

Le p'tit cad



*Crèches à domicile*

Accueil familial de jour Jura

*7ème édition  
Automne-Hiver 2017*

## Edito et Sommaire

Chers Membres et Chères visiteuses et visiteurs,

Voici la 7<sup>ème</sup> édition du « P'tit Cad » sur notre site.

L'automne est là, on quitte la chaise longue et l'ombre des arbres pour parcourir le P'tit Cad dans notre canapé du salon.

Quelques articles piochés çà et là dans les livres, les magazines et les revues vous informeront sur 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](mailto:secre.cad@jura.ch).

Bonne lecture et à bientôt...

*« Les climats, les saisons, les sons, les couleurs, l'obscurité, la lumière, les éléments, les aliments, le bruit, le silence, le mouvement, le repos, tout agit sur notre machine, et sur notre âme. » J-J Rousseau*

\*\*\*\*\*

**Vous trouverez dans ce numéro :**

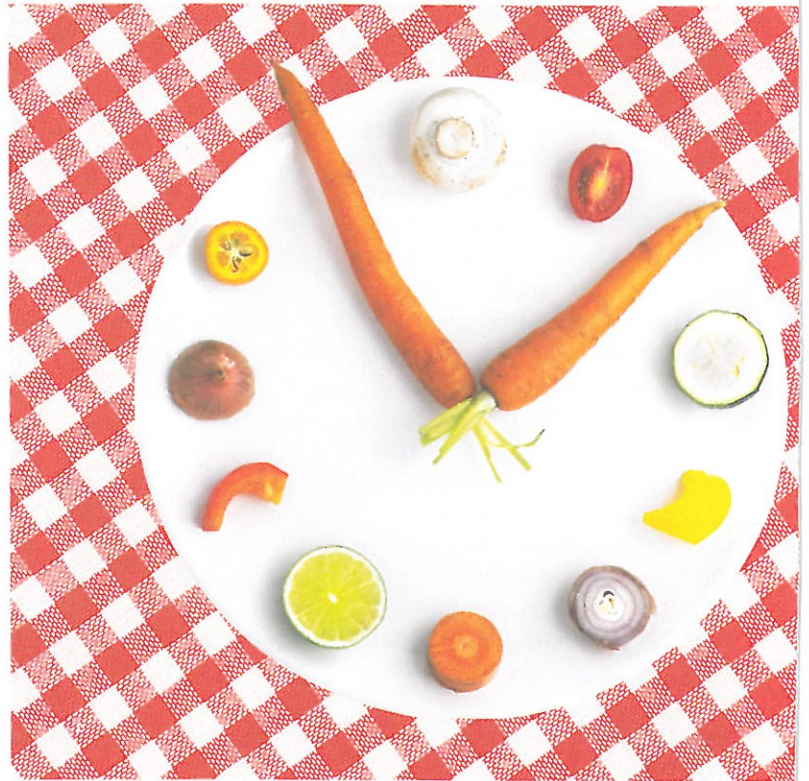
- Santé-Alimentation : Soigner ma crève, Mangez de tout mais..., Soulager un bouton de fièvre, Mangez de tout... mais à la bonne heure.
- Santé : Les poux en 10 idées reçues
- Ménage au naturel : les cristaux de soude
- Cosmétiques en mode « slow »
- Psycho : « Ma fille est tout le contraire de moi », « Bambins sous cloche »  
    Les pièges de l'empathie - Serge Tisseron
- Communication : « Prenez soin de votre couple ! » Caritas
- Bricolage - Comptine
- Dessins à colorier
- Recettes

Coordinatrice responsable  
Catherine Gedda Meier

# Mangez de tout mais... à la bonne heure !

On peut être gourmande, mais pas n'importe quand ! Selon nos rythmes biologiques, notre corps stocke ou dépense ce qu'il avale.

Il y a un temps pour tout : travailler, dormir, faire du sport et même manger. Car, selon le moment de la journée, notre organisme n'est pas apte à recevoir n'importe quels nutriments. La chrono-nutrition consiste donc à prendre les bons aliments au bon moment, une méthode de prise alimentaire mise au point en 1996 par le Docteur Alain Delabos, nutritionniste et directeur du département de recherches cliniques de l'Institut de recherche européen sur la nutrition (Iren). Le principe ? « Le corps humain possède des horloges internes qui contrôlent les variations de chacune de nos fonctions biologiques : le sommeil, la veille, la mémorisation, explique le



## CONCRÈTEMENT, QUE FAUT-IL METTRE DANS MON ASSIETTE ?

• **Au petit-déjeuner**, les lipases, des enzymes qui ont la propriété de dégrader les graisses, sont sécrétées en quantité. C'est donc le moment idéal pour se préparer un solide premier repas. Craquez sans culpabiliser pour le fromage et le pain de votre choix, accompagné de beurre. Pour connaître les quantités, référez-vous à votre taille : si vous mesurez 1,60 m, vous prendrez 90 g de fromage et 50 g de pain, pour 1,70 m, ce sera 100 g de fromage et 70 g de pain, 120 g de fromage et 80 g de pain pour 1,80 m. Quant au

beurre, vous avez le droit d'en manger entre 10 et 12 g. Vous n'aimez pas le fromage ? Alors préparez-vous trois œufs au plat, deux tranches de bacon ou encore deux saucisses. Plus une boisson chaude sans sucre.

• **Au déjeuner**, les protéases, qui aident à la digestion des protéines, et les amylases qui métabolisent l'amidon, entrent en jeu. Au menu : de la viande, rouge ou blanche, quelle que soit la préparation, et même en sauce si le cœur vous en dit. Pour varier les plaisirs, pensez à la charcuterie. La bonne

portion ? « Au minimum mangez l'équivalent en grammes de votre taille (si vous mesurez 1,70 m = 170 g de viande) et au maximum 100 g de plus (pour 1,70 m :  $170 + 100 = 270$  g de viande). » Accompagnez cette portion de féculents : lentilles, flageolets, haricots secs, petits pois frais ou secs, pommes de terre, pâtes, riz à raison de deux cuillères à soupe si vous mesurez 1,60 m, trois pour 1,70 m et quatre pour 1,80 m... Elles se mesurent avec des aliments cuits. En revanche, pas d'entrée, pas de salade, pas de fromage, pas de dessert, pas

de vin, pas de pain, sauf s'il remplace la portion des féculents et dans ce cas, c'est 50 g maxi.

• **Au goûter**, les petits creux, c'est permis ! Le corps sécrète de l'insuline, une hormone produite par le pancréas et qui dégrade les sucres. Vous pouvez craquer sur une collation à base de 30 g de chocolat noir à 70 % de cacao, accompagnés d'un fruit frais, d'une pomme cuite ou d'un grand verre de jus de fruits. Envie de petits bonbons, d'une barre chocolatée ou encore

Docteur Delabos. Au niveau alimentaire, c'est pareil ! Ces horloges régulent la production d'hormones et d'enzymes impliquées dans la digestion. Il est donc important de connaître ces "horaires" afin d'apporter au corps ce dont il a besoin à des moments spécifiques de la journée. »

### Chocolat, pain, frites... tout est permis !

Les bénéfiques ? Ils sont nombreux ! En premier lieu, être en meilleure forme. Respecter son horloge biologique alimentaire permet au corps de retrouver son peps et de ne plus s'épuiser à digérer des aliments qui ne lui sont d'aucune utilité. La chrononutrition peut se révéler utile aussi pour perdre du poids. Cela permet de limiter le stockage de gras et de sucres, notre organisme éliminant rapidement ce qui lui est donné. Mais cette méthode alimentaire aide aussi à lutter contre l'excès de cholestérol, le diabète, et améliore grandement le sommeil. À quelques conditions près : respecter quelques horaires. « La prise du petit-déjeuner doit se faire dans les deux heures qui suivent le lever et le déjeuner doit être consommé entre quatre et six heures plus tard, précise le nutritionniste. Quant au goûter, vous pouvez le prendre dès que la faim se fait de nouveau sentir et le dîner sera servi, en toute fin de journée, quand vous aurez terminé vos activités et que l'appétit vous titillera à nouveau. » ●

d'une pâtisserie ? « C'est à ce moment de la journée que vous pourrez en profiter, mais de façon exceptionnelle », accorde le docteur Delabos.

• **Au dîner**, la sécrétion d'enzymes se tarit, notre organisme va stocker ce que nous ingurgitons. Mieux vaut alors prévoir un repas des plus légers. Au menu : du poisson blanc (cabillaud, lieu, bar, merlu), gras (sardine, maquereau, thon, saumon), des fruits de mer, à volonté, ou un peu de viande blanche (dans ce cas, ôtez 40 à votre

taille, soit pour 1,65 m = 165 - 40 = 125 g). Rajoutez des légumes cuits dans les mêmes quantités que les féculents du midi. Et c'est tout ! « Ces aliments nécessitant peu de travail à votre système digestif, ils vous assurent une bonne nuit, un réveil paisible et la possibilité de faire un petit-déjeuner correct au lever », assure le spécialiste. En revanche, le soir, la sécrétion de cortisol a chuté : on zappera alors les féculents, les crudités, les laitages et les céréales car votre organisme ne pourra pas les métaboliser.

LES RENDEZ-VOUS  LÉA NATURE  
engagée de nature



Expert des plantes depuis 20 ans, Jardin Bio vous propose du bien-être à infuser avec ses délicieux thés verts aux notes délicates et fruitées.



### Thé vert minceur

**ACTION :** MINCEUR

**COMPOSITION :** Un thé vert délicat associé au frêne, au maté et au guarana bio, reconnus pour leurs propriétés amincissantes.

**RÉSULTAT :** Un mélange légèrement fruité pour aider à contrôler son poids.



### Thé vert Détox

**ACTION :** DÉTOX

**COMPOSITION :** Un thé vert Chun Mee doux et fleuri avec un concentré de plantes bienfaisantes : menthe douce, pissenlit, bouleau, bardane et hibiscus bio.

**RÉSULTAT :** Un mélange unique aux notes d'orange sanguine et de menthe, pour détoxifier l'organisme.



### Thé vert Gingembre Citron vert

**ACTION :** TONUS

**COMPOSITION :** Un thé vert Chun Mee associé à la puissance du gingembre bio, relevé d'une touche de citron et de citron vert.

**RÉSULTAT :** Un thé vert délicatement épicé pour bien démarrer la journée.

Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur

[www.jardinbio.fr](http://www.jardinbio.fr)

En grandes surfaces - rayon bio et sur [www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com)

## Snacking mood

Vite fait, bien fait au boulot, c'est possible ! On fait des choix futés, on surveille graisses et sucres, et on compense un sandwich lourd par un dessert léger (ou l'inverse). Enfin, on essaie !

### 100 % FRENCHIE

**Salade verte**  
+ 1 dosette de vinaigrette (30 g):  
78 kcal



**Quiche lorraine**  
(part de 1/6)  
• Pâte brisée: 261 kcal  
• Lardons (80 g): 155 kcal  
• Crème fraîche (10 cl): 221 kcal  
• 1 œuf: 65 kcal  
• Fromage râpé (30 g): 112 kcal

**Mousse au chocolat**  
(100 ml):  
172 kcal



= 1064 kcal

**L'ADDITION:** la traditionnelle quiche lorraine est une délicieuse bombe de calories ! Pour l'alléger, on remplace les lardons par du thon ou du jambon (ou même des légumes). Et prenez un dessert plus léger, fruité ou compote ! Sinon, on risque de piquer du nez en mode digestion...

### HEALTHY BREAK



**Bol de soupe**  
carotte-  
coriandre  
aux épices  
(37 cl):  
181 kcal



**Bagel nordique**  
• Pain à bagel: 250 kcal  
• 1 tranche de saumon fumé: 170 kcal  
• Concombre en rondelles: 5 kcal  
• Fromage frais: 155 kcal  
• Salade verte: (0 kcal)  
• Graines germées: 5 kcal



**Fromage blanc**  
(100 g, 75 kcal)  
+ myrtilles  
fraîches  
(50 g, 35 kcal):  
110 kcal

= 856 kcal

**L'ADDITION** Un repas très copieux et rassasiant mais ultra-correct sur le plan nutritionnel: des fibres et des vitamines (grosse dose de légumes et de fruits), des protéines (fromage blanc), de bons acides gras (saumon): l'idéal pour bien carburer l'après-midi.

### MEXICAN PARTY

**Wrap tradi**  
• 1 tortilla de blé (40 g): 122 kcal  
• 100 g de poulet: 110 kcal  
• salade verte: 0 kcal  
• 1/2 tomate: 10 kcal  
• 2 tranches de bacon grillé: 28 kcal  
• 1 tranche de cheddar fondu: 21 kcal



**Salade avocat**  
• un demi-avocat: 180 kcal  
• maïs (50 g): 40 kcal  
• haricots rouges (50 g): 48 kcal  
• Vinaigrette olive/citron (30 g): 75 kcal

**200 g de salade de fruits**  
• ananas: 50 kcal  
• goyave: 68 kcal  
• filet de jus de citron vert: 5 kcal



= 757 kcal

**L'ADDITION** Des protéines (poulet, bacon), de bons sucres (haricots et maïs), de l'avocat qui rassasie et évite les fringales, ainsi que des fibres et des vitamines ! Comme quoi on peut conjuguer saveurs pleines de peps et de soleil, rapidité et bilan diététique impeccable !

# Soigner ma crève sans antibio

Parce qu'ils sont inefficaces sur les virus (comme le rhume ou la grippe) et fusillent notre flore intestinale, on oublie les antibiotiques pour nos bobos d'hiver. La solution ? Des méthodes naturelles, douces pour l'organisme... mais impitoyables pour les microbes !

## JE SUIS FATIGUÉE ET J'AI PEUR DE TOMBER MALADE...

La vitamine D, qui nous manque cruellement les mois d'hiver, est un excellent antiviral. On la prend quotidiennement pour mimer la sécrétion naturelle (Vitamine D3 1000 UI, de D.Plantes Laboratoires). On se dope aussi en vitamine C naturelle anti-infectieuse (1 à 2 g par jour d'acérola en tablettes à croquer), et en propolis pour protéger les voies respiratoires, pour soutenir l'immunité (ProPolis Immuno+ de Ladrôme, ArkoRoyal Trésor, de la Ruche d'Arkopharma) en cure de trois semaines renouvelable. On pense à enrichir son alimentation en zinc, qui participe à la fabrication des globules blancs et anticorps : les femmes, plus encore après la ménopause, manquent de ce précieux oligo-élément contenu dans les fruits de mer, le poisson, la viande, la volaille et le jaune d'œuf. Au menu aussi, les aliments lactofermentés (choucroute, yaourts, fromages crus, cornichons, olives, sauce soja) pour leurs probiotiques indispensables. On peut aussi les prendre en compléments ciblés hiver (Lactibiane Défenses, de Pileje). Enfin, on se booste en magnésium (Hépar ou magnésium marin et vitamine B6) ou on fait une cure d'ampoules d'eau de mer Quinton pour retrouver son tonus.



## JE COMMENCE À M'ENRHUMER

Déclenchement du plan Orsec ! On tente dans l'heure le remède homéopathique Coryzalia (Boiron). On complète par des lavages de nez avec un spray associant eau de mer, propolis et huiles essentielles (diluées), pour nettoyer les fosses nasales, hydrater les muqueuses et stimuler les défenses immunitaires (spray nasal isotonique PuresSENTIEL, spray nasal des Pyrénées Ballot-Flurin, spray Quinton Hygiène nasale Action plus) et on prend immédiatement de l'extrait de pépins de pamplemousse, qui combat les germes et booste les défenses (CitroBiotic, 15 gouttes trois fois par jour en période critique). Bonus, l'échinacée est LA plante de l'hiver, aux effets antiviral respiratoires prouvés : on l'adopte dès les premiers signes de refroidissement (Echinaforce Forte immunité, de A. Vogel, deux à trois comprimés, deux fois par jour).



### J'AI LE NEZ COMPLÈTEMENT BOUCHÉ

Impératif, le nettoyer avec un spray (voir plus haut), avant et après mouchage. Mais si on ne parvient même pas à le déboucher, on mise sur l'inhalation humide à l'ancienne (sans sortir au froid juste après) : quelques gouttes d'une solution pour inhalation (Respiratoire inhalation humide PuresSENTIEL, Complexe respiration Phytosun Arom) dans un bol d'eau bouillante (ou un inhalateur, 5 €), à respirer profondément (yeux fermés) : ça va couler ! En version « hammam », on plonge dans un bain très chaud avec des huiles essentielles respiratoires (15-20 gouttes au total dans 1 cuillère à soupe de lait en poudre) : eucalyptus radié, pin de Sibérie, romarin, ravintsara. On prend de l'échinacée en teinture-mère (elle réduit la durée et la gravité des symptômes) : 3 à 4 ml, 3 fois par jour, et 2 gouttes de niaouli dans 1 cuillère à café de miel, trois à quatre fois par jour.

### MA GORGE ME FAIT MAL

On boit du thé ou des tisanes avec du miel d'eucalyptus, de lavande ou, mieux, de manuka. On y dilue une goutte d'huile essentielle de citron et une de tea tree, ou deux gouttes de thym à linalol, si c'est très douloureux comme une angine. On masse la gorge, les ganglions et le tour des oreilles avec une ou deux gouttes de niaouli (non diluée). On complète avec un spray buccal pour la gorge, enrichi en propolis et en plantes ou huiles essentielles (spray buccal ProPolis, de Ladrôme, Respiratoire spray gorge, de PuresSENTIEL) ou à l'échinacée (Echinaforce spray maux de gorge, de A. Vogel). Si la voix s'enroue, ou que l'on tousse, on choisit un sirop naturel aux plantes (sureau, serpolet, coquelicot, pin, thym, eucalyptus), et à la propolis (Propex Sirop Apaisant ou sirop Fluidity du laboratoire Ortis). On pense à réduire les produits laitiers qui entretiennent cet état d'inflammation. Un dernier geste, surtout si la gorge gratouille ? Humidifier les pièces (une muqueuse desséchée est fragile) avec un humidificateur (préférable à la coupelle d'eau sur le radiateur propice à la prolifération des bactéries), ou un brumisateur avec un diffuseur d'huiles essentielles.

### J'AI ATTRAPÉ LA GRIPPE !

Règle numéro 1, rester au chaud au lit ! Thé, bouillons, jus de citron mélangé à de l'eau chaude, du gingembre frais râpé et du miel éviteront la déshydratation. Bénéfiques, deux gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou de laurier noble trois à quatre fois par jour, ou d'eucalyptus radié en cas de fièvre (deux gouttes, quatre fois par jour pendant deux jours). La bonne idée ? Le bouillon de poule à l'ancienne, un remède de grand-mère qui a fait ses preuves ! Tout comme le sureau noir qui accélère la guérison (extrait de baies de sureau noir, Sambucol Original) et l'andrographis, plante peu connue mais validée par l'EFSA (autorité européenne de sécurité des aliments), et très utilisée par les Scandinaves (Andrographis, de D.Plantes, deux gélules par jour).

### TOUT LE MONDE EST MALADE À LA MAISON

On se lave fréquemment les mains ou, mieux, on se promène avec un désinfectant hydroalcoolique comme les infirmières. Et évidemment, on écrit le nom de chacun sur son spray nasal ou pour le mal de gorge, car ceux-ci ne se partagent surtout pas ! On peut investir dans un masque si tout le monde éternue et dans tous les cas, on désinfecte l'air des pièces à vivre (et des chambres des malades) avec un spray assainissant tueur de microbes et même des virus de la grippe (PuresSENTIEL assainissant spray 4l, spray aérien assainissant habitat Mercurochrome). Et pour booster ses défenses, on prend une goutte d'huile essentielle d'origan avec une de citron sur un sucre trois fois par jour pendant toute cette période difficile. ●

# Les poux en 10 idées reçues

Le plus vieux compagnon de l'homme n'a pas encore livré tous ses secrets. Et il fait de la résistance, au grand dam des parents!

Texte Sophie Cousin - Illustration Pathat

## 1 IL Y A DES TÊTES À POUX

**VRAI** « Certains enfants ont des poux plusieurs fois par an, et d'autres jamais », souligne Sandrine Banas, maître de conférences en parasitologie à la faculté de pharmacie de Nancy. Les scientifiques ne savent pas expliquer le phénomène, car il n'y a pas de recherche sur ce point. Néanmoins, on sait que plus le cheveu est fin, moins le pou parvient à s'accrocher. Le parasite infesterait 100 millions de personnes à travers le monde chaque année, selon des estimations, invérifiables car il n'existe aucun suivi épidémiologique. La « pédiculose du cuir chevelu » — nom médical officiel — n'ayant aucun caractère de gravité, le nombre de cas n'est pas comptabilisé régulièrement. En France, selon la Société française de dermatologie, 2 à 20 % des enfants scolarisés auraient des poux chaque année, les villes étant plus touchées par la résistance aux traitements que les campagnes.

## 2 LES ADULTES L'EN ATTRAPENT PAS

**FAUX** Dès que l'on a des cheveux, on peut attraper des poux. Les adultes travaillant en milieu scolaire et les parents de jeunes enfants sont plus exposés. Les écoliers de 3 à 8 ans sont les plus concernés, en raison des contacts directs et prolongés entre eux (câbles, jeux...), qui permettent aux parasites de passer d'une tête à l'autre. Avant la maternelle, « les

poux ne s'accrochent pas sur les cheveux fins des bébés », indique Sandrine Banas. Les enfants et pré-ados en ont moins dès le CM2, car les poux n'aiment pas le sébum, dont la production augmente à 9-10 ans. Pour la même raison, ils sont plus rares chez l'adulte. Autres ennemis de ces parasites : les colorations car elles contiennent de l'ammoniaque, et le sèche-cheveux en utilisation quotidienne, car le pou n'aime pas sa chaleur sèche.

## 3 LES ANIMAUX ONT DES POUX

**VRAI** Surtout les oiseaux. Ils abritent des poux gris et rouges, qui peuvent tuer leur hôte. Ce sont des espèces bien distinctes du parasite de l'homme, ils sont notamment plus gros, de la taille d'une petite mouche. D'autres espèces animales en ont, dont les chiens et les chats. À chacun le sien : *Trichodectes canis* chez le chien ou *Felicola subrostratus* chez le chat. Les poux des ani-

maux n'aiment pas l'homme ; inversement, les poux humains n'iront pas se loger dans les poils d'un animal. Et surtout, à chacun ses traitements : l'Anses a mis en garde en 2014 contre l'utilisation chez l'enfant d'antiparasitaires destinés aux animaux !

## 4 LES POUX SONT MOCHES

**VRAI** « Avec ses grosses pinces à l'avant pour bien s'accrocher, le pou n'est vraiment pas beau », juge Sandrine Banas. À quoi ressemble le plus vieux parasite de l'homme, décrit dès l'Égypte ancienne et retrouvé dans des momies ? Une petite tête avec des antennes, un abdomen aplati et trois paires de pinces à l'avant. Adulte, le pou de tête ou *Pediculus capitis* mesure 2 à 3 millimètres. Il est de couleur beige ou gris clair à jeun, et brun-rouge après le repas. Un charmant vampire, qui peut piquer son hôte 2 à 4 fois par jour, pour aspirer son sang pendant trente minutes. Les femelles adultes pondent quotidiennement 10 à 20 œufs, qui donnent des larves adultes en





huit à dix jours. Il existe aussi deux autres sortes de poux, beaucoup plus rares : le *Pediculus humanus*, ou pou de corps, et le *Phthirus pubis*, ou morpion.

## 5 ILS S'ATTRAPENT SURTOUT À L'ÉCOLE, À LA RENTRÉE

**VRAI** Mais aussi en colonie de vacances, dans les transports scolaires, les clubs sportifs... Bref, dans toutes les collectivités où les contacts sont étroits. Pourquoi en parle-t-on surtout à la rentrée ? « Il y en a tout le temps mais surtout en automne. On observe une légère baisse au creux de l'hiver avec le froid, et ça repart au printemps », explique Sandrine Banas. Et il suffit d'une poignée d'enfants qui ne se traitent pas pour que l'épidémie redémarre. La température idéale pour le pou se situe entre 28 et 32 °C, soit exactement celle de notre tête... Il se loge souvent derrière les oreilles car il y fait plus chaud (d'où l'utilité de relever les cheveux des petites filles les jours d'école). « Si la personne est fiévreuse, le pou change d'hôte »,

précise Carine Berho, pharmacienne et auteure d'une thèse sur les produits antipoux en 2014. Le parasite aime aussi les environnements humides, idéalement un taux d'humidité de 70-80 %.

## 6 ILS PEUVENT SAUTER DE MANTEAU EN MANTEAU

**FAUX** « Le pou ne saute pas, et ne vole pas non plus », indique Carine Berho. Il marche, assez vite pour sa petite taille. Lorsque deux cheveux se touchent, le pou passe de l'un à l'autre en avançant à 25 centimètres/minute, puis s'accroche fermement grâce à ses grosses pinces. Le contact indirect est aussi possible : un pou tombé dans une capuche de manteau ou un bonnet, sur un élastique ou une barrette peut passer sur un nouvel hôte. Et dans l'eau ? « Le pou ne nage pas mais il peut survivre huit à dix heures à la surface d'une piscine, puisqu'il peut refermer ses orifices pulmonaires », répond Sandrine Banas.

## 7 ILS SURVIVENT LONGTEMPS

**VRAI** et **FAUX** Sur la tête, l'espérance de vie du pou est comprise entre un et deux mois s'il peut s'alimenter. Autrement, il meurt entre quelques heures et quarante-huit heures, en fonction de la date de son dernier repas et de la température ambiante. Exposé à une température très froide ou très chaude, il meurt en quelques minutes. Ainsi, la première technique pour s'en débarrasser est de laver les vêtements et les textiles (draps, serviettes, etc.) qui ont été au contact de la tête à plus de 50 °C et, si possible, les mettre au sèche-linge. Autres alternatives pour les textiles qui ne se lavent pas : les placer quelques heures au congélateur ou les enfermer hermétiquement dans un sac en plastique pendant une semaine. Enfin, pour les sièges auto et les canapés, les bombes insecticides sont efficaces. Mais il faut bien aérer ensuite — cette solution est contre-indiquée s'il y a des asthmatiques. Les lentes mettent

six à dix jours à éclore, d'où la nécessité de toujours retraiter après sept jours.

## 8 IL EST DE PLUS EN PLUS DIFFICILE DE S'EN DÉBARRASSER

**VRAI** Selon une étude publiée en août 2015, la quasi-totalité des poux sont devenus résistants aux traitements à base de pyréthrinoides. « Les industriels ont massivement utilisé cette molécule à partir des années 1950, parfois même en prévention », explique Carine Berho. Or, le pou s'adapte et mute génétiquement. Dans certaines régions (surtout les zones urbaines où les produits sont utilisés en plus grande quantité), le pou est devenu résistant à cette molécule, puis à d'autres insecticides, comme le malathion. Aussi incohérent que cela puisse paraître compte tenu de leurs effets sur la santé, « Santé Publique France (agence nationale de santé publique) conseille uniquement les insecticides, tout simplement parce que ce sont les seules molécules enregistrées et testées dans cette indication ! » explique Sandrine Banas. En fait, les produits antipoux les plus utilisés aujourd'hui sont les produits enrobants de deuxième génération. À base de silicones, ils asphyxient les poux. Leur efficacité varie de 74 % pour Pouxit à 100 % pour Nyda, selon deux études de 2007 et 2009 mentionnées dans la thèse de Carine Berho.

## 9 CERTAINS PRODUITS NATURELS PEUVENT FONCTIONNER

Peut-être **VRAI** « On ne peut pas affirmer scientifiquement que les remèdes de grand-mère sont efficaces », estime la pharmacienne. Vinaigre, mayonnaise, huile d'olive, huile de coco, huile de neem, arbre à thé..., la liste des produits naturels pour combattre les poux est longue. Quel est leur mode d'action ? Les huiles peuvent asphyxier le pou, la lavande a une action répulsive, et le vinaigre aide à décoller les lentes (il est d'ailleurs utilisé dans certains shampoings, sous forme d'acide

acétique). « L'huile de coco, outre son action enrobante, aurait une action biochimique néfaste sur le pou, mais nous manquons de preuves », indique Sandrine Banas. Bilan : « Pour les personnes qui ne veulent plus utiliser des traitements de pharmacie chers et parfois inefficaces, pourquoi ne pas essayer ? » estime Carine Berho.

## 10 LE PLUS EFFICACE, C'EST LE PEIGNE

**VRAI** Si on le passe tous les jours en période d'infestation ! En complément d'un traitement, le peigne est indispensable pour décrocher un maximum de poux et de lentes. « En revanche, oubliez le peigne électrique, il ne fonctionne pas mieux », estime Sandrine Banas. Quand rien n'est efficace, que penser de la boule à zéro ? « Aérer le cuir chevelu est une bonne option. Chez les petits garçons, de nombreux parents coupent les cheveux très court. Chez les petites filles, c'est plus compliqué... » En dernier recours, les dermatologues peuvent prescrire des comprimés d'ivermectine, une molécule indiquée à l'origine contre la gale. Selon une étude de 2010 (*New England Journal of Medicine*), ce traitement oral, qui bloque les neurotransmissions du cerveau des poux, est efficace dans 95 % des cas. Selon le Pr Olivier Chosidow, le dermatologue coordinateur de cette étude, quand tous les traitements classiques échouent, deux prises d'ivermectine à sept jours d'intervalle sont la solution. ■

## POUR ALLER PLUS LOIN

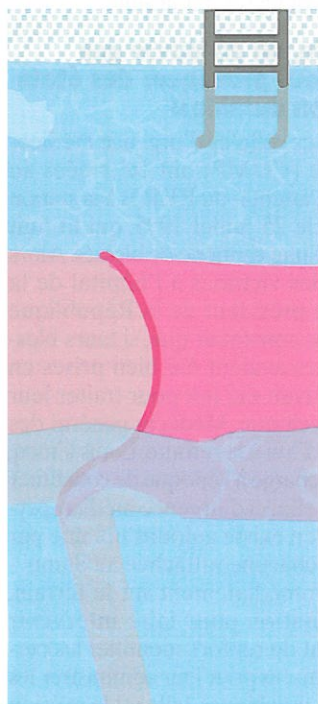
### Livres

■ *Comment zigouiller les poux. Bien les connaître pour mieux s'en débarrasser*, Amélie Sarn et Estelle Chandelier, éd. Milan Jeunesse.

### Internet

■ <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01108785/document> Les Traitements antipoux : intérêts des nouveaux traitements à base de diméthicone, la thèse de Carine Berho, en ligne.

■ [dermato-info.fr/article/Les\\_poux](http://dermato-info.fr/article/Les_poux) La section du site de la Société de dermatologie consacrée aux poux.





**MÉNAGE AU NATUREL**

# L'efficacité des cristaux de soude

Ces petits éclats évanescents font des miracles! Inodores et multi-usage, ils décagent tout dans la maison, du sol au plafond. **PAR NATHALIE HOYON**

## A savoir

### C'EST QUOI, LES CRISTAUX DE SOUDE ?

À l'état naturel, c'est du carbonate de sodium, extrait de gisements de natron. Aujourd'hui, les cristaux sont fabriqués le plus souvent en laboratoire, à partir de sel et de craie.

**Attention** à ne pas les confondre avec le bicarbonate de soude! Très abrasifs, ces cristaux sont réservés à un usage ménager. Pour ne pas risquer des lésions cutanées, portez des gants.

### OÙ PEUT-ON S'EN PROCURER ?

On les trouve dans les grandes surfaces au rayon lessives et dans les enseignes de bricolage, rayon peintures. Très économiques, ils coûtent environ 5 € le kilo et ils s'utilisent dilués.

**1**

#### DANS LA SALLE DE BAINS

Alliés redoutables contre le calcaire, les cristaux de soude détartrent l'émail, le carrelage, la robinetterie, les bacs de douche, sanitaires... Diluez-en un verre dans 1 l d'eau très chaude, enfiler des gants et imbibezen une éponge. Versez le reste dans le bac à assouplissant de votre lave-linge.

**2**

#### DANS LA CUISINE

Mélangez un verre de cristaux dans 1 l d'eau chaude, puis versez 1 cuil. à café de vinaigre blanc et 1 cuil. à café de savon noir liquide: vous obtenez un excellent nettoyant naturel. L'action corrosive des cristaux permet de dégraisser et désinfecter les surfaces, tout en adoucissant l'eau.

**3**

#### POUR LES CANALISATIONS

Ces cristaux sont radicaux pour les déboucher et les désodoriser! Versez 2 l d'eau bouillante additionnée de 3 cuil. à soupe de cristaux dans votre évier et laissez agir plusieurs heures. Faites couler abondamment de l'eau claire ensuite. Même mélange pour nettoyer les siphons, une fois dévissés.

**4**

#### AU JARDIN

Pour dégraisser les carrelages extérieurs et éliminer la mousse sur le mobilier ou la pierre, imbibez un balai à poils durs (ou une brosse) du même mélange que pour la salle de bains, puis rincez à grande eau. Aussi efficace que l'eau de Javel, mais respectueux de l'environnement.

**5**

#### CÔTÉ BRICOLAGE

Décolliez du papier peint, lessivez les murs ou décapez le bois avec le même mélange eau + cristaux. Selon le bois, testez toutefois son action sur un coin, pour être sûre qu'il n'est pas trop corrosif. Mains protégées, appliquez-le, puis laissez agir 10 min. Rincez au vinaigre blanc pour neutraliser l'effet décapant.



# COSMÉTIQUES ANTI-ÂGE *en mode slow*

Ralentir, prendre soin de soi et de l'environnement. Après l'alimentation, le mouvement Slow révolutionne en douceur la cosmétique. Ses armes : les produits naturels ! PAR AMÉLIE PALMAS



# C'est quoi la Slow Cosmétique ?

Un mouvement né il y a une quinzaine d'années qui prône une cosmétique naturelle, saine, respectueuse de l'environnement et, surtout, de la peau. Une tendance devenue sous l'impulsion de Julien Kaibeck, auteur de *Adoptez la Slow Cosmétique* (Leduc.s éditions), une association qui valorise le fait maison et récompense avec la mention Slow les produits en accord avec cette philosophie. Plus d'ingrédients naturels, moins de procédés chimiques. La formule est séduisante. Mais fonctionne-t-elle quand il s'agit de limiter l'impact du vieillissement cellulaire ? La réponse est oui, pour Julien Kaibeck, à une précision près : « En Slow Cosmétique, on fait bien la distinction entre un produit anti-âge qui protège la peau du vieillissement et un produit supprimant les rides qui, hélas, n'existe pas vraiment... ».

## • La nature à l'état pur

Les produits Slow ne contiennent pas (ou peu) d'ingrédients chimiques ou synthétiques. Exit, donc, dérivés pétrochimiques, silicones et polymères, matières éthoxylées... Les actifs synthétiques aux propriétés anti-âge y sont remplacés par des actifs naturels : les algues aux vertus réparatrices, la nigelle riche en thymoquinone antioxydante et anti-inflammatoire, la rose aux propriétés régénérantes et toniques, l'immortelle qui dynamise la microcirculation... Des ingrédients qui, sous forme d'huile, de crème ou de sérum, protègent le tissu cutané des agressions, l'hydratent en profondeur et préviennent les rides.

## • Tout bio, tout slow ?

Suivre les labels bio est un bon moyen de faire le tri dans la jungle des produits de beauté estampillés « naturels ». Les plus sérieux – Ecocert, Cosmebio, Cosmos, Nature & Progrès, Natrue – exigeant une composition à 95 % d'ingrédients naturels. Sauf qu'un produit naturel n'est pas forcément bio ! Pourquoi ? D'une part, obtenir



ce label a un coût qui peut être difficile à supporter pour les petits fabricants. D'autre part, l'utilisation d'ingrédients naturels dits « sauvages », car non cultivés par l'homme (c'est le cas de l'immortelle corse), ne correspondent pas aux critères des labels. Au final, on constate que certains laboratoires dépassent les exigences des labels avec 100 % d'ingrédients naturels, sans pour autant être bio.

## • Place au local

Et si les meilleurs secrets de beauté se trouvaient au fond du jardin ? Certains fabricants en sont convaincus et récoltent leurs ingrédients dans la nature environnante : immortelles de Corse (Realia), pins maritimes d'Aquitaine (Océopin), roses de la Drôme (Anne Felker)... « Le circuit court et la noblesse des produits locaux sont des éléments au cœur de la démarche Slow Cosmétique, rappelle Julien Kaibeck. Une marque qui utilise en majorité des ingrédients locaux a d'ailleurs toutes les chances d'obtenir deux ou trois étoiles à la mention Slow Cosmétique. »

## • Vegan mania

Slow et vegan, même combat ? Pas tout à fait... Si on ne trouve aucune matière animale dans les produits certifiés vegan (Cruelty free et Vegan, de l'association PETA, certification la plus exigeante),

ce n'est pas le cas des produits Slow. « Nous acceptons les soins au miel ou au lait d'ânesse tant que leur formule est écologique, qualitative au niveau des ingrédients, et éthique au niveau de la production. » Petit rappel : depuis 2013, aucune formule n'est testée sur les animaux, dans la cosmétique traditionnelle comme dans la Slow Cosmétique.

## Comment on s'y met ?

**Rien ne sert de courir, il faut choisir à point : on a sélectionné pour vous les recettes canons et les produits nec plus ultra.**

## • La routine « slow », pas à pas

Le soir, on nettoie sa peau à l'aide d'une éponge humidifiée imbibée d'huile (de noyaux d'abricot, par exemple). On applique un hydrolat d'immortelle ou une eau de rose avec une lingette démaquillante lavable. Puis on chauffe dans ses mains 3 gouttes d'huile anti-âge (nigelle, bourrache, argan...) à appliquer avec le plat des doigts du haut vers le bas, sans oublier le cou.

Le matin, on se nettoie avec un hydrolat d'immortelle ou une eau de rose et on masse son visage avec l'huile de soin du soir. Pour finir, on applique une crème protectrice et hydratante (voir sélection page suivante).

# Ma fille est tout le contraire de **MOI**

La maternité, c'est l'apprentissage de l'altérité. On y laisse ses illusions mais on y trouve aussi le plaisir d'éveiller, de guider son enfant sur le chemin de l'autonomie.



**D**éjà à la naissance, avec sa bouille fripée et hirsute, on a trouvé que Mademoiselle tenait plutôt de la lignée paternelle. Premier ajustement entre l'enfant rêvé durant neuf mois d'apnée hormonale et le bébé dans son berceau en plexiglas. On cherche toujours à se retrouver dans ce petit être qu'on a eu le bon goût de prénommer Emmy et pas Gertrude. Elle a nos yeux ? Nos pieds ? La même « aura », peut-être ? Même pas. Une école du zen, la maternité. Plus l'enfant grandit, plus on lâche ses illusions et on s'adapte à la réalité. Mademoiselle ne deviendra pas médaillée olympique et ne deviendra pas un prix Nobel. Elle, elle aime ce qui finit en « i » : les smoothies, les selfies et Spotify. Ce qu'on lui dit passe par une oreille et ressort de l'autre. C'est ainsi. À l'âge de l'opposition, de l'apprentissage de la féminité, de l'identification aux starlettes, on doute de notre capacité à lui transmettre quoi que ce soit d'intéressant. Pourtant, on lui a lu de belles histoires, on l'a emmenée aux expos qu'il faut, on lui a parlé du MLF et de l'évolution des mentalités. Résultat : elle adore la télé-réalité. À la voir affalée devant *Les Princes de l'amour* épisode 58 (celui où Vincent craque pour Cynthia et Graziella casse tout), on touche carrément le fond. Mais que lui a-t-on transmis ? Christine Arbisio, psychanalyste<sup>(1)</sup>, décortique ce qui se joue dans la question de la ressemblance et dans les manières d'être des filles ados. Quant à Emmanuelle Piquet, diplômée en thérapies brèves<sup>(2)</sup>, elle nous donne des conseils pour bien réagir à travers des problématiques actuelles, influence des écrans, décrochage scolaire ou surinvestissement de l'apparence.

### Pourquoi un si fort idéal d'enfant ?

L'enfant désiré n'est pas toujours l'enfant unique à la chinoise mais, à cause des maternités tardives, ou des résidences alternées, certaines situations poussent à surinvestir son enfant. En réaction, il ou elle va se braquer ; entre son cours de conversation anglaise, son tennis et ses spectacles de fin d'année, Théa ou Théo n'a plus une minute pour feuilleter son herbier. Le rasle-bol est plus bruyant chez une fille : elle doit se défendre contre des objectifs d'hyper-performance mais aussi contre le risque de fusion avec sa mère, de devenir sa copie conforme. C'est le syndrome « Mini moi », avec ces gamines trébuchées par leur mère comme un accessoire de mode. Et ces miss, qui, à l'âge adulte, ont le même carré blond, le même nez refait que la reine mère. Plus on aura envie de rejouer sa

propre enfance ou adolescence à travers sa fille, plus celle-ci réagira en mode rejet ou fusion. « Il y a de la déception en miroir entre mère et fille, c'est une relation toujours ambivalente avec un risque de fusion identitaire, d'identification réciproque et le sentiment fort d'être trop ou mal aimée », explique Christine Arbisio. C'est cette déception, normale, qui permet la distance nécessaire pour que l'une renonce à ses illusions et que l'autre trouve sa propre personnalité. À trop attendre l'une de l'autre, on produit de l'anxiété. Mademoiselle ne s'intéresse qu'à son apparence (phase nécessaire), ce n'est pas pour ça qu'elle va rater son bac et rêver de faire un beau mariage faute de mieux. Pourquoi lui gâcher le plaisir de la coquetterie en lui serinant que « la beauté n'est qu'une fleur de l'instant » ? Quand la petite fille enfle les escarpins de maman, c'est pour l'imiter. Adolescente, elle joue avec son image et cherche son style, à gros traits d'eye-liner. La sexualisation de son corps lui donne envie tantôt de le cacher, tantôt de le montrer. Une mère pas à l'aise avec sa propre féminité, narcissiquement fragile, voudra y mettre un frein, au lieu d'en comprendre les enjeux, elle y verra

l'influence de la « manosphère », cet univers où le mâle alpha prospère sur une cour de bimbos. Elle imagine sa fille en Marilyn de pacotille. Les préoccupations de bouloir, c'est pourtant un bon prétexte pour parler avec elle de féminité, d'expériences, de séduction.

### Pourquoi notre avis compte de moins en moins ?

Un jour, on n'est plus le centre de son monde, et c'est heureux : Mademoiselle possède ses petits secrets, à la compagnie de sa mère, elle préfère celle de ses copines, glousse sur Skype, ricane sur Instagram. À notre conversation, elle préfère ses tutos « comment réussir son make up » ou « se vernir les ongles de la main gauche », sous entendu « M'man, à ton époque, le maquillage ça n'existait pas ». Notre invitation à l'emmener voir les 300 tableaux rassemblés par le collectionneur visionnaire Sergeï Chtchoukine ? Sa tête, effondrée : « 300, M'man... » elle va être longue cette visite, elle en a même déjà mal aux pieds. On insiste : « cette collection, c'est l'histoire de l'art du début du xx<sup>e</sup> siècle, Monet, Matisse, Picasso », rebelote, Mademoiselle se roule en boule sur son pouf alors on laisse tomber, vaguement excédée. Sur la tablette, *Les Princes de l'amour* en replay. Sa ligne de défense : « J'ai ...

... 14 ans, ça me relaxe, tu peux pas comprendre ». Euh non, en effet... Au retour, ultime tentative pour la sortir de ses âneries, on lui tend le catalogue de l'expo et un « Regarde au moins Gauguin », avec en guise de joker « sur cette photo, la vahiné porte un paréo comme tu les aimes ». Même ça, elle s'en fout. Ce qu'elle veut, notre fille, c'est que les choses viennent d'elle, de ses copines ou des interviews de ses stars. « S'affirmer en s'opposant, c'est un sport, un défi à l'adolescence. Ce peut être aussi un message, un reproche adressé à la mère, en substance le refus de lui ressembler ou de vivre la même existence », commente Emmanuelle Piquet. C'est un reproche, à replacer dans un contexte précis. On a le droit d'être « blessée dans sa capacité éducative » et dans son narcissisme, mais tout ce que l'on aura dit ou fait (visites culturelles, militantisme, féminisme...) fait son chemin dans la tête de Mademoiselle. « En tant que mère, on l'aide à mûrir en valorisant ses qualités autres que physiques, esthétiques, pour que ce surinvestissement de l'apparence, normal à l'adolescence, ne s'installe pas dans la durée », reprend la psychologue. Prendre de la hauteur, donc. Relativiser les reproches et les extravagances de notre bien-aimée enfant et ne plus faire de fixette sur ses hobbies. Génération conso et écrans, ok. N'empêche, *Bachelor*, *Adam cherche Eve*, *L'Amour est dans le pré*, ça lui passera comme ça lui est venu. Ou pas. L'intérêt pour le biopic sur Simone Vieil, le droit d'une femme à disposer d'elle-même, cela viendra plus tard.

Comprendre,  
pour être dans  
l'empathie,  
la bienveillance.  
Et moins dans  
le jugement

### Comment (re)devenir complice sans jouer à la copine ?

Toujours se souvenir des bons moments avec quelqu'un, si on veut retrouver une entente au beau fixe. Idem avec Mademoiselle. On aimait naguère parler des planètes et des dinosaures, courir au parc ensemble. Pour relancer le dialogue, on peut partir de ses goûts actuels (le maquillage, Instagram, les écrans, les métiers de l'événementiel), pour avoir des supports de discussion et aller vers quelque chose de plus personnel, de plus profond comme l'image de soi, la confiance en soi, la



relation homme-femme mais aussi des sujets plus politiques comme les tests en labo, l'écologie, la communication des marques... On bavarde, l'air de rien, en se baladant... Discuter avec elle pour comprendre la réelle place que les futilités occupent dans son esprit « comment la mère vit-elle sa féminité ? La relation homme-femme ?

Est-elle en rivalité avec sa mère ? Est-ce le symptôme d'un manque de communication entre elles ? », demande Christine Arbisio. Comprendre, pour être dans l'empathie, la bienveillance. Et moins dans le jugement. Rester dans son rôle, c'est lui rappeler le cadre : « regarde ce que tu veux à la télé mais d'abord, où en es-tu de ton devoir d'histoire ? » En tant que mère, on est là pour éduquer, guider, savoir rester en retrait lorsque, quête identitaire oblige, l'ado rigole avec ses copines et nous réserve une humeur en yoyo ; Nous, on n'aurait jamais osé bouder à table avec nos parents. Elle, si. Et elle le fait d'autant plus qu'on accourt, inquiète, au chevet de ses émotions. Il faut la laisser s'en débrouiller, au contraire, pour qu'elle apprenne à les gérer elle-même, ses émotions. Après l'adolescence, tout rentrera dans l'ordre, Mademoiselle sera peut-être connue et appréciée pour sa patience, son optimisme, sa fantaisie ou son sérieux... comme quoi cette petite, même si elle ne nous ressemble pas, nous rendra fière. ●

(1) *Le bilan psychologique avec l'enfant*, éd. Dunod.

(2) *Mon ado, ma bataille*, éd. Payot psy

# Bamboins sous cloche

PRENDRE DES RISQUES EST PRIMORDIAL DANS LE DÉVELOPPEMENT D'UN ENFANT. POURTANT, L'OBSESSION SÉCURITAIRE DE NOTRE SOCIÉTÉ POUSSE LES PARENTS INQUIETS À SURPROTÉGER LEUR PROGÉNITURE

TEXTE PEGGY FREY

**L** N'Y AVAIT PAS de sécurité enfant sur les armoires et les bouteilles de médicaments. Nous pouvions faire du vélo sans casque. Nous buvions de l'eau à même le tuyau d'arrosage, pas d'une bouteille stérile. Nous mangions des petits gâteaux, du pain et du beurre. Nous buvions des sodas qui contenaient beaucoup de sucre. Mais nous n'étions pas en surpoids parce que nous étions toujours en train de jouer à l'extérieur...» Dans un récent post partagé plus de 60000 fois sur Facebook et devenu un véritable buzz 3.0 de l'été, le musicien canadien Stev Marcotte dénonce le précautionnisme aigu que notre société impose désormais aux jeunes pousses. Avancé même que «tous les enfants nés dans les années 50, 60, 70 et même 80 jusqu'à 1987, ne devraient pas avoir survécu». Coup de provoc assumé, certes, mais le message fait réfléchir.

Le gamin que vous étiez a peut-être en effet connu cette enfance insouciance. C'était avant que le risque et la peur deviennent notre quotidien. Un temps béni où faire les 400 coups voire plus sur le chemin de

l'école ne rimait pas avec danger, mais contribuait à l'apprentissage de la vie. Aujourd'hui, il suffit de s'asseoir sur le banc d'une aire de jeu et d'observer. Sol amortissant et toboggan pas trop haut remplacent tourniquets-catapultes et cages à grimper métalliques d'autrefois. Vissées sur la balançoire tape-cul, les règles de sécurité rappellent clairement les dangers potentiels de l'endroit et expliquent peut-être le comportement inquiet des parents. D'ailleurs, pas très reposant pour eux d'aller au square: aux aguets, ils restent postés au garde-à-vous, prêts à anticiper la moindre chute. Pendu à leurs lèvres en permanence, le mot ATTENTION coupe court à toute activité jugée dangereuse. «Attention ça glisse, ça penche, ça pique. Attention tu vas tomber, te faire mal!» La liste des avertissements et des interdits n'en finit plus de s'allonger.

## L'ère de l'hyperparent

La situation peut paraître paradoxale: le petit casse-cou d'hier, celui qui prenait plaisir à construire des cabanes dans les arbres, à rentrer boueux et les genoux écorchés, se

serait métamorphosé en un parent poule mouillée. Traumatisé par le danger, cet hyperparent vise le risque zéro pour sa progéniture et espère y arriver par une surprotection permanente. Il porte même un nom: le parent-hélicoptère, car il «plane au-dessus de son enfant et vole à son secours au moindre problème», explique Daniel Stoeklin, professeur de sociologie à l'Université de Genève.

Papa-hélicoptère repenti, Jean se souvient de son comportement avec ses jumeaux. «Lorsqu'ils étaient petits, mon anxiété me poussait à les surveiller continuellement. Par la suite, je me suis surimpliqué dans toutes leurs activités, qu'elles soient scolaires ou non.» Même sans être sollicité, Jean conseillait ses fils en permanence dans leurs choix. A l'adolescence, leur incapacité à décider par et pour eux-mêmes finit par l'étonner. «J'ai compris mon erreur: mon comportement excessivement protecteur les empêchait de devenir des adultes autonomes et responsables.»

Phénomène récent, la surprotection parentale s'explique par différents facteurs. At-



tentats, accidents, enlèvements, pédophilie, catastrophes, la société dans laquelle nous vivons s'apparente plus à une fabrique à dangers qu'au décor bucolique et sécurisant de *La petite maison dans la prairie*. L'environnement extérieur, surtout en milieu urbain, paraît hostile pour les plus jeunes, pousse à la méfiance et à l'angoisse constante des parents. Pour le sociologue Sandro Cattacin, la surmédiation des drames explique aussi le niveau élevé de l'inquiétude parentale. «Hyperconnectés, nous sommes informés en continu de chaque fait divers. Dans cette spirale du sinistre, de nouveaux risques apparaissent sans cesse et nous rendent encore plus anxieux.» Un rapt d'enfant, même éloigné, inquiète et pousse parfois à vérifier où se trouve sa progéniture.

Pour se prémunir du danger, surestimer le risque devient la norme. Et c'est le bambin qui pâtit de l'inquiétude de ses parents et voit ses libertés se réduire. Ainsi, l'aspiration générale à la sécurité empêche de nombreux enfants de sortir de chez eux sans être accompagnés d'un *grand*. Restriction sans conséquence? Pas sûr. «A l'âge adulte, ce ne

## LE NATEL N'EST PAS LE SEUL OBJET DÉTOURNÉ POUR SURVEILLER LES ENFANTS. CHAUSSETTES CONNECTÉES OU VESTE AVEC GPS INTÉGRÉ FONT PARTIE DE CES PRODUITS OFFRANT LA POSSIBILITÉ DE SAVOIR OÙ SE TROUVE SA PROGÉNITURE

sont pas ceux qui ont été surprotégés qui réussissent le mieux socialement et professionnellement», informe Julie Baumer, psychologue pour enfants et adolescents. Mis sous cloche, l'enfant peine à se socialiser et à se construire. Pour forger son caractère et gagner en confiance, une certaine autonomie doit lui permettre de faire ses propres expériences et de prendre conscience du danger. «Le plus grand risque pour un enfant est de ne pas être exposé au risque, estime carrément le sociologue David Le Breton, spécialiste de la question à l'Université de Strasbourg et auteur de *Passions du risque* (éd. Métailié). Pour affronter l'adversité de la vie, il a besoin de s'exposer au danger et de se frotter à la difficulté.» Le priver de braver l'interdit produirait même l'effet inverse. «L'enfant se trouve pénalisé par ce comportement sécuritaire et finit toujours par essayer ce qui l'intrigue et l'attire. Plus on lui

“ Pour un enfant, favoriser l'autonomie et la confiance en soi demande aussi de le laisser prendre des risques. On ne peut pas explorer en étant surveillé

Daniel Stoecklin, sociologue

interdit de choses, plus il sera tenté d'expérimenter le danger. Et, par manque d'apprentissage, il prendra parfois des risques inconsidérés», estime Marc Haller, secrétaire général du Syndicat des enseignants romands, en faisant référence à des comportements violents ou dangereux. Pour l'ancien prof d'Ecublens, «plutôt que d'interdire, mieux vaut autoriser une prise de risque contrôlée et avertir l'enfant du danger».

### Privé de sortie à la neige

Pire encore est la situation outre-Atlantique. Laura\*, maman d'origine américaine vivant à Genève, décrit ce qui se passe aux États-Unis, avec l'inquiétude de voir la Suisse glisser vers la même paranoïa. «Dans certains Etats, laisser un enfant sans surveillance dans une poussette est tout bonnement

interdit. Porter plainte est la maladie des Américains, surtout lorsqu'il s'agit du fruit de ses entrailles.» La judiciarisation croissante de notre société explique d'ailleurs en partie la surprotection des plus petits. «Quand un accident arrive, tout le monde s'acharne à chercher le coupable pour lui coller la responsabilité des faits, explique Marc Haller. Aussi, chacun veut se couvrir.» L'école, qui pousse au comportement sécuritaire, est un bon exemple de ce glissement, parfois jusqu'à l'aberration. «Pour une sortie neige à côté de l'école, la direction scolaire d'un établissement vaudois exige d'être prévenue 15 jours à l'avance. Les enseignants des classes enfantines ont renoncé à ce type d'activités devenues impossibles à organiser.» Résultat: même par une belle journée d'hiver, les élèves restent à l'intérieur!

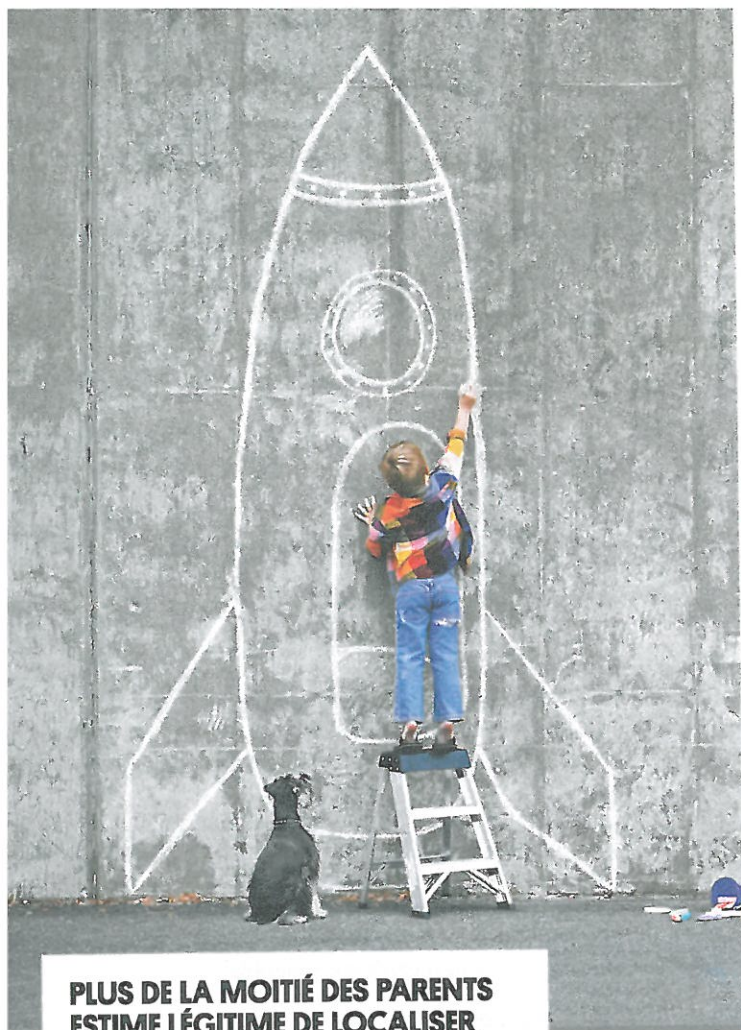
Pourtant, certains profs osent encore. Enseignant au Jura, David\* organise volon-

tiers des semaines de trek dans les Alpes avec ses collégiens. «Ceux qui viennent sont volontaires et les parents prévenus des risques. Petits bobos et foulures font partie des dangers d'une telle sortie et il nous faut les gérer. Au retour, les élèves sont contents et ont l'impression d'avoir vécu un moment fort et riche en expériences.» Partisans du risque formateur et de l'écorchure salvatrice, certains parents s'opposent à la sécurisation de la vie de leur chérubin et les envoient dans des écoles à la pédagogie différente. «Chercher le risque zéro est le contre-exemple de ce que nous prônons, explique Sabine Tinelli, psychopédagogue et présidente de l'association des écoles Montessori en Suisse. Nous considérons qu'une prise de risque calculée, sous la surveillance d'un adulte, est indispensable pour un enfant et répond à ses besoins. Pour savoir qu'une aiguille pique, il faut se piquer!»

Pierre\* n'a pas eu d'autre choix que d'envoyer son fils de huit ans – qualifié de turbulent – dans une école différente. «Je le sentais malheureux et trop contraint dans le système scolaire classique. Dans l'établissement où il se trouve aujourd'hui, la pédagogie est active. Il a le droit de grimper aux arbres, de se baigner dans une rivière, de couper son papier avec des ciseaux et de planter un clou avec un marteau. Parfois, on me traite d'irresponsable: je m'en fiche, moi je vois mon fils heureux.» Car jusqu'à preuve du contraire, l'apprentissage du monde se fait par l'expérience. Et le risque zéro n'existe pas encore. ■

\*Les prénoms ont été modifiés

**REBAPTISÉE «BARBIE STASI», LA POUPÉE CAFTEUSE ET CONNECTÉE SORTIE PAR MATTTEL EN 2015 ENREGISTRE LES JEUX DES ENFANTS ET PERMET D'ÉCHANGER AVEC EUX VIA UN MICRO**



**PLUS DE LA MOITIÉ DES PARENTS ESTIME LÉGITIME DE LOCALISER UN ENFANT VIA SON TÉLÉPHONE PORTABLE. C'EST LE RÉSULTAT D'UNE ENQUÊTE MENÉE EN FRANCE EN 2004 PAR LA COMMISSION NATIONALE DE L'INFORMATIQUE ET DES LIBERTÉS AUPRÈS DE 1600 PERSONNES**

## DE L'ENFANT UTILE À L'ENFANT LOISIR

L'évolution de l'éducation et de la représentation sociale de l'enfant explique, en partie, la surprotection parentale. «L'enfant utile et travailleur d'autrefois est devenu l'enfant précieux d'aujourd'hui. Économiquement superflu dans notre société, il y est par contre émotionnellement inestimable, explique Daniel Stoecklin, professeur de sociologie à l'Université de Genève. Reconnu comme personne à part entière, on le protège, on lui accorde des besoins, puis des droits. Mais de fait, on ne l'écoute pas beaucoup et il participe peu aux décisions le concernant.» En permanence, cet être si cher est éloigné du danger. Dans l'espoir d'en faire un adulte performant, on le couvre d'amour et de protection, on investit dans son éducation pensée comme un plan de carrière. «Dans ce sens, la surprotection de l'enfant résulte aussi de la vision entrepreneuriale qui prédomine dans notre société aujourd'hui.»

Parfois, l'enfant précieux devient même un *enfant loisir*. «Certains parents semblent en avoir essentiellement pour les moments de plaisir et se défaussent de la gestion de leur éducation en la confiant à d'autres autorités, ou à l'école», note Jean-Marc Haller, secrétaire général du Syndicat des enseignants romands. Dans leur schéma familial, l'enfant lisse, sage et propre ne s'expose à aucun danger pour ne poser aucun souci. Pas de risque lorsqu'il végète bien sagement devant un écran!

## «SURPROTÉGER SON ENFANT PART D'UNE BONNE INTENTION»

PSYCHOLOGUE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS, **JULIE BAUMER** AIDE LES PARENTS TROP PROTÉCTEURS À VAINCRE LEUR ANXIÉTÉ.

### En psychologie, que signifie surprotéger son enfant?

Il y a deux formes de surprotection. La première est physique et consiste à s'assurer en permanence que l'enfant est en sécurité, ne se fait pas mal ou ne court aucun risque d'enlèvement. Psychologique, la seconde forme de surprotection relève de l'éducation et de l'attitude quotidienne du parent avec son enfant. Laisser trop peu d'autonomie et de responsabilité, faire les choses à sa place et sous-estimer de quoi l'enfant est capable: ces attitudes ne lui rendent pas service et sont une forme de surprotection. Autre facteur de surprotection, l'éducation est perçue comme une compétition, un investissement dans lequel il faut s'engager pleinement pour conduire son enfant à la réussite. Le laisser perdre son temps en activités jugées inutiles et prendre des risques paraît peu compatible avec cette éducation qui vise la performance. Certains parents couvrent aussi leur enfant parce qu'ils ont le sentiment de ne pas avoir reçu assez d'amour et de protection. Pour leurs propres enfants, ils se dirigent vers l'autre extrême.

### La mise sous cloche permanente des enfants a-t-elle des conséquences sur leur développement?

Surprotéger son enfant part généralement d'une bonne intention. Mais, en étant trop couvé, l'enfant développera difficilement son sens de l'autonomie et manquera de confiance. Lui laisser une certaine liberté en lui confiant des responsabilités adaptées à son âge, afin qu'il soit efficace et capable de faire des choses seul, fait partie de son apprentissage. Il y a beaucoup de possibilités pour encourager l'autonomie de son enfant, sans pour autant prendre des risques ou le mettre en danger. Il faut trouver un juste milieu. La confrontation à la frustration est également importante pour son développement et le prépare à la *vraie vie*. Répondre à tous les désirs de son enfant ne le rendra pas heureux, mais plutôt capricieux et anxieux. Il aura du mal à gérer ses émotions ou à respecter l'autorité de ses parents.

### Pour vaincre leur anxiété, que conseillez-vous aux parents-hélicoptères?

Je les encourage à se questionner pour comprendre d'où vient leur crainte excessive. Je les aide aussi à différencier les moments où elle est justifiée de ceux où elle l'est moins. Les parents peuvent aussi réfléchir à des choses qui rendraient leur enfant plus autonome sans qu'ils n'aient eux-mêmes peur. Par exemple, dans le cas de la petite course à l'épicerie, plutôt que de laisser un enfant y aller seul, les parents trop anxieux peuvent se rassurer en le laissant y aller avec l'un de ses frères ou sœurs, ou avec un copain. Savoir que son enfant est entouré est rassurant, car il sera plus en sécurité dans un groupe.

# Les pièges de l'empathie

## Entretien avec Serge Tisseron

Propos recueillis par Marc Olano Mis à jour le 10/05/2017

Pour le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron, l'empathie est de plus en plus menacée par des manipulateurs de tous bords. Politiques, publicitaires, managers, extrémistes religieux..., tous seraient tentés de détourner la compassion pour autrui à leurs propres fins.

### ***Comment l'empathie se développe-t-elle ?***

L'empathie pour autrui se construit en trois étapes. L'empathie affective apparaît en premier vers l'âge d'1 an. C'est la capacité d'identifier les émotions d'autrui, notamment à travers ses mimiques. Par exemple : « *Je vois que tu souris, donc tu es content.* » Vient ensuite vers l'âge de 4 ans et demi la compréhension que l'autre a une vie mentale différente de la sienne. « *Je vois que tu es content et je comprends pourquoi.* » C'est la capacité à se mettre intellectuellement à la place de l'autre ou l'empathie cognitive. Ce processus aboutit enfin entre 8 et 12 ans à ce que Martin Hoffman appelle l'empathie mature, la capacité à se mettre émotionnellement à la place de l'autre. « *À ta place, je serais content aussi.* » Dans cette forme d'empathie complète, les composantes affectives et cognitives s'associent. Les images cérébrales révèlent alors de nombreuses connexions entre les régions postérieures, siège des émotions, et les aires frontales où opère l'empathie cognitive.

### ***Pourquoi n'avons-nous pas tous la même capacité d'empathie ?***

Il y a tout d'abord une composante innée. Les femmes ont une empathie supérieure aux hommes, probablement liée au fait qu'elles portent les bébés, l'empathie étant une condition de survie pour eux. Puis l'éducation intervient. Plus un enfant bénéficie d'empathie de la part de ses adultes de référence, plus il développe sa capacité d'empathie, qu'il s'agisse de l'empathie pour autrui ou pour soi-même. Inversement, certains aspects de l'éducation peuvent nuire au développement de l'empathie. Le manque d'interactions précoces ou encore la maltraitance affectent l'empathie émotionnelle. Une éducation trop autoritaire dans laquelle un seul point de vue est valorisé

menace l'empathie cognitive. Pour ces enfants, il devient ensuite très difficile de se rendre sensible aux points de vue des autres.

***Selon vous, de plus en plus de personnes se sentent incomprises et ont l'impression de ne bénéficier d'aucune forme d'empathie de la part des autres. À quoi est-ce dû ?***

Il y a principalement deux raisons à cela. Le développement des médias audiovisuels amène les enfants à grandir de plus en plus en interaction avec des écrans, plutôt qu'avec des visages humains. L'empathie affective s'en trouve appauvrie. Par ailleurs, de plus en plus de gens ont l'impression de voir dans les médias toutes les misères du monde, sauf la leur. Ils se sentent abandonnés et pensent que l'intérêt dont ils devraient bénéficier, eux, d'autres en profitent à leur place.

***Vous décrivez les liens étroits entre empathie et désir d'emprise. L'empathie serait-ce donc une tentative de se rapprocher de l'autre pour mieux le contrôler ?***

On pourrait croire qu'empathie et désir d'emprise s'opposent. Mais non. D'abord, l'empathie cognitive seule est un formidable outil de manipulation. Quant à l'empathie pour autrui dans sa forme complète, elle peut très bien coexister avec l'emprise. Ce sont deux manières complémentaires d'apprivoiser le monde. Pour se sentir en sécurité, l'être humain crée une réciprocité avec l'autre ou alors le soumet. Ces deux moyens peuvent concerner des populations différentes : être plus solidaire dans son groupe, et contrôler les « étrangers ».

***À l'origine de l'empathie, vous invoquez une tendance naturelle à préférer les gens qui nous ressemblent à ceux qui sont différents. Cette prédisposition est souvent exploitée par des discours politiques (anti-immigration, antireligieux, antisociaux...). Comment se protéger de cette forme de manipulation d'empathie ?***

Les travaux de Paul Bloom illustrent bien ce que M. Hoffman appelle le biais de familiarité. Il a montré à des bébés de 7/8 mois des marionnettes aux comportements différents. Les bébés préfèrent majoritairement celles qui viennent en aide à celles qui nuisent aux autres. En revanche,

si une des marionnettes est habillée avec le même T-shirt que le bébé, sa préférence va vers celle-ci, quel que soit son comportement. Il y a donc à la fois une tendance innée à préférer un comportement prosocial à un comportement antisocial, mais aussi une préférence naturelle pour ceux qui nous ressemblent au détriment de ceux qui nous apparaissent différents de nous. Pour lutter contre ce biais, il faut développer l'empathie cognitive. C'est en entraînant l'enfant à adopter d'autres points de vue que le sien, qu'on l'aide à construire sa curiosité de l'autre. Et c'est aussi en lui montrant qu'à l'intérieur de lui-même, il peut avoir différents points de vue possibles sur un même événement. Il comprend alors que d'autres choix peuvent être aussi valables que le sien.

***Vous dites que l'empathie est de plus en plus exploitée à des fins malhonnêtes par des manipulateurs de tout genre. Le film Le Ciel attendra (2016) illustre cela à travers l'exemple d'une jeune adolescente engagée dans l'humanitaire qui se fait recruter par un réseau terroriste. Une empathie trop forte serait-elle donc un facteur de vulnérabilité ?***

Oui, une forte empathie affective sans empathie cognitive ouvre la voie à toutes les manipulations possibles. Des études ont montré qu'un appel aux dons pour des enfants pauvres avait beaucoup plus d'impact s'il était accompagné de photos qu'à travers un simple énoncé. Tout élément visuel est un puissant facteur de mobilisation affective. Aujourd'hui, l'information nous arrive de plus en plus de façon brute, à travers des images filmées au plus près de l'événement. Nous éprouvons l'actualité avec intensité, nous ne la comprenons souvent pas, et nous avons rarement un moyen d'agir sur elle. Certains en développent un sentiment d'impuissance dépressive. D'où l'idée de se replier sur son pré carré. Pour éviter cela, il faut lutter contre l'infobésité, sélectionner ses sources d'information et privilégier la compréhension à la consommation d'images chocs.

***Vous évoquez l'exemple de Donald Trump et son « hold-up d'empathie » en faisant croire à l'électorat populaire américain qu'il ressentait et partageait sa douleur. N'est-ce pas une pratique courante depuis longtemps ?***

Oui, en politique et ailleurs. Ce que j'ai voulu illustrer par cet exemple, c'est qu'aujourd'hui, nous avons tendance à réduire l'empathie à sa dimension affective. Or, la campagne de Trump l'a

montré, on peut très bien fonctionner avec sa seule empathie cognitive et faire croire qu'on est impliqué affectivement, alors qu'il n'en est rien.

***Vous évoquez également l'imposture de l'empathie artificielle qui pourrait nous conduire un jour à préférer les robots aux humains.***

Le *design* a toujours tenté de détourner une partie de l'empathie pour les humains vers les objets. Pourquoi pas ! Seulement, il y a un saut qualitatif qui vient d'être franchi avec les robots capables d'identifier nos émotions et de nous faire croire qu'ils en ont aussi. Peut-être qu'un jour les gens se sentiront rassurés par un robot qui leur donnera l'illusion qu'il les comprend mieux que leur entourage. C'est une menace de plus sur l'empathie.

***L'empathie, au sens noble du terme, serait-elle en train de disparaître ?***

L'empathie ne disparaîtra pas, c'est une capacité innée de l'être humain. Le risque est qu'elle s'exerce de moins en moins dans des relations humaines réciproques. C'est cette réciprocité qui me semble menacée aujourd'hui. Huit candidats à la présidentielle sur onze sont pour la sortie de l'Europe. On assiste à une tendance générale au repli communautaire. L'empathie se limite de plus en plus aux personnes de son propre groupe. C'est un dangereux retour en arrière.

## **Serge Tisseron**

Psychologue, psychiatre et psychanalyste, il est l'auteur de *Empathie et manipulations*, Albin Michel, 2017.

Vivre en couple et en famille, c'est un défi de tous les instants. Un savant dosage de hauts et de bas, de projets et de difficultés en fonction des aléas de la vie. Afin de mieux anticiper les moments de doute ou de crise inévitables, recourir à un soutien pour évoluer ensemble peut être salvateur.



Le secteur Couples et familles de Caritas Jura. Derrière, Aude Sauvain (médiatrice) et Adriano Angiolini (conseiller conjugal). Devant, de gauche à droite, Estelle Kamber (responsable), Elisabeth Eschmann (secrétaire) et Carine Donzé (conseillère conjugale).

## Prenez soin de votre couple !

Par Françoise Houlmann-Schaffter

La famille est pour la plupart des personnes un pilier de leur existence. Il est donc essentiel d'en prendre soin, et pas seulement dans les moments de tempête.

Caritas Jura et son secteur Couples et familles cherchent à transmettre ce message: l'harmonie se travaille sur la durée. Si soigner le « nous deux » est important, évoquer les soucis de la famille plus élargie est aussi essentiel. Mais lorsque des étapes de vie particulièrement difficiles se présentent, comme le chômage ou la maladie, les nuages se font plus menaçants et le climat du couple peut fortement s'en res-

sentir. Pour y faire face au mieux, plusieurs prestations aident à surmonter les obstacles.

### Surmonter les crises

On le sait tous, la vie de couple et de famille n'est pas un long fleuve tranquille et connaître les risques inhérents à la relation n'est pas toujours suffisant, ce d'autant plus qu'on est toujours deux dans l'histoire. En Suisse, presque un mariage sur deux se termine par un divorce. Si la recette miracle n'existe pas, plusieurs spécialistes sont convaincus qu'une meilleure communication résoudrait bien des problèmes. Or, le

fait de demander un soutien avant la grosse crise n'est pas entré dans les mœurs. Parler des sujets qui fâchent comme le partage des tâches domestiques ou les relations avec la belle-famille désamorcent les conflits.

On fait un service à sa voiture chaque année, pourquoi le couple ne mériterait-il pas cette attention? Les consultations conjugales et familiales donnent l'opportunité de poser les problèmes sur la table, avec un spécialiste qui saura les appréhender avec le recul nécessaire.

En principe, la consultation conjugale se déroule à deux, mais un des partenaires

peut être reçu individuellement dans un premier temps. Parfois, il suffit d'une seule séance pour remettre le couple sur les rails. La consultation conjugale (ou familiale si les autres membres de la famille y participent) favorise le dialogue, l'harmonie et donne l'opportunité d'un nouveau départ.

Pour les situations de crise, une permanence téléphonique répond aux appels du lundi au jeudi entre 12h30 et 14h au 0840 420 420. La personne en difficulté dans son couple trouvera une écoute attentive et constructive et éventuellement des conseils. Cet appel peut rester anonyme et sans suite, mais peut aussi déboucher sur une consultation.

Pour Adriano Angiolini, conseiller conjugal, cette discussion à chaud «désamorce des situations à risque ou alors met le doigt sur la nécessité d'une discussion approfondie».

La prestation a été mise en place grâce à l'excellente collaboration avec les partenaires du Centre Social Protestant Berne-Jura avec qui plusieurs projets sont menés. La fondation neuchâtoise pour la coordination de l'action sociale et le Centre social protestant de Neuchâtel sont également partenaires. Si la consultation en amont et la permanence répondent à de véritables besoins, l'essentiel du travail consiste à recevoir pour une durée plus ou moins longue des couples affrontant un conflit, une crise ou diverses insatisfactions, et qui veulent se donner

une chance supplémentaire d'éviter le divorce. Ces consultations ont pour but de clarifier la situation, d'aborder les difficultés et les conflits dans un projet de changement et de construire un nouvel équilibre conjugal.

Lorsqu'un ou les deux membres du couple n'ont malgré cela plus de motivation à poursuivre l'union, la consultation conjugale permet d'envisager la séparation et la manière de la vivre au mieux. Les conseillers conjugaux sont certifiés par l'association Couple+.

### Lorsque la séparation est inévitable

Si la situation évolue inexorablement vers la séparation et le divorce, les ex-conjoints peuvent faire appel à la médiation qui soutient les ex-conjoints dans l'élaboration de solutions non-confliktuelles et préservant la famille. La prestation est payante, mais elle représente pourtant la plupart du temps un coût moindre par rapport à un divorce traditionnel, tant en termes de finances que d'énergie. Et au final, divorcer sans se déchirer est un bénéfice qui se retrouve plus tard. Il faut cependant savoir que cela demande un engagement personnel important selon la médiatrice Aude Sauvain: «C'est une démarche volontaire qui demande une participation active. Il s'agit d'un espace différent et parfois même complémentaire à celui qui peut être proposé par un avocat. En médiation, on peut prendre le temps d'aborder les points de vue de

## Qui, quoi, où?

### Secteur Couples et Familles de Caritas Jura

tél. 032 421 35 80  
dcs@caritas-jura.ch  
www.caritas-jura.ch

Consultations possibles à Delémont et Porrentruy  
Permanence téléphonique de l'Arc jurassien, du lundi au jeudi, de 12h30 à 14h: **0840 420 420**

chacun et les émotions que suscite la séparation. On peut ainsi rechercher des solutions adaptées au contexte particulier en tenant compte des intérêts des enfants.»

Enfin, lorsque le divorce est derrière, le plus difficile est parfois encore à venir: la reconstruction d'une vie en solo. Il reste parfois des non-dits ou des «séquelles».

La participation à des groupes de parole organisés conjointement par Caritas Jura et le CSP Berne-Jura permet de soutenir ce processus dans l'échange et la confiance. Si le premier pas n'est pas évident à franchir, les échos sont ensuite la plupart du temps élogieux.

Des groupes de parole sont également proposés pour les enfants et les adolescents (Ma famille autrement).

## Apprendre à aimer

Pour ceux qui souhaitent anticiper ce que signifie l'installation en couple, avec les petites tensions du quotidien, les pièges de l'habitude, le secteur propose désormais un «parcours de préparation à la vie en couple».

Durant ces quatre rencontres, un maximum de douze personnes évoquent les problèmes qui peuvent altérer la passion des

débuts: la construction du «nous deux» et la communication; l'organisation domestique et la gestion de l'argent; les langages de l'amour: la tendresse et la sexualité et, enfin, le thème de la préparation à la vie de parents. Ces soirées sont animées par deux conseillers conjugaux. Une participation de 20 francs par couple et par soirée est demandée.





## Recette de la pâte à sel

Bricolage - à partir de 2 ans

**Voici la recette toute simple de la pâte à sel pour les enfants de maternelle ou pour les enfants à partir de 2 ans. Une fiche pratique pour découvrir la recette de la pâte à sel, faire de la pâte à sel colorée, le mode d'emploi et toutes les astuces pour conserver la pâte à sel. Avec de la pâte à sel, on peut créer de très jolis petits objets pour la fête des mères, pour Pâques, pour faire un cadeau ou juste pour le plaisir de malaxer, manipuler et modeler !**

- **Durée :** 10 minutes

Matériel pour réaliser "Recette de la pâte à sel"

- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau tiède
- 2 verres de farine
- des colorants alimentaires ou des craies

**La recette de la pâte à sel est très simple :**

il suffit de mélanger le sel fin + la farine + l'eau tiède dans un grand récipient.



Si votre pâte est trop liquide, ajoutez un peu de farine et malaxez à nouveau.  
Votre pâte à sel doit être souple mais elle ne doit pas coller aux doigts.

**A savoir :** la pâte à sel a toujours un aspect granuleux, ne vous en étonnez pas. Ce n'est pas exactement comme de la pâte de modeler !

En utilisant un verre normal (25cl) vous aurez déjà une belle quantité de pâte à sel, assez pour occuper 2 à 3 enfants. Après, tout dépend de votre projet de réalisation.



**Pour ajouter de la couleur à votre pâte à sel le mieux est d'insérer ces couleurs dès la préparation de base.** Si vous faites plusieurs couleurs, il vous faudra faire plusieurs préparations. Un récipient par couleur donc, ainsi qu'1 dose de sel, 1 dose d'eau et 2 doses de farine par couleur également !

**A savoir :** Quand on réalise de la pâte à sel colorée, l'astuce c'est d'utiliser des plus petits verres pour réduire les



quantités !

- **Avec des colorants alimentaires liquides :**  
utilisez un grand récipient par couleur, car il faudra diluer le colorant dans le verre d'eau avant de mélanger au sel et à la farine.
- **Avec des craies :**  
et oui, pensez-y ! Vous pouvez raper une craie colorée pour obtenir une poudre colorante plus puissante qu'il n'y paraît ! Il faudra mélanger la poudre de craie avec la farine et le sel avant de mettre l'eau. Il faudra également utiliser un récipient ou un sac congélation par couleur.
- **Des colorants naturels :**  
pensez-y, vous avez sûrement dans votre cuisine ce qu'il faut pour colorer votre pâte à sel ! Du safran pour faire le jaune, du paprika pour faire le rouge, de la betterave pour le rose etc...
- **Avec des paillettes !** Ajoutez des paillettes pour obtenir une pâte à sel magique :)

Comment conserver la pâte à sel ?

Et oui, la pâte à sel peut se conserver ! Pas des semaines, certes, mais une bonne semaine si vous respectez les étapes suivantes :

1. Enroulez la pâte à sel dans un torchon humide
2. Protégez avec un sac congélation ou même un sac de course
3. Conservez au réfrigérateur

Pour la réutiliser, sortez-la un bon quart d'heure avant l'atelier car elle risque d'être un peu dure à travailler.

Comment cuire la pâte à sel ?



C'est le problème de la pâte à sel... C'est trèèèèè long à cuire et pour éviter de faire tourner le four pendant 24h, le mieux c'est vraiment de **laisser sécher la pâte à sel à l'air libre 12h minimum**. Pas trop longtemps non plus, sinon, la pâte à sel risque de devenir friable une fois cuite !

**La température idéale au four : 80-90° c** (pas plus sinon la pâte à sel risque de gonfler)

**Le temps idéal ?** Il n'existe pas puisqu'il dépend de la taille et de l'épaisseur de vos créations... A retenir tout de même : pour de petits objets de 1 à 2 cm d'épaisseur il faut déjà compter 2heures... Ben oui, c'est long !

Idées pour vos réalisations en pâte à sel

Utilisez des emportes pièces, le rouleau à pâtisserie, faites des empreintes d'objets, modelez des légumes pour la dinette, des lettres, des décorations, des porte-clefs, etc...



### **La méchante sorcière**

Comptine - A partir de 3 ans

**Les plus courageux oseront-ils aller jusqu'au bout de la clairière? Une comptine sur Halloween.**

Les paroles de la comptine "La méchante sorcière"

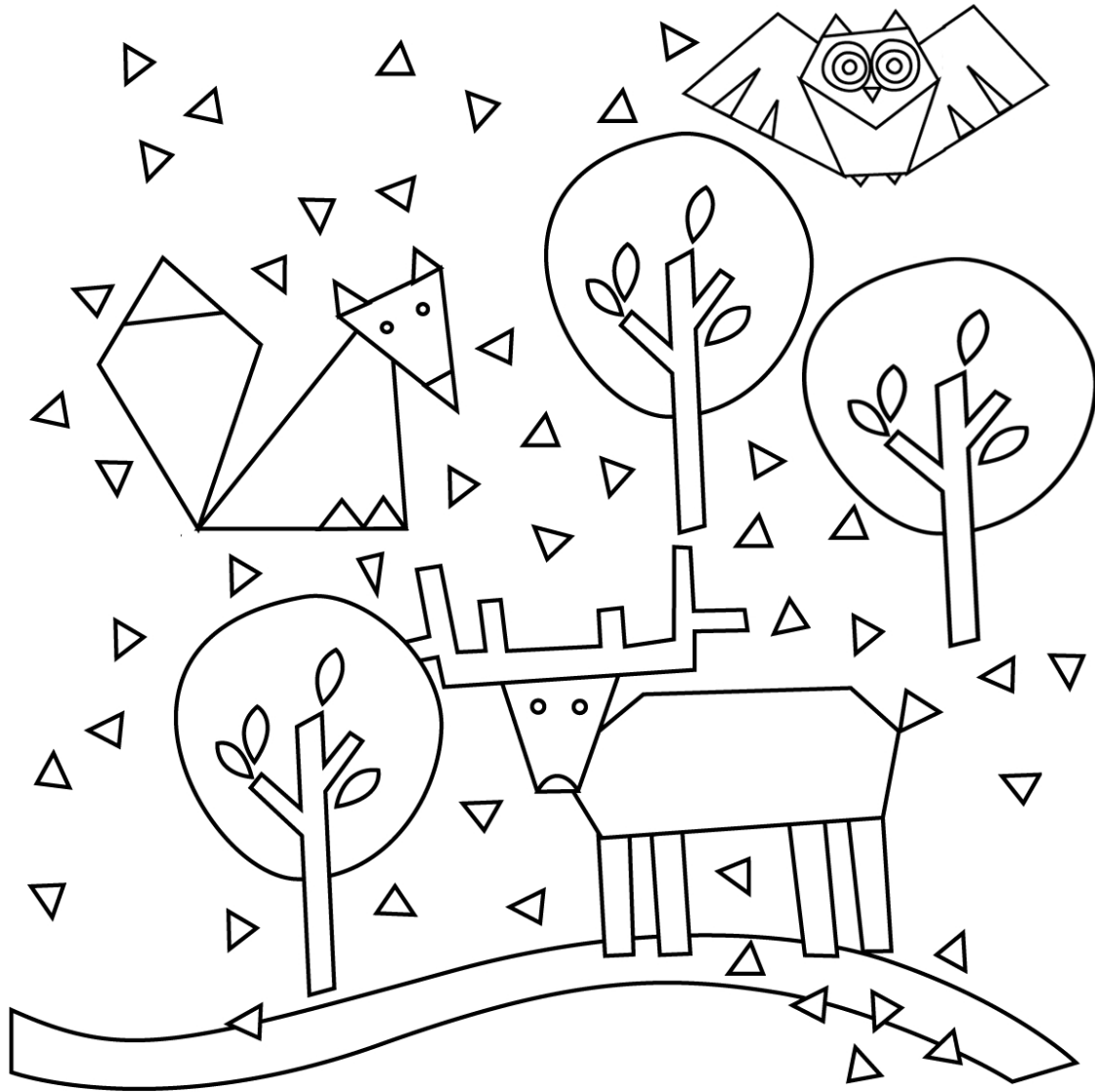
Tout au fond de la clairière, gnac gnac gnac gnac gnac...  
Vivait une méchante sorcière, gnac gnac gnac gnac gnac...  
Un jour le fantôme est venu, ouh  
Et la sorcière a couru, pfou pfou...  
Elle s'enfuit dans le froid, brrrrrrrrr  
En poussant un cri d'effroi, ahhhhhhhhhhhh  
Mais deux mois plus tard, un deux, un deux  
La sorcière est revenue, gnac gnac gnac gnac gnac...  
Et le fantôme l'a su, ouh la la  
Que cette moch'té était r'venue, beurk  
Il la poussa dans un fossé, plouf plouf  
Et elle s'écrasa l'bout du nez, chplif  
On l'emmena à l'hôpital, pin pon pin pon  
Tous les médecins étaient là, un, deux, trois, quatre  
Et poussèrent un cri d'effroi, aaaaaah  
En voyant ce laid'ron là, beurk  
Mais le pire, c'est pas ça!  
C'est quoi, c'est quoi, c'est quoi?  
C'était son nez tout plat plat plat plat plat plat plat plat plat!



# UN AUTOMNE GÉOMÉTRIQUE

Momes

Colorie les animaux et la forêt aux couleurs de l'automne.





# COLORIAGE DES PETITS FANTÔMES Momes

Donne de la couleur à ces gentils petits fantômes !  
Chacun une couleur différente !

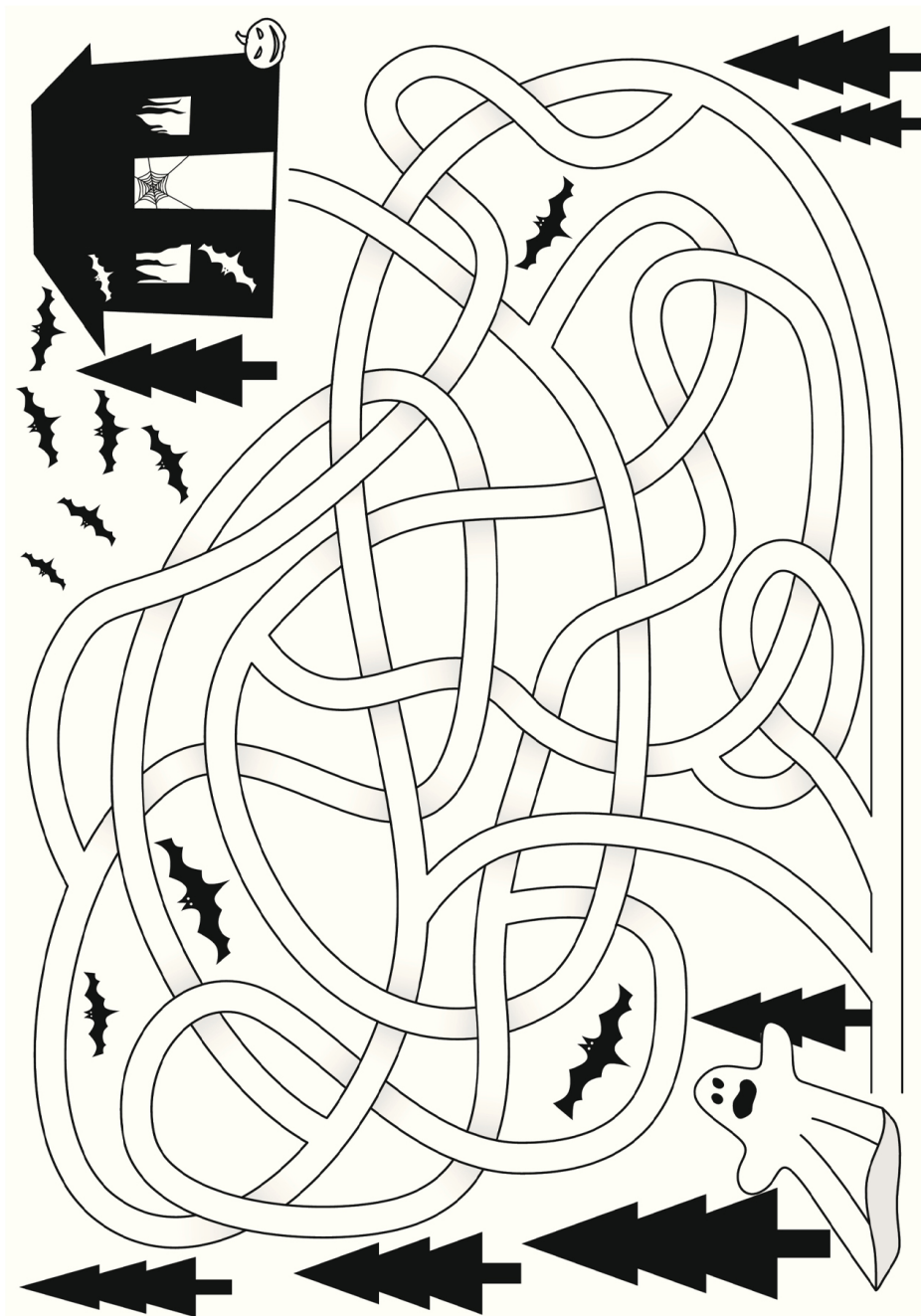




Momes

# Le labyrinthe du fantôme

Aide le petit fantôme à trouver la maison qu'il doit hanter ! Trouve le bon chemin.



Nom et prénom :



## Crumble aux pommes

Recette - 7 ans

**Le crumble aux pommes, c'est croustillant et fondant et ça ne demande pas beaucoup d'ingrédients et de temps ! Un vrai délice !**

- **Temps de préparation** : 10 minutes
- **Temps de cuisson** : 25 minutes

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 pommes
- sel
- 30 grammes de beurre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe de farine

### Recette Crumble aux pommes

1. Couper les pommes en tranches.
2. Les mettre dans un plat.
3. Mélanger: farine + sucre + cannelle + sel.
4. Faire fondre le beurre..
5. L'ajouter au mélange.
6. Rouler jusqu'à l'obtention de miettes.
7. Mettre le tout sur les pommes sans tasser.
8. Cuire au four moyen pendant 25 minutes.
9. Servir tiède.

Bon appétit !





## Les p'tites saucisses momies

Recette - A partir de 5 ans

**Voilà des p'tites saucisses pour l'apéritif qui vont vous changer des traditionnels mini-feuilletés aux saucisses. Celles-ci ressemblent à des momies, avec leurs bandelettes en pâte feuilletée ! Parfait pour un repas d'Halloween, les enfants vont adorer les cuisiner et les déguster (avec les doigts bien sûr !)**

- **Temps de préparation** : 10 minutes
- **Temps de cuisson** : 20 minutes

Ingrédients

- des saucisses
- de la pâte feuilletée
- de la moutarde

Recette Les p'tites saucisses momies

Entourez les saucisses de fines bandes de pâte feuilletée. Recouvrez la moitié de la saucisse d'un côté et uniquement l'extrémité de l'autre côté. Ainsi vous avez le corps et la tête !



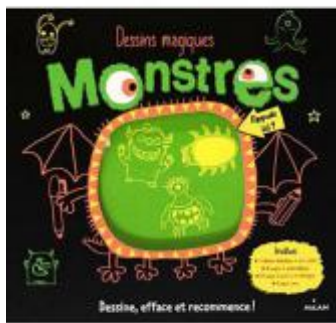
Faites cuire les saucisses-momies au four pendant 15-20 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Vous pouvez ajouter une pointe de moutard pour les yeux ou simplement faire une petite incision avec le bout d'un couteau pointu.

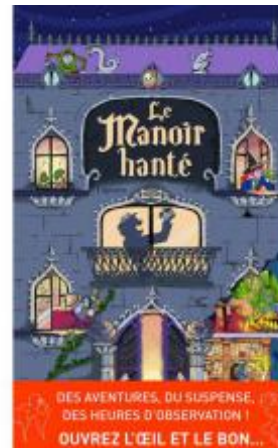
Servir chaud !

# LIVRES JEUNESSE POUR S'AMUSER A SE FAIRE PEUR !

Pour Halloween, Mômes vous propose une sélection de livres pour enfants pour se faire peeeuuur ! Momies, fantômes, sorcières : tous les monstres sont de sortie en cette longue nuit d'Halloween. Pour les plus jeunes (ou les plus peureux), choisissez un album jeunesse illustrés 100% citrouille. Pour les plus courageux, faites votre choix parmi les romans jeunesse comme la collection Chair de poule qui terrorise les enfants depuis plusieurs générations. Prêt à frémir ?



Dessins magiques Les Monstres



Le Manoir Hanté



Le petit grimoire des énigmes à faire peur !



Au secours ! Un fantôme farceur



Une soupe 100% sorcière  
Canal Sorcière



MALICIA PEPS - Concours à



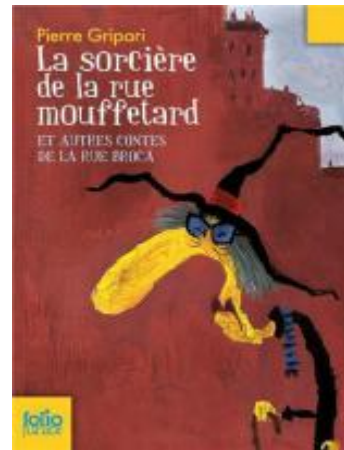
Mon petit cherche et trouve d'Halloween



Mon livre pop-up : le manoir hanté



Fantômes mode d'emploi



La sorcière de la rue Mouffetard



Mélusine



Petit vampire va à l'école



## Fantômes mode d'emploi

Livre - A partir de 3 ans

**Vous avez adopté un fantôme et vous ne savez pas comment bien vous en occuper ? Pas de panique, dans ce livre pour enfants, Alice Brière-Haquet et Mélanie Allag nous expliquent en 10 leçons bien instructives, et toujours avec beaucoup d'humour, comment s'occuper d'un fantôme sans qu'il y ait de casse. Un livre à offrir et à lire pour Halloween !**

- **Titre de l'oeuvre :** Fantômes mode d'emploi
- **Auteur :** Alice Brière-Haquet
- **Illustrateur :** Mélanie Allag
- **Editeur :** Ptit Glénat
- **Date de sortie :** 30 oct. 2013
- **Prix :** 11,00 €

Avoir un copain fantôme, voilà qui serait bien pratique ! Il pourrait effrayer vos voisins, raconter des histoires qui font peur, ou encore traverser les murs pour faire des blagues à vos amis. Et puis pas de problème pour le laver, il passe en machine, encore faut-il ne pas se tromper de programme... Oui mais voilà, en définitive, un fantôme, ce n'est pas aussi facile à gérer qu'il y paraît. C'est vrai, savez-vous déjà ce qu'il mange ? Où le faire dormir ? Et surtout, ça a la fâcheuse tendance de disparaître à tout bout de champ !





L'avis de Mômes sur "Fantômes mode d'emploi"

Un vrai coup de coeur pour ce mode d'emploi à usage des fantômes ! Tout en rimes et en drôlerie, les textes d' Alice Brière-Haquet sont très bien mis en valeur par les illustrations au style crayonné de Mélanie Allag. Il y a même une typologie des fantômes pour être sûr de choisir le fantôme qui vous correspond. Alors pour Halloween, n'hésitez plus, adoptez un gentil fantôme !

## Bibliothèque des CAD - Delémont et Franches-Montagnes

Dates achat :	Edition :	AUTEURS :	TITRES :
		ANGELINO Inès	L'enfant, la famille, la maltraitance
		BASSILANA Samantha	Profession : nounou
		BERGER Maurice-GRAVILLON Isabelle	Mes parents se séparent
		BRAZELTON T. Berry	Vous parlez de vos enfants
		BRUNET Ch.-SARFATI A.Cécile	Petits tracas... gros...1 à 7 ans
		CHAPMAN Gary et CAMPBELL Ross	Langages d'amour des enfants
		CYRULNIK Boris	Le murmure des fantômes
		CYRULNIK Boris	Un merveilleux malheur
		DOLTO Françoise	Les chemins de l'éducation
		10 astuces de parents...	Pour confier son bébé d'un cœur léger
		DUFRESNE Didier-Armelle Modéré (...Apolline)	Une journée loin de maman
		FAVRE-RAY Emmanuelle et Ety Buzyn	La nounou, nos enfants et nous
		LIAUDET Jean-Claude	Dolto expliquée aux parents
		EPSTEIN Jean - ZAÛ	Des vertes et des pas mûres
		ESTRADE Patrick	Parents enfants, pourquoi ça bloque ?
	2011	FABER Adèle et MAZLISH Elaine	Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour ...
		FAURE Jean-Philippe	Eduquer sans punitions ni récompenses
		FILLIOZAT Isabelle	Au cœur des émotions de l'enfant
		FILLIOZAT Isabelle	L'intelligence du cœur
	Eres-1001BB	FLORIN Agnès	Modes d'accueil pour la petite enfance:Que dit la recherche
		GHAZAL Michel	Mange ta soupe et... tais-toi !
		GORDON Thomas Dr. (x2)	Parents efficaces
		GROSSMAN David, BLIND René...	Comment la TV et vidéos apprennent à notre enfant à tuer!
Automne 2016		HARDY Guy	S'il te plaît ne m'aide pas !
		HOF Christine	L'atelier collages Fiches
		HUERRE Patrice Dr. - Laurence DELPIERRE	Arrête de me parler sur ce ton ! (Comment réagir)
		IFERGAN H. et Rita ETIENNE	Mais qu'est-ce qu'il a dans la tête? 0-7 ans
Printemps 2016		JAMES Sandra (Québec)	De Maux en mots (puissance des émotions...)
		KITZINGER Sheila	Tu vas naître
Automne 2016		M.GOLD Claudia	A l'écoute des émotions de l'enfant (chagrins,colères,angois.
	2014 Eres-1001BB	MEYER Gil & SPACK Annelise	Accueil de la petite enfance : comprendre pour agir
		MORRIS Desmond	Le bébé révélé
		MYERS Wayland	Pratique de la communication non violente
Printemps 2016		NEUBURGER Robert	Les familles qui ont la tête à l'envers (Traumatisme familial)
		PAPE Carolyn	1+1 = 3
		PLEUX Didier	De l'enfant roi à l'enfant tyran
		REYNES Hugues	Le nouvel accouchement (méthode)
		ROBERT Jocelyne	Te laisse pas faire
		ROBERT Jocelyne	Le sexe en mal d'amour
		ROBERT Jocelyne	Parlez-leur d'amour ...et de sexualité
		ROBERT Jocelyne	Ma sexualité : 3 tomes :0-6ans,6-9 ans, 9-12 ans

Printemps 2015	ROSENBAUM Francine	Les humiliations de l'exil (patho.de la honte chez enfants..)
	ROSENBERG Marshall B.	Les mots sont des Fenêtres (ou des murs)
	ROSENBERG Marshall B.	La communication non violente au quotidien
	RUFO Marcel	Œdipe toi-même ! Consultations d'un pédopsychiatre
	SAINT-MARS Dominique BLOCH Serge	Max est racketté
	SALOME Jacques	Papa, Maman, écoutez-moi vraiment !
	SALOME Jacques	Dis Papa, l'amour c'est quoi ?
	SALOME Jacques	Le courage d'être soi
	SERRES Alain - PEF	Le premier livre de " mes droits d'enfant"
	SINGLY de François	Le soi, le couple et la famille
	SOLIOZ DE POURTALES Vanessa	Eveil Psychomoteur du tout-petit en collectivité
	TISSERON Serge	Enfants sous influence
	TISSERON Serge	Les secrets de famille
Automne 2016	VAN HEMELRIJCK Jean	La malséparation
	VIVET Pascal	Les enfants maltraités
Automne 2016	<b>Livret YAPAKA :</b>	L'enfant et la séparation parentale
Automne 2016	<b>Livret YAPAKA :</b>	La garde alternée : les besoins de l'enfant
Automne 2016	<b>Livret YAPAKA :</b>	L'évolution des savoirs sur la parentalité
N° 86	<b>1001 BB, érès, Agnès Florin</b>	Mode d'accueil de la petite enfance : qu'en dit la recherche...
N° 136	<b>1001 BB, érès, Gil Meyer, Annelise Spack</b>	Accueil de la petite enfance : comprendre pour agir
	<b>Revue de la (petite) enfance</b>	<b>Revue (petite) enfance : N° 40 à 122</b>
		Nous nous séparons - Tome 2
		Mes parents se séparent - Tome 1
2012	<b>Editions PEP (Vaud)</b>	Interroger la Qualité : penser les conditions d'accueil favorables..
	<b>Revue n°69 "Spirale" :</b>	Assistante maternelle, un métier à part (entière)

**LIMITES : Institut Suisse prévention....**

**VIDEOS :**

Françoise DOLTO

Scènes de familles/Fond.Suisse pour la formation... "Il nous pousse à bout" L'enfant difficile

La violence sexuelle envers les enfants et les jeunes

Tu as choisi de naître - Parler vrai - N'ayez pas peur =3 films

CAD/CGM/Biblio/Juillet 2017