrue du système nerveux entérique aux facteurs déclenchant la maladie. » Plus scientifiquement, il vous explique que Parkinson pourrait se développer à la manière de la maladie du prion. Une protéine impliquée dans la neurotransmission, l'alpha-synucléine, deviendrait anormale. Les raisons en seraient diverses : « Le stress inflammatoire ou oxydant, des virus, des bactéries, certains pesticides, comme la roténone, pourraient métamorphoser les protéines nécessaires au fonctionnement des neurones en protéines toxiques qui, ensuite, se propageraient de neurone en neurone », poursuit le Dr Neunlist. Et comme l'intestin est doté d'un important système nerveux, ces modifications pourraient conduire à des troubles digestifs.

L'INTESTIN GRÊLE CONDITIONNE NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

D'autre part, l'intestin est aussi connecté au cerveau par voie nerveuse (en particulier avec le nerf vague) ou sanguine, ce qui permettrait aux protéines toxiques d'entraîner une dégénérescence des neurones. Un tel mécanisme pourrait aussi se produire dans d'autres maladies, comme Alzheimer.

Pourquoi certains individus exposés à ces facteurs toxiques déclenchent une maladie et d'autres pas ? Réponse de Michel Neunlist : « Ces pathologies sont multifactorielles et encore mal comprises. Elles sont dues aux expositions à des facteurs environnementaux durant des fenêtres de temps variables. Accompagnées de facteurs génétiques de susceptibilité qui varient également. Ainsi, l'exposition de notre intestin (véritable interface avec notre environnement) et de son microbiote aux polluants pourrait jouer un rôle majeur dans l'explosion actuelle des maladies chroniques. C'est pourquoi limiter notre exposition aux risques devient un enjeu majeur de santé publique. »

Et avant toute chose, nous devons protéger et renforcer notre système immunitaire. Pour cela, il faut que la barrière intestinale reste suffisamment étanche, tout en assurant les échanges nutritifs vers le sang et la lymphe. Entre ses plis, replis, villosités, microvillosités, chacun dédié à une fonction, on s'aperçoit que l'intestin grêle est une sacrée usine de tri. « Le système nerveux de l'intestin ne sert pas qu'à la propulsion du contenu intestinal, ajoute Michel Neunlist. Il contrôle aussi les fonctions de la barrière intestinale et même le système immunitaire. D'ailleurs, des études en cours (par exemple dans la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique) visent à démontrer l'efficacité de la neurostimulation digestive pour réparer la muqueuse intestinale. Plusieurs analyses cliniques montrent que, avec un microbiote déséquilibré, l'intestin, son système nerveux et le cerveau fonctionnent mal. Ainsi, des modifications du microbiote peuvent induire des altérations du nombre et du fonctionnement des neurones, qui peuvent être restaurés par un microbiote sain, en particulier durant la période périnatale. »

Mais attention, cette « grande plasticité intestinale » n'est pas éternelle : chez l'homme, elle intervient seulement durant les premières années de la vie. Après, c'est à nous de ne pas l'endommager et de préserver notre capital santé.

Michel Neunlist montre des IRM animées où l'on observe le circuit neurologique qui transite de la moelle épinière à l'intestin au stade du fœtus ! Fascinant et un peu angoissant car on mesure l'impact d'une alimentation malsaine sur notre cerveau, la terrifiante maladie d'Alzheimer en ligne de mire. Comme l'explique le Pr Perlemuter, « les métabolites fabriqués par nos bactéries vont dans tous les organes, y compris dans le cerveau ».

Pour anticiper et cerner nos risques, les chercheurs viennent à conclure que des analyses individuelles sont indispensables pour mieux connaître notre microbiote et ses défauts, c'est-à-dire comment les aliments et les polluants peuvent le modifier. Sang, urines, selles et tests d'allergie, c'est long et fastidieux. Ce fut le parcours du combattant des parents d'enfants autistes qui témoignent ici. Ils ont ouvert la voie. Aux scientifiques et à nous d'en profiter. ■



De g. à dr. : Léo, Eva et Corinne, sa maman, Adrien, Caroline.
Pour plus d'informations : [approcheglobaleautisme](https://www.approcheglobaleautisme.com)
[@protonmail.com](https://www.protonmail.com).

DES PARENTS JAMAIS RÉSIGNÉS

Sauver leur enfant fut un combat. Les parents que nous avons interrogés nous racontent tous la même quête, désespérément solitaires devant l'impuissance, l'inaction de pédiatres et médecins non informés, fermés, parfois bornés. Un bébé renfermé et en proie à des crises de violence, qui digère mal et ne dort pas est une douloureuse énigme. Christine Buscaillon en a tellement souffert qu'elle s'est épanchée dans un livre, « Petit Léo & les 40 docteurs. Voyage aller-retour vers l'autisme ». Le diagnostic d'autisme fut trop tardif pour son fils qui avait déjà 4 ans. C'est une ostéopathe qui l'a mise sur la piste de l'alimentation. Puis un naturopathe. « Trois jours après la suppression du lait et du gluten, le ventre de Léo avait dégonflé, il s'est mis à gazouiller, puis à rire. Ensuite, il s'est calmé, a eu des mouvements plus fluides... » Pour d'autres, ce fut le bouche-à-oreille ou l'intuition. A chaque fois, les mêmes signaux alertent : le bébé semble se développer très bien les premiers mois puis, vers 12-18 ou 24 mois, c'est le coup d'arrêt. L'enfant ne digère plus, il est ballonné ou a des diarrhées, vomit, ne grandit plus, bouge de moins en moins, se replie sur lui-même, hurle, ne dort plus, se met à taper ses parents, à mouliner avec les bras, à se polariser sur un élément mécanique, des roues qui tournent par exemple. Un enfer que peu de spécialistes arrivent à nommer.

Une fois le diagnostic de l'autisme posé, la pédopsychiatrie entre en scène avec son cortège de molécules calmantes, sans aucune recherche parallèle. Les constipations sont

réglées à coups de laxatif, certaines mères entendent qu'« il faudra lui en donner à vie » ! C'est encore les parents qui, grâce à Internet, élargissent leur information. Une association suisse, Stelior, offre des analyses détaillées de sang, selles, urines, cheveux pour déceler d'éventuelles allergies. Un pédiatre espagnol formé à l'Autism Research Institute ou une doctresse suisse les met d'emblée sur la piste de l'intolérance au gluten et à la caséine du lait, deux substances bien connues aujourd'hui, avec la vague d'allergies qui semble toucher de plus en plus de monde. Le pain et le lait, mais aussi l'orge, l'amande, le soja, le maïs, les petits pois, le jaune d'œuf... On imagine la patience nécessaire pour tester chaque produit susceptible d'entraîner une inflammation de l'intestin de ces enfants. La peur de mal faire, aussi.

Mais le jeu en vaut la chandelle : tous les parents décrivent une amélioration spectaculaire de l'état de leur enfant. Pour la petite Eva, repliée sur elle-même, hypercolérique et ballonnée chaque jour « comme une femme enceinte », c'est une guérison complète. « Elle commence à regarder les gens, tend ses jouets à ses copains de maternelle, babille, dessine... Tout le monde est stupéfait », explique Corinne Baculard, sa mère, aide-soignante hyperactive, infatigable chercheuse de solutions. Marie Perrazi, la mère d'Adrien, 9 ans, raconte la même chose : au fil des analyses et du suivi, elle supprime une demi-douzaine d'aliments, fait l'impossible pour lui éviter les pesticides, les perturbateurs endocriniens, lui donne des enzymes, des

oligoéléments... En deux ans, Adrien est métamorphosé : il dort, digère, grandit, parle et, même, chante. « Il peut enfin tirer profit des thérapies comportementales qui lui sont encore nécessaires », explique Marie. Pour le syndrome de Dravet (problèmes psychomoteurs) dont le petit Léonard est atteint, même thérapie, mêmes résultats dès ses 3 ans. « Il a aujourd'hui 14 ans, reste un enfant avec un retard de développement, mais il évolue beaucoup mieux que ses camarades porteurs du syndrome », observe sa maman, Audrey Mouchonnet.

A l'écoute de ces témoignages, on est bluffé par la persévérance infinie de ces parents. Ils se sont formés sur le tas, à coups d'expérimentations. En tête des exclusions alimentaires : le lait et le blé. Mais leurs enfants ne manquent ni de calcium ni de minéraux. Ils mangent d'autres choses qui compensent très bien. Parmi nos nombreuses interviews, il y a aussi le cas d'une adulte Asperger et dépressive. Caroline a étudié sur elle-même les effets de cette nouvelle alimentation. Elle qui restait collée à sa mère ne prend plus d'antidépresseurs et arrive à vivre de façon autonome.

Pour ces héroïnes du quotidien, ces pères démunis, ces enfants de l'indicible, un seul cri du cœur : à quand une formation élargie des médecins et des pédiatres dans le domaine de la digestion et de l'alimentation ? S'il est entendu que « l'intestin est notre second cerveau », alors nos brillants praticiens ne doivent pas laisser la piste aux mains d'éventuels manipulateurs et charlatans. CS

(Suite page 136)

Paris Match. Il semble que notre alimentation, notre mode de vie engendrent des maladies inflammatoires, des allergies... On devient de plus en plus sensibles. Qu'en pensez-vous?

Joël Doré. Oui, nous sommes fragilisés dès la naissance, car nous vivons dans un milieu aseptisé. Aux États-Unis, par exemple, il est fréquent d'administrer à des nouveau-nés des traitements antibiotiques préventifs. Chez nous, un problème ORL dans la petite enfance est quasi systématiquement soigné par des antibiotiques.

On fragilise ainsi le système immunitaire ?

Bien sûr ! Microbiote intestinal et système immunitaire grandissent ensemble. Il faut y ajouter le fait qu'aujourd'hui beaucoup de naissances se font par césarienne (10 à 90 % selon les pays), ce qui empêche la transmission microbienne mère-enfant et retarde le développement immunitaire du bébé.

« IL Y A UN LIEN ENTRE DIABÈTE, CANCER, PARKINSON, ALZHEIMER ET DÉSÉQUILIBRE INTESTINAL »

JOËL DORÉ, chercheur à l'Inra

Lauréat du prix Marcel-Dassault pour des recherches sur l'autisme, il travaille depuis trente-cinq ans sur le lien entre microbiote intestinal et santé, notamment avec l'hôpital Henri-Mondor à Créteil.

Interview **Catherine Schwaab**

C'est par cette baisse d'immunité que vous expliquez tant d'intolérances de nos jours, par exemple au gluten ?

Pas seulement. Le gluten vient des céréales qui ont fait l'objet d'une forte sélection génétique. Sa structure moléculaire s'est complexifiée, ce qui a sans doute engendré ces intolérances. Ce changement joue en synergie avec l'appauvrissement de notre immunité et de nos défenses.

On évoque souvent un problème d'intestin perméable dans le déclenchement de ces intolérances.

Oui. En altérant le microbiote et/ou la perméabilité intestinale, on détériore la symbiose entre l'homme et ses microbes : notre système immunitaire reconnaît "ses" microbes. Il échantillonne en permanence son spectre et s'assure que tout va bien. Si des bactéries agressives prolifèrent et deviennent dominantes ou si la perméabilité laisse passer trop de fragments bactériens et alimentaires, cela provoque une réaction inflammatoire avec surproduction de molécules signal anti-agression. Cela génère du stress oxydant qui fragilise davantage le microbiote et la paroi intestinale. On a alors tous les ingrédients d'un cercle vicieux.

Et cette inflammation a des répercussions sur le cerveau ?

Il y a un lien entre sang et cerveau, et la recherche indique aujourd'hui que plus il y a perméabilité intestinale et inflammation

associée, plus il y a passage de signaux inflammatoires du sang vers le cerveau et inflammation locale dans cet organe fragile. Ce mécanisme est fortement suspecté dans l'autisme régressif, un contexte dans lequel l'enfant se développe normalement jusqu'à ses 15-30 mois, puis brutalement arrête sa croissance et montre des symptômes d'altération.

Il semble que les médecins soient démunis devant la recrudescence de l'autisme en général.

L'importance de la symbiose hôte-microbes n'est pas enseignée en fac. La médecine gère les symptômes par spécialités d'organes. Et dans cette maladie, où la psychanalyse est l'outil thérapeutique prépondérant, la biologie n'a pas encore sa place.

Les neuropsychiatres en France sont-ils fermés à la biologie ?

Beaucoup le sont encore, je pense. A l'hôpital Henri-Mondor, j'ai la chance de travailler avec Marion Leboyer, une immunopsychiatre totalement ouverte à un rôle potentiel du microbiote et de l'inflammation. La recherche progresse grâce à des outils moléculaires poussés, comme ceux de MetaGénoPolis (Inra) : en comparant les microbiotes de patients obèses, diabétiques, cirrhotiques, cancéreux, parkinsonniens, atteints de la maladie d'Alzheimer, schizophrènes, bipolaires, dépressifs..., on constate de façon récurrente une dysbiose (altération du microbiote intestinal) associée, avec toujours un impact sur le système immunitaire. A Henri-Mondor, on a constaté chez quelques autistes un lien entre leur maladie et leur microbiote intestinal, et on compare aujourd'hui 150 patients et 50 sujets-contrôles. Les Américains ont intégré ces faits depuis longtemps. Il y a, selon moi, urgence à explorer ces pistes préventives, sachant qu'une personne sur quatre dans le monde sera atteinte d'une maladie chronique inflammatoire d'ici à 2025 selon l'OMS. Aujourd'hui, on se borne aux soins chimiques : antidépresseurs, anti-inflammatoires.

Si l'intestin a une telle influence dans les troubles autistiques, que pensez-vous de la transplantation fécale ?

Je l'ai proposée sans succès pour des financements publics. Ce serait pertinent pour des autistes ayant des troubles intestinaux plutôt sévères (jusqu'à 50 % des patients). Les résultats d'une étude américaine viennent de démontrer l'effet favorable, et durable (c'est important), d'une transplantation fécale chez ces malades dont l'état s'améliore encore deux ans après l'intervention. Je suis expert auprès de la société MaaT Pharma qui prépare des médicaments pour cette intervention visant à reconstruire la symbiose hôte-microbes. C'est un geste pratiqué sur des milliers de patients souffrant d'une infection particulière : 90 % guérissent quand l'antibiotique de dernier recours n'en guérit que 30 %.

On note l'effet positif de certains compléments alimentaires.

Oui, le zinc, le sélénium, certaines bactéries lactiques probiotiques ont des propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes. La glutamine nourrit les cellules de la paroi intestinale et augmente son imperméabilité.

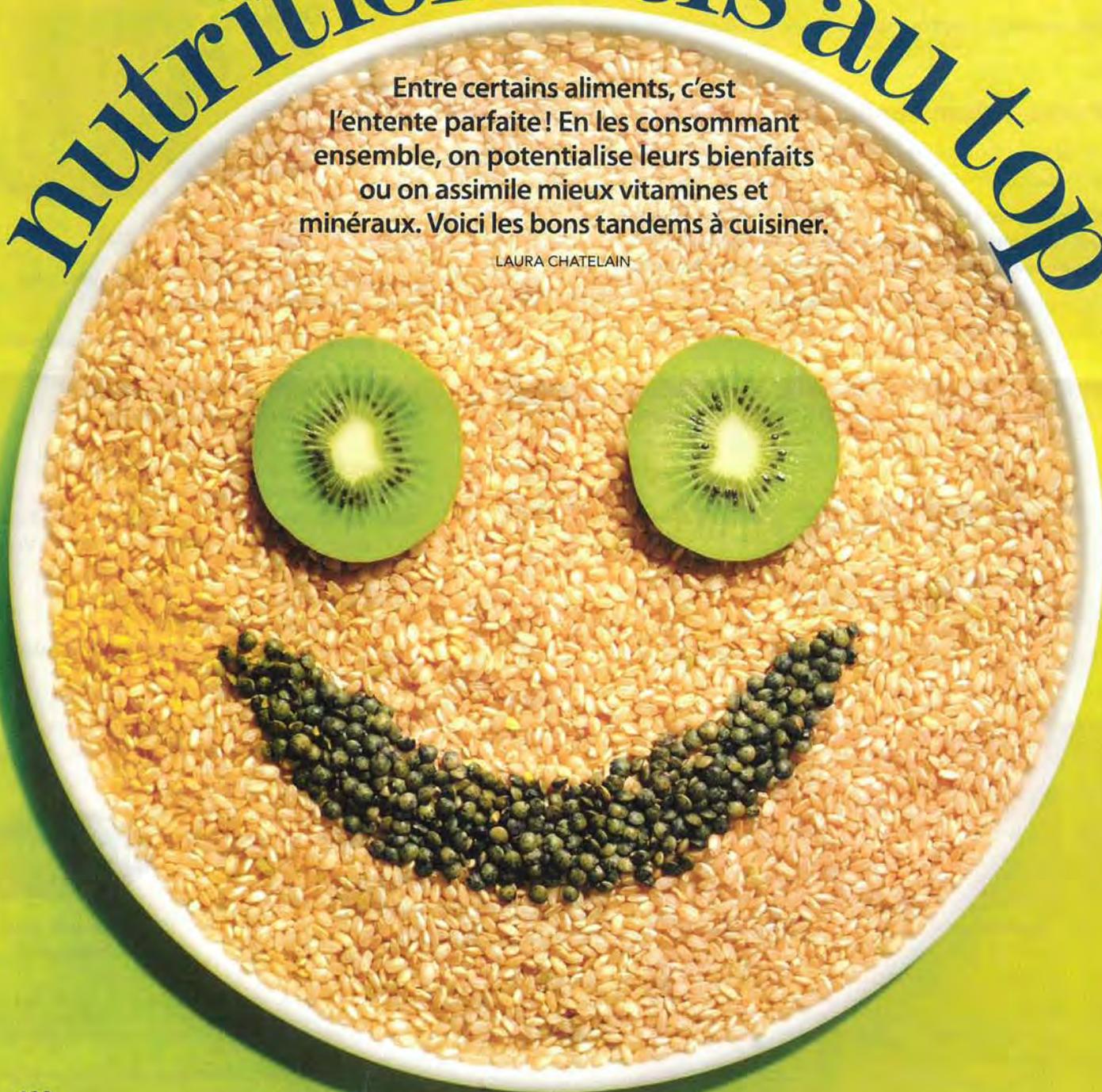
Cela semble incroyable qu'avec de tels constats scientifiques les traitements classiques de l'autisme – voire d'autres maladies cérébrales – demeurent aussi inefficaces.

On n'a pas encore exploré à fond le métagénome – les génomes de nos microbes –, une piste peut-être encore plus importante que le décryptage du génome (ADN). Il y a la place pour de nouvelles molécules actives et de nouvelles approches qui rétabliraient l'équilibre intestinal comme un élément central de la santé globale. ■

7 duos nutritionnels au top

Entre certains aliments, c'est l'entente parfaite! En les consommant ensemble, on potentialise leurs bienfaits ou on assimile mieux vitamines et minéraux. Voici les bons tandems à cuisiner.

LAURA CHATELAIN



1 Curcuma + poivre

= PLUS FORTS CONTRE L'INFLAMMATION

Quand on saupoudre nos plats de curcuma, une épice antioxydante et anti-inflammatoire, autant ajouter un ou deux tours de moulin à poivre. « C'est une question de chimie : la pipérine du poivre favorise l'assimilation de la curcumine », explique Valérie Espinasse, micronutritionniste à Paris.

Pourquoi les associer ? En raison de son effet un peu irritant, le poivre augmente légèrement la perméabilité intestinale, favorisant de la sorte le passage de la curcumine dans la circulation sanguine. Ce conseil vaut surtout lorsque l'on consomme le curcuma froid, par exemple pour relever une vinaigrette ou un poisson, car quand on le fait mijoter et qu'on le consomme chaud (dans une soupe, un curry, un tajine...), il est déjà mieux assimilé par l'organisme. On retrouve également ces deux actifs associés sous forme de complément alimentaire, notamment pour soulager les articulations douloureuses.

2 Lentilles ou quinoa + légumes colorés = UN MAXIMUM DE FER

Les végétariens le savent : il n'est pas facile de trouver du fer dans les végétaux ! Les légumes feuilles vert foncé, comme les épinards ou la roquette, les légumineuses ainsi que certaines céréales ou pseudo-céréales tel le quinoa en contiennent tout de même un peu. Mais ce fer « non héminique » (contrairement à celui de la viande ou du poisson) est naturellement moins bien assimilé par l'organisme qui n'en retiendrait que 1 à 10 % seulement.

Pourquoi les associer ? « Il est chimiquement prouvé que la vitamine C augmente l'absorption du fer », note Valérie Espinasse. Selon les diverses études sur ce sujet, elle peut la multiplier par deux, à condition d'en consommer 25 à 50 mg au cours du repas. Pour y arriver, il faut forcer sur les légumes colorés (les poivrons, les brocolis, etc.) en accompagnement des céréales et terminer son repas par un fruit (kiwi, orange, mélange de fruits rouges, melon...). Et pourquoi ne pas ajouter quelques quartiers de pamplemousse dans nos salades et taboulés d'été et arroser les lentilles du jus d'un demi-citron ? Même si ce dernier n'est pas le fruit le plus riche en vitamine C, il en apporte déjà 10 à 15 mg. Une astuce à retenir pour toutes celles qui boudent la viande.

Les ennemis du thé

Cette boisson a de nombreux atouts, à condition de savoir à quel moment la déguster et de quelle façon.

■ **En dehors des repas.** C'est prouvé : l'absorption de théine empêche de bien synthétiser le fer. Il est donc préférable de ne pas en siroter au déjeuner ou au dîner, surtout si on mange de la viande. On le réserve plutôt au petit déjeuner ou aux pauses entre les repas.

■ **Sans nuage de lait.** En ajouter dans son thé annihilerait les bénéfices de ce dernier sur le cœur. Certaines protéines du lait, appelées « caséines », interagiraient avec le thé et auraient pour effet de diminuer sa teneur en catéchines, d'après une étude publiée dans la revue médicale *European Heart Journal* en début d'année.

3 Carottes + vinaigrette

= LES MEILLEURS ALLIÉS DE LA PEAU

Zapper la sauce avec les carottes râpées ? Cela semble malin pour garder la ligne mais c'est en réalité une mauvaise idée. Car le bêta-carotène, présent dans tous les fruits et légumes rouges ou orangés mais aussi vert foncé (brocolis, épinards...), est liposoluble.

Pourquoi les associer ? Le bêta-carotène est plus disponible lorsqu'il est mélangé à un corps gras. Un bon assaisonnement à l'huile de colza ou de noix sur nos salades de tomates et nos carottes râpées aide à profiter de cet antioxydant, protecteur pour la peau et les yeux notamment. Idem quand on fait revenir des légumes à la poêle : on n'oublie pas la cuillerée d'huile d'olive.

4 Thé vert + citron

= UNE SUPER

ÉQUIPE D'ANTIOXYDANTS

Le thé vert est considéré comme une boisson santé grâce à sa richesse en catéchines, de super antioxydants dont la capacité à faire baisser le taux de cholestérol a été démontrée, avec des effets favorables sur le cœur. Mais on n'absorberait que 20 % environ de ces molécules en sirotant une tasse.

Pourquoi les associer ? L'ajout de vitamine C ou de jus de citron à des boissons riches en catéchines augmenterait leur assimilation, selon une étude menée il y a quelques années par des chercheurs de l'Indiana, dans le cadre d'une digestion simulée en laboratoire. D'après ●●●

Le saviez-vous ?

Le glucose optimise les effets de la caféine sur la concentration et la mémoire. Pour limiter le sucre raffiné, on boit son petit noir avec des fruits secs.



●●● eux, cela pourrait multiplier par cinq la teneur qui reste dans l'organisme. Un mécanisme à confirmer in vivo dans nos estomacs mais, en attendant, cela ne coûte rien, si on aime ça, d'ajouter un jus de citron pressé dans notre earl-grey. De toute façon, cela permet d'augmenter notre dose d'antioxydants !

5 Légumineuses + céréales complètes = LE PLEIN DE PROTÉINES

Une assiette de riz ou de quinoa ne procure pas à elle seule l'ensemble des acides aminés dont on a besoin. En l'associant à des légumineuses, on obtient des apports plus intéressants en protéines. Le bon mariage : environ 40 g de légumes secs (crus) + 40 g de céréales complètes ou semi-complètes (cruës). On s'inspire des plats exotiques qui appliquent déjà ce principe comme le dal indien (lentilles et riz), le couscous maghrébin (pois chiches et semoule), le minestrone italien (pâtes et haricots blancs), la salade mexicaine (haricots

Que de pépins avec le pamplemousse !

Des substances contenues dans le pamplemousse (surtout dans le jus) bloquent les enzymes qui nous aident à métaboliser certains médicaments anticholestérol, antihypertenseurs, antiarythmiques et benzodiazépines. Avec un risque de surdosage, d'effets secondaires accrus ou encore que le remède fonctionne moins bien. Si l'on suit l'un de ces traitements, mieux vaut arrêter d'en boire, car on observe des effets dès un verre (250 ml) par jour. Si vous consommez le fruit en quartiers, contentez-vous d'un demi-pamplemousse par jour. Attention aussi avec les oranges de Séville et le pomelo.

rouges et maïs). On trouve aussi des mélanges prêts à l'emploi associant plusieurs céréales et légumineuses (lentilles, orge, avoine, haricots rouges, quinoa...), à réchauffer au micro-ondes en deux minutes. Pratique comme base de salade composée ou en accompagnement des légumes quand on manque de temps.

Pourquoi les associer ? « Faire des mélanges est la meilleure façon d'avoir une bonne diversité d'acides aminés, mais il faut garder en tête que ce ne sera jamais tout à fait équivalent aux protéines animales. Si on veut remplacer la viande ou le poisson, mieux vaut ajouter à ses préparations un peu de tofu, car le soja est l'aliment végétal le mieux équilibré en protéines », précise Valérie Espinasse.

6 Fromage + salade = LES AMIS DE LA GLYCÉMIE

« Les fibres des légumes, via leur action dans l'intestin, freinent l'absorption des graisses et des sucres en excès, et leur passage dans le sang », rappelle la micronutritionniste.

Pourquoi les associer ? Accompagner un aliment gras comme du fromage d'une bonne portion de salade réduit son impact sur la glycémie. Cela fonctionne aussi quand on s'offre un bon burger au resto : demander en accompagnement une salade ou des légumes plutôt que des frites limite l'addition calorique et l'effet du plat sur notre métabolisme.

7 Grillades + herbes aromatiques = LE BOUCLIER ANTI-TOXIQUES

Le barbecue fleurit bon l'été mais il est préférable de ne pas trop en abuser car, au contact de la fumée, des substances cancérigènes se forment sur les aliments.

Pourquoi les associer ? Plusieurs études ont montré que laisser mariner les viandes et les poissons dans une préparation riche en épices et en herbes aromatiques diminue la teneur en composés nocifs des grillades. Des chercheurs ont ainsi observé qu'un porc mariné dans une sauce à base de bière blonde en contenait 50 % de moins qu'un porc non mariné. Et cette recette fonctionne également avec les marinades à base de citron, de sauce de soja ou encore d'huile d'olive. « Étant donné le potentiel toxique, il vaut mieux limiter quand même au maximum les barbecues au charbon de bois et préférer pour cet été les grillades à la plancha, beaucoup plus saines », conseille Valérie Espinasse. ●

LE POUVOIR CURATIF DU *curcuma*

Que ce soit la couleur caractéristique de presque tous les currys ou le jaune des capes des moines bouddhistes: tous les deux doivent leur intensité au curcuma. La racine de la plante tropicale est effectivement d'un jaune intense. Elle est utilisée depuis plus de 4000 ans: comme importante épice, mais aussi comme composant fixe de la médecine indienne et asiatique.

Le curcuma, aussi connu comme rhizome jaune ou safran indien, vient de l'Inde et de l'Asie du Sud-Est; il fait partie de la famille du gingembre et est vénéré dans sa patrie en tant que plante sacrée. Dans la médecine ayurvédique traditionnelle, le rhizome de curcuma est une épice chaude; on lui

attribue un effet purifiant et énergisant. Dans la cuisine, elle permet divers emplois: fraîchement moulu, le rhizome a une saveur légèrement brûlante et résineuse; séché, le goût est plus doux, mais aussi un peu amer.

Le rhizome jaune est arrivé en Europe, au Moyen Âge déjà, par la route de la soie; ce n'est qu'au cours des dernières décennies qu'il parvint à un plus grand degré de notoriété. Actuellement, en relation avec une sensibilisation accrue à la santé et aux formes d'alimentation moderne, ce n'est pas un hasard si on le qualifie de «super aliment» - cela reflète ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. Au quotidien, on apprécie en particulier les propriétés anti-inflammatoires du principe ac-

tif curcumine en cas de douleurs articulaires, ou son action lors de troubles digestifs.

Objet de nombreuses études

Ces dernières années, sous nos latitudes, les propriétés thérapeutiques ont été progressivement prises en considération et ont fait l'objet de recherches approfondies. Divers projets de recherche traitent de la question de savoir si l'effet curatif de l'ingrédient colorant curcumine peut être scientifiquement prouvé; et si, le cas échéant, de nouvelles approches thérapeutiques pour le traitement des maladies modernes de civilisation peuvent être développées. Une particularité du principe actif curcumine tient au fait qu'il est liposoluble et qu'il ne peut qu'être très mal absorbé par le système digestif. Si la curcumine est rehaussée de poivre noir (pipérine) et d'autres épices, son absorption dans le métabolisme est sensiblement améliorée. Le véritable défi pour la recherche mondiale est de développer une préparation de curcuma standardisée permettant des résultats précis.

Indications possibles

Divers effets de la curcumine ont déjà été identifiés expérimentalement, dont les propriétés anti-inflammatoires, protectrices des cartilages, antioxydantes, inhibitrices de la croissance, anticoagulantes ou antidépresseurs. Dans la recherche sur le cancer, on part de l'hypothèse que la curcumine pourrait soutenir et compléter différentes formes de thérapie. Toutefois, malgré de grands efforts, les preuves de toutes les indications - pour les cancers également - sont encore insuffisantes.

Néanmoins, voici quelques résultats qui proviennent d'études non

encore publiées: chez les patients atteints de cancers colorectaux, divers paramètres ont montré des tendances qui pourraient indiquer un effet anticancérigène de la substance active curcuma, avec une tolérance généralement bonne; on a également observé des prises de poids. Dans des cas de modification des tissus buccaux pouvant augmenter le risque d'un cancer de la bouche, l'administration de curcumine pendant trois mois a donné les résultats suivants: ouvrir la bouche semblait plus facile et le sens du goût a été amélioré. Des patients souffrant d'un carcinome du pancréas ont présenté par contre des problèmes de tolérance en cas de fortes doses de curcumine, mais l'effet sur le cancer a été considéré comme bénéfique. Des observations en cas de néoplasmes de la moelle osseuse peuvent indiquer un ralentissement du cours de la maladie. Et les examens dans le cadre de chimiothérapies et de radiothérapies complétées par un ajout de curcumine suscitent à leur tour de légers espoirs au sujet d'une meilleure tolérance et de la réduction de l'inflammation cutanée due aux rayons. D'intenses efforts de recherche permettent de croire que les secrets du curcuma pourront bientôt être déchiffrés.



Le millepertuis officinal

C'est vers le solstice d'été que le millepertuis officinal (*Hypericum perforatum*) commence à fleurir.

Tel un portrait végétal du soleil, astre majestueux et essentiel à la vie, ses fleurs aux pétales jaune d'or et aux étamines rayonnantes brillent de mille feux.

Le millepertuis étant l'une des plantes médicinales indigènes les plus mystérieuses et les plus puissantes, elle est entourée de légendes. Les petits trous visibles dans les feuilles, qui lui ont valu le nom latin de *perforatum*, sont en fait des glandes oléifères. La légende veut que le diable en personne, voyant l'immense pouvoir de guérison de la plante, se mit dans une colère terrible et perça ses feuilles de toute part.

Lorsque l'on écrase les fleurs jaune d'or entre ses doigts, une sève rouge pourpre s'en échappe, ce qui valut au millepertuis non seulement des noms tels que *Blutkraut* (herbe de sang) ou *Herrgottsblut* (sang du seigneur) en allemand, mais aussi l'aura d'une plante magique. Censé chasser le mal sous toutes ses formes, protéger le bétail contre les sortilèges, écarter la foudre et même déclencher les orages, il faisait également office d'oracle de l'amour: une jeune fille amoureuse devait penser à son prétendant tout en écrasant des fleurs de millepertuis. Si de la sève rouge s'en écoulait, alors l'amour était mutuel, mais si la sève se révélait incolore, l'amour n'était pas partagé. Il ne reste qu'à espérer que les jeunes femmes s'y connaissaient suffisamment en botanique pour cueillir le millepertuis officinal et non une espèce apparentée.

La couleur rouge provient de sa principale substance active: l'hypericine. Ses autres composants notables sont l'hyperforine qui possède des propriétés antibactériennes, des huiles essentielles, des flavonoïdes à l'effet anti-inflammatoire, des anthocyanidines, des tanins, de la résine et des substances amères. Élu plante médicinale de l'année 2015, le millepertuis est considéré comme l'une des plantes officinales les mieux étudiées, et pourtant ses mécanismes d'action ne sont pas entièrement connus à ce jour. On sait toutefois qu'il améliore la transmission nerveuse des stimuli. En outre, l'hypericine ralentit la dégradation de la sérotonine, l'hormone tissulaire. Le taux de sérotonine reste ainsi à un niveau plus élevé, ce qui assure un équilibre de l'état émotionnel. L'hypericine est également utilisée dans la

recherche contre le cancer, car elle s'accumule autour des cellules tumorales. Sous l'influence de la lumière, elle forme des radicaux d'oxygène et détruit ainsi les cellules dégénérées. C'est avec impatience que nous attendons de voir si ces recherches déboucheront sur un traitement utilisable chez l'Homme.

Mais la plante solaire qu'est le millepertuis présente aussi des côtés obscurs: Elle augmente la photosensibilité de la peau et peut provoquer des rougeurs et des cloques en cas de bains de soleil prolongés. Cet effet n'intervient toutefois qu'à des doses très élevées. Par ailleurs, le millepertuis accélère la dégradation de certains médicaments tels que les immunosuppresseurs, les agents chimiothérapeutiques et les contraceptifs oraux, et diminue ainsi leur effet.

Stabilité et résilience

Le millepertuis a toujours occupé une place importante dans la médecine populaire. Ainsi, on trouvait un extrait d'huile de ses fleurs dans toutes les pharmacies domestiques. Pour l'obtenir, les fleurs de millepertuis sont placées dans de l'huile d'olive et exposées au soleil. Après quelques semaines, l'huile se teinte d'un rouge profond. Ce remède aide en cas de brûlures et de coups de soleil, de plaies qui cicatrisent mal, mais aussi de névralgies, de couperose, de douleurs articulaires et sciatiques. Le millepertuis est indiqué dans tous les cas où les nerfs sont affectés, d'où son appellation d'«arnica des nerfs». L'huile peut également être utilisée par voie interne, notamment en cas de problèmes gastro-intestinaux inflammatoires.

Le millepertuis pousse dans des endroits ensoleillés et secs le long des chemins, à la lisière des bois, dans les prés et sur des surfaces rudérales. Sa tige semble bien trop vigoureuse pour ses feuilles et ses fleurs si délicates, et reflète une propriété importante du millepertuis: la stabilité et la résilience. Paracelse vantait les mérites de la plante et la considérait comme un remède universel ayant le pouvoir

de vaincre toutes les maladies. Il connaissait déjà la capacité de la plante à apporter la lumière dans l'obscurité de l'âme et l'utilisait de manière ciblée en cas de mélancolie et de «fantasmes» (maladies mentales). Aujourd'hui encore, le millepertuis est surtout connu pour ses vertus antidépressives. Il apporte calme et sérénité, aide en cas d'épuisement nerveux, de faiblesse mentale et physique, d'agitation et de surcharge sensorielle.

Les bourgeons des fleurs sont utilisés dans la gemmothérapie. L'essence de la plante apaise les tensions liées au stress dans les organes digestifs, aide en cas de symptômes gastro-intestinaux nerveux, calme les états anxieux et les humeurs dépressives. Elle active le métabolisme, améliore la respiration cellulaire, atténue les conséquences de blessures du cerveau et de la moelle épinière, même en cas de «coup du lapin», et aide à soulager les douleurs dorsales et les névralgies. Lors d'un épuisement mental, le millepertuis apporte une énergie nouvelle, ravive la flamme intérieure et redonne goût aux activités, ce qui aide également à soulager les symptômes de stress et de burn-out. Les douleurs dues à la sensibilité aux changements de temps sont un autre de ses domaines d'application, tout comme le syndrome des jambes sans repos. Le millepertuis est fortement lié au plexus solaire, il apaise les tensions physiques et psychologiques et apporte une sensation de légèreté.



Ursula Glauser-Spahn est biologiste. Elle collecte des fleurs de Bach depuis plus de 30 ans pour la maison Phytomed SA et a publié un livre sur la pharmacie des lapins en 2008 (en allemand).



DU BAUME aux lèvres

10 MINUTES CHRONO POUR
OFFRIR À SES LÈVRES UN PETIT
SOIN AU QUOTIDIEN.

création et réalisation SANDRINE ÉCHIVARD
photos GERMAIN SUIGNARD



Il faut • 1 pot de 10 ml en plastique (Aroma-Zone) • 1 cuil. à c. de cire d'abeille en paillettes bio • 1 cuil. à c. de beurre de coco bio • 1 cuil. à c. d'huile végétale d'olive bio • 1/2 cuil. à c. de miel bio • 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle feuille bio

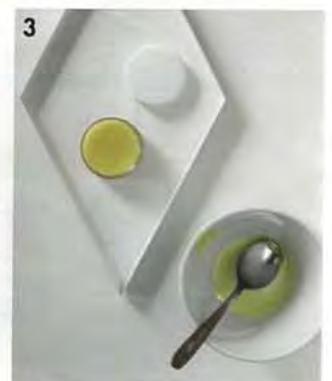
Étape 1 Faire fondre au bain-marie la cire, le beurre de coco, l'huile végétale et le miel. Mélanger jusqu'à obtenir une texture bien liquide. Attention, ne pas faire bouillir.

Étape 2 Hors du feu, rajouter l'huile essentielle de cannelle.

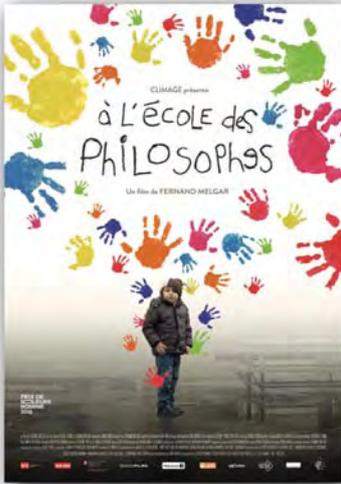
Étape 3 Mettre en pot sans attendre et laisser refroidir. Le baume se fige quasi instantanément après avoir été mis en pot.

À SAVOIR

- ⊗ Avant de poser le baume sur les lèvres, faire un test sur la face interne du poignet.
- ⊗ À conserver 2 mois après ouverture.



A l'école des philosophes



un film de Fernand Melgar et un succès dans les salles romandes en 2018

Vous souvenez-vous de votre premier jour d'école ? Vous aviez enfin « suffisamment grandi » pour débiter votre scolarité. Mélange de bonheur, d'appréhensions, « un coup d'pression » ! Que d'émotions autour de cet événement, pour les enfants, comme pour les parents.

Pour les enfants atteints d'un handicap, cet événement fait l'objet d'une réflexion intense de la part de leurs parents et d'un choix parfois difficile, entre la scolarisation en école spécialisée ou l'intégration en classe ordinaire.

Fernand Melgar nous emmène avec beaucoup de finesse, suivre le parcours de ces petits écoliers, qu'il a suivi, une année durant, depuis leur premier jour en classe spécialisée. Avec sensibilité et pudeur, parents, enfants et enseignants livrent leur quotidien.

Plus de 30'000 entrées dans les salles en Suisse Un succès.... Vous l'avez manqué ? Vous souhaitez le revoir... Le DVD est à votre disposition au CREDE (no 751).

Le film a été présenté en ouverture des 53e Journées de Soleure le 25 janvier 2018.

« À l'école des Philosophes » a reçu le premier prix du Jury Hors Les Murs et figure au palmarès officiel du 16e Festival du Film et Forum International sur les Droits Humains à Genève.

A l'Ecole des Philosophes a été présenté en sélection officielle du 71e Festival de Locarno



Déguisement déesse égyptienne

Bricolage - A partir de 6 ans

Le monde des pharaons et des pyramides passionne votre fille ? Alors revenez avec elle quelques siècles en arrière et transformez-la en la plus jolie des déesses égyptiennes. C'est très facile, pour réussir ce déguisement de Cléopâtre, il vous suffit de suivre les étapes.

- **Durée :** 1 heure

Matériel pour réaliser "Déguisement déesse égyptienne"

- du papier épais
- des graines de courge
- de la colle
- uneagrafeuse
- des ciseaux
- un feutre noir
- des pâtes type macaroni ou penne
- de la peinture dorée
- un drap blanc

Le col de Cléopâtre

Sur la feuille de carton, tracez un cercle de 45 cm de diamètre.

Tracez un plus petit cercle au milieu pour la place du cou.

Découpez le grand cercle puis découpez une ligne allant du bord de la feuille vers le centre. Découpez l'emplacement du cou.

Attention de prévoir une zone assez large pour que le papier n'irrite pas la peau !

La ceinture et la couronne de Cléopâtre

Il s'agit du même bricolage mais de deux tailles différentes.

Mesurez le tour de tête et le tour de taille de l'enfant et ajoutez 8 cm.

Découpez une bande de papier épais de 5cm de large et de la longueur du tour de tête +8cm. Répétez l'opération pour la ceinture, avec le tour de taille +8cm.

Vous avez donc 2 bandes de papier épais.

Disposez et collez des petites graines de courge, comme sur la photo, sur la ceinture et sur la couronne.

De l'or !

Peignez (ou bombez si vous avez opté pour de la peinture dorée en bombe) le col, la ceinture et la couronne avec les graines collées. Laissez sécher.

Des bijoux

Peignez les pâtes aux couleurs de votre choix. Le bleu turquoise peut-être une bonne option pour rappeler la couleur des amulettes égyptiennes.

Ajoutez également quelques détails au crayon feutre, comme des lignes sur la ceinture et la couronne.

La robe

Si vous avez une robe blanche tout prête utilisez-là ! Sinon, un drap blanc, dans lequel on vient faire un trou pour passer la tête et que l'on raccourci à la hauteur de l'enfant fera parfaitement l'affaire.

Il ne reste plus qu'à ajouter les accessoires. Pour maintenir la ceinture et la couronne, quelques coups d'agrafeuses feront l'affaire !

Puis on enfiler les sandales, on se met de profil et on marche comme une égyptienne !

[La rédaction de Momes.net](http://La%20r%C3%A9daction%20de%20Momes.net)

© Copyright Rachel Hayward

La mangeoire à oiseaux

Bricolage - 7 ans

En hiver, il est important d'aider les oiseaux à trouver leur nourriture. Voici un super tuto pour fabriquer en famille une mangeoire dans une brique de jus de fruits rien que pour eux !

- Durée : 40 minutes

Matériel pour réaliser "DIY : La mangeoire à oiseaux"

- une grande brique de lait ou jus de fruits
- de la peinture acrylique blanche (ou autre)
- un compas
- de la ficelle
- quelques abaisse-langues en bois
- un pistolet à colle chaude (ou colle forte)
- une petite branche
- du raphia

Nous sommes en plein [hiver](#) et les [jeux ou activités](#) pour occuper les journées au chaud ne manquent pas. Mais il faut également penser à nos amis les oiseaux pour qui l'hiver est synonyme de nourriture plus difficile à trouver. Apportez votre contribution à sauver la biodiversité autour de vous en réalisant cette jolie mangeoire à oiseaux !



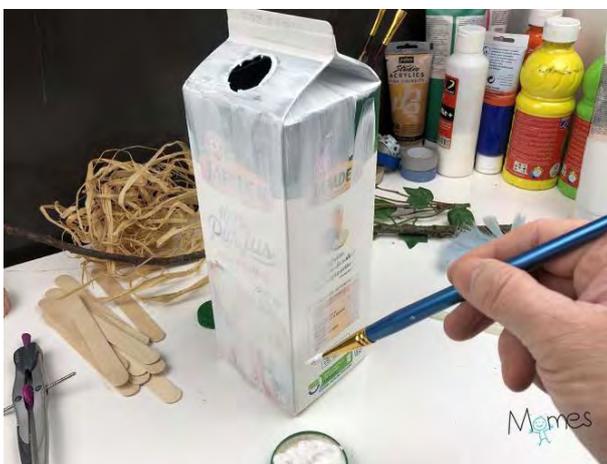
Commencez par regrouper devant vous le matériel nécessaire à la réalisation de ce tuto.



Étape 1 : Découpez la partie en plastique sur laquelle est vissée le bouchon.



Étape 2 : Utilisez la peinture de votre choix pour peindre la brique. Ici, nous avons utilisé une peinture acrylique blanche.



Étape 3 : Coupez vos bâtonnets en deux et collez-les, à la colle chaude ou forte, sur le haut de la brique.



Étape 4 : A l'aide d'un compas, tracez un rond de part et d'autre de la brique. Attention, laissez bien 3cm à partir du fond de la brique pour qu'un rebord subsiste après découpage. Pour une question d'esthétisme, vous pouvez même mesurer la hauteur de votre rond afin de faire coïncider les ouvertures mais cela n'est absolument pas obligatoire.



Étape 5 : Découpez vos deux cercles dans la brique afin de créer les deux ouvertures.



Étape 6 : Incisez les rebords, sous ces cercles, afin d'y faire passer la petite branche.



Étape 7 : Réalisez un trou tout en haut de la brique afin d'y faire passer la ficelle qui servira à accrocher notre mangeoire.



Étape 8 : Ajoutez quelques décorations naturelles en collant un peu de raphia, des brindilles, des plumes, des feuilles de lierre...



Terminez en y déposant exclusivement des graines pour nourrir les oiseaux. Ne mettez surtout pas de pain car cet aliment, bon pour nous, est très mauvais pour eux. Il gonfle dans leur estomac et les trompe sur la quantité de nourriture ingérée.

