

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

6ème édition
Printemps-Eté 2017

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chères visiteuses et visiteurs,

Vous avez sous les yeux la 6^{ème} édition du « P'tit Cad » sur notre site.

Voilà que pointe son nez le printemps avec ses odeurs, ses couleurs et ses lumières...

En attendant l'été profitez bien de la douceur ambiante pour parcourir les différents articles piochés ça 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 : secr.cad@jura.ch.

Bonne lecture et à bientôt...

Vous trouverez dans ce numéro :

- Jouer dans la rue, une pratique en voie de disparition...
- Jouer ... essentiel au développement de l'enfant (Yapaka.be)
- Génération Bisounours...
- Philosopher avec les enfants...
- Père et paternité
- Santé et beauté
- Recettes
- Bricolages
- Chanson et comptine
- Dessins
- Cinéma et biblio

Coordinatrice responsable
Catherine Gedda Meier

Jouer dans la rue, une pratique en voie de disparition

Diane Galbaud

Publié le 18/11/2016/Sciences Humaines

Les enfants ne jouent plus à saute-mouton dans les rues, ni aux billes dans le caniveau. Plusieurs études montrent que leurs parents cherchent à les protéger de la ville, perçue comme menaçante.

Jeux de ballon, cow-boys et indiens, corde à sauter ou billes sur les trottoirs, ou encore balades à bicyclette dans le quartier... Avec un brin de nostalgie, les parents interrogés par le sociologue Clément Rivière effeuillent leurs souvenirs d'enfance dans les rues de Milan et de Paris (1). Ayant grandi dans les années 1970, ils ont le sentiment d'avoir profité d'une bien plus grande liberté que leurs enfants. « *Parfois je me demande comment ma mère faisait pour ne pas s'inquiéter, ou en tout cas pour nous laisser autant de liberté. Et en fait, quand je discute avec mes amis et amies, je me rends compte que c'était la même chose pour la plupart d'entre nous* », témoigne une mère italienne.

Aujourd'hui, vis-à-vis de leur propre progéniture, ces parents se montrent nettement moins permissifs. Pourquoi ? La norme semble s'être déplacée : ceux qui se désintéressent des faits et gestes de leurs enfants dans les espaces publics se voient vite qualifiés de « mauvais parents »... Surtout, l'anxiété s'amplifie à mesure que les risques d'accident de la circulation ou d'agression pédophile se voient propagés par les médias. Un père parisien admet : « *Le fait d'être constamment abreuvés de faits divers, toujours plus morbides et effrayants les uns que les autres, fait qu'il y a une espèce de peur inconsciente qui s'insinue, et qu'on laisse moins facilement les enfants sortir dans la rue que ça se produisait auparavant.* »

Même les familles sceptiques quant à la réalité de la dangerosité de la ville se retrouvent, elles aussi, confrontées à ce nouveau cadre : « *Les pratiques protectrices d'autres parents réduisent pour leurs propres enfants les opportunités de jeu ou de mobilité collective* », observe C. Rivière. De son côté, la géographe britannique Gill

Valentine souligne un paradoxe : globalement, les enfants sont considérés comme de « petits anges » qu'il faudrait protéger des dangers extérieurs, mais tout en pouvant aussi parfois être perçus comme de « petits démons » aux comportements déviants dans les rues (2). Derrière ce sentiment ambivalent s'ancre l'idée que la place des enfants est, quoi qu'il en soit, à la maison.

Plus vigilants que leurs aînés, les parents s'investissent aussi davantage dans l'éducation. L'un des pères italiens interrogés par C. Rivière confie : « *Je suis toujours surpris par l'attention que l'on accorde à nos enfants, beaucoup plus grande en qualité et en quantité que celle que nous-mêmes avons reçue de la part de nos parents. (...) Nous, on grandissait, et à mesure que l'on grandissait les années passaient et on devenait grand.* » Aujourd'hui, la norme est d'accroître les compétences des enfants, via des activités extrascolaires notamment. Un phénomène chronophage qui joue sur l'organisation de la vie familiale et le contrôle des enfants. Le « temps-taxi » représente « *une part non négligeable du temps parental* », constate le géographe Olivier David dans une recherche menée en Ille-et-Vilaine (3).

Le « temps-taxi » : une part non négligeable du temps parental

À la préadolescence, ce contrôle s'assouplit, mais principalement vis-à-vis des garçons. À l'âge de 9-11 ans, les filles sont surreprésentées parmi les enfants qui effectuent les trajets domicile-école toujours accompagnés de leurs parents, remarquent le sociologue Jean-Yves Authier et la géographe Sonia Lehman-Frisch, dans une étude conduite auprès d'enfants dans des quartiers gentrifiés à Paris (Batignolles) et à San Francisco (Noe Valley) (4). Aux Batignolles, par exemple, les filles se rendent moins au parc que les garçons, mais fréquentent davantage les commerces du quartier et invitent plus souvent leurs amis à la maison. Dans son enquête en Ille-et-Vilaine, O. David note que les déplacements en dehors de la commune sont plus fréquents chez les filles ; leurs activités plus diversifiées expliqueraient cette situation. Par exemple, l'équitation, plus courante chez les filles, se situe dans des lieux moins répandus que le football, majoritairement pratiqué par les garçons...

Au-delà du genre, les origines sociales pèsent aussi dans la balance. Aux Batignolles, les enfants de milieux populaires sont moins enclins à pratiquer des activités extrascolaires. Ils fréquentent le parc et, dans une moindre mesure, les commerces. À Paris comme à San Francisco, ils sont plus autonomes dans leurs mouvements, mais développent moins de relations sociales et accueillent moins souvent leurs amis chez eux. Un garçon de Noe Valley explique qu'il n'a jamais reçu personne chez lui parce que sa maison est « *vraiment en bazar* ». « *Les relations des enfants de milieux populaires dans le quartier se caractérisent par des formes assez marquées d'entre-soi social, qui apparaissent plus contraintes que choisies – et qui, souvent, sont renforcées par la présence dans leur voisinage de la famille élargie* », analysent J.Y. Authier et S. Lehman-Frisch. Quel que soit le milieu d'origine, c'est à l'école que la mixité sociale des relations se développe. Hors de ses murs, les parents semblent orchestrer une forme de rééquilibrage...

NOTES

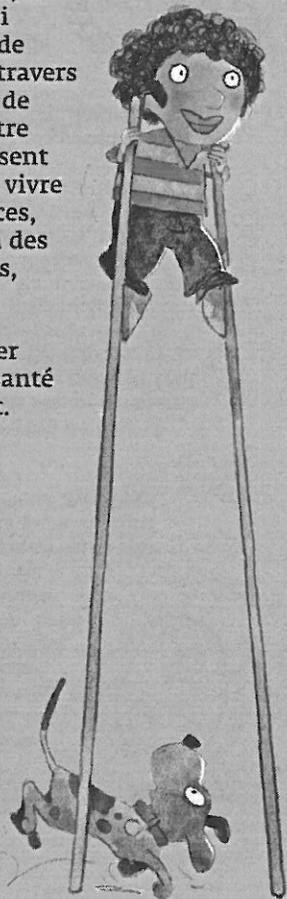
1. **Clément Rivière**, « “Les temps ont changé”. Le déclin de la présence des enfants dans les espaces publics au prisme des souvenirs des parents d'aujourd'hui », *Les Annales de la recherche urbaine*, n° 111, février 2016.
2. **Gill Valentine**, *Public Space and the Culture of Childhood*, Ashgate, 2004.
3. **Olivier David**, « Les pratiques de loisir des enfants et des jeunes en Ille-et-Vilaine : espaces et mobilités », *Carnets de géographes*, n° 3, décembre 2011.
4. **Jean-Yves Authier et Sonia Lehman-Frisch**, « Il était une fois... des enfants dans des quartiers gentrifiés à Paris et à San Francisco », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n° 195, 2012/5.

C'est un jeu d'enfant !

Dire d'une chose que c'est un jeu d'enfant, c'est dire qu'elle est simple à faire... Elle va de soi, comme le fait de jouer l'est pour l'enfant ! Et effectivement, le bébé déjà semble jouer comme il respire.

Avec le petit, tout fait office de jeu : les mimiques de ses proches, la voix de son père, un bout de ficelle ou de papier,... Jouer pendant le change, le bain, les trajets, et ainsi partager des moments de plaisir au quotidien. A travers ces moments ludiques, de complicité, les liens entre parents et enfant se tissent petit à petit. Le jeu fait vivre à l'enfant des expériences, il est le support de bien des aventures relationnelles, affectives et cognitives.

Quel que soit l'âge, jouer est un signe de bonne santé psychique chez l'enfant.



Alors, on joue ?

On danse, on chante, on rit, on joue, on vit. Jouer, c'est une activité gratuite, où il y a du plaisir et où on ne se pose pas la question de savoir à quoi cela sert. On joue à tous les âges de la vie. Regardez les personnes âgées jouer aux petits chevaux, au loto ou aux cartes, quel dynamisme!

Mais, jouer n'est pas toujours simple pour les parents. La fatigue, le quotidien, le manque d'intérêt pour cette activité, empêche parfois de jouer avec l'enfant... Dans ces cas-là, se rendre dans un espace social ouvert (parc, plaines, Maison Verte, avec des amis,...) permet d'être emporté dans le jeu par les autres. Les regarder jouer, souffler, être bien en présence de son enfant. Sans obligation de jouer, on peut porter attention à ce qu'il fait, le féliciter, être un support à ses activités,... l'important, c'est qu'ils jouent, parce que jouer pour un enfant c'est être vivant. Et quand on est petit, c'est l'une des activités principales. Le jeu ça fait grandir !

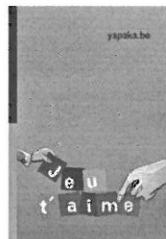


À vous de jouer...

Regardez les vidéos « Jeu t'aime » diffusées sur la RTBF (La Trois). Vous pouvez également participer à un tournage avec votre enfant. Infos sur yapaka.be/jeutaime

Extraits du livre
« Jeu t'aime »,
disponible gratuitement
au 0800/20 000
ou infos@cfwb.be

yapaka.be



Jouer

 aide à
apprivoiser ses peurs,
découvrir le monde,
vivre ensemble,
se construire,
grandir,
créer...

Le jeu est essentiel au
développement de l'enfant

yapaka.be

Papoter avec bébé

Papoter avec bébé, c'est sans doute le tout premier jeu. On y joue quand bébé est encore tout mini. Quand l'adulte est disponible, quand bébé est bien réveillé, qu'un contact visuel est établi, bébé semble alors prêt à communiquer.

Quelques caresses tendres, voilà la voix chantante de maman ou la voix puissante de papa. Ils font de la musique avec leur bouche.



L'expression de leur visage suit les mouvements de la voix. Ils ouvrent tout grands les yeux, puis les plissent. Ils écarquillent les sourcils et élargissent tout leur

visage en un sourire. Parfois, ils marquent une pause, sourient et semblent l'inviter à prendre son tour de parole : « Et oui, et alors, tu veux dire quelque chose... vas-y, areu, areu ... ». Bébé se trémousse, se tortille. Saisi d'émotion, il tire la langue et, soudain, il laisse de sa gorge sortir le son de sa propre voix! Dont ses parents se saisissent à leur tour avec émerveillement pour continuer la papote à deux.

Durant les premiers mois, quelle que soit la langue parlée, la musicalité de la voix compte plus que les mots. Leur voix monte dans les aigus, puis elle descend dans les graves, comme si elle dégringolait les escaliers! C'est plus attractif, cela capte l'attention du petit. Voix et visages sont, pour le bébé, un véritable paysage qui l'invite à partager les émotions : la joie, la surprise, l'étonnement, la tendresse, et parfois la fâcherie, la colère ou la tristesse.



Le petit bedon qui se fait manger

Les jeux de chatouille sont des jeux de surprise qui saisissent agréablement le corps du bébé. Sur la table à langer, papa et maman jouent à «manger le bébé». Lui, tend son petit bedon et n'attend que cela! Le jeu est rythmé et suit une progression. Il est souvent accompagné de la voix et d'une chansonnette. Comme le jeu de «la petite bête qui monte, qui monte».

Il y a sans doute quantité de variantes selon les pays et les langues, mais ce jeu des chatouilles semble être un jeu ancestral qui se joue partout. Avec un bébé, le jeu peut cependant aller trop loin. Bébé semble soudain distrait, un voile passe dans son regard, il détourne la tête. Il bâille ou attrape le hoquet. C'est alors le signe qu'il a bien besoin de faire une petite pause!

Tombera, tombera pas?

Heu dada sur le cheval de Bon-Papa...il a tant mangé de blé que son nez... est tout pelé !!! Et l'enfant bascule en arrière, son point d'équilibre perdu et la tête en bas, dans un éclat de rire partagé avec l'adulte qui le porte. Au rythme de la ritournelle, il est passé de doux bercements tranquilles à la cavalcade puis, soudainement, à la chute dans le fossé! Et il en redemande : Encore, dada!

Avec ce jeu, l'enfant partage du plaisir mais il apprend également la confiance en l'autre. Cette confiance qui, peut-être, lui permettra plus tard de tomber amoureux, de se laisser aller sans être angoissé à l'idée qu'on puisse le laisser tomber.



Coucou...
BEUH!



On met les mains devant les yeux, on laisse deviner un petit bout du regard en disant « Coucou » et hop, on ouvre les mains en disant avec force « BEUH! ». Ce jeu du caché/trouvé est un jeu très important pour l'enfant. Il réalise petit à petit que, quand il fait ainsi disparaître le parent, il ne l'a pas vraiment perdu! Il vivra le même type d'expérience avec les objets quand il joue à « jeter/ramasser », il laisse tomber un objet et attend qu'on le lui ramasse, et cela à l'infini.

Il comprend que les objets et les gens qu'il aime ne disparaissent pas vraiment même quand ils ne sont plus à la portée de son regard. Ces apprentissages lui permettront, plus tard, de se sentir relié et en sécurité même quand il se trouve séparé ou éloigné des êtres, des choses ou des lieux qu'il aime.

dossier

Créons-nous une génération *bisounours?*

ALORS QUE LA VIE SE FAIT DE PLUS EN PLUS VIOLENTE, ENTRE PRÉCARITÉ ET MENACES TERRORISTES, LES HISTOIRES POUR ENFANTS BANNISSENT AUJOURD'HUI TOUTE TRAGÉDIE. RASSURANT OU PLUTÔT INQUIÉTANT?

TEXTE ANNE-SYLVIE SPRENGER

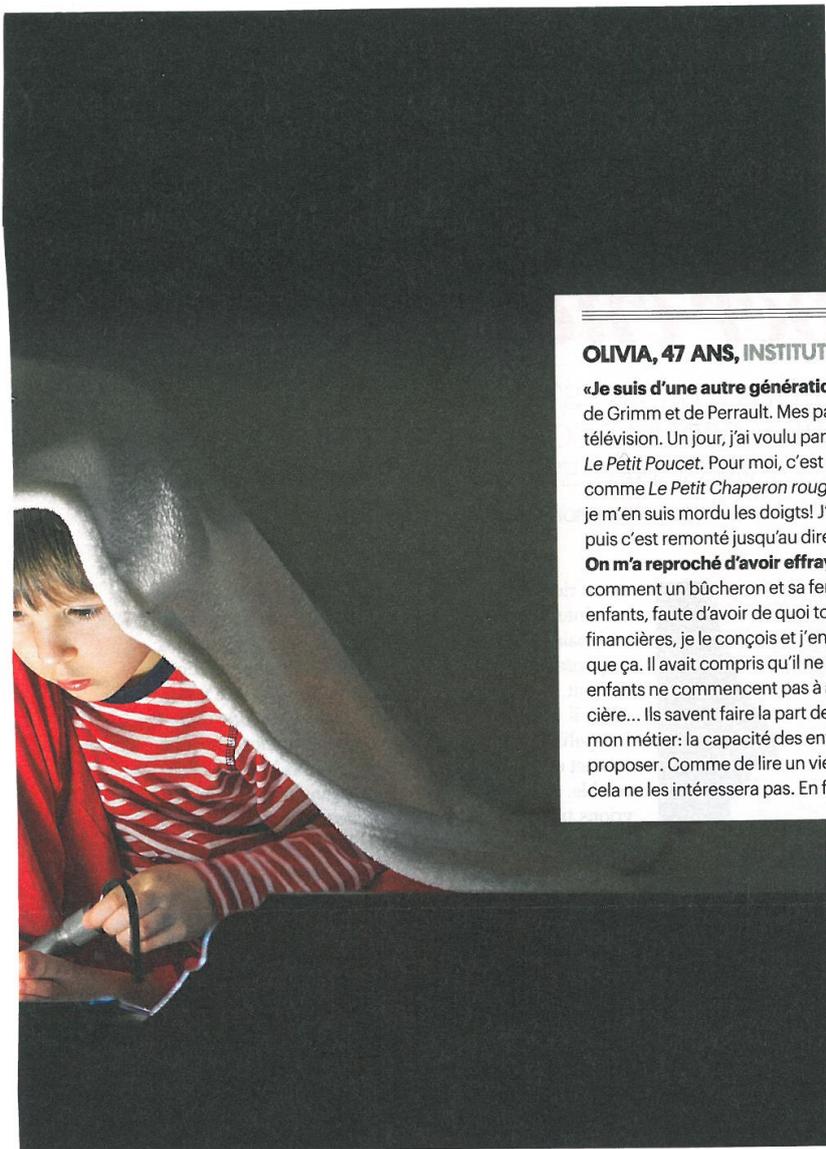
LE ROSE BONBON A ENVAHI les programmes jeunesse. Les héros de nos enfants ne connaissent plus ni la misère ni la maladie. Encore moins la mort, le handicap ou la guerre. Aucune séparation, deuil ou conflit parental pour troubler leurs joyeuses aventures. Ces drôles de zozos sont littéralement mis en bulle, bien à l'abri des drames de l'existence. Bref, sur une autre planète. Aux grandes tragédies se sont substituées des thématiques plus légères et didactiques, telles que la triche, le gaspillage, la solidarité. Autant de sujets rattachés au quotidien des enfants et qui, surtout, ne ris-

quent pas de les angoisser ou de les perturber. Dans la vie, cependant, il n'y a pas d'âge limite pour les sales histoires. Est-ce donc vraiment la meilleure façon de les armer face au réel? «Les créations contemporaines pour enfants paraissent en effet expurgées de toute aspérité, de toute référence à des drames sociaux ou existentiels, et pour tout dire de toute allusion à la difficulté d'être», atteste le philosophe Eric Deschavannes, coauteur de *Philosophie des âges de la vie* (Ed. Grasset). L'heure ne serait plus qu'à «l'humour» et aux «bons sentiments».

Même constat du côté de la psychologue Béatrice Copper-Royer, par ailleurs membre du comité d'experts du jeune public au

CSA, le gendarme de la télé française. «La production récente est beaucoup plus attachée à la réalité, c'est-à-dire aux tracas, qui ne remuent pas d'émotions fondamentales.»

Evacués, les récits traumatisants d'abandon, façon *Petit Poucet* ou *Hansel et Gretel*, mais aussi les dessins animés mettant en scène la guerre ou encore la mort d'un parent. Ce que s'autorisaient encore des séries de la fin des années 1970, telles que *Candy*, *Rémi sans famille* ou *Les quatre filles du docteur March* n'est plus acceptable. Aujourd'hui, Lulu Vroumette se met au recyclage, T'choupi se dispute avec ses camarades et Dora apprend à aider ses amis. Mais que s'est-il donc passé?



OLIVIA, 47 ANS, INSTITUTRICE

«Je suis d'une autre génération. J'ai grandi essentiellement avec les contes de Grimm et de Perrault. Mes parents ne nous laissaient pas souvent regarder la télévision. Un jour, j'ai voulu partager avec mes élèves un de mes contes préférés: *Le Petit Poucet*. Pour moi, c'est une évidence de raconter ces récits traditionnels, comme *Le Petit Chaperon rouge* ou *Les trois petits cochons*. Eh bien, cette fois-là, je m'en suis mordu les doigts! J'ai eu des histoires pas possibles avec les parents, puis c'est remonté jusqu'au directeur de l'établissement.

On m'a reproché d'avoir effrayé des enfants avec ce conte qui raconte comment un bûcheron et sa femme se mettent en tête de perdre l'un de leurs enfants, faute d'avoir de quoi tous les nourrir. Cette famille traversait des difficultés financières, je le conçois et j'en suis désolée. Mais leur enfant n'était pas si perturbé que ça. Il avait compris qu'il ne s'agissait là que d'une histoire, de même que les enfants ne commencent pas à avoir peur lorsqu'on leur lit des histoires de sorcière... Ils savent faire la part des choses. C'est cela que je constate surtout dans mon métier: la capacité des enfants à recevoir ce que les adultes n'osent plus leur proposer. Comme de lire un vieux livre usé. On pense que, face aux tablettes, cela ne les intéressera pas. En fait, c'est tout le contraire!»

SYLVIE, 38 ANS, MAMAN

«Lorsque le papa de Lou est décédé, j'ai cherché des livres pour enfants qui traitaient de la question de la mort et du deuil. J'ai trouvé sans peine. C'est ensuite que les choses se sont gâtées. Un jour, ma fille a réagi très violemment, elle devait avoir alors 5 ans: la mort n'existait nulle part, il n'y avait que son papa qui était mort. Ses camarades de classe et ses héros préférés, tous avaient un papa vivant. Tous vivaient avec maman et papa. C'est alors que je me suis mise à rechercher des dessins animés qui évoquaient ces drames de l'existence. Il n'y en avait pas.

Par chance j'ai pu retrouver, sur YouTube, un des dessins animés cultes de mon enfance: *Candy*, orpheline de père et de mère, mais aussi *les Quatre filles du docteur March*. Ensuite, j'ai mis la main sur le coffret de *Rémi sans famille*. On les a regardés ensemble, on en a parlé ensuite, évoqué les côtés noirs que pouvait prendre l'existence, tout en soulignant que — malgré tout — on pouvait être heureux. Lors des attentats de Paris, elle n'a été que peu choquée. Je sais qu'elle est encore petite, mais je suis persuadée que le fait d'avoir évoqué la guerre, devant ces dessins animés, y est pour quelque chose. Elle avait intégré que cela pouvait aussi faire partie de la vie.»

être pas sans danger. Pour Eric Deschavannes, «ce flux d'images inoffensives peut constituer un mur de surprotection qui isole du réel. Or, nous le savons tous, l'éducation est avant tout une recherche de la juste mesure», précise-t-il. «Les enfants ne sont dès lors plus armés pour faire face au réel, tonne de son côté Geneviève Djénati. Car un dessin animé ou un livre sans intérêt ne permettent pas une discussion autour des défis que pose la réalité.» Sa consœur Béatrice Copper-Royer rappelle d'ailleurs combien la construction de la personnalité passe par la fiction: «Les enfants ont précisément besoin d'appivoiser leurs peurs à travers des récits imaginaires. C'est ainsi qu'ils se construisent.»

C'était là la force des contes traditionnels, transmis oralement de génération en génération. «Au travers du conte, l'enfant intègre

la représentation de la réalité du danger et de la dureté du réel, rappelle le philosophe Eric Deschavannes. Or, aujourd'hui, nous sommes soit dans le pur divertissement sans valeur éducative, soit dans la prétention éducative, sous la forme d'une production édifiante ajustée à la mode de la bien-pensance contemporaine. On n'incite pas les enfants à grandir!»

Et si c'était justement cela qui séduisait certains parents dans cette culture «Bisounours»? C'est en tout cas ce que laisse supposer le sociologue Olivier Moeschler: «Ce monde idéal s'adresse peut-être moins aux enfants qu'aux parents. Ces derniers sont en effet soucieux de donner à leur progéniture l'image rassurante d'un monde où tout va pour le mieux.» Histoire de les bercer d'illusions, encore un peu. Le plus longtemps possible... ■

Philosopher avec les enfants

Diane Galbaud

Publié le 04/01/2017

L'Unesco vient d'ouvrir une chaire consacrée à la philosophie avec les enfants, basée à l'université de Nantes, pour encourager cette pratique au sein des écoles maternelles et primaires.

Faire philosopher les enfants, c'est possible ? Pour l'Unesco, la réponse ne fait aucun doute. En créant une chaire spécifique, elle invite chercheurs et praticiens du monde entier à coopérer sur ce thème, tandis que les enfants et adolescents (de 4 à 18 ans) converseront *via* une plate-forme collaborative. Dès ses origines en 1946, l'organisation a valorisé la philosophie, perçue comme une « école de solidarité humaine » et un moyen d'améliorer la compréhension entre les peuples. En 2005, elle a adopté une stratégie à long terme pour mieux faire connaître la philosophie au grand public, promouvoir son enseignement et encourager le dialogue philosophique. Aujourd'hui, elle cible les enfants : « *L'actualité tragique partout dans le monde alerte les autorités publiques sur la nécessité d'éduquer dès le plus jeune âge les futurs citoyens et citoyennes à l'esprit critique, aux valeurs humanistes, à l'égalité entre les hommes et les femmes, à la nécessité d'un dialogue apaisé et respectueux entre toutes les cultures.* »

Prendre soin de l'âme

Néanmoins, depuis l'Antiquité, l'éducabilité philosophique de l'enfance fait débat. Pour certains philosophes, l'enfant n'aurait pas encore la maturité de raisonnement suffisante. Dans *La République* (1), Platon propose un apprentissage de la philosophie par une initiation à la dialectique, mais pas avant l'âge de 30 ans. Aux yeux de Descartes, philosopher, c'est justement quitter l'enfance en se délivrant de « *jugements précipités* (2) ». De son côté, Rousseau, pourtant pionnier d'une éducation fondée sur le respect de la liberté de l'enfant, confie dans *Émile* : « *Je ne vois rien de plus sot que ces enfants avec qui l'on a tant raisonné. De toutes les facultés de l'homme, la raison, qui n'est, pour ainsi dire, qu'un composé de toutes les autres, est celle qui se développe le plus difficilement et le plus tard* (3). »

À l'opposé, d'autres philosophes pensent qu'un enfant peut exercer spontanément son jugement. Épicure estime ainsi qu'il n'y a pas d'âge pour débiter : « *Il n'est jamais trop tôt, qui que l'on soit, ni trop tard pour l'assainissement de l'âme* (4). » Pour Montaigne, l'éducation à la philosophie doit même intervenir le plus tôt possible : « *Un enfant en est capable, au partir de la nourrice, beaucoup mieux que d'apprendre à lire ou à écrire* (5). » Quant à Karl Jaspers, il remarque les multiples interrogations existentielles et métaphysiques des enfants : « *On entend souvent de leur bouche des paroles dont le sens plonge directement dans les profondeurs philosophiques* (6). »

Il est vrai que dès l'âge de 3 ans, un enfant commence à se poser des questions sur la mort, l'origine du monde, le fait de grandir et de vieillir, l'amour, l'amitié, etc. Néanmoins, à côté de ceux qui doutent de son aptitude à raisonner, certains adultes croient que l'aider à réfléchir pourrait être psychologiquement risqué, en l'immergeant trop tôt dans le tragique de la vie et en démystifiant ses rêves. Un enfant peut être lui-même confronté à des épreuves : divorce des parents, décès d'un proche, maladie, pauvreté... Apprendre à penser par lui-même peut aider l'enfant à formuler ses interrogations et canaliser ses inquiétudes. « *Il y a une vertu thérapeutique de la philosophie, parce qu'elle "prend soin de l'âme" et a des effets d'apaisement* », assure Michel Tozzi, professeur émérite de l'université MontpellierIII et expert auprès de l'Unesco (7). Il conseille d'accompagner les enfants dans leur cheminement, « *en développant des outils de pensée qui leur permettront de comprendre le monde et de s'y orienter* ».

Sauver la démocratie

En France, depuis une vingtaine d'années, la pratique s'est développée dans les écoles, mais sans être au programme. Ses intérêts pédagogiques ? L'enfant est incité à exprimer ses idées, ce qui renforcerait sa confiance en lui et ses capacités langagières orales. L'éducation à la citoyenneté, par la confrontation pacifique des opinions, est aussi mise en avant, dans le sillage de Matthew Lipman (1922-2010). Ce philosophe et pédagogue américain, inspiré par le pragmatisme de Charles S. Peirce et John Dewey, est le premier à avoir fondé des « ateliers de discussion à caractère philosophique », avec la conviction que seul le développement d'esprits libres peut garantir la santé des démocraties. Cet argument est repris par l'Unesco : « *Le développement d'une pensée critique est fondamental dans une démocratie qui repose sur le droit à l'expression de ses idées personnelles, même minoritaires, et la confrontation des opinions dans un espace public de discussion (8).* »

De Peter Pan à Kant

Toutefois, d'autres courants de « philosophie pour enfants » existent. Certains s'inspirent par exemple de la psychanalyse (*encadré ci-dessus*). Du côté des outils, Edwige Chirouter, maîtresse de conférences à l'université de Nantes et coordinatrice de la chaire de l'Unesco, recommande notamment la littérature de jeunesse (9). Pour l'enfant, les fictions donnent forme aux problématiques éthiques ou existentielles. E. Chirouter cite l'exemple de cet élève qui cite Peter Pan pour contre-argumenter, alors que ses camarades affirment que « *tout le monde a envie de grandir* ». Le personnage sert selon elle de « *paravent* » pour s'engager dans la réflexion philosophique sur des sujets intimes et profonds. Un moyen pour les enfants de s'approprier « *authentiquement et publiquement de grandes questions métaphysiques universelles* ».

Le journaliste et philosophe Frédéric Lenoir (10) préconise quant à lui le recours à la méditation : durant les ateliers qu'il anime lui-même, les enfants sont d'abord invités à « *ne penser à rien* » pendant cinq minutes, pour se concentrer sur leur propre respiration et leurs sensations corporelles. Grâce à cette pratique, les enfants gagnent nettement en attention, affirme F. Lenoir. Ils se recentrent et abordent plus posément la discussion philosophique qui suit, sur l'amour, le respect, le bonheur ou le sens de la vie... Çà et là, d'autres offres se multiplient : goûters philo, petites conférences, livres et livres audio, ateliers philo sur scène au théâtre de l'Odéon, sites et guides à usage des enseignants, plates-formes collaboratives pour élèves... Ils ont pour point commun de promouvoir une éducation intellectuelle, morale et citoyenne fondée sur la discussion raisonnée.

Quant aux effets de cet apprentissage, plusieurs enquêtes menées à petite échelle ont constaté ses bienfaits, notamment en termes de raisonnement logique, d'aptitudes langagières, d'esprit critique, de confiance en soi ou d'autonomie. Réalisé au cœur d'une classe de maternelle de Seine-et-Marne située en zep, le film documentaire *Ce n'est qu'un début* de Jean-Pierre Pozzi et Pierre Barougier (2010) montrait l'évolution pendant deux ans d'enfants qui suivaient un atelier philosophique, à raison de deux ou trois séances par mois. Peu à peu, ils prenaient conscience de leur capacité à réfléchir, parler et argumenter. Une étude britannique (11) de plus grande ampleur, conduite auprès de 3 000 élèves d'écoles primaires et publiée en juillet 2015, a même relevé des progrès significatifs en mathématiques et en lecture, encore plus marqués chez les enfants des milieux les plus défavorisés. Pourtant, peu nombreux sont les pays qui, à l'instar de l'Australie, ont choisi d'institutionnaliser la philosophie à l'école primaire, la plupart se limitant à des expérimentations. Apprendre aux enfants à philosopher demeure encore aujourd'hui une idée neuve...

Différentes approches

Méthode Lipman

Les enfants écoutent un extrait d'un des sept romans philosophiques proposés par Matthew Lipman (adaptés à chaque tranche d'âge), lu à voix haute par l'un d'eux. Ils repèrent les questions abordées en formant une « communauté de recherche », puis en choisissent une ou plusieurs (exemples : qu'est-ce qu'aimer ? Pourquoi va-t-on à l'école ?). Ils discutent ensuite de ces thèmes en argumentant, avec des exemples et des contre-exemples. Ils prennent la parole en respectant des règles (doigt levé, bâton de parole, etc.). L'enseignant peut les questionner, par exemple si un préjugé est avancé. La séance se poursuit par des exercices d'application, puis par l'ouverture vers d'autres réponses et d'autres thèmes.

Atelier de groupe Lalanne

La méthode d'Anne Lalanne, aussi appelée « atelier de groupe », accorde un rôle important à l'adulte. Celui-ci organise le débat et garantit le respect de ses règles. Il pose des questions en répartissant la parole. Il fait progresser la réflexion en reformulant les idées et en retraçant leur cheminement. L'objectif est d'apprendre aux enfants à philosopher selon trois directions : la technique du débat, les valeurs démocratiques et les exigences intellectuelles de la philosophie (conceptualisation, problématisation et argumentation).

Atelier philo Lévine - Agsas

L'approche conçue par Jacques Lévine et le groupe Agsas s'appuie sur la psychanalyse. Le thème est introduit sous la forme d'une question ou d'un mot (grandir, le rêve, la peur...). Pendant dix minutes, les enfants échangent entre eux et la séance est filmée ou enregistrée. L'enseignant n'intervient pas. Puis les dix minutes suivantes, ils écoutent ou visionnent l'enregistrement et l'enseignant accompagne leurs réactions.

Dispositif Delsol

Le processus imaginé par Alain Delsol scinde le groupe d'élèves en deux. Des enfants interviennent, tandis que d'autres observent leur comportement et leur prise de parole. Ils peuvent endosser des responsabilités dans l'animation du débat : le « président » gère les échanges, le « reformulateur » reprend à sa manière les propos, le « synthétiseur » fait régulièrement le point des questions et des arguments. L'adulte, lui, canalise la parole des enfants.

Diane Galbaud

Un secteur éditorial en plein boom

Les éditeurs n'ont pas attendu la création de la chaire de philosophie pour enfants de l'Unesco. Les Petits Platon, maison d'édition indépendante, propose des albums philosophiques pour enfants depuis 2009, et rencontre un succès international, avec de nombreuses traductions : en anglais, danois, allemand, turc, chinois, portugais du Brésil... Les pensées de Socrate, Pascal, Kant, Lao-Tseu, etc. sont racontées sous forme de fictions joliment illustrées, accessibles dès 9 ans. Une nouvelle collection vient aussi de voir le jour, les « Tout petits Platon », pour les enfants de maternelle. Le premier titre, *Pourquoi les choses ont un nom* permettra ainsi de se demander pourquoi un cheval s'appelle un cheval, et pas une girafe, ou une carabistouille... Dans un esprit proche, les éditions Milan ont lancé la collection « Les goûters philo » (à partir de 8 ans), pour aborder des notions comme la religion, la démocratie ou la liberté. D'autres livres sont parus récemment pour aider les adultes à philosopher avec les enfants. Signalons ceux d'Edwige Chirouter (*Ateliers de philosophie à partir d'albums de jeunesse*, Hachette, 2016), Michel Tozzi et Marie Gilbert (*Ateliers philo à la maison*, Eyrolles, 2016), Frédéric Lenoir (*Philosopher, méditer avec les*

enfants, Albin Michel, 2016), ou encore Patrick Tharrault (*Pratiquer le débat philo à l'école*, Retz, 2016).

Héloïse Lhéréte

NOTES

1. **Platon**, *La République*, livre VII, rééd. Hachette/BnF, 2012.
2. **René Descartes**, *Principes de la philosophie*, livre premier, 1644, rééd. Hachette/BnF, 2012.
3. **Jean-Jacques Rousseau**, *Émile ou De l'éducation*, 1762, rééd. Flammarion, coll. « GF », 2009.
4. **Épicure**, *Lettre à Ménécée*, Flammarion, coll. « GF », 2009.
5. **Michel de Montaigne**, *Les Essais*, 1580, rééd. Gallimard, 2009.
6. **Karl Jaspers**, *Introduction à la philosophie*, 1951, rééd. 10/18, 2001.
7. **Michel Tozzi**, « Faire philosopher les enfants constats, questions vives, enjeux et propositions », *Diogène*, n° 224, 2008/4.
8. **Unesco**, « La philosophie : une école de la liberté », 2007.
9. **Edwige Chirouter**, « Pratiquer l'étonnement : la philosophie, la littérature et la jeunesse », actes des Rencontres philo 2012, entre-vues.net
10. **Frédéric Lenoir**, *Philosopher et méditer avec des enfants*, Albin Michel, 2016.
11. **Étude initiée par** l'Education Endowment Foundation et évaluée par l'université de Durham. <https://educationendowmentfoundation.org.uk/our-work/projects/philosophy-for-children>

PÈRE - PATERNITÉ

Synthèse

Est-ce important?

Les pratiques paternelles ont changé de manière considérable depuis une vingtaine d'années, en réponse aux besoins économiques, sociaux et culturels changeants des sociétés. En quelques décennies, le nombre de mères travaillant à l'extérieur de la maison a explosé, ce qui a exigé des pères une implication croissante dans le quotidien de leurs enfants. De plus, les attitudes et les attentes envers les rôles masculins et féminins ont aussi évolué au fil des années, ce qui a permis aux pères de participer plus activement à l'éducation des enfants. En fait, on constate que de plus en plus de pères, partout dans le monde, n'ont plus seulement le rôle de pourvoyeur et s'impliquent dans la garde et l'éducation des enfants. Même s'ils représentent encore un soutien financier majeur pour la famille, les pères jouent aussi un rôle clé dans le développement des enfants en favorisant leur identité, leurs valeurs culturelles, leur sécurité, leurs habiletés socio-affectives et leur niveau de préparation à l'école.

Il est important d'examiner les pratiques paternelles au fil des époques et dans différents contextes culturels puisque cela élargit notre compréhension du rôle changeant des pères et des facteurs qui contribuent à leur niveau variable d'implication dans la famille.

Que savons-nous?

Les différentes tendances dans les pratiques paternelles peuvent être expliquées par des facteurs culturels, sociaux et financiers. Les croyances culturelles en ce qui a trait aux rôles de chaque parent et à la division des tâches entre hommes et femmes ont un impact sur les politiques familiales. Par exemple, en Suisse, on alloue aux pères 60 jours de congé de paternité payés. De manière similaire, en Espagne, les pères ont droit à 13 jours de congé de paternité et ils peuvent obtenir jusqu'à 10 semaines de congé supplémentaires. En plus des croyances culturelles, les valeurs culturelles en matière de solidarité et d'intégration familiale (p. ex. le « familisme » ou « culte de la famille ») influencent le niveau d'implication paternelle. Comparativement à d'autres groupes minoritaires aux États-Unis, les pères latinos rapportent des niveaux plus élevés de « familisme » et ils sont fortement engagés dans l'éducation de leurs enfants.

Cependant, au-delà des croyances et des valeurs culturelles, le niveau d'engagement paternel dépend largement du contexte social et financier. L'apartheid en Afrique du Sud, l'esclavage aux États-Unis et la Loi sur

les Indiens au Canada sont tous des exemples de circonstances historiques ou politiques qui ont affecté et continuent à influencer les pratiques paternelles. Devant la pénurie d'emploi, plusieurs pères noirs sud-africains sont forcés de quitter leur famille pour trouver du travail. De manière similaire, les pères africains-américains aux États-Unis et les pères des Premières Nations ou Métis au Canada sont plus susceptibles que les pères caucasiens de faire face à certains obstacles qui limitent le temps qu'ils peuvent passer avec leurs enfants. Des exemples de tels obstacles incluent la séparation des parents, l'incarcération, la pauvreté, le chômage et le travail saisonnier.

Il existe une croyance populaire selon laquelle l'absence du père est associée à des difficultés chez les enfants. Pourtant, de plus en plus d'études montrent que la localisation physique du père et son implication auprès de l'enfant sont deux dimensions complètement distinctes de la relation père-enfant. Selon les résultats de recherches, une forte implication des pères qui ne résident pas avec leurs enfants pourrait atténuer les effets négatifs de leur absence sur le niveau d'adaptation des enfants. L'absence du père n'implique pas automatiquement un manque d'engagement et, à l'inverse, sa simple présence ne garantit pas toujours son engagement.

Que peut-on faire?

Programmes pour la petite enfance

Les pères sont encouragés à participer à des programmes d'intervention conçus pour eux, comme les programmes Kangourou et Early Head Start (un programme d'éducation préscolaire américain). Ces programmes visent à aider les pères à développer des pratiques parentales saines, une relation d'attachement sécurisée avec leurs enfants et des stratégies d'intervention efficaces. Ces stratégies sont particulièrement importantes lorsque les enfants risquent de développer des difficultés comportementales et/ou socio-affectives ultérieures. Pour favoriser la participation des pères, les programmes devraient être offerts par des intervenants masculins, opérer dans un environnement convivial pour les hommes, tenir compte des différences culturelles et miser sur des activités pratiques.

Politiques et recherche

Les recommandations politiques touchant la paternité sont plus efficaces lorsqu'elles prennent en considération les conditions uniques et les besoins des pères et ciblent spécifiquement les habiletés paternelles et non les habiletés parentales en général. De plus, les politiques et les interventions devraient être conçues pour soutenir les pères qui ont des occasions limitées d'interagir avec leurs enfants. Finalement, comme la paternité constitue un champ de recherche en émergence, plus d'études prospectives devront être menées sur la qualité des expériences paternelles, les types d'interventions qui s'avèrent efficaces auprès des pères et la variabilité des besoins des pères de différentes cultures.

Au bilan, les programmes, les politiques et la recherche doivent refléter des expériences de paternité variées, pour nous permettre de comprendre comment les pratiques parentales spécifiques à chaque culture bénéficient aux jeunes enfants et à l'ensemble de la famille.

santé ► PROBLÈME, SOLUTIONS

Des alternatives naturelles existent pour éviter la prise d'antihistaminiques et de cortisone. PAR FABIENNE RIGAL

JE SOUFFRE DE *rhume des foins*

Au printemps, les réactions allergiques explosent et concerneraient près d'un Français sur quatre.

Votre nez coule, vos yeux picotent, votre palais gratte et vous éternuez par sèves? Vous êtes très certainement en pleine crise de rhinite allergique. Avec le réchauffement climatique et la pollution, les trois saisons polliniques ont tendance à s'allonger. De janvier à mai, il s'agit des arbres, de mai à juillet, des graminées, et de juillet à octobre, des herbacées. En cas de sensibilité à plusieurs pollens, on peut donc être gêné une grande partie de l'année. Les solutions pour prévenir et éviter les crises avec Florence Raynaud, pharmacienne et naturopathe*.

Les bons gestes

- Faites la traque aux poussières, acariens et moisissures en passant régulièrement l'aspirateur et en aérant en grand votre logement. Tôt le matin de préférence, lorsque l'air est moins chargé en pollens.
- Évitez de sortir en cas de pics de pollens et/ou de pollution (pour être alertée en temps réel, rendez-vous sur le site www.pollens.fr ou téléchargez l'appli gratuite Alerte pollens).
- Après une balade dans la nature, changez de vêtements et rincez vos cheveux pour les débarrasser des pollens qui auraient pu s'y accrocher.
- Passez sans attendre aux produits ménagers verts, qui n'émettent pas de COV (composants organiques volatils) et irritent moins les voies ORL que les détergents classiques.

Je préviens la crise d'allergie

La solution oligothérapie

1 comprimé ou 1 ampoule de Manganèse, 2 à 3 fois par semaine. Cet oligo-élément agit comme modulateur de l'immunité. Associez-le au cuivre (même posologie) si vous avez tendance aux infections ORL.

La solution gemmothérapie

Optez pour le bourgeon de cassis (Vitaflor ou Herbalgerm), à raison de 10 gouttes/jour. Si vous êtes sujette aux crises d'asthme, ajoutez le bourgeon de vioerne (même posologie).

La solution homéopathie

Poumon histamine 9CH est le remède préventif incontournable. 3 granules matin et soir pendant toute l'exposition à l'allergène.

Je gère la crise

La solution gemmothérapie

Du bourgeon de cassis et du bourgeon de vioerne, 25 gouttes de chaque 2 fois/jour.

La solution homéopathie

Poumon histamine 15CH, associé à Allium cepa 15CH (nez qui coule) et Euphrasia 15CH (larmolement). 3 granules de chaque toutes les 2 heures tant que dure la crise.

La solution aromathérapie

2 gouttes, sur un comprimé neutre, d'huile essentielle de Tanaisie annuelle, antiallergique, anti-inflammatoire et antiprurigineuse. (Déconseillé en cas de grossesse).

⚠ ALLÔ, DOCTEUR ? Si vos symptômes se répètent, consultez un allergologue pour identifier précisément quels sont les pollens en cause, ou un homéopathe pour une désensibilisation homéopathique (dilution des pollens selon le principe de l'isothérapie).

* Auteur de Les 30 médicaments les plus vendus sans ordonnance: solutions naturelles de remplacement (éditions du Dauphin)

Laisser couler de l'eau fraîche du robinet sur la brûlure apaise illico.

La brûlure fait partie des accidents domestiques les plus fréquents. Voici les premiers gestes et les remèdes naturels pour la soulager rapidement.

PAR SOPHIE PENSA

JE ME SUIS brûlée

Eau bouillante, four, fer à repasser, flamme d'une bougie, lampe halogène... personne n'est à l'abri d'une brûlure! La plupart du temps, la lésion est heureusement peu profonde et peu étendue (brûlure au premier degré ou au deuxième degré léger) et concerne les couches superficielles de l'épiderme. Elle déclenche une inflammation locale, ce qui fait qu'elle est douloureuse, et elle peut provoquer un gonflement ou l'apparition de petites cloques.

Les bons gestes

- Apaisez immédiatement la peau en faisant couler de l'eau fraîche du robinet sur la lésion, pendant une vingtaine de minutes. Cette action limite la gravité de la brûlure et facilite sa guérison. Attention, n'utilisez pas de glaçon pour autant, car le froid accentue la sensation d'échauffement!
- Lavez ensuite la zone concernée à l'eau et au savon, puis désinfectez-la.
- Si une cloque se forme, n'y touchez pas et ne cherchez surtout pas à la percer. Elle agit en effet comme un pansement naturel et fait rempart à une éventuelle infection.
- Pour aider la peau lésée à mieux cicatriser, buvez abondamment de l'eau et faites le plein d'aliments riches en bonnes graisses, en oméga 3, en zinc et en vitamine E, en « forçant » sur les huiles végétales, fruits oléagineux, poissons gras, huîtres, produits laitiers, légumineuses, etc.

Je soulage la douleur

La solution phytothérapie

Appliquez du gel d'aloë vera sur la lésion et renouvelez 2 à 3 fois dans les heures qui suivent. Cette plante est souveraine pour apaiser, cicatriser et désinfecter, tout en hydratant. A défaut, utilisez un macérât huileux de millepertuis (attention, il est photosensibilisant, donc pas de soleil!).

La solution aromathérapie

Pour plus d'efficacité, diluez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic dans votre gel d'aloë vera avant de l'appliquer.

La solution homéopathie

Limitez l'œdème en prenant Belladonna 9CH et Apis mellifica 5CH, 2 granules de chaque 3 fois/jour avant les repas. En cas de cloques, ajoutez Cantharis 5CH (même posologie).

Je traite en douceur

La solution phyto-aromathérapie

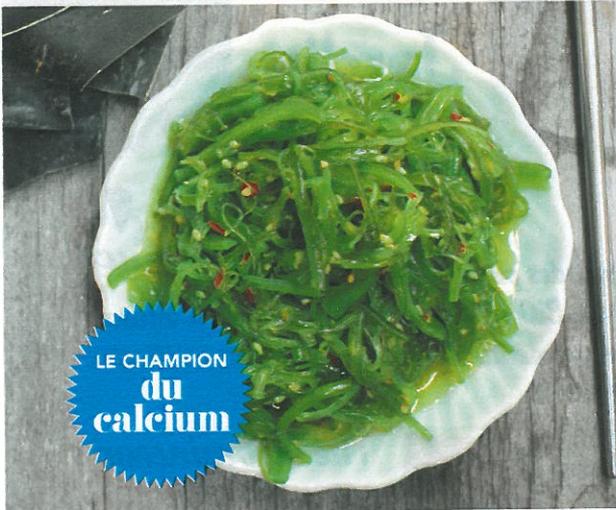
Dans les jours qui suivent, massez tout doucement la peau avec une noisette de crème au calendula ou au mimosa, dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'huile essentielle de carotte, régénérante. Un geste à effectuer deux fois par jour.

La solution micronutrition

En cas de brûlure étendue, vous pouvez aussi prendre, en plus du traitement local, 1 à 2 gélules dosées à 120 mg d'acide hyaluronique par jour, au cours des repas.

⚠ ALLÔ, DOCTEUR ? La consultation s'impose en cas de brûlure profonde du deuxième ou du troisième degré, et si elle est étendue (supérieure à la taille de la paume de la main). Redoublez de vigilance chez l'enfant, dont la peau est beaucoup plus fine et fragile.

7 ALGUES À INSCRIRE À VOTRE MENU



LE CHAMPION
du
calcium

Le wakamé, roi de la détox

Cette grande algue brune a une teneur exceptionnelle en calcium: 1070 mg pour 100 g, plus du double que le camembert ou le bleu d'Auvergne! Elle se distingue aussi par ses fucoïdanes, des composés aux vertus anticancéreuses démontrées, et par son acide alginique qui désintoxique l'organisme des métaux lourds toxiques, tels que le plomb.

Comment l'utiliser? Ses feuilles tendres se mangent crues avec du concombre, cuites en soupe avec une pincée de gingembre ou dans une poêlée de légumes.

Le haricot de mer, facile à cuisiner

Cette algue aux allures de tagliatelles fournit 4 fois plus de vitamine C que l'orange et facilite le transit grâce à ses fibres douces (3 fois plus que la pomme), pour seulement 25 kcal/100 g. Un bon coupe-faim.

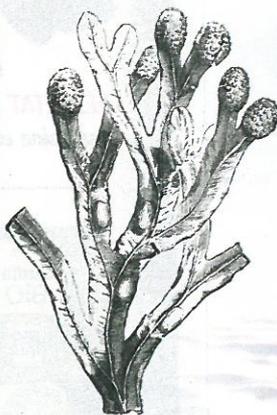
Comment l'utiliser? Les haricots de mer se dégustent comme des haricots verts: froids en salade ou chauds avec ail et persil. Mais avant préparation, il faut les faire dessaler 10 minutes minimum dans de l'eau froide, avant de les cuire à l'eau bouillante.

Recette Homemade

LE CAVIAR D'ALGUES*

- Lavez 50 g de laitue de mer, 50 g de nori et 50 g de dulce fraîches (ou réhydratez des algues en paillettes). Ebouillantez-les 1 min, puis égouttez et laissez refroidir. Hachez-les.
- Mélangez ce hachis avec 20 g d'échalote et 10 g d'ail émincés, puis ajoutez 20 g d'huile d'olive, 10 g de sauce soja et le jus d'un citron.
- Dégustez sur des toasts ou une feuille d'endive à l'apéritif ou bien avec un poisson.

*Recette à la façon de Mikael Amisse, chef du Royal Barrière La Baule.



LA SPIRULINE, POUR UNE FORME AU TOP

Bourrée d'antioxydants, de fer et de protéines végétales (jusqu'à 70 % de son contenu), cette micro-algue couvre non seulement une grande partie de nos besoins nutritionnels, mais elle assainit aussi la flore intestinale et donne du pep. Elle barbote d'ordinaire dans des eaux douces ou saumâtres, mais une femme ingénieuse, Marie-Gabrielle Capodano, a réussi à les adapter à l'eau de mer dans le golfe du Morbihan. Une première mondiale! Ces petites merveilles se consomment sous forme de perles, de pâte à tartiner ou de paillettes à incorporer dans des jus et bouillons. www.spiruline-marine.com.

Le kombu, stimulant hors pair

Ses lanières épaisses sont reminéralisantes, car celles-ci regorgent de vitamines (A, B, C, E, etc.). Mais c'est surtout l'algue la plus riche en iode: de 18000 à 27000 µg aux 100 g, soit 500 fois plus que dans les fruits de mer. Parfait pour revigorer les thyroïdes capricieuses. Mais attention à ne pas en abuser: pas plus de 5 g de kombu séché par jour, pour éviter tout surdosage.

Comment l'utiliser?

Excellent en bouillon, il donne un goût subtil aux potages. Il peut aussi servir à confectionner des papillotes de poisson ou à barder des rôtis. Ajouté à des lentilles, il réduit de moitié leur temps de cuisson.



Bon pour la thyroïde

L'océan est le milieu naturel le plus riche en iode (0,06 mg/litre environ), essentiel à la synthèse des hormones thyroïdiennes. Or, nombre d'entre nous présentent un léger déficit en iode, surtout les femmes enceintes, selon l'étude Su.Vi.Max.

DES MÉDICAMENTS VENUS DE L'OCÉAN

La mer constitue un eldorado pour dénicher des principes actifs capables de donner naissance à de nouveaux médicaments. Plusieurs d'entre eux en sont déjà issus, tels des pansements hémostatiques, dérivés d'algues brunes, pour les grands brûlés, ou encore des sprays nasals, dont le pouvoir antiviral provient du chondrus, une algue rouge. Mais cette immensité bleue, qui recouvre 70 % de la surface de notre planète, n'a pas encore livré tous ses secrets.

La recherche s'intensifie

Pour étoffer les pharmacies de demain, les recherches se multiplient et plusieurs découvertes récentes semblent prometteuses. Parmi les plus époustouflantes, une molécule extraite des œufs d'une étoile de mer (la roscovitine), en essais cliniques auprès de patients atteints de cancer ou de la mucoviscidose. D'autres anticancéreux issus de mollusques (notamment du murex) sont aussi en phase de tests. Un traitement contre le paludisme pourrait également poindre, grâce à de minuscules algues vertes qui stimulent la production d'anticorps. L'hémoglobine d'un vers de vase, l'arénicole, suscite elle aussi beaucoup d'espoirs, car elle transporte 50 fois plus d'oxygène que notre sang. Du coup, elle pourrait améliorer la conservation des organes à transplanter et réduire les rejets de greffes. Son évaluation est en cours.

La laitue de mer, ultra-tonique

Riches en chlorophylle, ses feuilles vertes sont des petites bombes d'énergie. Elles apportent 10 fois plus de vitamine C que l'orange et 12 fois plus de fer que les lentilles (80 mg/100 g)! Précieux pour contrer une anémie. Et leur teneur en magnésium est impressionnante: « 2790 mg/100 g », indique Régine Quéva, auteur de *Magnésium, algues et santé* (éd. Grancher). Le germe de blé, pourtant réputé en la matière, n'en renferme que... 250 mg/100 g!
Comment l'utiliser? Elle se déguste souvent en crudités, mais son arrière-goût d'oseille se marie bien avec le chou, les épinards, le riz. Vous pouvez aussi l'intégrer à une omelette ou à un gratin.

Le nori, l'ami des végétariens

Sa saveur de thé fumé cache un gisement de protéines: près de 40%, soit davantage que dans le soja, les œufs et même le bœuf.

Autre particularité du nori: c'est l'un des rares végétaux à receler de la vitamine B12, indispensable à la maturation des globules rouges.

Comment l'utiliser? Connue pour envelopper les makis, il est aussi délicieux avec le poisson, les œufs et les céréales. Enfin, grillé sous forme de chips, il se déguste également à l'apéritif.



La dulse, super antioxydante

Ses lanières pourpres au goût de noisette sont bien dotées en vitamine C et E, carotène et phycoérythrine – antioxydants puissants qui préviennent l'apparition de certains cancers (côlon, prostate, sein) et des maladies cardio-vasculaires. Bonus: sa richesse en protéines remarquable: 22 g/100 g, soit presque autant que la viande.

Comment l'utiliser? « Crue en salade, conseille Thierry Galais, professeur de cuisine bien-être. Mais aussi avec du poisson et de la viande blanche, une fois devenue fondante après quelques minutes de cuisson. »



SANTÉ | LES BONS REMÈDES

6

vertus ...

... du curcuma

Originnaire d'Asie, cette plante, souvent utilisée comme épice en cuisine, possède de nombreux bienfaits pour notre santé. On aurait tort de s'en priver ! PAR AUDE TIXERONT

Il agirait en prévention de certains cancers

En luttant contre le stress oxydatif (responsable de la dégénérescence cellulaire) et contre l'inflammation, il agirait en prévention de certains cancers. « La curcumine, présente dans le curcuma, a même des effets positifs dans le traitement de certains cancers. En Chine, on l'emploie pour traiter les premières phases du cancer du col de l'utérus, parallèlement aux traitements allopathiques habituels », précise Christine Calvet, naturopathe*.



Il est bon pour le cerveau

La curcumine, associée à la turmérone, un autre composant du curcuma, aurait des effets bénéfiques sur le cerveau. « C'est une molécule prometteuse pour régénérer des cellules endommagées du cerveau dans les maladies neurologiques. Plus particulièrement dans la maladie d'Alzheimer : elle détruit les plaques de protéines, tout en prévenant leur formation », explique la naturopathe.

C'est un anti-inflammatoire efficace

Le curcuma améliore la mobilité des articulations, il aide aussi à réduire les douleurs articulaires (de la polyarthrite rhumatoïde et de l'arthrose), et les douleurs post-opératoires, grâce à son pouvoir anti-inflammatoire. Cette plante protège également des maladies inflammatoires du foie et de l'intestin (comme l'obstruction du canal biliaire et les maladies chroniques du foie telles que l'hépatite).



Il soulage les troubles digestifs

L'Organisation mondiale de la santé a reconnu son action positive contre les troubles digestifs. « En plus d'apaiser les maux d'estomac, il optimise les fonctions biliaires perturbées, qui peuvent, notamment, être la cause d'une constipation, et il améliore la qualité des muqueuses perméables intestinales », affirme Christine Calvet. Consommé quotidiennement, le curcuma favorise la digestion en stimulant le foie et la vésicule biliaire. Il réduit l'inflammation et a un effet préventif sur les ulcères.

Un atout contre le cholestérol

Selon Christine Calvet : « Le curcuma n'a pas un effet direct sur le mauvais cholestérol, il ne le fera pas disparaître. Mais son action est malgré tout intéressante : il contribue à abaisser les triglycérides en réduisant le taux de sucre, et il aide aussi à maintenir bas le mauvais cholestérol. En consommant régulièrement ne pourrez-vous faire que du bien ! » En prévention, il contribue à maintenir le taux de bon cholestérol. Il peut aussi également être pris en complément d'un traitement ou pour retarder l'apparition du diabète.



Une source de vitamines

Riche en fer, manganèse, potassium, vitamines C et B6, le curcuma, si on en consomme régulièrement, aide à rester en bonne santé. Ainsi, en cas de fatigue, il donne un coup de fouet bienvenu. C'est aussi un super aliment préventif pour la santé en général. Prendre une cuillerée à café par jour de curcuma en poudre, que l'on saupoudre sur les aliments...



Attention...

« Si on le consomme seul, l'organisme l'assimile mal. Alors, on l'associe à des matières grasses. Et choisissez-le bio. Le cocktail curcuma-gingembre est un bon anti-inflammatoire », précise Christine Calvet. Si on présente un risque de calculs rénaux, il ne faut pas trop en absorber, car il augmente le niveau d'acide oxalique dans les urines.



* Christine Calvet, naturopathe : www.saisonsdemets.fr

Je fais moi-même mes produits de beauté

Envie de cosmétiques **efficaces, économiques et 100 % naturels** ? Voici nos meilleures recettes pour confectionner vos produits maison **en un clin d'œil** ! PAR AURÉLIA HERMANGE

Des soins doux pour le visage

Baume hydratant



2 c. à s. de beurre de karité + 1 c. à s. d'huile de jojoba ou d'amande douce + 1 c. à s. d'eau florale (rose, camomille, bleuet...) + 2 gouttes d'HE de citron + 2 gouttes d'HE d'orange + 5 gouttes d'HE de mandarine

Mélangez le karité avec un peu d'huile, en l'ajoutant progressivement jusqu'à obtenir une crème épaisse. Attention aux grumeaux ! Incorporez ensuite l'eau florale. Versez-la en effectuant un mouvement en forme de 8. Puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir une consistance ni trop épaisse, ni trop fluide. Vous pourrez conserver cette crème 3 mois au réfrigérateur.

Gommage délicat



1 c. à s. de miel + 1 c. à c. de sucre + 1/2 c. à c. de jus de citron vert + 1 c. à s. d'huile d'argan ou d'huile d'olive ou d'eau de rose

Mélangez les ingrédients dans un bol. Massez délicatement le visage en gestes circulaires avec la pâte obtenue, et rincez à l'eau tiède. Le miel adoucissant et cicatrisant hydrate la peau, le citron est antioxydant et antibactérien, l'huile végétale assouplit et le sucre exfolie en douceur. Votre peau est sensible ? Optez pour un sucre très fin pour gommer sans irriter.



Des masques sur mesure

Anticernes



2 c. à s. de marc de café + 1 c. à c. de jus de citron + 1 c. à s. de miel + 1 blanc d'œuf battu

Mélangez le marc de café et le jus de citron, incorporez le miel, puis le blanc d'œuf battu. Le café et l'œuf permettent de stimuler la circulation sanguine et lymphatique, pour estomper les cernes et dégonfler les poches. Appliquez la préparation sur la zone sous-orbitale, laissez poser quelques minutes. Rincez à l'eau tiède. Cette recette apaise, hydrate et stimule.

Régulateur de sébum



1 yaourt au lait entier brassé à la bulgare ou à la grecque + 1 c. à c. de miel

Mélangez le yaourt et le miel, et appliquez le masque en insistant sur les zones où les pores sont dilatés. Laissez poser au moins 15 minutes puis rincez. Et pour déloger un point noir, ajoutez deux doses équivalentes de yaourt et de curcuma, posez la pâte sur la zone à traiter, massez 5 minutes et rincez à l'eau tiède.

Bien les conserver

De façon générale, placez vos préparations au frais, notez sur le pot la date à laquelle vous les avez confectionnées, et utilisez-les dans un délai d'un mois. Vous pouvez également employer des conservateurs naturels comme l'extrait de pépins de pamplemousse ou certaines huiles essentielles. Mais soyez vigilante : si vous observez un changement d'odeur ou d'aspect, n'utilisez plus le produit.

BEAUTÉ/SOINS

Apaisant pour le contour de l'œil



Débutante
5 minutes

1 sachet de thé vert bio + 1/2 verre d'eau minérale + 1 yaourt nature

Faites infuser le sachet de thé dans le 1/2 verre d'eau pendant 5 minutes puis ajoutez deux cuillerées à soupe de yaourt nature. Mélangez bien le tout et laissez la pâte épaissir au réfrigérateur. Posez sur le contour de l'œil le soin ainsi obtenu. Celui-ci cumule les propriétés calmantes et antioxydantes du thé vert et les vertus hydratantes du yaourt. Quant au froid, il va décongestionner les paupières gonflées ! Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez.

Nourrissant pour le visage



Débutante
5 minutes

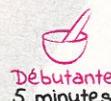
1 banane + 1/2 avocat

Mixez les deux ingrédients et laissez poser sur le visage, en masque épais, une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède. Le pouvoir relipidant de l'avocat et le potassium, les acides aminés et les vitamines A, B, C et E contenus dans la banane permettent de nourrir l'épiderme tout en le protégeant du vieillissement cutané.



Des soins pour le corps

Bain moussant relaxant

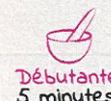


Débutante
5 minutes

10 cl de savon liquide et doux pour les mains ou pour le corps + 1 c. à s. de miel + 1 blanc d'œuf + 1 c. à s. d'huile d'amande douce + 5 gouttes d'HE de votre choix

Dans un saladier, versez le savon liquide et le miel, ajoutez l'huile végétale puis le blanc d'œuf, qui permettra aux bulles d'être plus résistantes, et enfin l'huile essentielle pour apporter un peu de parfum. Mélangez doucement les ingrédients, puis versez la préparation dans un flacon. Vous pouvez conserver ce bain moussant 4 jours au réfrigérateur.

Gommage purifiant



Débutante
5 minutes

5 c. à s. de gros sel de Guérande + 2 c. à s. de sucre roux + 1 brin de romarin frais + 2 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à s. de jus de citron

Commencez par mixer ensemble le sel, le sucre et le romarin (sans la tige, ne conservez que les feuilles). Ajoutez l'huile d'olive, le citron et mélangez bien. Appliquez sur une peau humide et massez délicatement la texture fondante en insistant sur les zones rugueuses (coudes, genoux, talons...). Rincez. La peau est douce, souple, parfaitement hydratée et assainie.

Crème enveloppante pour le corps



Confirmée
10 minutes

1 tasse de beurre de karité + 1/2 tasse d'huile de coco + 1/4 de tasse d'huile d'amande douce ou d'aloé vera + 10 gouttes d'HE d'orange douce + 1 gousse de vanille + 2 gouttes de vitamine E

Mixez le beurre de karité et l'huile de coco pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite progressivement l'huile d'amande douce et continuez à faire monter le mélange en crème fouettée. Ajoutez la gousse de vanille fendue, l'huile essentielle et la vitamine E, laissez reposer pendant 2 heures et retirez la gousse. Conservez la préparation à température ambiante pour éviter que l'huile de coco ne se fige. Appliquez cette crème le soir car elle est très riche.

Baume doudoune pour les mains



Débutante
5 minutes

3 c. à s. de beurre de karité + 2 c. à s. d'huile d'amande douce + 1 c. à c. de miel + 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Faites fondre le beurre de karité au bain-marie, ajoutez l'huile d'amande douce et laissez refroidir 5 minutes. Ajoutez le miel et l'extrait de pépins de pamplemousse, puis mélangez de nouveau afin d'obtenir une pâte homogène. Vous pouvez mettre le mélange au réfrigérateur pour qu'il durcisse plus rapidement. Si le produit prend une teinte plus foncée ou qu'il dégage une odeur rance, cela signifie que sa date de péremption de 3 mois a expiré!





Gâteaux moelleux à la crème de Speculoos®

Voici une délicieuse recette de gâteau pour enfants à base de pâte à tartiner Speculoos®. Retrouvez le bon goût du célèbre biscuit à la cannelle dans ce gâteau au yaourt moelleux et léger comme un nuage ! Ce gâteau est parfait pour un bon goûter d'automne accompagné d'une boisson chaude lorsqu'il pleut dehors.

- **Temps de préparation** : 10 minutes
- **Temps de cuisson** : 35 minutes

Ingrédients

- 150g de sucre
- 3 oeufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 yaourt nature
- 125g de beurre fondu
- 6 càs de pâte à tartiner Speculoos®

- 1) Préchauffez le four à 180°C.
- 2) Pendant ce temps, mélangez dans un saladier le sucre et les oeufs. Ajoutez ensuite la farine et la levure, puis le yaourt et le beurre fondu.
- 3) Mélangez bien et ajoutez 6 grosses cuillères de pâte à tartiner Speculoos®
- 4) Versez la préparation dans un moule beurré et fariné.
- 5) Enfournez 35 min environ.



Les pâtes arc-en-ciel

Recette - A partir de 3 ans

Pour un créer un repas rigolo, ces pâtes multicolores ultra simples à faire vont émerveiller les enfants. La cuisine c'est parfois un peu magique !

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

Ingrédients

- des pâtes
- de l'eau
- du colorant alimentaire

Etape 1

Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Jusque là ce n'est pas trop compliqué ! Vous pouvez aussi utiliser du riz, ça fonctionne aussi très bien.

Etape 2

Pendant que les pâtes cuisent tranquillement, préparez 6 ramequins pour vos couleurs. Dans chaque ramequin mélangez deux cuillères à soupe d'eau et quelques gouttes de colorant alimentaire.

Avec les couleurs de bases jaune, rouge et bleu, vous pouvez créer du violet (rouge + bleu), du orange (rouge + jaune) et du vert (jaune + bleu). Plus vous mettez de gouttes, plus la couleur sera foncée. Par exemple, nous avons obtenu un beau rose en n'ajoutant qu'une ou deux gouttes de rouge dans l'eau.



Etape 3

Une fois les pâtes cuites, égouttez-les.

Attention il va falloir être rapide ! Répartissez les pâtes encore chaudes dans les ramequins et enrobez-les de colorant pour qu'elles prennent une belle couleur. Si vous avez beaucoup de pâtes, procédez en plusieurs fois.



Etape 4

Versez ensuite vos pâtes colorées dans un plat et mélangez-les pour obtenir un bel arc-en-ciel. Servez aussitôt avant que ça ne refroidisse !





Une marionnette qui galope !

Bricolage - A partir de 3 ans

Voilà un bricolage presque entièrement réalisé par la petite Jeanne, 3ans qui a imaginé cette drôle de marionnette qui galope, à partir de rouleaux de papier toilette, ficelle et perles ! Une sorte de cheval coloré tout droit sorti de son imagination et avec lequel elle peut chevaucher toute la maison pendant des heures !

Matériel pour réaliser "Une marionnette qui galope !"

- 2 rouleaux de papier toilette vides
- 4 grosses perles en bois
- des perles
- des pailles
- de la ficelle
- peinture, gommettes, laine, etc.
- ciseaux
- colle
- 2 bâtonnets en bois.

pour réaliser avec votre enfant ce cheval galopant, réunissez d'abord tout le matériel nécessaire, listé juste ci-dessus.

La première étape, consiste à customiser les différents éléments qui constituent le pantin : les perles en bois et les rouleaux.



Laissez sécher les réalisations.



Percez des petits trous pour faire passer les ficelles. Comptez 3 morceaux de ficelle :

- 1 pour deux pattes avant,
- 1 pour deux pattes arrières
- et 1 plus longue pour faire le cou et l'accroche aux manettes du pantin.



Voici comment enfiler les ficelles sur votre monture colorée :



Décorez les gambettes et le cou de la marionnette avec des perles et des tronçons de pailles, mais surtout attachez les 4 grosses perles en bois qui feront les pattes et permettront de lester la marionnette. Faites des gros noeuds pour maintenir les perles en place.

Pour la tête de votre marionnette, découper un des rouleaux décoré et faites deux trous de chaque côté du rouleau, mais en les décalant, pour donner une inclinaison et enfiler comme une perle, en maintenant la tête à bonne distance grâce à un gros noeud.



Maintenant il faut réaliser les manettes de la marionnette, c'est très simple, il suffit de fixer ensemble à l'aide de ficelle ou de ruban adhésif, deux bâtonnets en bois (type bâtons de glaces) en faisant une croix, puis de nouer les deux morceaux de la ficelle du dessus de marionnette.



Voilà la marionnette prête ! Nous avons ajouté des bouts de laine multicolores pour faire les crinières, mais vous pouvez tout aussi bien coller des grandes oreilles en papier et une queue avec du fil chenille pour réaliser un chien par exemple.



Chanson



UNE CHANSON DOUCE

COMPTINE - A PARTIR DE 2 ANS

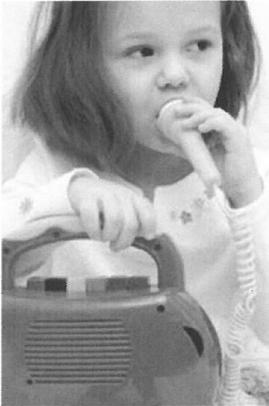
La plus célèbre des berceuses est sur Momes!

LES PAROLES DE LA COMPTINE "UNE CHANSON DOUCE"

Une chanson douce
Que me chantait ma maman
En suçant mon pouce
J'écoutais en m'endormant
Cette chanson douce
Je veux la chanter pour toi
Car ta peau est douce
Comme la mousse des bois
La petite biche est aux abois
Dans le bois se cache le loup hou hou
hou hou
Mais le brave chevalier passa
Et prit la biche dans ses bras la la la la
La petite biche
Ce sera toi si tu veux
Le loup on s'en fiche
Contre lui nous serons deux

Une chanson douce
Pour tous les petits enfants
Une chanson douce
Que me chantait ma maman
Oh le joli conte que voilà
La biche en femme se changea la la la la
Et dans les bras du beau chevalier
Belle princesse elle est restée. A tout
jamais
La belle princesse
Avait des jolis cheveux
La même caresse
Se lit au fond de tes yeux
Une chanson douce
Que chantait ma maman
En suçant mon pouce
J'écoutais en m'endormant (bis)

Comptine



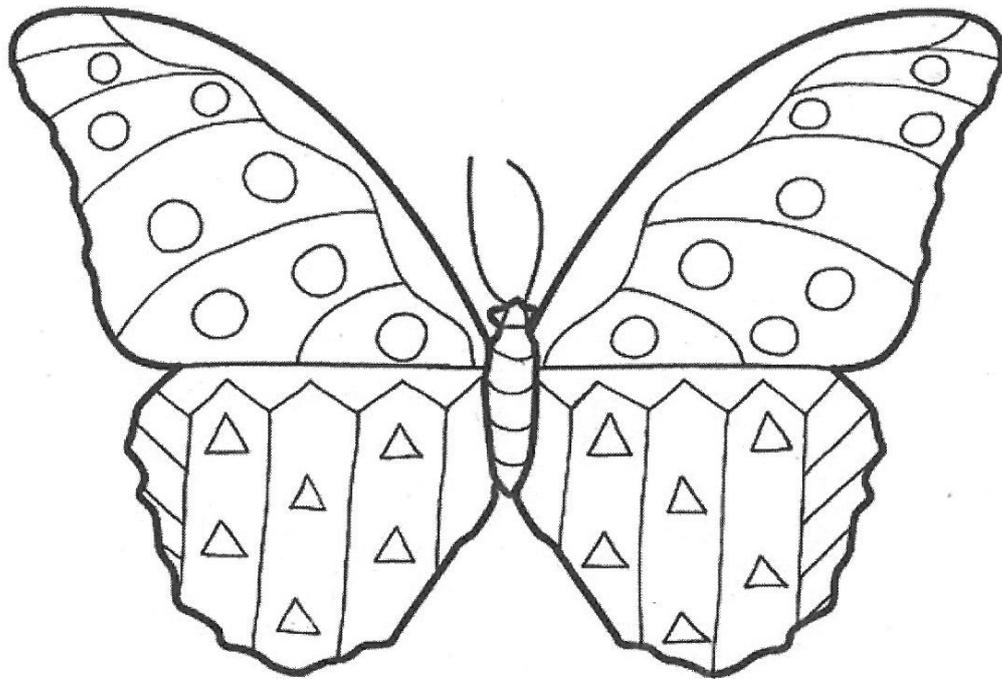
La gamme

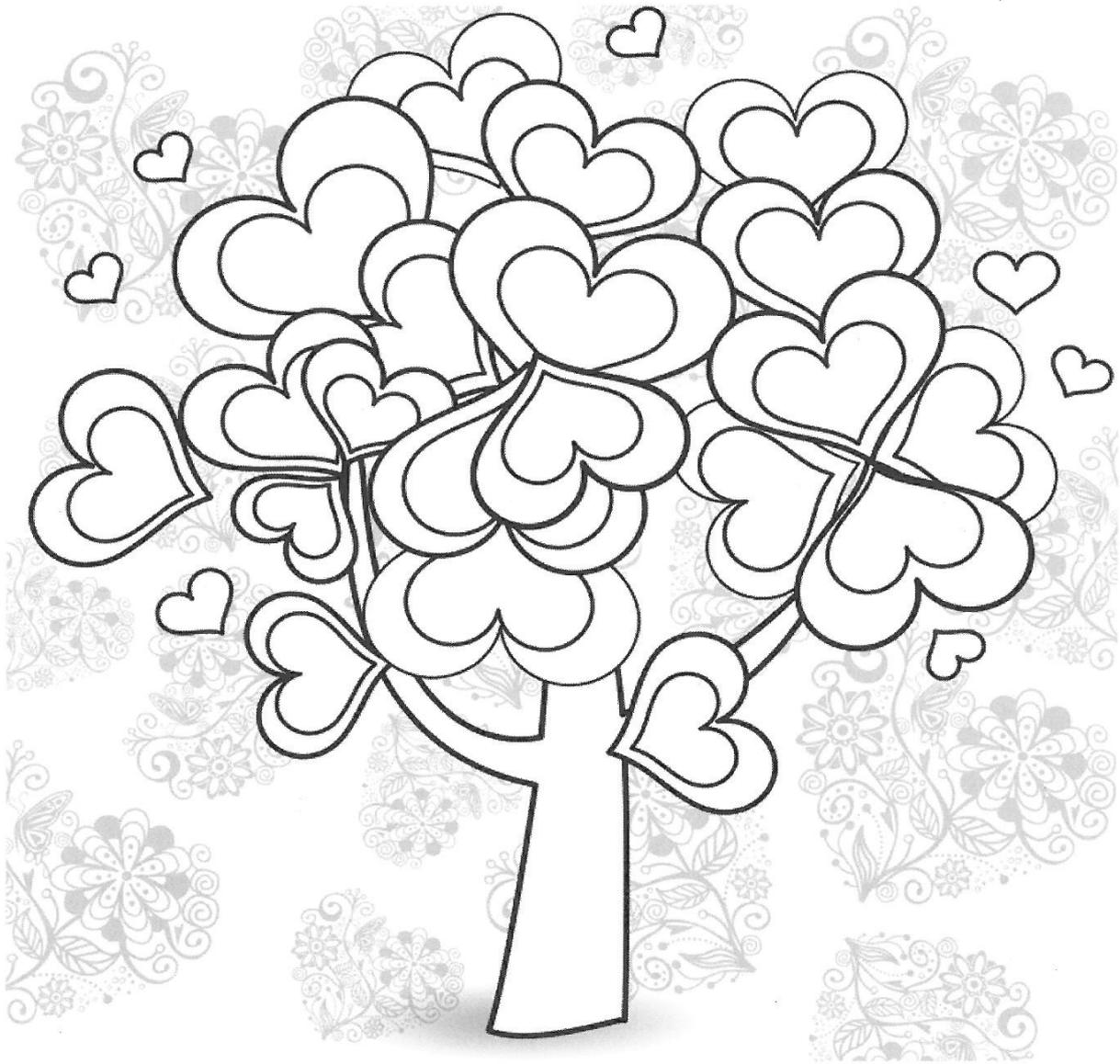
Comptine - A partir de 2 ans

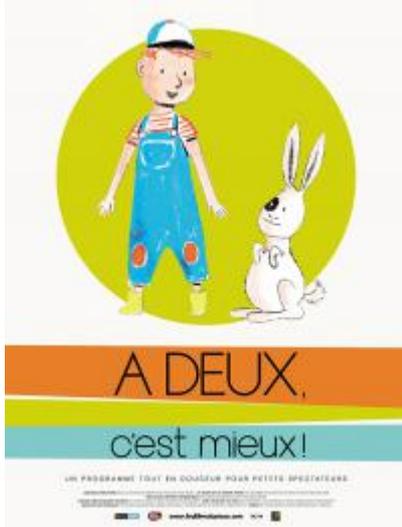
Les animaux aussi chantent! Apprendre les notes de musique grâce à cette comptine.

Les paroles de la comptine "La gamme"

Qui chante en do?
L'escargot!
Qui chante en ré?
L'araignée!
Qui chante en mi?
La fourmi!
Qui chante en fa?
Le lama!
Qui chante en sol?
La boussole!
Qui chante en la?
Le cobra!
Qui chante en do?
Le chameau!
Mais moi je chante de bas en haut:
Do, ré, mi, fa, sol, la, si, do!







A deux, c'est mieux !

Film - A partir de 2 ans

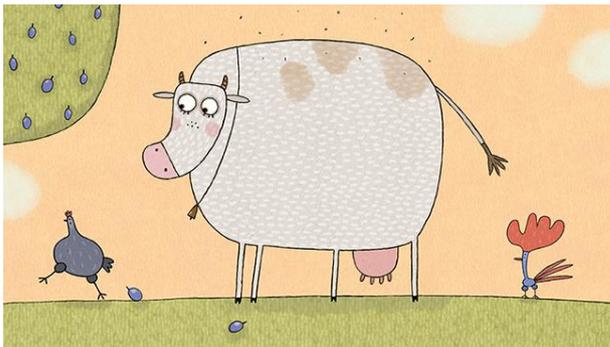
Une balade sur le thème de l'amitié composée de plusieurs courts métrages du monde entier, pour les plus jeunes spectateurs.

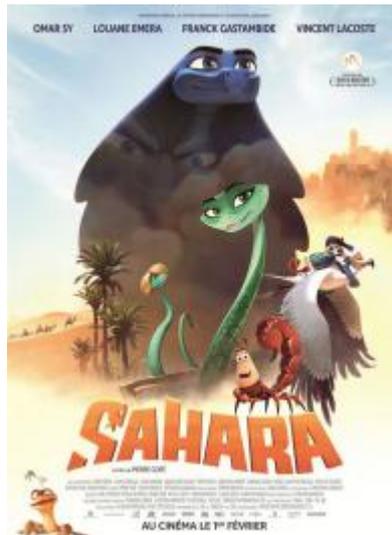
- **Titre de l'oeuvre :** A deux, c'est mieux !
- **Date de sortie :** 1 févr. 2017

Synopsis du film

À deux, c'est tellement mieux pour partager ses jeux, ses peines ou ses expériences...

Une balade sur le thème de l'amitié, tout en douceur et spécialement conçue pour les plus jeunes spectateurs.





Sahara

Film - A partir de 6 ans

Louane et Omar Sy prêtent leurs voix à Ajar et Eva, deux serpents qui vont vivre de folles aventures en plein désert.

- **Titre de l'oeuvre :** Sahara
- **Date de sortie :** 1 févr. 2017

Synopsis du film "Sahara"

Du sable à perte de vue, un soleil brûlant. Bienvenue dans le désert, cet univers implacable dominé par la loi du plus fort.

Les plus forts, Ajar le serpent et son pote scorpion Pitt sont loin de l'être...

Lassés d'être les souffre-douleurs de leur communauté de crève-la-faim, ils décident de tenter leur chance dans l'Oasis voisine, ce monde de volupté où vit la haute bourgeoisie du désert, strictement interdite à la racaille des sables. C'est là que vit Eva, la belle serpent, dont Ajar s'est épris au premier regard. C'est aussi là que leurs ennuis commencent. C'est surtout là que débutent pour eux de folles aventures qui les amèneront à traverser le désert à la poursuite de l'amour et la découverte d'eux-mêmes...

Bonne nuit

Aujourd'hui c'est une pépite que je dépose dans cette rubrique !

Grâce à la BnF (Bibliothèque nationale de France) et l'éditeur Albin Michel, nous avons la chance de tenir entre nos mains un ouvrage qui dormait dans la Réserve des livres rares.

D'une grande modernité, cet album a pourtant été publié pour la première fois aux Etats-Unis en 1958 !

Dans sa postface, vous pourrez découvrir un peu mieux son auteure, Charlotte Zolotow (1915-2013) et l'illustrateur de la première version de *Sleepy Book*, Bobri, alias Vladimir Bobritsky (1898-1986), ainsi que des détails de cette première édition française. Un album intemporel d'une facture de grande qualité.



La page de couverture nous donne à voir un jeune enfant qui s'étire et baille, la moitié de sa silhouette déjà dans l'ombre de la nuit.

En première page, un croissant de lune sur un fond gris accroche les lettres du titre *Bonne nuit*.

Le ton est donné... sur ce fond sombre, quelques couleurs résistent encore à la nuit pour illustrer à merveille la poésie de l'écriture.

A chaque double page, d'un côté le texte, comme une berceuse, énumère avec simplicité comment petites et grosses bêtes s'endorment : les ours dorment dans leur tanière, les pigeons serrés les uns contre les autres, les poissons la bouche et les yeux ouverts, les chevaux debout, le phoque à plat ventre....

L'album se clôt avec le sommeil des enfants : «... *mais les petits garçons et les petites filles, lorsque vient la nuit, que le vent murmure doucement et que les étoiles scintillent, dorment dans leur lit douillet bien au chaud sous la couette* ».

Sur l'autre côté de la page, l'illustrateur a mis en image avec un immense talent ces scènes sereines de sommeil et elles sont en parfaite harmonie avec le texte et sa belle typographie.

La lecture de cet album nous fait entrer progressivement dans l'épaisseur de la nuit et fonctionnera comme un vrai rituel avant l'endormissement.

Faites de beaux rêves !

GB

• ZOLOTOW, C. (Texte), BOBRI, Vladimir (Ill.) (2015), *Bonne Nuit*, Paris : Bibliothèque Nationale de France ; Albin Michel