

# THE FAMILY

SEPTEMBRE 2019 - N°1

## DOSSIER

Les impacts de la violence conjugale sur l'enfant !

## NEWS

Un congé de paternité plus long pour les pères d'enfants malades

## SANTÉ

Pourquoi de plus en plus de jeunes sont-ils concernés par la perte auditive ?

L'avoine pour la santé, la peau et les cheveux ?

## CUISINE

Recette cookie à l'avoine

5 astuces écolos pour nettoyer de l'inox

## PAPOUNET

Comment entretenir sa barbe ?

6 films cultes à regarder en famille



# PORTES OUVERTES

Sam. 26 et Dim. 27 Oct.



Innovation  
that excites

**NOUVEAU NISSAN NOTE**  
PRÉVOYEZ L'IMPRÉVISIBLE.

À PARTIR DE  
**149 €/MOIS<sup>(1)</sup>**  
**SANS APPORT**  
SOUS CONDITION DE REPRISE  
LOCATION LONGUE DURÉE SUR 49 MOIS



SAFETY SHIELD



**CASTEL AUTO Agent NISSAN à NOYAL-CHATILLON**  
10, rue Lavoisier - 02 23 50 00 01

Innové autrement. (1) Exemple pour un Nouveau Nissan NOTE Visia 1.2L 80ch en Location Longue Durée sur 49 mois pour un kilométrage maximum de 40 000 km. Prime d'aide à la reprise de votre véhicule de 1 349 € utilisée comme premier loyer, suivi de 48 loyers de 149 €. Modèle présenté : Nouveau Nissan NOTE Tekna 1.2L DIG-S 98 ch avec options peinture métallisée et toit en verre à 271€ par mois, en Location Longue Durée sur 49 mois pour un kilométrage maximum de 40 000 km (prime d'aide à la reprise de votre véhicule de 1 975 € utilisée comme premier loyer). Restitution du véhicule chez votre concessionnaire en fin de contrat avec paiement des frais de remise en état standard et des kilomètres supplémentaires. Sous réserve d'acceptation par Diac - SA au capital de 61 000 000 € - 14, avenue du Pavé Neuf 93160 Noisy-le-Grand - SIREN 702 002 221 RCS Bobigny. Offre non cumulable avec d'autres offres, valable du 01/10/2013 au 31/12/2013, réservée aux particuliers. (2) Limitées à 100.000 km. NISSAN WEST EUROPE SAS au capital de 5 610 475 €, RCS Versailles n°B 699 809 174. Bat. J - Parc d'Affaires du Val de St Quentin - 2, rue R. Caudron 78960 Voisins-Le-Bretonneux. Conso mixte : 3.6 - 5.2 L/100 km. Emissions CO2 : 92 - 119 g/km (certaines données en cours d'homologation).

Pour en finir avec  
les vieux tickets  
qui bouchent  
le filtre de votre  
lave-linge, on  
a la solution.

Désormais, chargez tous vos  
tickets\* sur le nouveau passe  
Navigo Easy, sans contact  
et rechargeable.

**#OnYva**

\*Sauf billet Origine/Destination et Paris Visite.



optile

RATP

SNCF

îledeFrance  
mobilités

**Si la famille est la base de la société, alors la société actuelle est le reflet des familles actuelles : c'est ça l'équivalence.**

**Lak**

# SOMMAIRE

29



10



14



**7** **Edito**

**8** **Actualités**

Un congé de paternité plus long pour les pères d'enfants malades.  
Comment parler du consentement aux enfants ?

**10** **Santé**

Pourquoi de plus en plus de jeunes sont-ils concernés par la perte auditive ?  
L'avoine pour la santé, la peau et les cheveux ?

**14** **Dossier**

Les impacts de la violence conjugale sur l'enfant !

**29** **Sport**

Faire du sport avec ses enfants

**32** **Spécial papounet**

Comment entretenir sa barbe

**Jardinage** **34**

Faire du jardinage avec un enfant

**Entretien** **37**

4 huiles essentielles pour votre maison

**Cuisine** **39**

Recette des cookies à l'avoine diet, pour le régal de tous  
5 astuces écolos pour nettoyer de l'inox

**Cinéma** **42**

6 films cultes à regarder en famille

**Jeux** **44**

**Horoscope** **46**



## “ La famille, un diamant brut qui mérite d’être taillé de la bonne façon ! „



**J**'ai tendance à penser que bon nombre oublie ce que c'est que la famille. On ne parle de famille que dès lors qu'on intègre une troisième variable à l'équation que forme le couple : l'enfant. Tout comme le dit Serge Vallon dans son article "qu'est-ce-qu'une famille ?" « La famille est un paquet bien serré et bien attaché papamamanenfant »

Dès lors qu'il y a un enfant, on va au-delà de la notion de couple. On parle de famille. Et le couple ne doit pas qu'agir dans ses intérêts, mais toujours penser à leur progéniture dans leurs actions. Chaque action posée doit être pensée en fonction de l'enfant afin que tous y sortent gagnants. Aucun partenaire ne doit agir juste pour son bon vouloir, ou comme s'il était juste avec son partenaire. Il faut toujours servir de modèles aux enfants. Plus ils seront habitués à voir les parents agir d'une façon, plus leurs traits de personnalité se forgeront dans ce sens.

Bien souvent, les enfants sont mis au retrait. Les parents pensent qu'une fois leurs besoins primaires satisfaits, le tour est joué. Ou tant qu'on les couve de biens matériels, la vie est belle. Ce n'est toujours pas vrai. Comme l'a dit l'une des personnes avec qui j'ai interagité dans le cadre de cette thématique : « Dans la vie, ce sont juste de petites attentions qui nous

procurent les plus grands bonheurs ! » Nous sommes façonnés par nos géniteurs. Les enfants sont le reflet de leur vécu familial. De cette façon dont nous sommes traités, nous avons des caractères qui s'y adaptent. Certains enfants seront introvertis et renfermés sur eux, tandis que d'autres seront tout l'inverse – ouverts, extravertis.

Je pense qu'une famille bien taillée engendrerait moins de maux, moins de fléaux sociaux dans notre société actuelle.

- Faible taux de violence, de délinquance, d'alcoolisme, de suicide
- Pas de rejets, ni d'enfant délinquant
- Une société exempte de tous fléaux

Il faut toujours que le couple évite des situations qui mèneront l'enfant à dire plus tard : "ce n'est pas ma faute, j'ai grandi dans une famille ou très tôt je me suis mis en arrière". La famille joue un rôle essentiel dans la société et il en va de soi que nous devons conscientiser de plus en plus de personnes, de couples, de futures familles, par ce magazine afin qu'il fasse le bon choix aussi bien pour leur harmonie personnelle, pour celle du couple, que pour l'épanouissement de l'enfant.

**AUDREY HOUEGBEHO**  
Rédactrice en chef



## Un congé de paternité plus long pour les pères d'enfants malades !

*À partir de lundi 1er juillet, les pères d'enfants hospitalisés à la naissance pourront bénéficier de 30 jours de congé paternité supplémentaires. Une demande qui satisfait plusieurs.*

Dès le 1er juillet, la vie devrait devenir plus facile pour les familles d'enfants nés malades ou prématurés et qui doivent vivre leurs premières semaines dans un service de néonatalogie ou de réanimation d'un hôpital.

Désormais, les pères bénéficieront d'un congé supplémentaire qui « pourra aller jusqu'à trente jours consécutifs en plus des onze jours de congé actuel et des trois jours de naissance pour les salariés », explique le gouvernement dans un communiqué. Ce congé profitera aussi aux travailleurs indépendants et aux exploitants agricoles. Sa rémunération sera alignée sur celle du congé de paternité actuel.

Si les mères bénéficient, depuis quinze ans, d'un congé maternité prolongé, qui reste fixé à celui du terme initialement prévu, rien n'était prévu pour les pères. Concrètement, la mesure bénéficiera, entre autres, aux pères des 60 000 enfants qui naissent prématurément en France chaque année.

### **Une nécessité médicale**

Sur un plan médical aussi, la mesure est vue comme une bonne nouvelle. Depuis des années, des médecins tentent de faciliter la vie des pères qui jouent un rôle

essentiel dans ces naissances particulières.

C'est le père, par exemple, qui reste avec le bébé en service de néonatalogie pendant que la mère se remet de sa césarienne en maternité. Des initiatives innovantes ont été mises en place afin de faciliter la vie des familles, comme la création d'unités kangourous au sein desquelles les parents ne sont pas séparés de leur enfant et le portent alternativement en écharpe, en peau-à-peau, à longueur de journée. Mais il restait aux pères à pouvoir se libérer de leur travail. La mesure ne suffira pas à couvrir l'ensemble des besoins des familles, prévient cependant Vincent Desdoit, car « certains enfants doivent rester pendant plusieurs mois à l'hôpital ».

La durée, que le gouvernement a fixée après avoir consulté les associations, devrait quand même correspondre à une majorité de situations. Environ 70 % des naissances prématurées ont lieu après la 32e semaine de grossesse et nécessitent un à deux mois d'hospitalisation. Cette mesure bénéficiera par ailleurs à un nombre croissant de familles, puisque les naissances prématurées sont de plus en plus nombreuses, les équipes médicales n'hésitant plus à déclencher des accouchements précoces qu'elles savent accompagner.

Par Emmanuelle Lucas



## Comment parler du consentement aux enfants ?

*Apprendre à dire non, cela s'apprend dès la cour de récréation.*

La Croix : À quel âge doit-on sensibiliser les enfants au consentement ?

Emmanuelle Piquet : Dès le plus jeune âge, le consentement doit être enseigné. Par exemple, il faut cesser d'obliger un enfant à faire un bisou à un adulte, et l'adulte a contrario ne devrait pas embrasser un enfant à partir d'un an sans son consentement. Si on lui laisse le choix, l'enfant adoptera des réflexes très jeune. Il en est de même pour les chatouilles, elles ne devraient pas être faites si l'enfant n'est pas consentant.

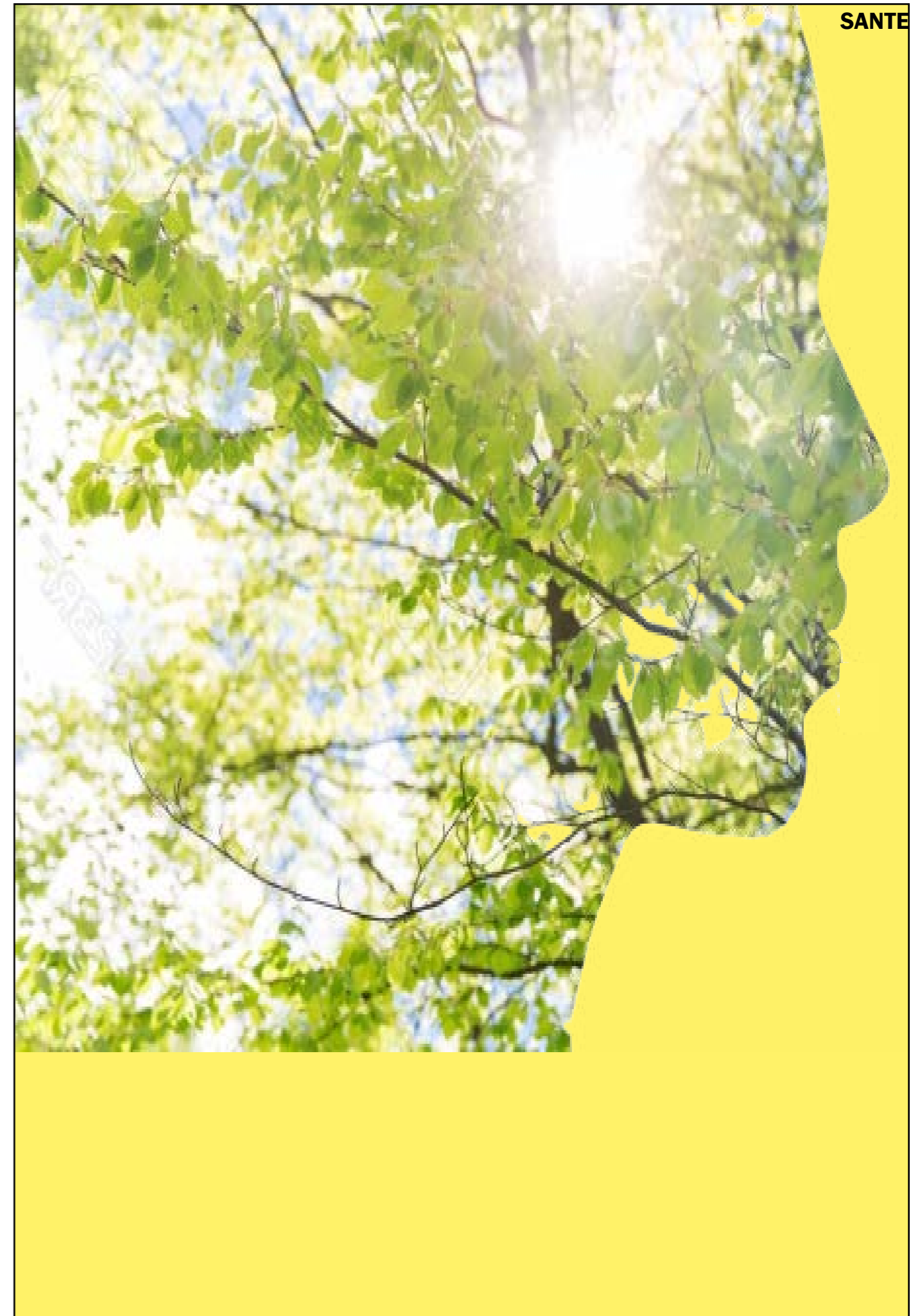
À l'école maternelle aussi, les jeux anodins prennent aujourd'hui une autre tournure, comme « Trap-Trap Bisous », où les garçons poursuivent les filles pour les embrasser. Dans ce jeu, où seul le consentement n'est pas de la partie, les filles n'ont pas d'autre choix que de courir ou de se laisser embrasser.

On a demandé à une petite fille de primaire, réticente à ce jeu, de se tartiner la bouche de chocolat noir avant de partir en récréation. C'était à elle de demander aux garçons de l'embrasser. Le plus étonnant, c'est qu'aucune autre petite fille n'a voulu l'imiter, alors qu'elles aussi se plaignaient de ce jeu.

### **Comment évoquer le consentement ?**

E. P. : Mieux vaut favoriser les expériences personnelles aux grands discours. Il ne faut pas seulement sensibiliser les enfants à la question du consentement, mais l'incarner, faire comprendre qu'il est possible de dire non. Mieux que ça, il faut faire vivre à l'autre ce refus. Par exemple, si elles se font harceler, on peut demander aux petites filles de hurler plutôt que d'aller voir l'institutrice. L'objectif est alors de mettre dans l'inconfort l'autre enfant. En maternelle, les instituteurs nous envoient des signaux très positifs sur cette manière d'agir.

Par Corentin Nicolas





## Pourquoi de plus en plus de jeunes sont-ils concernés par la perte auditive ?

*La perte auditive n'affecte pas que nos grands-parents ou les anciens, c'est un mythe. Le nombre d'enfants et de jeunes adultes présentant une perte auditive a considérablement augmenté ces dernières années.*

On associe souvent la perte auditive aux personnes âgées. Beaucoup considèrent qu'elle est la conséquence du vieillissement naturel et qu'ils ne la connaîtront que dans de nombreuses années. Et pourtant, la perte auditive touche aussi les jeunes. L'idée reçue que la perte d'audition ne concerne que nos grands-parents est un mythe ! Le nombre d'enfants et de jeunes adultes présentant une perte auditive a considérablement augmenté ces dernières années.

### Différentes causes

On estime qu'environ un adolescent sur cinq souffre aujourd'hui d'une forme de perte auditive – soit une augmentation stupéfiante d'environ 30% depuis les années 1990. Etant donné les pratiques actuelles liées à l'écoute, ce nombre est susceptible d'augmenter. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'actuellement 1,1 milliard des 12-35 ans sont exposés à une perte auditive.

Quels sont les facteurs qui exposent davantage de jeunes à une perte auditive ? Bien qu'il existe de nombreuses causes telles que la génétique ou les effets secondaires de maladies, le principal responsable reste le bruit. C'est particulièrement

l'utilisation excessive des casques et des écouteurs, en permanence sur les oreilles de nombreux jeunes, qui endommagent l'audition.

Même si nombre de ces jeunes fait malheureusement encore abstraction des avertissements sur les dangers de ces écoutes prolongées et à répétition, ces appareils ne sont pas les seuls responsables. Concerts ou bars bruyants sont autant de lieux qui peuvent endommager l'audition. Quel que soit le cas de figure, la surexposition à de la musique à un volume sonore trop élevé a des conséquences : un nombre croissant d'adolescents et de jeunes adultes montre déjà des signes de perte auditive.

D'une manière générale, tout ce qui touche à votre santé est susceptible d'influer sur votre audition, si bien qu'une étude de l'Université de Columbia a identifié un lien entre perte auditive et obésité. La perte auditive touche 15,16% des adolescents obèses contre 7,89% des adolescents non obèses.

### Comment protéger son audition ?

L'étude WHO révèle que 60% des pertes auditives apparaissant pendant l'enfance peuvent être évitées. La clé est de limiter les situations où l'audition est mise en danger, la stratégie la plus efficace étant la règle du

« 60/60 » : lorsque vous écoutez de la musique à travers votre casque ou vos écouteurs, montez le volume au maximum jusqu'à 60% de son volume, et ce pendant 1h (60 minutes) par jour au plus. D'autres méthodes préconisent de porter des protections d'oreilles lors des concerts, et autres situations en environnement bruyant. Dans le même temps, le lien entre perte auditive et obésité suggère qu'avoir un style de vie sain peut aider à protéger sa santé. Encouragez enfants et adolescents à être actifs, et à s'alimenter sainement.

Il va sans dire que pour prévenir efficacement d'une perte auditive, il est nécessaire de tester régulièrement son audition. Un audioprothésiste peut diagnostiquer avec précision le degré de perte auditive et proposer le traitement adapté.

Source : signia-audition.fr

## Les flocons d'avoine, ses bénéfices sur la santé, la peau et les cheveux !



*Après la lecture de cet article, je vous promets que les flocons d'avoine n'auront plus de secret pour vous. On y go ? C'est parti !*

L'avoine de son nom scientifique (Avena sativa, est une espèce de plantes monocotylédones de la famille des Poaceae (graminées). Communément appelée "quacker" l'avoine est cultivée comme céréale et a comme principal avantage son contenu en fibres solubles. Elle est souvent consommée les matins au petit déjeuner.

L'avoine n'est pas juste un aliment qui satisfait notre faim. Elle est source de bienfaits. Quels sont les bienfaits en question ?

### Santé

#### Régime

Les flocons d'avoine sont votre allié minceur le moins cher. Ils ont pour avantage de réduire la faim grâce à un indice élevé de satiété. Riches en hydrates de carbone, les consommer donnent la sensation de satiété plus longtemps.

#### Cholestérol

Les flocons d'avoine réduisent le mauvais cholestérol. Ils contiennent une grande quantité d'acides oméga-3 et d'acides linoléiques, considérés comme de « bonnes graisses », qui permettent de réduire le taux de mauvais cholestérol et favorisent l'activité cardiaque et cérébrale.

Indication : consommer les flocons d'avoine à jeun ou au petit-déjeuner, accompagnés de lait écrémé ou de lait de soja, ou de fruits secs. En prendre au goûter, dans un pot de yaourt nature avec

du miel.

### Peau

#### Erythème fessier des bébés

Vous vous demandez ce que c'est ? et bien ce n'est rien d'autre que les rougeurs qu'on retrouve au niveau des fesses de nos petits bouts d'chou après usage prolongé des couches. Ces rougeurs très irritantes qui peuvent rendre la vie dure. Bonne nouvelle, avec l'avoine, nous avons la possibilité de les prévenir, donc de les éviter. Les flocons d'avoine vont adoucir hydrater et apaiser la peau de nos protégés.

Indication : verser une poignée de flocons d'avoine dans l'eau de bain du bébé 15 minutes avant son bain.

#### Acné

L'usage fréquent des flocons d'avoine en lotion ou en masque débarrasse la peau de tout bouton ou acné et la laisse hydratée et toute douce. Les flocons d'avoine sont très riches en vitamines B2, B1 et B6. Ils possèdent également des vertus cicatrisantes et apaisantes.

Indications :

Pour la lotion : faire bouillir une poignée de flocons d'avoine dans un peu d'eau. Filtrer le mélange visqueux obtenu, le laisser refroidir et le conserver au réfrigérateur pendant 1 semaine maximum. A appliquer matin et soir sur une peau propre et sèche.

Pour le masque : prendre le résidu de ce qui a été filtré plus haut, y ajouter du

  
**Les huiles de ROMARIN à quoi ça sert ?**



**ROMARIN À CAMPHRE**

Torticelle, Rhume, Rhumatismes, Tendinites



**ROMARIN À CINEOLE**

Encorement bronchique



**ROMARIN À VERBÉNONE**

Cholestérol, Hépatite, Psoriasis

Plus d'infos sur [www.lacompaniedessens.fr](http://www.lacompaniedessens.fr)

miel et appliquer sur une peau propre et sèche. Laisser poser 15mn et rincer à l'eau. Sécher le visage et l'hydrater. A faire deux (02) fois par semaine.

### Cheveux

Les flocons d'avoine contiennent des protéines qui nourrissent et hydratent la fibre capillaire. Ils rendent le cuir chevelu sain et démêlent parfaitement les cheveux.

Indications :

Après-shampooing : faire bouillir une poignée de flocons d'avoine dans un peu d'eau (le faire en fonction du volume de vos cheveux). Filtrer le mélange obtenu, le laisser refroidir et l'appliquer. Laisser reposer quelques minutes et rincer.

Masque : Mixer les flocons d'avoine afin d'obtenir une poudre. Y ajouter de l'eau pour former une pâte. Ajouter un jaune d'œuf et du miel. Appliquer le mélange sur cheveux propres, laisser poser quelques minutes et rincer à l'eau claire.

Source : Mon opium, mes passions !

**JETEZ-VOUS  
À L'OOOHHH !!!**

**MENHIR  
EXPRESS**



**L'IRRÉDUCTIBLE PARC**

**parc  
Asterix  
PARIS**



# IMPACT DE LA VIOLENCE CONJUGALE SUR L'ENFANT

Ils en  
parlent !



## La violence conjugale et son impact sur l'enfant !

Kevin (témoin de scène de violence conjugale)  
« On ne peut pas donner ce qu'on n'a pas reçu ! »

### Votre définition de la violence conjugale :

La violence conjugale est une violence exercée dans le cadre du couple. C'est le fait pour des partenaires de s'échanger des paroles violentes, des coups. Elle se résume en deux parties à savoir celle physique et celle verbale.

### Lequel des partenaires peut être victime de violence conjugale ?

Les deux partenaires peuvent être victimes de violence conjugale, aussi bien la femme que l'homme. La femme est généralement plus victime, car l'homme est plus viril que la femme. La femme est dans ce cas plus enclin à plus subir cette violence. Mais, on constate aussi dans certains cas que la femme qui s'adonne à des activités sportives ou des métiers d'homme, peut bel et bien exercer une violence sur l'homme, chercher à contrôler toutes les situations, ou montrer qu'elle est la personne dominante.

### Origine de la violence :

Le point de départ c'est la mésestime et un manque de communication. Elle commence souvent par la violence verbale, et dégénère ensuite par des coups.

La violence peut être aussi due à des répercussions de scènes de violences subies par l'agresseur étant plus jeune, car comme le dit un proverbe : « On ne peut pas donner ce qu'on n'a pas reçu ». Autrement dit, si un partenaire agit de la sorte, c'est qu'à un moment donné, il a eu à voir cela. On s'inspire de ce qu'on voit. Il s'est sûrement rendu compte à un moment de sa vie, dans l'enfance ou dans l'adolescence que c'est quelque chose qui était possible.

### Un impact sur l'enfant ?

Totalement ! Pour que l'enfant puisse être épanoui, il lui faut vivre dans un environnement assez sain et propice à l'épanouissement.

### Préconisations :

Fixer la base dès le départ de sa relation. Ne pas continuer quand on se rend compte qu'on n'est pas compatible, car la violence ne commence pas du jour au lendemain, la mèche a été allumée quelque part, à un moment, c'est une succession d'événements qui mène à une violence physique, psychologique ou verbale.

S'il y a déjà présence d'un enfant, faire recours aux institutions spécialisées, et à des psychologues.

Victor (témoin de scène de violence conjugale)  
« Toute personne qui essaie de convaincre par la terreur est un terroriste. »

### Votre définition de la violence conjugale :

La violence conjugale est la violence aussi bien physique que psychologique exercée sur un partenaire au sein du couple.

### Homme victime de violence conjugale ?

C'est rare mais existant. J'ai connu un homme victime de violence conjugale de la part de sa partenaire et j'ai été témoin d'un acte de violence aussi bien physique que psychologique à l'endroit de cet homme. Il a donc mis en place une stratégie pendant plusieurs années pour maintenir sa famille : absence de contact et de visites permanentes, présence très réduite au domicile conjugal.

### Origine de la violence : Jalousie malade, culture

### Un impact sur l'enfant ?

L'enfant est impacté de façon indirecte, car il expérimente ces agissements, et ne peut prendre parti. Il intégrera l'idée qu'une telle violence fait partie de la vie normale, et pourrait le répéter. Car il considérera qu'une vie familiale est possible dans la violence, ce qui n'est pas le cas.

Ces agissements vont impacter sa concentration en milieu scolaire, son éducation. Il peut développer de la violence à l'égard d'autres enfants à l'école. Quand c'est un adolescent, ce dernier va se tourner vers la société, des gens bien ou peu bien, créer une complicité qu'il n'a pas pu avoir en famille, avec ces gens à l'extérieur. Il pourrait se lier à des gens qui ne lui veulent pas du bien, des vendeurs de drogue, ou des gens peu fréquentables. L'enfant va créer des stratégies de protection qui en fin de compte, le détruiront plutôt que de le protéger.

Les enfants qui ne sont pas forts psychologiquement peuvent développer de la dépression.

Par ailleurs les enfants sont malléables. On remarque que dans des familles où il y a peu de tension, beaucoup de compassion, les résultats sont toujours extraordinaires, ce qui n'est pas le cas dans les familles où il y a plus de mésestime et de discorde.

### Préconisations :

La solution idéale pour moi n'est pas de séparer l'enfant de la famille, sauf en cas de danger. Je pense que les femmes doivent être encouragées à parler. Déjà la première fois que cela se passe, Dénoncer l'agresseur comme on pourrait dénoncer un terroriste. Faire savoir à l'agresseur que c'est inacceptable et la répétition d'un acte pareil, aura de sérieuses conséquences. Il ne faut surtout pas laisser perdurer cette situation, car c'est le silence qui encourage l'agresseur à continuer.



## Femmes victimes de violence conjugale !

Certains prénoms ont été modifiés afin de respecter le désir des interviewés de rester dans l'anonymat.

Claire

« Partez tant qu'il est encore temps ! »

### Votre définition de la violence conjugale :

La violence conjugale est le fait de déstabiliser, de contrôler et de rendre la vie impossible à son ou sa partenaire, de sorte à entraver sa liberté et son bien-être.

### Formes de violence conjugale :

La violence conjugale est physique, verbale, psychologique et économique.

### Origine de la violence :

Elle est souvent causée par des désaccords répétitifs, un manque de communication ou le fait de faire assoir son autorité.

### Mon histoire en bref :

Je suis une femme de la quarantaine qui a subi plusieurs années de violences conjugales. Mon ex-mari est quelqu'un de trait possessif et autoritaire. Je l'aimais et hésitais de le quitter, jusqu'à ce que je sois enceinte de notre premier enfant. Ce premier enfant nous avait plutôt soudé. Mais du jour au lendemain, tout a basculé il avait changé à tel point que je ne le reconnaissais plus. Il rentrait tard, sortait tôt. Il me parlait mal quand il rentrait et faisait tout le contraire de ces principes. C'était le début de mon calvaire. Il me torturait psychologiquement et avait voulu que je ferme ma boutique de prêt-à-porter que j'avais dans le temps. J'avais essayé d'en parler au calme avec lui, hélas il s'y était rendu un beau jour et a cassé tout ce qui s'y trouvait et m'a porté des coups. C'était l'entourage qui était venu à mon secours. Je me demande comment j'ai pu rester dans cet environnement pendant un tel nombre d'années. Je n'avais plus de gagne-pain et me retrouvais en train de demander de l'argent au quotidien pour entretenir la maison. Il me le donnait quand ça lui chantait. Il

avait confisqué tous mes papiers juridiques : passeports, acte de mariage, les papiers de mes biens matériels... Il ne me laissait plus voir ma famille sauf en sa présence et surveillait mes appels téléphoniques. J'ai vécu ainsi des années durant, et un jour d'école, j'étais allée chercher mes deux enfants à leur école, on rentrait quand j'ai subitement changé de trajectoire sans n'avoir rien pris sur moi, sans avoir un plan en tête et c'est comme cela que j'ai quitté mon ex-mari après 17ans de vie conjugale.

### Ressenti :

Je me sens à la fois libérée et aux aguets. Je sors peu de ma résidence, craignant de le rencontrer en route. Je suis libre de mes mouvements, j'ai repris mes activités. Je ne souhaite plus vivre avec un homme. Je préfère simplement m'occuper de mes enfants.

### Impact sur les enfants :

Mon aîné parle peu et ne se mêle pas aux autres. Le second est distrait à l'école et manque de concentration. Ils sont suivis par un psychologue depuis peu.

### Préconisations :

Je conseillerai tout simplement aux victimes de violence conjugale de partir avant qu'il ne soit trop tard. Personne ne mérite de subir une telle oppression.



## Violences conjugales



## Femmes victimes de violence conjugale !

Certains prénoms ont été modifiés afin de respecter le désir des interviewés de rester dans l'anonymat.

Violette

« Ne vous taisez pas ! Parlez. »

### Votre définition de la violence conjugale :

La violence conjugale est la violence à répétition exercée sur un partenaire dans un couple.

### Formes de violence conjugale :

violence verbale et physique

### Origine de la violence :

Culture, tradition, religion

### Mon histoire en bref :

Je suis une jeune femme africaine mariée depuis peu. Je suis mariée à un homme que j'ai connu depuis peu. Nous avons fait le mariage traditionnel et religieux. C'est en étant maintenant sous son toit que nous apprenons à nous connaître. Pas moins d'un mois après mon installation chez lui, nous avons eu un désaccord. Je lui donnais mon point de vue sur le sujet quand j'ai reçu une gifle. Il faut dire que les hommes de notre ethnie sont assez particuliers. Ils sont assez barbares, c'est connu de tous. De jour en jour la situation s'envenimait, mais je ne pouvais pas porter plainte contre lui bien qu'étant en France. Car la femme est censée être soumise à son mari et une femme qui porte plainte contre son

mari, est mal vue dans la grande famille. Récemment j'ai été aux urgences à cause de cette violence qu'il y a eu suite à une dispute. Après cela j'ai pris mes affaires et suis partie de chez lui, ayant informée la famille de ce qui se passe et de ma volonté de ne plus rester avec lui. Nos différentes familles se sont réunies pour parler et j'ai à nouveau intégré l'appartement de mon mari. Cela fait quelques mois que j'y suis. Jusqu'à présent tout va bien. On a toujours des points de désaccord mais nous n'en arrivons pas aux coups. J'espère que cette situation perdurera.

### Impact sur l'enfant :

Pour l'instant, je ne saurais répondre car je ne suis pas encore mère, et il m'est difficile de l'imaginer.

### Préconisations :

A toutes ces personnes qui subissent la violence conjugale, parlez-en autour de vous. Informez des personnes dignes de confiance pouvant agir ou aller à la police.



Que disent les enfants ?



# Enfants exposés à la violence conjugale !

Certains prénoms ont été modifiés afin de respecter le désir des interviewés de rester dans l'anonymat.

Karl

« A l'endroit des couples : Relativisez et regardez bien au-delà de vos simples personnes. »

### Votre définition de la violence conjugale :

La violence conjugale est un ensemble d'actes répétitifs aussi bien verbal, physique que psychologique posés directement à l'endroit de son/sa partenaire et directement ou indirectement à l'endroit de sa progéniture qui ont une certaine répercussion aussi bien sur le mental, le bien être, que le corps des personnes agressées.

### Formes de violence conjugale :

La violence peut être à la fois physique et verbale. L'aspect physique succède celui verbal.

### Causes de la violence :

Les causes en général sont nombreuses mais dans mon cas, avec un peu de recul je pense que c'est parce que ma mère est trop entreprenante et était assoiffée d'indépendance financière, ce qui est contraire au principe de mon père qui est assez macho et aime dominer.

### Mon histoire en bref :

Je suis actuellement âgé de 21 ans et j'ai vécu une enfance assez particulière, étant exposé dès mon bas âge à la violence entre mes parents. J'ai été aussi bien témoin direct qu'indirect. Plus petit, j'ai été plus témoin indirect et ma sœur aînée beaucoup plus direct. Mais souvent quand je rentrais de l'école et que je voyais ma mère en pleurs ou des bleus sur son corps, ça me sautait aux yeux. Mon père était passé par là ! Les seuls moments de joie en famille qui m'animaient étaient ces courts instants où il n'y avait ni dispute, ni mésentente. Un instant de bonheur qu'il fallait chérir à la seconde près, car dans la tête, on savait déjà que c'est juste pour un moment et que le lendemain ou le jour d'après on rentrerait dans la routine. Tellement j'étais habitué à cette routine de violence,

que je n'étais plus triste, mais plutôt frustré ; extrêmement frustré. Jusqu'à présent je me pose encore la question de savoir pourquoi ma mère n'a pas quitté plutôt le foyer conjugal, sûrement par amour !

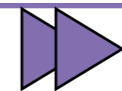
### Impact :

Etant resté dans un tel environnement durant des années, je suis devenu un rescapé de la violence conjugale. Je suis reconnaissant, car cela n'a pas eu un impact considérable sur mon cursus scolaire comme ma petite sœur qui en souffre énormément. Cela m'empêchait certes d'être le premier de ma promotion, mais je me retrouvais toujours parmi les meilleurs de la classe aux cours secondaires. Je ne suis pas un délinquant, ni un rejeté de la société, mais plutôt un homme introverti, peu sociable (même si je fais des efforts pour plus de sociabilité), renfermé sur lui-même qui se conforte dans la solitude et qui a peur de l'engagement ; car à ce jour, je suis toujours célibataire ce qui n'est sûrement pas le cas des hommes de ma génération.

### Préconisations :

Je conseillerai aux couples dans cette situation de relativiser et de regarder bien au-delà de leurs simples personnes pour rendre harmonieuse la famille et faire grandir leurs enfants dans des environnements sains et exempts de violence. Aux autorités, je demanderais d'instaurer des organismes pouvant être capables de former assez de personnes qui sauront détecter auprès des enfants et des victimes de violence conjugale, les prémices qu'engendrent ces actes violents et d'agir au plus vite avant qu'il ne soit tard. Aux partenaires victimes, je demanderais de parler, de dénoncer et ne de pas protéger leur agresseur, car leur vie et celle de leurs enfants en dépendent.

Que disent les enfants ?



# Enfants exposés à la violence conjugale !

Certains prénoms ont été modifiés afin de respecter le désir des interviewés de rester dans l'anonymat.

Isabelle

« Je préfère avoir une mère vivante loin de nous, que morte. »

### Votre définition de la violence conjugale :

La violence conjugale est la violence exercée sur l'un des conjoints au sein du couple qui a pour but de contrôler et de dominer ce dernier.

### Formes de violence conjugale :

La violence peut être physique, verbale ou psychologique.

### Causes de la violence :

Il existe plusieurs causes dont la jalousie excessive, le désir de vouloir tout contrôler, la possessivité.

### Mon histoire en bref :

Je suis une femme âgée de 27 ans qui a été exposée dès mon plus jeune âge à la violence conjugale entre les parents. Mon père exerçait plusieurs formes de violence sur ma mère. Il l'a privé de sa carrière, a voulu qu'elle ne soit qu'une mère au foyer et contrôlait toutes ses sorties, et comment elle s'habillait pour sortir. Ma mère est une femme très belle qui aime mettre en valeur sa beauté aussi bien à la maison qu'à l'extérieur. Mon père s'en vantait quand elle sortait ensemble et faisait tout le contraire quand elle sortait seule, ne serait-ce que pour aller saluer sa belle-mère ou aller à l'église. Les disputes et mésententes étaient donc très fréquentes chez nous. J'étais devenue la confidente de ma mère, celle à qui mon père venait dire ce que ma mère lui a encore fait et celle qui devait calmer ses jeunes frères. J'avais mal pour ma mère mais je ne pouvais rien faire. Je lui ai conseillé à plusieurs reprises de quitter mon père et je prendrai soin de mes frères. Elle me disait qu'elle ne pouvait pas abandonner ses enfants et que je suis trop jeune pour prendre soin d'eux. Finalement deux ans après, elle a reconsidéré ma proposition de quit-

ter mon père. C'est ainsi que je suis devenue jeune maman à 19 ans. Je faisais mon possible avec l'aide de mon père bien évidemment, pour prendre soin de mes frères. Je préfère avoir une mère vivante loin de nous, que morte.

### Impact :

Cette violence a eu de sérieuses répercussions sur ma personne. Je n'avais pas un grand souci niveau scolaire, car l'école était mon refuge. J'avais de bonnes notes en classe, je détestais les vacances car je savais ce qui m'attendait à la maison. Je traînais à l'école à la fin des cours ; sauf quand mon père était en voyage d'affaires.

Au départ de ma mère, j'étais celle sur qui mon père déversait toute la mélancolie qu'avait engendré son départ. Je subissais des pressions morales, il rejetait la faute du départ de ma mère sur moi. J'ai passé des années à pleurer seule dans ma chambre mais à paraître forte devant mes frères. Je suis une personne renfermée, pas du tout expressive, introvertie et qui préfère la solitude. J'excelle au niveau professionnel, mais c'est tout le contraire au niveau sentimental. J'ai peur de m'attacher ; peur d'aimer, peur de souffrir. J'y ai forgé mon caractère de la sorte. Les hommes me traitent souvent de méchante, trop forte de caractère. J'ai souvent droit à cette phrase « on ne sait jamais ce que tu penses, quand on te parle »

### Préconisations :

Je conseillerai à tout partenaire victime de violence conjugale, homme comme femme, de parler avant qu'il ne soit tard. D'éviter toute exposition de violence conjugale à vos enfants et si ça s'empire, QUITTEZ. Votre vie en dépend !



## Que disent les experts ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la violence conjugale se définit comme «tout acte de violence au sein d'une relation intime qui cause un préjudice ou des souffrances physiques, psychologiques ou sexuelles aux personnes qui en font partie». Elle se différencie du conflit conjugal qui lui, se définit par un désaccord ponctuel entre les partenaires qui se placent sur un même pied d'égalité. Elles sont basées sur une relation de domination au sein du couple.

### Chiffres clés sur les violences conjugales en France :

La violence conjugale peut être exercée aussi bien sur la femme que sur l'homme. Elle s'exerce dans les deux sens, sous différentes formes. Selon plusieurs études, plus de 225 000 femmes se déclarent victimes de violence conjugale chaque année en France. De même, près de 80.000 hommes souffrent de la violence conjugale au sein de leur couple. Il est souvent constaté que l'homme victime de violence conjugale a un partenaire qui exerce un métier d'homme, a un caractère ultra possessif et désire tout contrôler.

### Les formes de la violence conjugale :

• **La violence conjugale** est exercée sous plusieurs formes dont les plus fréquentes sont celles physique et verbale qui ont été les plus citées lors des différents entretiens. Nous listons ci-dessous les différentes formes existantes :

• **La violence psychologique** : Selon le site d'information à la violence, c'est la forme de violence la plus méconnue. Elle est difficile à identifier. Elle se manifeste par des propos dénigrants, des humiliations, des interdictions, le contrôle, des intimidations. Elle ne laisse pas de traces corporelles mais plutôt psychiques. Elle impacte l'estime de soi et le bien-être de la personne qui en est victime.

• **La violence physique** : Elle se traduit par la brutalité, les coups portés à son partenaire. L'auteur(e) de violence y a recourt quand son ou sa partenaire refuse d'obtempérer et se montre encore trop indépendante à son goût de telle



sorte qu'il n'arrive pas à assoir sa domination.

• **La violence sexuelle** : Elle s'exprime par des contacts sexuels contraints. Selon le site d'information à la violence, c'est la forme de violence conjugale la plus cachée. Peu de victimes en parlent, car cela les atteint de façon très intime.

• **La violence économique** : elle a pour but de restreindre l'autonomie financière du conjoint pour mieux exercer son emprise.

### Les origines de la violence conjugales :

Les origines de la violence conjugale résident à la fois dans l'individu, la famille, l'entourage et la société. C'est l'association de différents facteurs possibles qui explique la violence.

### Les différents facteurs :

#### Les facteurs individuels

- Antécédents de violence, en tant que victime ou témoin
- Troubles psychologiques ou de la personnalité
- Volonté de domination
- Abus d'alcool, de médicaments et/ou toxicomanie (il n'existe pas de relation de cause à effet entre l'alcool et la violence, mais il peut faciliter l'expression d'une violence déjà présente)

#### Les facteurs familiaux

- Passé familial empreint de violence
- Pouvoir inégalement réparti dans le couple
- Dépendance affective pouvant aboutir à une volonté de possession

- Faible capacité de communication, refus de la négociation

#### Les facteurs communautaires

- Coutumes et traditions autorisant le recours à la violence
- Isolement ou faible insertion sociale
- Pauvreté et exclusion

#### Les facteurs sociaux

- Parti pris du respect de la sphère privée et négligence de l'Etat face à la problématique de la violence conjugale
- Usage de la force pour résoudre les conflits au sein de la société
- Fréquence et banalisation de la violence dans les médias
- Héritage de systèmes d'éducation répressifs, autoritaires et/ou sexistes

### Exposition de l'enfant à la violence conjugale :

L'enfant peut être exposé de façon directe ou indirecte à la violence conjugale. L'exposition peut prendre plusieurs formes (Lessard et Paradis, 2003).

L'enfant peut être exposé à la violence dès la période prénatale. Des études ont montré que les violences conjugales commencent dans 40% des cas pendant une grossesse (Dr Muriel SALMONA, 2009). A l'état fœtale, l'enfant peut être affecté de façon aussi bien psychologique que physique dépendamment de sa mère et des violences qu'elle subit. Dès son jeune âge, l'enfant peut être un témoin oculaire ou auditif de la violence conjugale. Il peut aussi être un témoin sans preuve factuelle lorsque l'incident se produit.

Dans ce cas il ne voit que les conséquences de la violence sur le parent victime. Par exemple, des bleus sur des parties visible de la victime en cas de violence physique, ou le retrait, silence et des larmes du parent victime en cas de violence non physique.

### Conséquences :

Selon le docteur Muriel SALMONA, psychothérapeute spécialisée en psycho-traumatologie, les violences sont à l'origine d'importants traumatismes sur les enfants qui en sont témoins et qui les subissent.

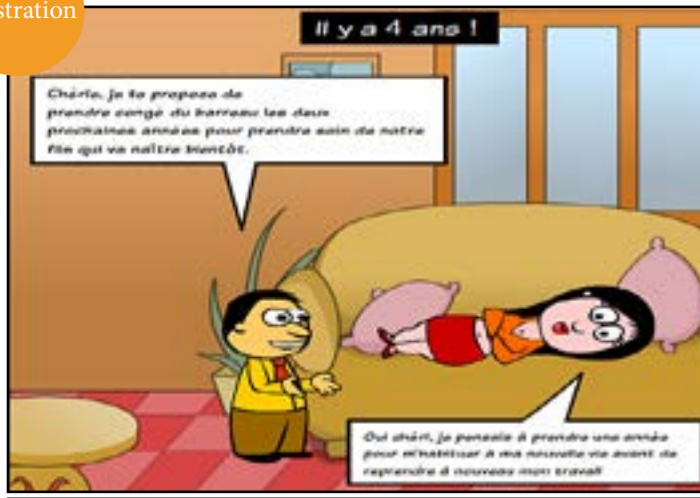
L'enfant est soumis à des événements traumatiques de manière récurrente. C'est la répétition de ces événements qui construit le traumatisme (Catherine V. et Charles H. 2006). Les enfants exposés à la violence conjugale développeront des conséquences psycho-traumatiques graves et durables aussi bien sur leur santé physique que psychique. Nous vous résumons ci-dessous les différents impacts évoqués par le Dr SALMONA :

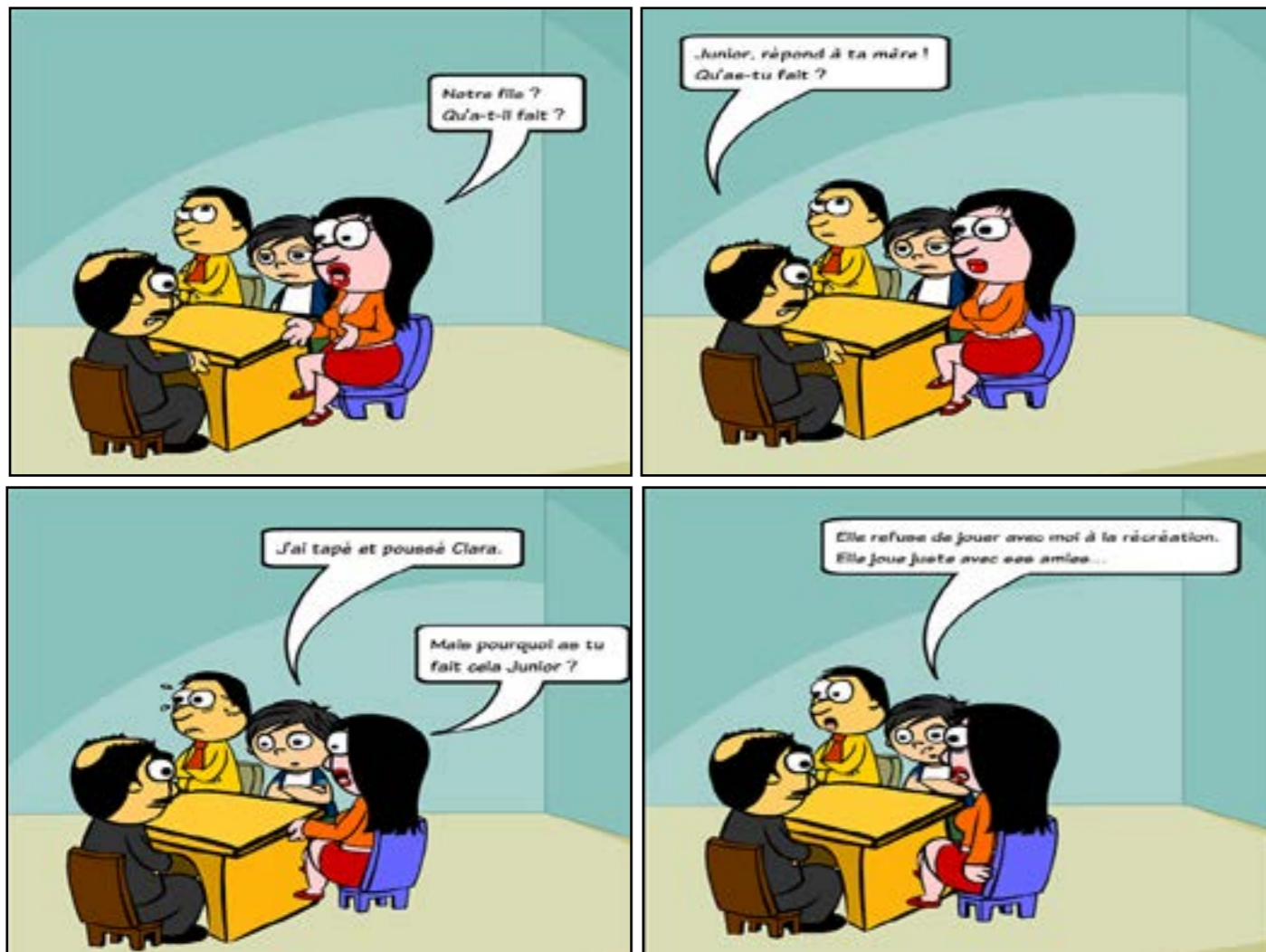
- Les troubles de la personnalité,
- Les difficultés scolaires et des troubles de l'apprentissage,
- Des troubles relationnels avec un isolement, une grande timidité et une mauvaise estime de soi,
- Des troubles du comportement (10 à 17 fois plus que les enfants dans un foyer sans violence),
- Des comportements agressifs ou d'opposition,
- Des symptômes de dépression et d'anxiété,
- Une augmentation de conduites délinquantes et violentes,
- Une augmentation des troubles psychiatriques à l'âge adulte (50% des jeunes délinquants ont vécus dans un milieu familial violent dans l'enfance et 40 à 60% d'hommes violents avec leurs partenaires ont été témoin de violence conjugale dans l'enfance)
- Un risque pour la santé physique et psychique, dont un risque vital de mourir par accident ou par suicide.

**L**es enfants témoins de violences conjugales ont autant de troubles psychologiques que les enfants qui ont été victimes de violences. Cela veut dire que c'est très préoccupant et qu'il faut s'en occuper de la même façon que des enfants maltraités pour ce qui est des conséquences psychologiques.

Laurent Payard  
Psychologue







**AGISSEZ AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD !!!**

**RÉAGIR  
PEUT TOUT  
CHANGER**

VIOLENCES FEMMES INFO  
APPELEZ LE  
**3919\***

\*Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

STOP-VIOLENCES-FEMMES.GOUV.FR



## Quelles actions à l'endroit des enfants exposés à la violence conjugale ?

bien même il s'agit de réactions normales à des situations traumatiques. Cette méconnaissance est à l'origine d'une profonde incompréhension et d'un manque de reconnaissance de ce que vivent les victimes, de leurs souffrances, du danger qu'ils courent et de l'emprise qu'ils subissent.

### Quelques coordonnées utiles

- **Allô Enfance maltraitée 119** (appel gratuit, 7 jours sur 7, 24 h/24)
- **Violences conjugales info : 3919** (appel gratuit, ouvert du lundi au samedi de 8 h à 22 h, les jours fériés de 10 h à 20 h)
- **Centre national d'information et de documentation des femmes et des familles (CNIDFF)** 7 rue du Jura - 75013 Paris [www.info-femmes.com](http://www.info-femmes.com)
- **Mouvement français pour le planning familial (MFPF)** 4 square Saint-Irénée - 75011 Paris - [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

Le Dr SALMONA recommande de sensibiliser le grand public, de former les professionnels de l'enfance, de la santé, de la police, de la gendarmerie et de la justice, et de développer des centres de soins spécifiques capables de prendre en compte les conséquences psycho-traumatiques des violences conjugales chez l'enfant afin de pouvoir mieux le comprendre, mieux le protéger, mieux dépister sa souffrance et les risques qu'il peut courir, afin de mieux le prendre en charge, mieux le traiter et ainsi mieux prévenir de futures violences. Pour elle, tout passe par la connaissance et la compréhension de ces conséquences psycho-traumatiques, car, sans cette connaissance, beaucoup de symptômes et de comportements de victimes sont perçus comme paradoxaux par l'entourage et les professionnels qui les prennent en charge, et sont mal interprétés, quand

Sources :

- Enquête « Cadre de vie et sécurité » 2012-2018 - INSEE-DNDRP.
- Salmona M. (2009) Stop aux violences familiales, conjugales et sexuelles. Blog d'information sur les mécanismes et les conséquences des psycho-traumatismes consécutifs à des violences familiales, conjugales et /ou sexuelles. [en ligne], disponible sur : <https://stopauxviolences.blogspot.com/2009/11/impact-des-violences-conjugales-sur-les.html> [consulté le 18 mai 2019].
- Salmona M. (2017) Comprendre et prendre en charge l'impact psycho-traumatique des violences conjugales pour mieux protéger les femmes et les enfants qui en sont victimes. Blog d'information sur les mécanismes et les conséquences des psycho-traumatismes consécutifs à des violences familiales, conjugales et /ou sexuelles. [en ligne], disponible sur : <http://memoiretraumatique.org> [consulté le 22 juillet 2019]
- Savard N. (2017) Effets de la violence conjugale sur l'enfant. Réalités Familiales (90).
- Vasselier-Novelli C. et Heim C. (2006) Les enfants victimes de violences conjugales. Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux. 36, pp. 185-207
- Violence que faire. (2016) Infos violence conjugale [en ligne]. Disponible sur : <https://www.violencequefaire.ch/> [consulté le 22 juillet 2019].

# FONDS Air Bois

## 2000€\*

Dans la limite de 50% du coût total des travaux TTC

# Pour changer votre vieux chauffage bois !

\*Prime réservée aux habitants du PPA de la vallée de l'Arve



Plus d'infos à l'accueil de votre mairie et sur

[WWW.FONDS-AIR-BOIS.FR](http://WWW.FONDS-AIR-BOIS.FR)

Crédit : Guillaume Perle / Agence



# A VOS MARQUES, PRÊTS, RENTRÉE !

**-20%**  
24,99€  
**19€<sup>99</sup>**

OXELOW  
SAD FOXTER

**DECATHLON**  
Réunion  
A FOND LA FORME®



## Faire du sport avec ses enfants

*Pour un jeune couple, il est assez facile de pratiquer une activité physique, mais lorsque la famille s'agrandit, les choses se compliquent ! Découvrez les activités physiques qui vous permettront de vous dépenser tout en étant avec vos enfants, quel que soit leur âge...*

**Q**uelles activités faire avec les bébés ?

Pour les tout jeunes parents, le sport quotidien s'apparente plutôt au jonglage entre les couches et les biberons ! Pour rester en forme, tout en vous occupant de votre bébé :

- Ne vous penchez pas pour prendre votre enfant, mais accroupissez-vous, vous sollicitez les muscles de vos jambes et protégerez votre dos.
- Pour tonifier votre corps, bercez votre bébé en marchant s'il a quelques difficultés à se calmer.
- Profitez du beau temps pour faire une promenade avec votre tout-petit dans la poussette. Accélérez le pas pour mieux faire travailler votre corps. Les adeptes du roller peuvent aussi se déplacer avec une poussette sur un terrain plat non accidenté.
- Découvrez les cours de fitness-poussette en plein air. Ils sont proposés dans des parcs et jardins, principalement en région parisienne. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie pour connaître les lieux et horaires.
- Participez à des cours de bébés nageurs. L'eau permet aux jeunes mamans de se remuscler en douceur tout en profitant de leur enfant.

**Quelles activités faire avec les jeunes enfants ?**

Lorsque les enfants marchent, il est plus facile de pratiquer des

activités physiques un peu plus intenses. Les enfants en tireront de nombreux bénéfices santé, mais pas que ! Ils apprennent à regarder autour d'eux, à se servir de leur corps, à mobiliser leurs cinq sens, à penser et trouver des stratégies, à imiter les autres personnes (attention, vous êtes copiés !) et à avoir confiance en eux.

**Quelques activités sont préconisées :**

- Les jeux de ballon, en particulier le football. Inutile d'avoir un jardin aussi grand qu'un terrain de foot, quelques mètres vous suffisent ! De préférence, pratiquez les jeux de ballon dans l'herbe ou dans le sable, et évitez le ciment, responsable de blessures plus ou moins importantes en cas de chute.
- Le mini-golf est une activité que l'on peut pratiquer assez jeune et jusqu'à un certain âge. Il suffit simplement de savoir tenir le club et d'avoir la capacité d'évaluer la distance jusqu'au trou. N'hésitez pas à aider les enfants dans leur gestuelle pour certains trous difficiles à atteindre... mais protégez votre dos en pliant les genoux pour vous baisser.
- Les parcours acrobatiques dans les arbres. Très ludique, cette activité est accessible à toute la famille. Au début, préférez les parcours « verts » (faciles) qui permettent de se familiariser avec la hauteur et le maniement des équipements.

- Le vélo. Chacun enfourche son vélo et c'est parti pour une promenade en famille. Préférez les sentiers loin des routes et en terrain non accidenté, surtout si vous avez plusieurs enfants.

**Quelles activités faire avec les adolescents ?**

Chez les adolescents, le sport est important car il les aide à grandir et à développer leur musculature. Pendant les vacances, lorsque les clubs de sport sont fermés, proposez à votre adolescent un peu d'exercice. Quelques activités à favoriser :

- Le basket. Rien de tel qu'une petite compétition enfants / parents ! Utilisez un panneau de basket fixé au mur ou réglable en hauteur (possibilité de le ranger dans un garage après usage) et c'est parti pour une séance de tirs et de dribles !
- Le frisbee. A la plage, plutôt que de lézarder au soleil, pourquoi ne pas faire une petite partie de frisbee ? Pas cher, facile à transporter, vous pourrez vous dépenser en famille ! Faire du sport dans le sable est beaucoup plus intense qu'on ne le croit.

- En vacances, à proximité d'un lac ou au bord de mer, favorisez les activités nautiques. Pédalo, canoë, kayak... il suffit de savoir nager et d'avoir un gilet de sauvetage pour les pratiquer. Amusement garanti (gare aux éclaboussures !), avec renforcement musculaire des bras et des jambes.

- Le temps ne se prête pas à être dehors ? Rendez-vous dans un gymnase pour faire de l'escalade ! Des murs sont proposés à différents niveaux. Une fois les gestes de base acquis, vous pourrez avoir un accès libre aux installations.

Sources :  
 Manger bouger  
 Fédération française de natation  
 Fédération française de canoë-kayak et sports de pagaie  
 Fédération française des clubs alpins et de montagne



**ARTENGO TS760**  
**CHAMPIONNE DE LA RÉSISTANCE**

**19€<sup>99</sup>**

Prix de vente conseillé dans les magasins Décathlon en France Métropolitaine et sur Décathlon.fr. Disponibilité des modèles et coloris différente selon point de vente.



SPECIAL PAPOUNET



# 5

## Conseils pour entretenir sa barbe



*Pour la garder propre et en pleine santé, un entretien quotidien de votre barbe est primordial. La barbe est à l'image de celui qui la porte, donc ne la délaissez pas ! Voici les 5 conseils de base pour avoir une barbe bien entretenue.*

### 1/ ADOPTEZ LES BONS GESTES

Les premiers jours, votre barbe est relativement simple à entretenir. Néanmoins, il est important d'adopter les bons gestes dès le départ pour pouvoir mettre votre barbe et votre peau dans les meilleures conditions. Il est toujours préférable d'entretenir que de soigner sa barbe

Si vous aviez l'habitude de consacrer chaque matin 10 minutes à votre rasage, remplacez-les par 10 minutes d'entretien de votre barbe.

Cela vous permettra d'aborder la suite avec plus de sérénité car un entretien quotidien est indispensable pour une barbe en bonne santé.

### 2/ BROSSEZ VOTRE BARBE

Pour éviter que vos poils ne poussent de façon anarchique et pour éviter les nœuds, prenez l'habitude de peigner votre barbe régulièrement.

Le brossage matinal permet de stimuler la circulation sanguine dans les joues et d'irriguer plus facilement vos poils. Peignez votre barbe dans le sens du poil délicatement puis un peu plus vigoureusement. Répétez cette opération dans la journée aussi souvent que nécessaire, par exemple : après avoir ôté un pull ou un casque de scooter.

Évitez de peigner votre barbe avec un peigne en plastique car l'électricité statique généré par le passage du peigne

favorise grandement l'apparition de nœuds.

### 3/ ENTRETENEZ VOTRE BARBE QUOTIDIENNEMENT

Afin d'hydrater vos poils et votre peau appliquez tous les matins quelques gouttes d'huile à barbe. Choisissez l'huile adaptée à votre type de poil pour des résultats optimaux.

Pour éliminer les résidus de la vie courante, tel que la nourriture, lavez votre barbe à l'aide d'un shampoing adapté.

À la suite de votre shampoing, appliquez un adoucissant afin de rétablir la neutralité du pH et pour refermer les cuticules de vos poils. Ainsi vos poils retrouveront vigueur et souplesse instantanément ce qui facilitera le passage du peigne une fois votre barbe sèche. Afin de ne pas abîmer vos poils, séchez votre barbe en tapotant une serviette sur votre visage.

### 4/ TAILLEZ VOTRE BARBE ET VOTRE MOUSTACHE

Afin que votre barbe et votre moustache gardent une forme et une longueur homogène, pensez à les tailler une à deux fois par semaine selon la vitesse de pousse de vos poils ou du style que vous avez adopté.

Si vous choisissez de tailler votre barbe avec une tondeuse à barbe, privilégiez une tondeuse avec un fort angle d'in-

clinaison. Plus l'angle d'inclinaison est élevé, plus la tondeuse épousera les formes de votre visage. Vous obtiendrez ainsi une longueur de poil homogène sur toute votre barbe.

Utilisez des ciseaux pour tailler votre moustache. Les ciseaux doivent être parfaitement aiguisés pour ne pas créer de fourches au bout de vos poils.

Si vous décidez de laisser pousser votre moustache, utilisez de la cire afin de lui donner la forme voulue. Dans tous les cas, taillez les poils qui tombent sur la lèvre supérieure, en coupant les surplus de longueur.

### 5/ PRENEZ SOIN DE VOTRE PEAU

Prendre soin de sa peau est tout aussi important que de prendre soin de sa barbe ou sa moustache car une peau hydratée facilitera le confort de votre barbe et la pousse de vos poils.

Utilisez un baume à barbe hydratant sous forme de masque une fois par semaine, de préférence après avoir taillé votre barbe, pour lui donner un coup de boost.

Source : Ma belle barbe



# Jardiner avec les enfants

La naissance et la croissance des végétaux passionnent les enfants assez tôt. Etre dans le jardin, participer à son entretien ou à sa création, pouvoir gratter la terre : quel amusement ! Comment s'organiser ? Quelles sont les plantations préférées des enfants ? Nous vous initions aux joies du jardinage avec un enfant...

## A quel âge ?

Cela dépend des enfants mais avant 2 ans, leur propension à manger la terre et les cailloux peut rendre le jardinage hasardeux. Après cette phase où ils prennent le terme d'omnivore au pied de la lettre, certains enfants aiment jardiner très tôt. A partir de 6 ans, l'intérêt pour les plantes et leur croissance est assez fort. Le CP est aussi la classe pendant laquelle des expériences avec le végétal sont souvent proposées, donc ils sont généralement assez réceptifs.

## Le jardinage : quelle utilité pour les enfants ?

Savoir d'où viennent les aliments est important pour les enfants. Et puis comprendre l'existence et la croissance des végétaux les aidera à s'approprier le fonctionnement de notre planète.

Pour un petit, arriver à faire croître une plante relève de la magie. La voir grandir et prospérer et finalement donner un légume, un fruit ou une fleur : c'est passionnant. Et quelle fierté de pouvoir faire déguster à l'entourage le fruit de sa propre production !

## Comment s'organiser ?

Quel que soit son âge, il vaut mieux faire un tour du jardin pour éliminer tout danger avant de proposer une activité jardinage à

votre enfant. Cet espace qui vous est si familier recèle peut-être des pièges pour les petits : trou, plan d'eau, outils oubliés... Par ailleurs, pensez à bien délimiter les endroits qui ne doivent pas être piétinés s'il en existe. Vous pouvez aussi très bien faire des plantations sur une terrasse ou un balcon si vous n'avez pas de jardin.

Avec les plus petits n'attendez pas une participation de plus de 15 minutes. A partir de 6 ans des séances de 30 minutes sont possibles, voire plus en fonction des enfants.

Nous vous recommandons de mettre aux enfants de vieux vêtements, ou les vêtements sales de la veille. Laissez-les gratter la terre, faire leurs expériences avec l'eau et se salir à loisir : cela fait partie des plaisirs de cette activité.

## Par quoi commencer ?

Les premières activités avec les enfants doivent être accompagnées : vous creusez un trou, ils mettent la graine et ajoutent engrais et terre. Si au bout de 5 minutes ils sont entrain de jouer avec un verre de terre ou d'observer un papillon, pas de stress : ils ont besoin de s'approprier l'endroit. D'ailleurs, la plupart des séances de jardinage avec enfants se terminent par des activités totalement différentes !

Pour une activité en famille, impliquez vos petits jardiniers dans le ramassage des feuilles de vos haies après l'élagage de printemps : chacun son sac à végétaux à remplir, cela leur apprend aussi le travail en équipe.

Pour les plus grands, faire le plus gros tas de feuilles mortes à l'automne peut être amusant. Côté plantations, ils seront rapidement en mesure de planter des graines en totale autonomie.

## Les pièges

Afin d'éviter toute confusion, nous vous suggérons d'attendre qu'ils aient 4 ou 5 ans avant de leur faire faire du désherbage. La différence entre mauvaise herbe et bonne plante est trop subtile pour les plus jeunes !

Surveillez l'utilisation d'engrais et autres anti-limaces. Les enfants ont tendance à être généreux, à tel point qu'ils pourraient bien tuer les plantations !

## Les premières plantations

Le préféré des enfants est le radis : en 2 à 3 jours les premières pousses apparaissent, c'est magique ! Leur croissance est tellement rapide que la progression s'observe quasiment au jour le jour, ce qui est très

motivant pour les petits. Un arrosage régulier est néanmoins nécessaire.

Le fraisier est également un succès : de croissance bien plus lente et gourmand en engrais, il donne des fruits qui feront très plaisir à vos bambins. Il faut au moins 10 pieds pour avoir une production qui commence à répondre aux besoins d'un enfant. Dans le même genre le framboisier est généralement apprécié.

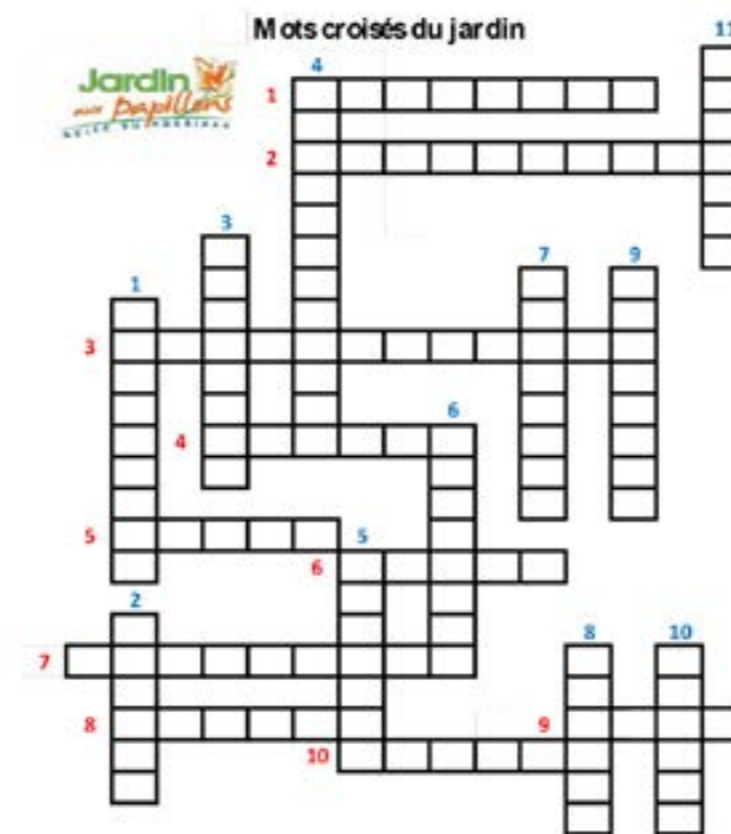
Les tomates plaisent aussi beaucoup, et sont simples à faire pousser. Faites-leur arroser les pieds avant de se coucher, cela constituera une petite sortie en soirée dans le jardin que vos petits apprécieront.

Par ailleurs les aromates constituent une initiation fort intéressante : les enfants peuvent les manger tout crus voire sur pied, et vous pouvez leur demander d'aller en chercher au besoin pour la cuisine, ce qui les amènera à les reconnaître très tôt.

## Le matériel du petit jardinier

Au début aucun matériel spécifique n'est nécessaire. Néanmoins, les petits seront ravis d'avoir leurs propres gants et outils. Les leur offrir peut constituer une intronisation de parfait petit jardinier .

Bon jardinage !



### HORIZONTAL

- 1 : Permettent de se repérer dans l'environnement
- 2 : Etape entre la chenille et le papillon
- 3 : Transformation de la chenille en papillon
- 4 : Habitat des espèces animales et végétales
- 5 : Enveloppe de soie donnant un papillon de nuit
- 6 : Permettent de voler
- 7 : Volent dans le jardin
- 8 : Permet d'aspirer le nectar des fleurs
- 9 : Premier stade de vie
- 10 : Nourriture du papillon

### VERTICAL

- 1 : Naissance du papillon
- 2 : Permettent de marcher
- 3 : Papillon vivant la nuit
- 4 : Acte de reproduction
- 5 : Dernière partie du corps du papillon
- 6 : Se trouvent sur les ailes des papillons
- 7 : Climat chaud et humide
- 8 : Partie du corps qui tient les ailes
- 9 : Sort de l'oeuf
- 10 : Papillon vivant le jour
- 11 : ils volent avec les papillons dans le jardin

**IN FRANCE 30 ans**

**Kinder mini**  
Le paquet de 106/118/120 g : 1,99 € (1 kg = 16,77 €)  
Les 2 paquets : 2,98 € (1 kg = 14,04 €)  
soit l'unité 1,49 €  
Au choix : country, bueno ou maxi  
\*15/01/2018 - 30/06/2018

**-50%** SUR LE 2ème  
**LE 1<sup>er</sup> PRODUIT 1.99**  
**LE 2<sup>ème</sup> PRODUIT 0.99** AU CHOIX



**Tropico Tropical**  
La bouteille de 1,5 L : 1,43 € (1 L = 0,95 €)  
Les 2 bouteilles dont 1 OFFERTE : 2,80 € (1 L = 0,52 €)  
soit l'unité 0,93 €  
\*15/07/18

**2 achetées +1 OFFERTE**  
**LE LOT DE 3 BOUTEILLES 2.80**  
**soit 0.93** L'UNITÉ



**Lipton Green citron-vert/menthe**  
La bouteille de 1 L : 1,43 €  
Les 2 bouteilles dont 1 OFFERTE : 2,80 €  
soit l'unité 1,40 €  
\*15/07/18

**2 achetées +1 OFFERTE**  
**LE LOT DE 3 BOUTEILLES 2.80**  
**soit 0.93** L'UNITÉ



**Orangina**  
\*12/18

**FORMAT FAMILIAL ORANGINA Cool Can 12 x 33 cl**  
**4.95** L'UNITÉ



**Sacs poubelle avec poignées**  
\*12/18

**Dimanche 31 juillet au mardi 01 août**  
**-25%**  
**2.39**  
**1.79** 25 pièces



**Papier toilette**  
Prix normal pour 3 rouleaux : 2,49 €  
\*11/19/20

**3 rouleaux OFFERTS**  
**5.29** Le paquet de 30 rouleaux



**Essuie-tout**  
\*12/18

**3 rouleaux**  
**1.99**



**Le citron**

À la fois antiseptique, bactéricide et antivirale, l'huile essentielle de citron affiche un sacré palmarès. En plus, elle distille une agréable odeur de propre.

**Comment l'utiliser?** Dégraissez et faites briller votre plan de travail en mélangeant dans un pulvérisateur 500ml de vinaigre blanc et 10gouttes d'huile essentielle. Vaporisez, nettoyez ensuite à l'aide d'un chiffon propre.

Supprimez les mauvaises odeurs de la poubelle en déposant au fond un coton imbibé de 5 gouttes d'huile essentielle. Renouvelez autant de fois que nécessaire.

**La lavande**

Véritable trésor de la nature, l'huile essentielle de lavande vient à bout de toutes les bactéries, mites et insectes, tout en diffusant un doux parfum.

**Comment l'utiliser?** Éliminez les mites grâce à une petite bande de gaze sur laquelle vous aurez déposé 4 gouttes d'huile essentielle. Elles ne reviendront plus!

Parfumez naturellement votre linge en versant 4 à 5 gouttes d'huile essentielle dans l'eau du fer à repasser.

**L'eucalyptus**

Mentholé, citronné, royal... Il en existe plus de 600 variétés! Le plus utilisé est l'eucalyptus radié car c'est le moins irritant.

**Comment l'utiliser?** Fabriquez un nettoyant multi-usage ultra-efficace en mélangeant 1 cuillerée à soupe de savon noir liquide et 500ml d'eau chaude. Ajoutez 5gouttes d'huile essentielle, vaporisez, puis frottez à l'aide d'un chiffon en micro-fibres.

Purifiez l'air intérieur en déposant 5 gouttes d'huile essentielle sur un petit morceau de coton, aspirez-le, puis passez l'aspirateur dans toute la maison.

**Le tea tree**

Originaire d'Australie, le tea tree, ou arbre à thé, est un produit redoutable pour lutter contre les bactéries, les acariens, les champignons...

**Comment l'utiliser?** Éliminez la moisissure qui prolifère sur les murs en mélangeant 300ml de vinaigre blanc, 200ml d'eau et 10

**4 Huiles essentielles pour votre maison!**

*Purifier, parfumer, dégraisser... Les huiles essentielles remplacent un grand nombre de produits ménagers, souvent toxiques. Nos recettes pour faire briller et embaumer naturellement la maison.*

gouttes d'huile essentielle. Vaporisez, laissez agir quelques minutes, puis essuyez à l'aide d'un chiffon propre.

Désinfectez et détartrez la salle de bains grâce à ce mélange infailliable: dans 1litre d'eau, diluez une cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium, ajoutez 10gouttes d'huile essentielle, pulvérissez, nettoyez à l'aide d'un chiffon propre ou d'une petite brosse.

Des huiles à manipuler avec précaution

Les huiles essentielles contiennent des principes actifs très puissants. Il convient de les utiliser avec parcimonie et de bien respecter les dosages. Mieux vaut les éviter si, dans votre entourage, vous avez des enfants de moins de 3 ans, des animaux ou une femme enceinte.

Par Marie-Alexandra Desfontaines





## Recettes cookies à l'avoine

**C**'est bien ça le problème de l'amour. C'est comme une belle pâtisserie : ça sent bon, mais quand tu t'es fait plaquer devant l'autel, il te reste juste des kilos en trop !

**C.C Hunter**

### Ingrédients :

- 1 tasse + ½ tasse de farine de blé
- 1 tasse + ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse à ras de sucre
- ¾ tasse d'huile végétale
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de poudre de cacao (facultatif)
- 2 cuillères à café de poudre de cannelle (facultatif)



### Préparation :

1. Dans un bol, verser tous les ingrédients en poudre (farine, flocons d'avoine, sucre, bicarbonate de soude, levure chimique, cannelle, cacao) et mélanger avec une spatule ;
2. Faire un creux au milieu du bol et y ajouter les œufs et l'huile ;
3. Mélanger avec la spatule et ne pas hésiter à se salir les mains pour avoir un mélange bien homogène ;
4. Former des boules (à votre convenance) du mélange obtenu ;
5. Préchauffer le four à 180°C ;
6. Poser les boules formées de façon espacée sur le plateau du four (que vous aurez beurré ou couvert de papier cuisson) ;
7. Enfourner pendant 10 à 12 mn
8. Les sortir et les laisser refroidir quelques minutes avant de les enlever du plateau

Dégustez !!

Voili voilouuuuu ! Toute simple comme recette, elle est bénéfique pour tous les âges.

Source : Mon Opium, mes passions !

Un petit pas pour l'homme,  
un bond pour sa femme.



 **LG** | Electroménager

## 5 astuces écolos pour nettoyer sa cuisine

Évier, plan de travail, réfrigérateur, avec le temps l'inox s'abîme, les traces de rayures s'accumulent et il perd sa brillance à cause du calcaire. Voici des astuces naturelles pour nettoyer de l'inox efficacement.

### UNE PÂTE À RÉCURER MAISON POUR NETTOYER L'INOX

Dans un bol, on verse 5 c. à soupe de bicarbonate et on ajoute un trait de vinaigre. La solution va commencer à mousser. On met une noix de cette pâte sur une éponge, et il ne reste plus qu'à frotter l'inox. On rince et c'est nickel.

### LE VINAIGRE BLANC POUR DÉSINFECTER ET LUTTER CONTRE LE TARTRE SUR L'INOX

Le vinaigre blanc est un excellent antibactérien, une très bonne alternative à l'eau de Javel (polluante pour l'environnement et potentiellement dangereuse pour les voies respiratoires quand elle est

mal utilisée), et un bon agent anticalcaire. Pour l'appliquer, il suffit de le diluer avec de l'eau dans un vaporisateur

et de le pulvériser sur la surface d'inox à traiter. Un produit magique pour nettoyer au quotidien sans effet néfaste sur la santé.

### DE L'HUILE POUR LUSTRER ET ENTRETENIR L'INOX

On dépose quelques gouttes d'huile alimentaire sur un chiffon et on l'applique sur la surface en inox. Cette action va en même temps nettoyer et lustrer la surface. La légère couche de gras va aussi jouer rôle unprotecteur et diminuer le risque de rayures, tout en étant suffisamment fine pour ne pas graisser la surface en séchant.

### LE BLANC DE MEUDON POUR DONNER DE LA BRILLANCE À L'INOX

Cet argile blanc, en plus d'être bon marché, est idéal pour redonner de la bril-

lance à un inox un peu terne. Il suffit d'en mettre 2 c. soupe dans un bol et d'ajouter 1 c. à soupe d'eau, pour obtenir une pâte. On l'applique avec une éponge en formant des petits cercles sur la surface. Il ne reste qu'à rincer et l'inox retrouve son éclat d'origine.

### SOS FRIGO : LE CITRON ET LA POMME DE TERRE, L'ARME FATALE POUR NETTOYER DE L'INOX

On peut aussi s'inspirer des astuces de nos grands-mères : on donne une deuxième vie à un demi-citron déjà utilisé pour nettoyer son évier en inox avec en prime une bonne odeur. On peut aussi recycler les épluchures de pommes de terre, on les frotte côté pulpe sur la surface, on laisse sécher et termine en essuyant avec un chiffon. Magique !

Source : ELLE !



Un goût  
de légende.

**Nouveau Suprême**  
**Le meilleur du burger**  
**par Quick**



**ClassiQ**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

AFCAE & BNP PARIBAS  
PRÉSENTENT

# FESTIVAL CINEMA

VOIR ET REVOIR  
LES MEILLEURS  
FILMS DE L'ANNÉE  
DANS LES SALLES  
ART ET ESSAI

PHANTOM THREAD  
BURNING  
COLD WAR  
AMANDA  
PLAIRE, AIMER  
ET COURIR VITE  
THE RIDER  
UNE AFFAIRE DE FAMILLE  
LETO  
EN LIBERTÉ !  
LES FRÈRES SISTERS  
NOS BATAILLES  
LA PRIÈRE  
LA MORT DE STALINE  
GIRL  
UNE PLUIE SANS FIN  
L'ÎLE AUX CHIENS  
ET DES FILMS  
EN AVANT-PRÉMIÈRE

## 3,50€

CHAQUE SÉANCE  
AVEC LE PASS  
DANS TÉLÉRAMA  
OU SUR TÉLÉRAMA.FR

## Télérama

DU 16 AU 22  
OCTOBRE 2019



CANAL+

BNP PARIBAS  
La banque d'un monde qui change

AFCAE  
CINÉMAS ART & ESSAI

## 6 films cultes à regarder en famille ! Faites découvrir à vos enfants les films qui ont marqué votre enfance.

### Matilda (1996)



La petite Matilda vient à peine de voir le jour, que déjà ses parents et son grand frère la rabrouent... Il est vrai que son père, Harry Verdebois, petit escroc sans envergure, se serait bien passé d'une autre bouche à nourrir, et que sa mère, qui passe son temps devant la télé, avait déjà fort à faire avec Michael, son fils aîné, qui est un vrai cancre... Matilda, qui grandit dans l'indifférence de la famille, est dotée d'une intelligence hors du commun. A quatre ans, elle sait déjà lire et s'est elle-même inscrite à la bibliothèque, où elle devore tous les livres qu'elle trouve intéressants.

### Chérie, j'ai rétréci les gosses (1989)



Le facétieux professeur Wayne Szalinski a encore transformé sa maison en un vaste laboratoire et sa famille en cobayes. Sa dernière trouvaille : un rayon laser capable de rétrécir les objets. Ses enfants, Amy et Nick ainsi que leurs copains Ron et Russ en font malencontreusement l'expérience. Les voici réduits à la taille du Petit Poucet, confrontés à la jungle du jardin ou le moindre brin d'herbe prend des allures de baobab.

### Maman, j'ai raté l'avion ! (1990)



La famille McCallister a décidé de passer les fêtes de Noël à Paris. Seulement Kate et Peter McCallister s'aperçoivent dans l'avion qu'il leur manque le plus jeune de leurs enfants, Kevin, âgé de 9 ans. D'abord désespéré, Kevin reprend vite les choses en main et s'organise pour vivre le mieux possible. Quand deux cambrioleurs choisissent sa maison pour commettre leurs méfaits.

### Big (1988)



Josh, douze ans, est mécontent de son âge et de sa petite taille, car les filles, surtout la belle Cynthia, ne le regardent pas. Un soir où il traîne, à la fête foraine, un automate magicien lui propose d'exaucer un vœu en échange d'une pièce. Josh se concentre sur son souhait et s'exécute. Le lendemain matin, il se réveille avec surprise dans le corps d'un homme de trente ans. Sa mère, affolée et le prenant pour un voleur, le chasse de la maison.

### La course au jouet (1996)



Comme tous les enfants américains, et bientôt les autres, Jamie veut un Turbo Man pour Noël. Seulement son papa, homme d'affaires stressé, a oublié sa promesse. Il s'en souvient quelques heures avant la remise fatidique des cadeaux et part à la chasse au Turbo Man, qui n'est plus disponible dans aucun magasin. Une course contre le temps et d'autres acquéreurs du jouet s'engage.

### Astérix et Cléopâtre (1968)



Cléopâtre fait le pari de construire un palais en un temps record, afin de montrer à César la grandeur du peuple égyptien. L'architecte Numérobis est chargé des travaux. Celui-ci fait appel à Panoramix le druide, qui arrive en Égypte pour lui prêter main forte, accompagné de sa célèbre potion et de... Astérix et Obélix !

# MOTS CACHES

Jeu créé par <http://nounoubricabrac.centerblog.net/>

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 7 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de l'oiseau, symbole de la paix.

S E R P E N T A I R E I V R E P E E E  
 I T T E R E N N O D R A H C H L C T R  
 R O N N M I L A N I N O X E R Y T I T  
 L U G E A I R H B G A G N A G E U N S  
 I R T L V R Z I A S O O H N N O A A O  
 R N E O A E S B T I P N E N I C V E R  
 E E U P T I L O P E G O O P I A C C I  
 I A Q E T M G U P P B R R L C P A O N  
 R U O C I A R L O U E G E O E O P R O  
 T R R B L D E L E G R P U T P K U N C  
 I U R E A A B M R I N C O D T H C E U  
 U B E I C L E E V A A E H A R E I I A  
 H U P P E O B E C L C A B E Z O N L F  
 G Y G I S U U U M A H A L I V A M L E  
 D A M R C E O C Z M E S A N G E A E E  
 N N R O E T N C O A L C Y O N M C C T  
 A I R L U T T T A U R L A L A P I H T  
 L V S L E E I O I N O D O N P I C A E  
 E E O E U Q T M I N A B T R A H E S V  
 O R R C Q E U T G R E R A N I R E S U  
 G O T O E E I I E C O L I B R I D E A  
 R L A N G T S D N S E L L E C R A S F  
 U L B D U S T U E L L E R E T R U O T  
 E E L O O U A E B R O C A R D I N A L  
 A R A R R E L L E D N O R I H E R O N

AIGLE  
 AIGRETTE  
 ALAPI  
 ALBATROS  
 ALCYON  
 ALOUETTE  
 ARA  
 ARLEQUIN  
 AVOCETTE  
 ATILA  
 BALBUZARD  
 BERGERONNETTE  
 BERNACHE  
 BUCORVE  
 BUSE  
 CABEZON  
 CANARD  
 CANARI  
 CAPUCIN  
 CARDINAL  
 CHARDONNET  
 CHEVECHE  
 COLIBRI  
 CONDOR  
 CONIROSTRE  
 CORBEAU  
 CORNEILLE  
 COUCAL  
 COUCOU

... Sylvie

CYGNE	GEAI	IBIS	PEPOAZA	SARCELLE
DAMIER	GOELAND	LORIOT	PERROQUET	SAVACOU
DROME	GONOLEK	MAHALI	PHENOPEPLE	SENTINELLE
ECHASSE	GREBE	MESANGE	PIC	SERIN
EIDER	GRIVE	MILAN	PIE	SERPENTAIRE
EMEU	GRUE	MOUETTE	PIOUI	SIRLI
ENGOULEVENT	GYGIS	NINOXE	PIROLLE	SPOROPHILE
EPERVIER	HARLE	NIVEROLLE	PRIRIT	SYLPHE
ETOURNEAU	HERON	OCEANITE	PTILOPE	TITYRE
FAUCON	HIBOU	OIE	RALE	TOUCAN
FAUVETTE	HIRONDELLE	PAON	REMIZ	TOURTERELLE
FLAMANTROSE	HUITRIER	PELICAN	ROSSIGNOL	URUBU
GANGA	HUPPE	PENELOPE	ROUGEQUEUE	

Réponse : COLOMBE

# LA FAMILLE

P J C O U P L E R Q  
 E P Y X M A H C G G  
 L D C R T N A F N E  
 O Y H U J I E E D O  
 C Q A O O M L I F C  
 E J T M U A L I W H  
 B N P A E U I Q Z I  
 R R A Ç R X M V B E  
 Y V P Z C G A N K N  
 B N A M A M F F K E

- (?) MAMAN
- (?) PAPA
- (?) ENFANT
- (?) CHIEN
- (?) CHAT
- (?) AMOUR
- (?) FAMILLE
- (?) JOUER
- (?) ANIMAUX
- (?) COUPLE
- (?) ECOLE



© Copyright <http://www.colibriage-educatif.com> Usage non commercial autorisé

# HOROSCOPE SEPTEMBRE 2019

## Bélier

Vous suivez votre bon-homme de chemin quand un imprévu retient votre attention. À partir du 15, l'entrée simultanée de Mercure et de Vénus en Balance peut créer des malentendus, des antipathies et des discordes. Une mise au point ou une franche explication permettra de préserver de bons échanges, à condition de percer l'abcès avec tact.

## Taureau

La conjoncture planétaire porte chance à votre carrière. Grâce à l'affluence de trois planètes, une promotion est à votre portée. Du 1er au 14, Mercure confirme la signature d'un contrat. Dans la même période, Vénus vous permet d'amorcer un virage en douceur en vous initiant à un nouveau projet. Mars, en n, remet au goût du jour d'anciens talents que vous n'aviez pas exploités jusqu'ici.

## Gémeaux

Après vous avoir donné les pleins pouvoirs en gravitant autour du Lion, les planètes vous aident à gagner la confiance en s'installant en Balance. Peu d'événements majeurs à signaler avant le 15, date à laquelle le duo Mercure-Vénus organise une rencontre décisive. Socialement ou sur le plan affectif, quelqu'un de bien joue un rôle crucial en transformant votre destin. Son soutien, son influence ou son amour vous portent chance.

## Cancer

Mercure, Vénus, Mars... vous tenez le tiercé gagnant pour améliorer vos revenus. Pourquoi ? Parce qu'en Vierge, notre trio planétaire aide à réaliser de bonnes affaires. Jusqu'au 14, la chance vous sourit pour trouver les bons filons. Sans compter l'influence d'Uranus, qui vous donne le cran de forcer le destin par des initiatives risquées mais lucratives.

## Lion

Si votre situation semble tourner au ralenti en début de mois, tout s'accélère à partir du 15. Mercure et Vénus sont dans les starting-blocks, avec l'envie de relever des défis et de remporter la partie. Pariez sur une rencontre décisive avec quelqu'un qui s'attache à transformer votre destin... professionnel ou affectif.

## Vierge

C'est du pain bénit pour vos affaires. Pas moins de quatre planètes vous rendent visite, vous apportant la consécration. Certes, vous travaillez beaucoup, mais dans un secteur qui vous plaît, avec de nouveaux défis à relever. Le Soleil vous pousse sur le devant de la scène, Mercure augmente vos bénéfices, Vénus améliore votre confort et Mars met vos actions commerciales en relief... Quatre piliers pour triompher.

## Balance

Il faut attendre la mi-septembre pour assister à ce

magnifique rassemblement planétaire et bénéficiaire de tous ses bienfaits. Ça commence par une belle alliance Mercure-Vénus : ce duo de charme entre dans votre signe le 15, rejoint le 23 par Jupiter. Une configuration idéale pour vous fiancer, vous marier, vous associer et voyager.

## Scorpion

La conjoncture est idéale si vous cherchez un emploi ou si vous lancez un projet. Le trio formé par Mercure, Vénus et Mars en Vierge assoit votre position sociale. Votre job comme vos contrats sont en béton, et une possible augmentation s'annonce entre le 1er et le 15. Quant au Soleil, en Vierge également, il légitime votre droit à occuper de plus hautes fonctions.

## Sagittaire

Il y a d'abord ceux que vous éprouvez : un coup de cœur pour un projet, une maison, un voyage. Et puis il y a ceux que l'on éprouve pour vous, pour votre enthousiasme, votre créativité, votre charme aussi. Il faut attendre l'arrivée du duo Mercure-Vénus en Balance, le 15, pour bénéficier de cette situation clémente qui a toutes les chances de vous enchanter.

## Capricorne

Quelle belle configuration que cette rencontre entre le trio que forment Mercure, Vénus et Mars en Vierge, le duo Saturne-Pluton en Poissons ! Entre le 1er et le 14, une bonne nouvelle

tombe du ciel. Impossible de dire si elle est liée au travail ou à l'amour ; ce qui est certain, c'est qu'elle transforme votre destin en vous offrant des avantages durables.

## Verseau

Vous êtes gagnant sur tous les plans. D'abord, Jupiter a repris une course normale, de quoi donner un coup d'accélérateur à vos projets. Pariez sur les voyages, les mutations, les déplacements pour aller de l'avant et obtenir de l'avancement. Et pendant les quinze derniers jours du mois, on voit Mercure et Vénus graviter main dans la main autour de la Balance. Tout ce qui a trait au relationnel vous porte chance.

## Poisson

Votre itinéraire 2019 est très intéressant à étudier. Le parcours est sinueux, tortueux mais riche d'enseignements. Ce mois-ci, les rivalités opposant Neptune au trio que forment Mercure, Vénus et Mars, les contradictions entre Neptune et Jupiter annoncent des challenges à relever. Acceptez de casser les codes, de vous débarrasser de vos réflexes, de rompre avec vos repères, de bousculer vos habitudes... vous serez épaté par le résultat (et par vous-même).



## GAMME STONIC

STONIC ACTIVE 1,0L T-GDI 120 Ch Ess. **SURÉQUIPÉ**

à partir de

**349€\*** PAR MOIS

1<sup>er</sup> LOYER DE 1000€ OU POSSIBILITÉ DE PRIME À LA CONVERSION COUVRANT LE PREMIER LOYER

Nouveau moteur ESSENCE **T-GDI**

- Compact et efficace, ce nouveau moteur est à la pointe de la technologie.
- Agrément et polyvalence d'utilisation renforcés.
- Plus de couple et de puissance pour une conduite plus souple et économe en carburant.

## Un design récompensé internationalement



Chez Kia, le design est au cœur de l'esprit de la marque et suscite une véritable passion pour nos modèles.

Pour la seule année 2018, KIA décroche une nouvelle fois les Red Dot Awards pour Picanto et Stonic et leur design innovant ainsi que les iF Design Award.



\*Exemple pour une location longue durée sur 48 mois et 60 000 km, au premier terme d'achat pour une Kia Stonic Active 1.0 T-GDI Essence 120 ch 5 portes. Consommation mixte (l/100km) : 5. Émission de CO<sub>2</sub> (g/km) : 118. Dans le cadre des stocks disponibles, 48 loyers mensuels de 349€ hors options et prestations. Frais d'activation : 1000€ (hors taxes) et 1000€ (hors taxes) à la prime à la conversion (voir service clients, 03). Offre non cumulable, valable du 05/11/2018 au 31/12/2018, réservée aux particuliers dans le réseau Kia Réunion - RCS St Denis 73 81 81 participant et sous réserve d'étude et d'acceptation par AUTOP. OFFRE RDMN S.A. au capital de 224 000 € - Siège social : 27 rue Pierre Aubert - CS 91028 - 97496 Ste-Clotilde - RCS St Denis 375 253 400. N°Drua 08 040 912 (www.aria.fr). Offre préférentielle de location longue durée. Frais d'immatriculation et de livraison inclus. Hors peinture métallisée et hors malus écologique. Visuel non contractuel.



*Que de souvenirs inoubliables en perspective  
grâce au coffret Émotions en famille !*



79.90 €

*Moment de complicité  
pour 3 à 6 personnes*



*410 activités  
sportives, culturelles  
et gourmandes*

**smartbox**