

# La Gazette Santé...

## La salle de bain



ZOOM  
**LE COCOONING**



### LA PUBERTÉ

Précarité menstruelle,  
contraception, poils...



### INTIMITÉ ET SANTÉ

Carte vitale, carnet de santé,  
vaccination, Octobre rose...



### BAIN OU DOUCHE ?

Pourquoi se lave-t-on ?  
Les routines.

BD  
Le saviez-vous ?  
À tes crayons !  
Geste éco-citoyen  
Recettes  
DIY



### DANS MA SALLE DE BAIN

L'hygiène des dents, le  
shampooing solide...

# Édito



Une nouvelle année s'offre à nous et avec elle les fameuses bonnes résolutions ! Cette année j'arrête de fumer, je perds mes kilos en trop, je me remets au sport... la liste est parfois (trop) longue.

Pourquoi ne pas simplement se dire "Je vais prendre soin de ma santé dans sa globalité". Profiter des jours de grand froid d'hiver pour se confectionner une boisson réconfortante, en prenant soin de nous.

Vous découvrirez dans ce numéro de la Gazette consacrée à la salle de bain, un zoom cocooning avec le partage de recettes bien être, gourmandes faciles à réaliser.

Les jours passent, les années se succèdent, les enfants grandissent vite parfois trop vite, l'enfant laisse peu à peu place à un adolescent en quête d'intimité et d'informations. Le regard et le positionnement des parents face à « ces adultes en devenir » évoluent face à tous ces changements, pas facile de s'y retrouver. Nous vous emmenons en voyage vers un questionnement autour de l'intime et l'intimité, nous parlerons de grands changements, la puberté et tout ce qui s'y joue. Ces articles qui se veulent informatifs et préventifs vous apporteront un début de réponse.

Vous pourrez faire dans ce numéro de la Gazette un premier check-up de vos accès aux droits et de ce qui est mis en place pour vous aider à préserver votre santé. Carnet de santé, carte vitale, les dépistages programmés, les vaccinations obligatoires n'auront plus de secret pour vous.

Certains articles ont été écrits en partenariat avec le service de prévention santé de la CPAM, nous les remercions pour cette enrichissante collaboration. Nous remercions également l'association Une Voix Pour Elles, les sages-femmes de la PMI de Grasse et de Nice pour toutes leurs précieuses informations et leurs conseils.

**Au travers de cette nouvelle Gazette nous vous souhaitons une très belle année 2022.**

Prenez soin de vous et de vos proches.

*L'équipe du dispositif.*

Bonne lecture !



## LA PUBERTÉ



# Vivre le changement : la puberté

**Passage incontournable de la vie, c'est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.**

La puberté est extrêmement variable d'un adolescent à un autre, qu'il s'agisse de l'âge auquel elle intervient, ainsi que la manière dont elle s'opère.

Globalement les premiers signes interviennent aux alentours de 9/10 ans chez les filles et à partir de 11 ans chez les garçons. Chez les filles, la puberté intervient en général plus tôt et se termine plus tard chez les garçons.

Aussi bien chez les filles que chez les garçons vont intervenir progressivement des modifications physiques importantes et des modifications métaboliques, ceci est dû à la libération d'hormones ; d'œstrogènes (chez les filles), et de la testostérone (chez les garçons).

Voici par exemple quelques changements qui arrivent pendant la puberté, Acné (variable selon les adolescents), apparitions de poils (variable), sous les

aisselles, sur les jambes, au-dessus de la lèvre sur le pubis, croissance des organes génitaux, de la poitrine, changement de voix (chez les garçons), chez les filles apparaissent les premières règles.

Au niveau psychologique, il est possible d'observer pendant la puberté des changements dans la relation aux autres, goûts, changement d'humeur dus aux variations hormonales.

Ces changements sont généralement source de nombreux questionnements chez les adolescents. Pendant cette période il est fortement recommandé aux parents d'être à l'écoute de leur enfant, afin de l'accompagner au mieux.



La communication reste essentielle dans cette étape de la vie de l'adolescent, difficile alors de trouver le juste milieu pour ne pas être trop envahissant ou au contraire trop absent, il peut être difficile également d'aborder certains sujets sans gêne.

Vous pouvez échanger avec nous si vous le souhaitez.



LA PUBERTÉ

## La précarité menstruelle

La précarité menstruelle est un sujet de moins en moins tabou mais malheureusement d'actualité et source de préoccupations.

Selon une étude IFOP/dons solidaires de mars 2019, on estime qu'en France, 1,7 millions de femmes n'ont pas les moyens de s'acheter des protections hygiéniques, ce poste de dépense pourtant indispensable est souvent écarté faute d'argent.

Les étudiantes et adolescentes au collège ou lycée sont les plus fortement touchées, face à cette situation des solutions sont proposées :

- Pour les étudiantes, des distributions de protections périodiques gratuites sont organisées au niveau des résidences universitaires et dans les services de santé universitaire.
- Certains lycées et collèges peuvent mettre à disposition des protections, en se rapprochant des infirmières ou de l'assistante sociale scolaire.

Certaines associations caritatives peuvent aussi être un soutien pour l'obtention de protections hygiéniques.



**INFO  
UTILE**

L'association Montjoye est en partenariat avec l'association *Une voix pour elles*\* sensibilisée à la question de la précarité menstruelle.

Dans le cadre d'un accompagnement mené par nos équipes nous pouvons vous soutenir afin d'obtenir des protections périodiques (entre autres).

\*C'est une association à but non lucratif qui crée des actions à impact social afin d'apporter une solution matérielle et logistique à toute personne F/H souhaitant fuir le domicile pour des faits de violences.

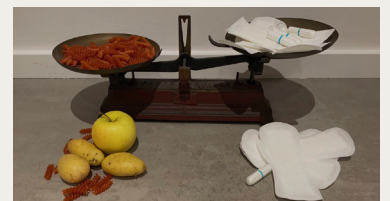


+ infos  
[unevoixpourelles.com](http://unevoixpourelles.com)

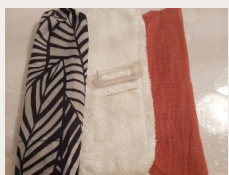


Fabrication Zéro Déchet

## Confection d'une serviette hygiénique



Nous vous proposons de confectionner vos propres serviettes périodiques lavables, très économiques.  
Pas besoin d'être un as de la couture pour y arriver !



### Matériels

- Chute de tissu en coton
- Chute de tissu style serviette éponge
- Toile de parapluie
- Fil de couture
- Aiguille ou machine à coudre
- Scratch ou pression à votre convenance

### 1<sup>ère</sup> étape

Découper le tissu en coton en une fois de la forme d'une serviette hygiénique à ailettes. Puis découper le milieu dans le tissu éponge en 2 fois et en une fois dans la toile de parapluie.

### 2<sup>ème</sup> étape

Assembler à la machine ou à la main les différentes découpes de tissu. Endroit contre endroit avec le tissu coton et le tissu éponge en intercalant la toile de parapluie contre le tissu coton. N'oubliez pas de laisser 3cm d'ouverture afin de retourner la serviette.



### 3<sup>ème</sup> étape

Retourner la serviette via l'ouverture laissée, voilà le résultat.

### 4<sup>ème</sup> étape

Fixer la pression ou le scratch sur les 2 ailettes.



# La contraception

Bien que légalement, en France, chaque mineur puisse bénéficier d'une consultation gratuite et confidentielle, l'information des adolescent(e)s en matière de contraception est encore très insuffisante aujourd'hui. Les centres d'information sur la contraception n'étant pas équitablement répartis au niveau départemental, cette consultation peut avoir lieu auprès d'un médecin ou d'une sage-femme.

L'Assurance Maladie a mis en place un parcours sans avance de frais et protégé par le secret pour faciliter l'accès à la contraception des jeunes filles mineures.

## Ce parcours permet :

- une première consultation de contraception par un médecin, un gynécologue, une sage-femme
- une consultation annuelle et de suivi la première année d'accès à la contraception.
- les contraceptifs remboursés
- certains examens de biologie médicale liés à la contraception une fois par an.

## Qu'est-ce que le secret ?

Tout au long du parcours d'accès à la contraception, chacun peut bénéficier du secret de chaque professionnel de santé. La démarche peut se faire sans le consentement des parents, et ce pour se rendre en consultation et obtenir un contraceptif.

L'assurance Maladie ne transmet aucun relevé de remboursement concernant l'acte.

## Ce dispositif est soumis à certaines conditions :

- Être mineur(e),
- Présenter un justificatif d'affiliation à l'Assurance Maladie à jour (carte vitale ou attestation de droits).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, la gratuité de la contraception s'étend pour les jeunes de 18 jusqu'à 25 ans.



**L'Assurance  
Maladie**

## LA CONTRACEPTION GRATUITE ET PROTÉGÉE PAR LE SECRET POUR LES MINEURES\*



### LA CONSULTATION pour choisir une contraception adaptée

Chez un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme en libéral, en centre de santé ou dans un centre de planification et d'éducation familiale.



- Une consultation par an et une consultation de suivi la première année d'accès à la contraception sont **gratuites et protégées par le secret**.
- Attention :** les dépassements d'honoraires ne sont pas pris en charge.



- Une fois par an les examens de biologie médicale prescrits en vue d'une contraception sont **gratuits et protégés par le secret**.

### LES EXAMENS DE BIOLOGIE MÉDICALE

si cela est nécessaire  
Dans un laboratoire de biologie médicale.

### LA DÉLIVRANCE DE LA CONTRACEPTION

En pharmacie.



- Les contraceptifs sont **gratuits** s'ils sont remboursables par l'assurance maladie et leur **délivrance est protégée par le secret**.

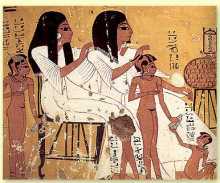
Document d'information - 11/2021

\* Assurés mineurs jusqu'à la veille du 18<sup>e</sup> anniversaire.

**ameli.fr**

## Les poils et l'épilation

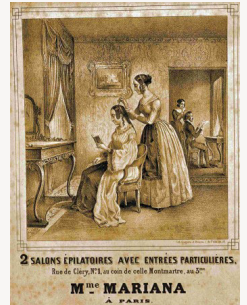
### Un peu d'histoire... de quand date l'épilation ?



Les premières traces remontent à la préhistoire ! Elle était également courante durant l'Égypte Antique et dans la civilisation Gréco-Romaine, pour les hommes comme pour les femmes.

Puis avec la chute de l'Empire Romain et l'influence catholique, l'épilation devient contre nature et disparaît.

Aujourd'hui, au 21<sup>e</sup> siècle en Occident, l'épilation est une norme, voire une injonction, faite principalement au corps des femmes. En Afrique Centrale pourtant, les femmes poilues sont perçues comme plus séduisantes que les femmes épilées.



### À quoi servent les poils ?

Entre autres, ils permettent :

- de décrypter et décupler les sensations tactiles : le vent, le chaud ou encore le froid
- de conserver une hydratation constante de la peau en retenant l'humidité

**Enlever ses poils engendre des dépenses, une charge mentale et même de la douleur. Alors pourquoi s'épiler ?**

**Est-ce qu'ils sont sales ?**

S'ils sont lavés comme le reste du corps, les poils ne sont pas odorants. D'ailleurs, ils ne font pas transpirer davantage. Ce n'est donc pas une question d'hygiène.

**Est-ce qu'ils sont disgracieux ?**

C'est là le sujet sensible... Chez les femmes, les médias véhiculent des images de corps imberbes, qui participent à une certaine habitude visuelle. Les corps féminins avec des poils ne sont pas valorisés, ils sont mêmes dévalorisés.

L'épilation est donc devenue une injonction faite sur le corps des femmes, au risque d'être dévalué et moqué.

Et les hommes dans tout ça ? Les avis sont plus disparates. La pilosité est associée à la virilité et l'âge adulte. Pourtant, l'épilation est tolérée, voire acceptée pour certains, comme les cyclistes ou les rugbymen.

Publicité pour Adidas,  
Octobre 2017



Publicité Nike,  
Avril 2019

### QUELLE ATTITUDE ADOPTER FACE À NOS POILS ?

5 MILLIONS DE POILS



S'épiler devrait être une question d'envie et de choix (comme se faire la coupe au carré ou bien un dégradé), mais surtout pas de contrainte, ou de honte.

D'ailleurs, on a le droit d'avoir envie de s'épiler à certains moments, et de garder ses poils à d'autres. La relation au corps évolue, on a le droit de changer d'avis !

La beauté universelle n'existe pas, entre pression sociale et goûts personnels ... chacun est libre de se positionner.

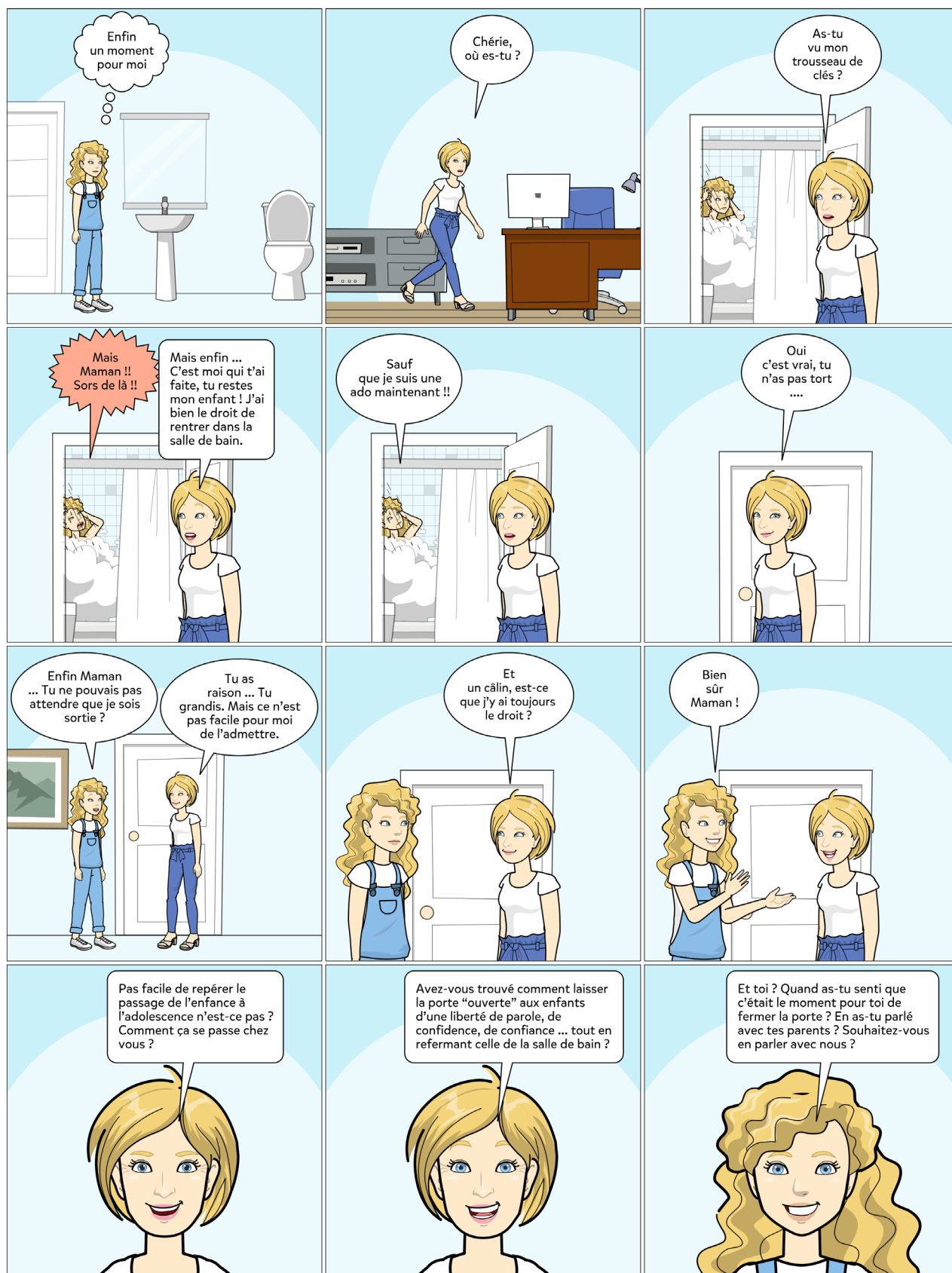
SI SEULEMENT  
ON POUVAIT ÉPILER  
CEUX QUI SONT DE  
MAUVAIS POIL

# Intime et Intimité

De l'enfance à l'adolescence, la frontière est ténue, peu repérable en fonction de « l'âge » pour les uns comme pour les autres... Ce moment subtil d'éveil des goûts, d'exil des idées de nos parents pour fonder, construire les nôtres... D'aucune avait nommé ce temps : « le complexe du homard ». Être, se faire croire et faire croire être protégé d'une carapace, avec un intérieur si fragile, en devenir, en construction... Faire partie de l'intime de son enfant et parvenir à respecter son intimité, nul ne prendrait le risque de dire que cela est simple.

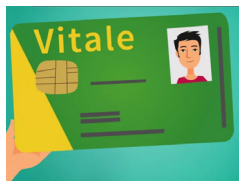
Chaque expérience est unique, singulière... Ce qui semble vrai pour un parent, ne le sera pas pour un autre et on peut dire la même chose de leur(s) enfant(s) !!

Nous vous laissons la porte « ouverte » pour nous en parler, vous soutenir de notre présence pour échanger, si vous le souhaitez...



## Intimité et santé

# La carte vitale



### Quèsaco ?

La carte vitale est une carte personnelle qui permet les remboursements de vos frais de santé, elle est gratuite et totalement sécurisée. En présentant votre carte vitale vous ne faites plus l'avance des frais auprès des professionnels de santé qui pratiquent le tiers payant. C'est le professionnel de santé qui se charge de faire la télétransmission à la CPAM. Plus de feuille de soins à envoyer et le remboursement se fait en 1 semaine.

### Comment l'obtenir ?

- Depuis 2016, il est possible d'obtenir sa carte vitale dès l'âge de 12 ans, les parents peuvent en faire la demande uniquement en ligne via leur compte AMELI\* (espace personnel en ligne sécurisé qui permet d'accéder à plusieurs services liés à l'assurance maladie). Sinon dès l'âge de 16 ans le formulaire carte vitale est envoyé par courrier à l'adresse de l'assuré.
- Dès réception de votre numéro de sécurité sociale définitif si vous venez d'arriver en France.
- Les enfants de moins de 16 ans peuvent être inscrits sur la carte vitale des 2 parents :
  - Si l'enfant est déjà rattaché sur l'un des parents, la demande peut être effectuée directement sur le compte AMELI, dans *Mes démarches* -> *Inscrire votre enfant sur la carte vitale de l'autre parent*.
  - Si l'enfant n'est rattaché à aucun des 2 parents, il faut télécharger le formulaire S 3705 *Demande de rattachement des enfants mineurs à l'un ou aux 2 parents assurés* et l'envoyer par courrier avec la copie du livret de famille.

### Que se passe-t-il à 18 ans ?

Dans les mois suivants l'obtention de la majorité, vous recevrez, de votre caisse d'assurance maladie (CPAM), un courrier signalant que vous bénéficiez désormais de la prise en charge des soins sous votre propre numéro de sécurité sociale. Vous serez alors invité à créer votre propre compte AMELI en renseignant votre numéro de sécurité sociale et numéro de série de la carte vitale.

Une fois le compte créé, vous pourrez remplacer le RIB de votre parent par votre propre RIB (1).

(1) En l'absence de RIB parental connu, il faut, avant de créer son propre compte AMELI, transmettre par courrier postal son propre RIB à sa CPAM en précisant son numéro de sécurité sociale.

### Que faire en cas de perte, vol ou carte défectueuse ?

1. Déclarer la perte ou le vol de la carte vitale directement sur votre compte AMELI.
2. Commander une nouvelle carte sur votre compte AMELI, une démarche simple, rapide et gratuite en passant directement par l'application AMELI pour smartphone.

Votre demande en ligne vous permet de réduire le délai de traitement et de suivre la commande.

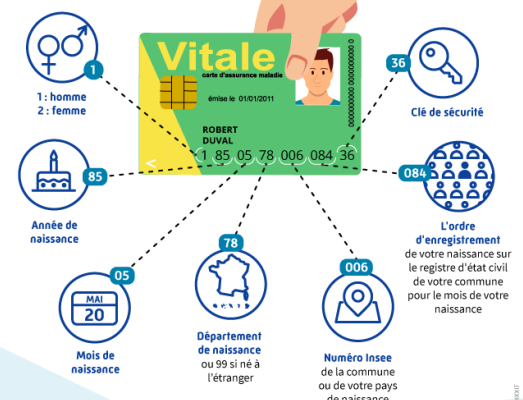
Rendez-vous sur  
**ameli.fr**  
L'ASSURANCE MALADIE EN LIGNE



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Focus

### Décrypter votre numéro de sécurité sociale



Si vous rencontrez des difficultés pour créer votre compte ameli, ou autre, rapprochez-vous de vos référents pour vous accompagner dans vos démarches.



# Le carnet de santé

## Un peu d'histoire... Du livret maternel au carnet de santé

Les origines du carnet de santé remontent au 19<sup>e</sup> siècle, à cette époque, la mortalité infantile était très importante. Pour lutter contre ce fléau, des recherches se sont multipliées pour offrir un suivi plus efficace de l'enfant, une meilleure coordination et transmission des informations entre les familles et les médecins.



Jean-Baptiste Fonssagrives (médecin montpelliérain), est le premier en 1869, à imaginer un livret maternel. Il s'agit de prendre des notes sur la santé de l'enfant (hérédité, naissance, allaitement, marche, poids et taille...). Il en existe 2 un pour les filles et un pour les garçons.

Ce n'est ensuite qu'en 1939, sous l'impulsion de Louise Hervieu (écrivaine) que le carnet de santé officiel et gratuit est généralisé par le ministère de la Santé. Il sera rendu obligatoire en 1945. Il a beaucoup évolué et évolue encore afin d'être au plus juste des besoins.

## Document indispensable aujourd'hui...

Le carnet de santé est un document qui contient les éléments d'information médicale nécessaires au suivi de la santé de l'enfant de sa naissance jusqu'à ses 18 ans. Support de dialogue régulier entre les parents et le médecin, on y trouve également quelques conseils aux parents sur plusieurs pages en début de carnet.

- Délivré à la naissance
- Est conservé par les parents ou toute personne ayant en charge l'enfant.
- Contient un recueil d'éléments médicaux nécessaires au suivi de l'enfant
- Obligatoire jusqu'à 18 ans
- Photocopie des pages de vaccinations à valeur de certificat de vaccination
- Les données inscrites sont confidentielles et couvertes par le secret médical
- Sa consultation est soumise à l'autorisation des parents.



Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez obtenir des informations auprès du Point info département des Alpes-Maritimes : Service départemental de protection maternelle et infantile au 04.97.18.66.02



En cas de perte du carnet de santé, vous pouvez effectuer une nouvelle demande auprès des services de la PMI (Protection Maternelle Infantile) de votre lieu de domicile.

Le médecin qui suit votre enfant pourra ensuite compléter vos données à partir de son propre dossier médical.



## La vaccination

### Comment fonctionne un vaccin ?

La vaccination fonctionne de façon identique à la maladie. Lorsque notre organisme rencontre un microbe, notre système immunitaire est activé et fabrique des anticorps qui vont aller le combattre et l'éliminer.

Via le vaccin, le microbe rendu inoffensif est introduit dans notre organisme. Notre système immunitaire fabrique quand même des anticorps pour le neutraliser et l'éliminer.

Si un jour, l'organisme rencontre le vrai microbe, notre système immunitaire, qui possède une importante mémoire le reconnaîtra et l'éliminera avant qu'il ne puisse nous rendre malade.

### Quels vaccins sont obligatoires pour les plus jeunes ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, 11 vaccins sont obligatoires : la vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, les infections à *Haemophilus influenzae* b, l'hépatite B, la méningite à méningocoque C, les infections à pneumocoque, la rougeole, les oreillons et la rubéole (sauf contre-indication médicale reconnue).

Les admissions en collectivité (crèches, école, centre de loisirs, colonie de vacances ...) sont soumises à cette obligation. Si votre enfant n'a pas eu toutes ses vaccinations obligatoires (selon son âge et le calendrier vaccinal), **il ne pourra y être admis que provisoirement et les vaccinations obligatoires manquantes doivent être réalisées dans un délai de trois mois.**

Remarque : Pour les enfants nés avant le 1 janvier 2018, seuls 3 vaccins sur les 11 étaient obligatoires (diphtérie le tétanos, la poliomyélite) ; les 8 autres étaient fortement recommandés.

À l'adolescence : le vaccin contre le Papillomavirus Humain (HPV) destiné aux jeunes de 11 à 14 ans.

En France, la vaccination contre les infections à

Papillomavirus humains (HPV) est recommandée depuis 2007, essentiellement chez les jeunes filles. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les recommandations s'appliquent également à tous les garçons.

Pratiquée avant le début de la vie sexuelle, l'efficacité de la vaccination pour empêcher l'infection par les HPV est proche de 100%.

Ce vaccin étant recommandé, il n'a pas de caractère obligatoire, nous vous invitons à en discuter avec votre médecin qui saura vous conseiller.

Prise en charge

Ce vaccin est prescrit par un médecin ou une sage-femme et pris en charge à 65% par l'assurance maladie, le montant restant étant généralement remboursé par votre mutuelle.

Pour les familles qui n'ont pas de mutuelle, le montant restant sera pris en charge par le conseil départemental des Alpes-Maritimes :

Elles reçoivent, de leur organisme d'assurance maladie, des courriers d'information assortis de bons de prise en charge des vaccins. Grâce à ces bons et sur prescription médicale, elles peuvent se faire délivrer gratuitement les doses de vaccin par le pharmacien.

### Calendrier vaccinal

| Vaccinations obligatoires pour les nourrissons |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
|------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|------------|-------|-----------|--------|--------|--------|-------------|-----------------|
| Âge approprié                                  | 1 mois | 2 mois | 4 mois | 5 mois | 11 mois | 12 mois | 16-18 mois | 6 ans | 11-13 ans | 14 ans | 25 ans | 45 ans | 65 ans et + |                 |
| BCG                                            |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite                 |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             | Tous les 10 ans |
| Coqueluche                                     |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Haemophilus Influenzae de type b (HIB)         |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Hépatite B                                     |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Pneumocoque                                    |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Méningocoque C                                 |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Rougeole-Oreillons-Rubéole                     |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Papillomavirus humain (HPV)                    |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |
| Grippe                                         |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             | Tous les ans    |
| Zona                                           |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |        |        |             |                 |

# Zoom

## Le cancer du sein

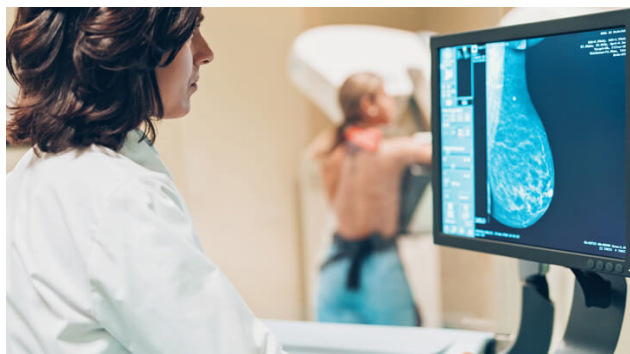
### Octobre Rose

En France, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes, avec environ 52 000 nouveaux cas chaque année. Il est responsable d'environ 11 500 décès par an. Il constitue également la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes, les cancers du sein apparaissent majoritairement chez des femmes de plus de 50 ans.

Article réalisé avec le concours du service de Prévention santé de la CPAM.



## La mammographie de dépistage : Comment en bénéficier ?



Les femmes sont particulièrement exposées au cancer du sein entre 50 et 74 ans. C'est pourquoi, pendant cette période de vie, elles peuvent bénéficier, tous les 2 ans, sur invitation, d'une mammographie de dépistage : un moyen simple, de qualité et gratuit pour détecter un cancer du sein le plus tôt possible.



## Le dépistage du cancer du sein est :

### • Simple

Si vous avez entre 50 et 74 ans, tous les 2 ans vous recevrez un courrier d'invitation pour effectuer une mammographie de dépistage, accompagné d'un bon de prise en charge et de la liste des radiologues de votre département agréés dans le cadre du programme de prévention national. Choisissez le radiologue que vous voulez dans cette liste et prenez rendez-vous, si vous n'avez pas reçu ce courrier, vous pouvez la demander au centre des dépistages 04 92 29 72 81.

### • Gratuit

Lors de la consultation, présentez votre courrier d'invitation et votre carte Vitale, vous ne faites aucune avance de frais. L'Assurance Maladie règlera directement le radiologue.

### • Contrôlé

Dans le cadre du programme de dépistage organisé du cancer du sein, une deuxième lecture systématique des mammographies jugées normales est assurée par un second radiologue expert.

Dans certaines situations, une **échographie des seins** est nécessaire pour compléter la mammographie, par exemple lorsque la densité des seins ne permet pas d'interpréter correctement la mammographie. Dans ce cas, l'échographie est prise en charge dans les conditions habituelles de remboursement et non pas à 100 %.

Les mesures de prévention du cancer du sein sont, pour la plupart, peu spécifiques et concernent tous les cancers :

- ne pas fumer ;
- adopter une alimentation équilibrée et lutter contre l'embonpoint ;
- limiter le plus possible sa consommation de boissons alcoolisées ;
- pratiquer régulièrement une activité physique.

Un examen clinique des seins (observation et palpation) est recommandé tous les ans dès l'âge de 25 ans. Cet examen rapide et indolore permet de détecter une éventuelle anomalie. Il peut être réalisé par un généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.

Il est important de connaître et de comprendre notre corps, en particulier l'anatomie du sein et comment il fonctionne, ainsi nous pouvons comprendre quels changements sont normaux, et anormaux.

Les seins sont faits de tissus adipeux et de tissus du sein, ainsi que de nerfs, de veines, d'artères, et de tissus conjonctifs qui aident à maintenir tout en place. Avec le vieillissement l'apparence et la fonction des seins changent. Il est important de le détecter le plus tôt

possible. Il est donc recommandé de demander un avis médical dès que l'on repère une anomalie. Il ne faut pas attendre et ne négliger aucun signe inhabituel.

Les femmes qui pratiquent de manière régulière ce massage des seins finissent par connaître la texture de la peau de leurs seins et savent reconnaître d'éventuelles anomalies. Il est recommandé de pratiquer ce massage dès l'âge de 20 ans.

Ce massage doit se réaliser de préférence 7 à 10 jours après la fin des règles, où la stimulation hormonale est moindre. Pour les femmes ayant un cycle irrégulier, il faut déterminer une date fixe pour effectuer régulièrement l'examen.

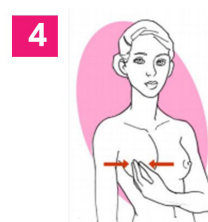
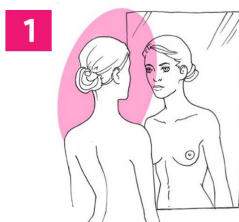
## Comment réaliser cet auto-examen de prévention du cancer du sein ?

L'examen visuel des seins s'effectue devant un miroir en s'observant dans 4 positions différentes :

- 1 première position : les bras le long du corps ;
- 2 deuxième position : les mains placées sur les hanches ;
- 3 troisième position : les bras levés au-dessus de la tête ;
- 4 quatrième position : penchée en avant, en pinçant doucement les mamelons, à la recherche d'un écoulement.

L'auto-examen manuel des seins peut se faire en position couchée ou sur le côté.

Il faut examiner tout le sein et les aisselles. On utilise pour cela le bout des doigts et on parcourt la poitrine en effectuant des petits cercles avec 3 niveaux de pression : superficielle, moyenne et profonde.



### Attention !

Si vous remarquez quelque chose d'anormal, sachez que tout nodule n'est pas forcément un cancer. Cela peut être notamment un kyste ou une mastite. Néanmoins, tout changement nécessite par sécurité une consultation médicale.

# Les dépistages organisés

Les Dépistages permettent de diagnostiquer tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, et de pouvoir mieux les soigner.

En France il existe 3 dépistages organisés à 100%\* et sans avance de frais.

- Pour les femmes, 1 dépistage à effectuer dès 25 ans (cancer du col de l'utérus), puis 2 autres (cancer du sein et cancer colorectal) à partir de 50 ans.
- Pour les hommes, 1 dépistage à effectuer dès 50 ans (cancer colorectal).

## Êtes-vous à jour de vos dépistages ?

|                    | Cancer du col de l'utérus                                          |                | Cancer du sein              | Cancer colorectal                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|------------------------------------------------|
| À quel âge ?       | 25-30 ans                                                          | 30-65 ans      | 50-74 ans                   |                                                |
| Quand ?            | Tous les 3 ans                                                     | Tous les 5 ans | Tous les 2 ans              |                                                |
| Comment ?          | Prélèvement cervico-utérin                                         |                | Mammographie                | Test de recherche de sang dans les selles      |
| Modalités ?        | Médecin généraliste, gynécologue, sage-femme, centre de santé, PMI |                | Cabinet de radiologie agréé | À domicile : Kit remis par le Médecin traitant |
| Taux de guérison ? | 9 cas sur 10                                                       |                |                             |                                                |



Si vous souhaitez plus d'informations nous vous invitons à vous rendre sur le site :

[depistage-cancers-sud.org](http://depistage-cancers-sud.org)



### CANCER FIGHTER

L'institut du cancer a créé un petit jeu vidéo qui permet de sensibiliser les enfants, adolescents à la prévention des cancers, transmettre les bonnes habitudes, les bons-reflexes, pour rester en bonne santé.

[cancer-fighter.fr](http://cancer-fighter.fr)



\*Pour le dépistage du cancer du col de l'utérus, seule l'analyse du test de dépistage sera intégralement prise en charge ; la consultation sera remboursée par l'Assurance maladie à 70 %, sur la base du tarif conventionnel. Si vous avez une mutuelle, elle peut vous rembourser tout ou partie du reste à votre charge.



# Bain ou douche ?



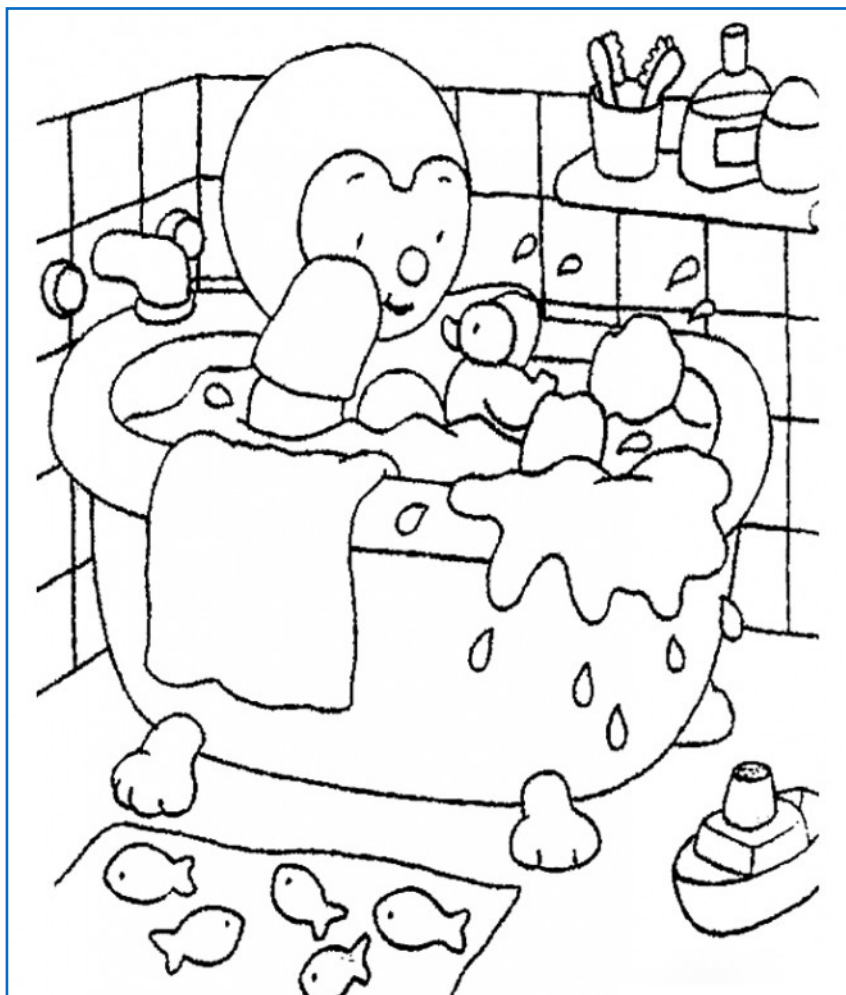
## Pourquoi se lave-t-on ?

Envoyer les enfants à la douche peut ressembler parfois à un parcours périlleux, pourquoi se laver aujourd'hui, alors qu'on s'est lavé hier ?

Il n'est pas si simple de répondre à cette question, se laver ne sert pas qu'à sentir bon !

La peau est normalement recouverte de milliards de bactéries, une flore cutanée qui la protège, peu pathogènes elles empêchent d'autres bactéries plus pathogènes de venir s'installer. Tout au long de la journée nous développons ces mauvaises bactéries, se laver sert donc à les éliminer, à éliminer les cellules mortes, transpirations... Attention toutefois à ne pas trop se laver pour ne pas éliminer les bactéries utiles. Il faut donc réussir à trouver son propre équilibre.

Des petites astuces permettent de faciliter « l'heure du bain » sans trop de heurts, des jeux dans le bain afin de faire de ce moment un moment de détente, des boules de bains colorées pour le rendre attractif. Une routine régulière et répétée permet aux enfants d'appréhender les gestes de propreté du corps et des automatismes bien utiles, qui peuvent rendre le quotidien plus serein...



COLORIAGE

Amuse-toi à colorier cette illustration



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Nous passons  
en moyenne

**2 ans**  
de notre vie à se laver

*Le mag de la santé  
Allo docteurs*



# Avant la rentrée tu seras propre ! ou peut-être pas...

La toute première rentrée à l'école pose souvent un challenge particulier pour l'enfant et ses parents, celui de l'acquisition de la propreté, comme si nous pouvions la planifier sur le calendrier de la même façon que les fêtes de Noël.

Mais il faut bien l'avouer, pour les parents ce serait là un bien beau cadeau de la part de leur enfant !



La toute première rentrée à l'école pose souvent un challenge particulier pour l'enfant et ses parents, celui de l'acquisition de la propreté, comme si nous pouvions la planifier sur le calendrier de la même façon que les fêtes de Noël.

Mais il faut bien l'avouer, pour les parents ce serait là un bien beau cadeau de la part de leur enfant !

Et si ça paraît farfelu, nous ne sommes pas loin de la vérité, car avant toute chose les excréments sont pour le jeune enfant un élément qui a fait partie de son corps. Et malgré l'odeur désagréable qui s'en dégage, le caca n'est pour lui pas sale au sens où les adultes peuvent souvent le dire :

Bah, ne touche pas à ça, c'est caca !



L'enfant de son côté va avant tout se rendre compte que ce qu'il produit attire drôlement l'attention de ses parents qui ont l'air fort ravis dès qu'il consent à le leur donner.

C'est ainsi que s'ouvrent les premiers apprentissages de l'échange avec l'autre qui passe entre autres par la demande d'aller au pot : « je te demande et tu me donnes ». Mais il n'est pas dit que l'enfant soit toujours disposé à y répondre favorablement.

À cela plusieurs raisons ! C'est entre l'âge de 2 et 4 ans que s'acquiert la propreté. Celle de jour est acquise avant celle de nuit qui peut arriver après l'âge de 4 ans. Chaque enfant, à son rythme bien particulier, en fonction de ce qu'il va avoir tendance à investir : le langage plutôt que la maîtrise des mouvements de son corps dans l'espace par exemple.

Bien entendu, la maturité physiologique ou du corps de l'enfant compte énormément. Il est d'abord important que l'enfant arrive à distinguer les sensations extérieures : être sec ou mouillé. Puis celles intérieures : le ventre plein, ou la vessie pleine.

Et enfin, vient la reconnaissance du moment où il ne faut plus attendre pour aller au pot !



Il est également nécessaire que l'enfant apprenne à maîtriser ses sphincters, c'est-à-dire les muscles qui contrôlent la vessie et l'anus qui sont les parties du corps par lesquelles il se débarrasse de l'urine et des excréments. Donc si le problème perdure une consultation chez le médecin n'est pas inutile car le problème peut être anatomique ou en lien avec son développement.



## Petite sélection de livres

Maintenant que nous savons tout ça, nous pouvons dire qu'il ne sert à rien de forcer un enfant qui n'est pas prêt ! Au contraire, ça risque de devenir une lutte, une source de tensions qui le bloquera davantage.

Pour l'accompagner dans cette autonomie et l'encourager à grandir, des lectures adaptées à son âge peuvent être utiles car elles vont mettre en mots et en images le fonctionnement de son corps et le voyage de la nourriture jusqu'à sa destination finale : les toilettes.



« **Le grand voyage de monsieur caca** » est probablement le "best-seller" et il y en a encore plein d'autres à découvrir de la même collection (vous pouvez aussi les trouver en livre numérique).

Ce type de petites lectures, éveillera la curiosité de votre enfant pour cette affaire et lui permettra d'aborder le sujet avec moins d'anxiété.

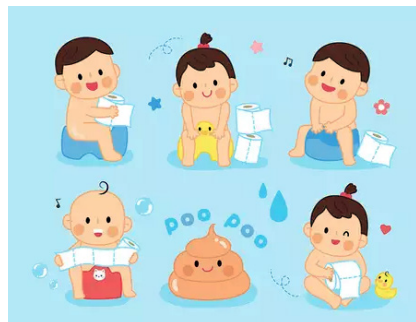
En effet, l'enjeu n'est pas essentiellement l'hygiène mais aussi son autonomie et qu'il grandisse, ce qui n'est pas rien !! D'autant que malheureusement c'est aussi bien souvent un sujet de moqueries ou de dévalorisation. Il est donc important d'encourager votre enfant mais aussi de dédramatiser le sujet, d'en rire, d'en parler, de blaguer pour préférer une approche ludique et amusante.



Nous n'hésiterons donc pas à partager avec vous notre histoire préférée : « **De la petite taupe qui voulait savoir qui lui avait fait sur la tête** »

## Quelques signes peuvent vous indiquer quand l'enfant est prêt pour acquérir la propreté :

- Il se déshabille en partie sans votre aide
- Sa couche reste propre plusieurs heures
- Il vous dit quand sa couche est sale
- Il s'intéresse au pot ou à ce que vous faites quand vous allez aux toilettes
- Il commence à exprimer ses besoins clairement et comprend une demande simple : « apporte-moi cet objet s'il te plaît »



Certains chamboulements dans la vie, peuvent venir perturber cette progression tel qu'un déménagement, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur... pas de panique, il ne sert à rien de bousculer l'enfant, laisser lui le temps de traverser ce moment de turbulences pour reprendre son apprentissage.

Si le problème perdure, la consultation d'un psychologue peut ponctuellement aider l'enfant et ses parents.

Enfin, avoir des rituels peut faciliter l'apprentissage de votre enfant. Vous pouvez établir des moments où vous lui proposez d'aller au pot, par exemple au réveil, après les repas ainsi qu'avant les siestes, le bain et le coucher.

Eviter qu'il soit distrait par autre chose sur cet instant pour qu'il puisse se concentrer sur ses sensations au moment de faire ses besoins.

Petit à petit, vous pourrez passer à la culotte en coton la journée qui l'encouragera à rester propre (prévoyez quand même une culotte de rechange pour les petits accidents) avant de le faire aussi la nuit.



### L'énurésie, l'autre mot pour dire « pipi au lit »

Il existe l'énurésie diurne, c'est-à-dire de jour lorsqu'il arrive à un enfant de ne pas avoir le temps ou la possibilité d'arriver jusqu'aux toilettes pour vider sa vessie.

Et l'énurésie nocturne lorsqu'elle se produit la nuit car l'enfant ne se réveille pas pour aller aux WC.

Là aussi, les petits accidents de jour tendent naturellement à disparaître plus rapidement que ceux qui arrivent la nuit.

**Le pipi au lit touche généralement les enfants de 5 à 10 ans.**

Au risque de se répéter, lorsqu'il s'agit du développement du corps d'un enfant, de son bon fonctionnement et aussi de sa disponibilité à grandir en devenant plus autonome, chacun a son rythme !

Selon la persistance du problème au-delà de 6 ans, ou sa réapparition après 6 mois sans accident, il s'agira d'investiguer tranquillement avec votre enfant : y a-t-il eu un grand changement dans sa vie (déménagement etc.) ? S'est-il produit un événement quand vous n'étiez pas avec lui et qu'il aurait gardé pour lui ? Fait-il des cauchemars ?

En certains cas, consulter le pédiatre peut être utile ou un psychologue.

Le disputer ne sert donc à rien car ce n'est pas sous son contrôle.



## Quelques conseils simples

- Éviter que l'enfant boive avant d'aller se coucher ou de façon excessive dans la soirée ;
- Prendre l'habitude d'aller aux toilettes avant d'aller au lit ;
- Placer éventuellement une veilleuse pour lui faciliter l'accès aux toilettes la nuit ;
- Mettre une housse de matelas en plastique et une serviette ou une alèse entre la housse en plastique et le drap qui recouvre le matelas ;
- Dédramatiser le problème et féliciter l'enfant quand il est resté au sec toute la nuit ;



- Parlez-en avec votre enfant à l'aide d'histoires car il est loin d'être le seul à connaître ce problème ;

Faites avec lui sur une feuille canson un calendrier de la semaine où il pourra noter les nuits où il y eu un accident et celles où il n'y en a pas eu pour qu'il repère mieux sa progression et se sente encouragé ;

- Demandez-lui de participer au changement des draps.

## Petites astuces pour nettoyer le matelas



Pour bien nettoyer de l'urine sur un matelas, il est mieux de s'y prendre le plus rapidement possible et plutôt le matin pour que le matelas ait le temps de sécher correctement et puisse être réutilisé le soir même.

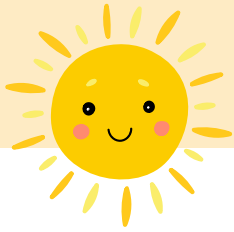
Une fois retirés couverture, draps et oreillers, vous aurez besoin de **bicarbonate de soude** auquel vous pouvez mélanger **2-3 gouttes d'huile essentielle de lavande** vraie, d'une cuvette d'eau chaude et d'un gant de toilette ou d'une éponge propre.



- Saupoudrez les taches d'urine de votre mélange de bicarbonate et d'huile essentielle. Laissez-le pénétrer pendant quelques minutes, puis passez l'aspirateur.
- Répétez l'opération 3 fois.
- Servez-vous du gant de toilette ou de l'éponge humide pour rincer.
- Laissez sécher à l'air libre.



# Les routines qui aident à grandir...



## Routine du matin

*Se réveiller...  
Bonjour !*



*Aller  
aux toilettes*



*Prendre son petit  
déjeuner*



*Faire sa toilette  
et se brosser les dents*



*S'habiller*



*Se coiffer*



## Routine du soir

*En rentrant de l'école...  
Se laver les mains*



*Prendre  
un goûter*



*Faire ses  
devoirs*



*Se détendre,  
jouer*



*Prendre sa  
douche*



*Diner*



*Se brosser les  
dents*



*Aller aux  
toilettes*



*Aller au lit*



*Lire ou écouter  
une histoire*



*Bonne nuit...*



*Aquarelles réalisées par Véronique*

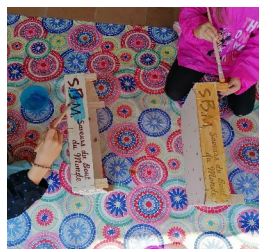
## Astuce Récup' Cagettes... Pour devenir grand !



Par la suite, selon l'âge de votre enfant, vous pourrez l'accompagner pour l'impliquer dans le tri, le pliage et/ou le rangement de son linge.

Afin de vous aider dans les tâches du quotidien, voici une petite activité ludique à la fois créative mais qui sera également très utile pour responsabiliser votre enfant dans le rangement de son linge, dans la préparation de ses vêtements pour le lendemain ou bien même pour ranger ses affaires.

Vous trouverez facilement ces cagettes en libre-service dans vos supermarchés ou près des primeurs. Chacun de vos enfants pourra les peindre, les décorer, les customiser selon ses goûts et y inscrire son prénom.



## Pastilles nettoyantes effervescentes pour WC

### Les ingrédients :

- 40 g d'acide citrique
- 120 g de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande

### Vous aurez besoin :

- bac à glaçons
- vaporisateur d'eau
- grand bol
- gants de ménage



### Comment faire ?

1. Mettez vos gants de ménage.
2. Mélangez l'acide citrique, le bicarbonate et l'huile essentielle dans le bol.
3. Vaporisez un tout petit peu d'eau pour humidifier le mélange et le rendre bien compact.
4. Transvasez le mélange dans le bac à glaçons ou moule en silicone.
5. Tassez le mélange dans les compartiments du bac à glaçons avec vos doigts.
6. Laissez durcir ce mélange au moins 12h.
7. Démoulez et mettez les pastilles dans un bocal hermétique.

**Les pastilles effervescentes pour vos WC sont prêtes à être utilisées !**

### Utilisation :

Il suffit d'en mettre 1 ou 2 dans la cuvette et de laisser agir 20 min environ. Ensuite, brossez les parois et tirez la chasse d'eau. Vos WC sont maintenant propres et sentent super bon !

### Pourquoi ça marche ?

L'acide citrique détartré et dégrasse toutes les surfaces. Il permet aussi de désinfecter la cuvette des toilettes sans effort. Quant au bicarbonate de soude, il assainit et désodorise rapidement. Enfin, les huiles essentielles de lavande désinfectent et laissent un bon parfum dans les toilettes.

### Conseils en plus

- Pour réussir la recette, ajoutez l'eau en toute petite quantité avec le pulvérisateur. En effet, le mélange doit être à peine humide (il ne doit pas mousser).
- Vous pouvez aussi varier les parfums en changeant les huiles essentielles : citron, eucalyptus, romarin, citronnelle...
- Évitez de manipuler l'acide citrique à mains nues et faites le mélange dans une pièce aérée.
- Pour conserver les pastilles plusieurs mois, mettez les galets dans un bocal hermétique.

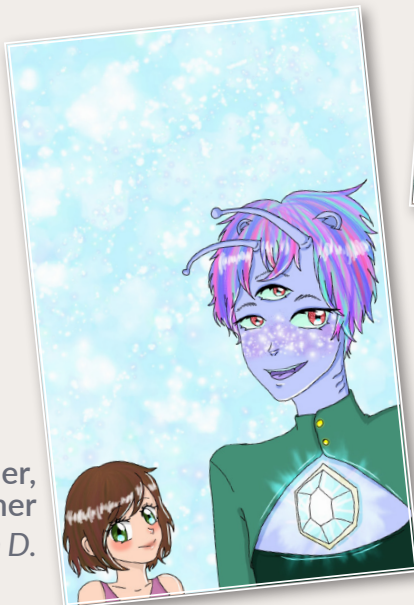
*Vous n'avez pas de balance ou de verre doseur... Voici une astuce : 1 cuillère à café = 5 gr ou 5 ml*



## À tes crayons !

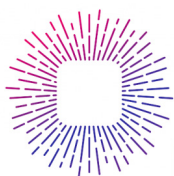
Mettons en avant le talent de nos jeunes !

Un grand bravo à **Marya** du service AED et **Héliano** du service AEMO, tous 2 ont souhaité partager leurs dessins avec vous...



Quand les mots viennent à manquer,  
d'autres voies peuvent se dessiner

*Déborah D.*



**pass  
Culture**

**Tu as 18 ans !  
Profite de 300€  
pour découvrir la Culture autour de  
chez toi**



**Le pass culture jeunes**

C'est un dispositif proposé par le **ministère de la Culture** qui te permet d'avoir accès l'**année de tes 18 ans** à une **application** sur laquelle tu disposes de **300€ pendant 24 mois** pour découvrir et réserver selon tes envies les propositions culturelles de proximité et offres numériques (livres, concerts, théâtres, musées, cours de musique, abonnements numériques, etc.).

Depuis le 10 janvier 2022, le pass culture est étendu aux jeunes de 15 à 17 ans.

**Pour plus de renseignements, connectez-vous au site**

[pass.culture.fr](https://pass.culture.fr)





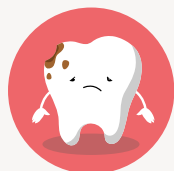
# Hygiène bucco-dentaire

## Pour des dents en pleine forme

**Indispensables de la trousse de toilette la brosse à dents et le dentifrice sont des produits dits essentiels !! L'hygiène bucco-dentaire commence dès le plus jeune âge, plus on adopte une routine bien « huilée » très tôt plus on retarde les problèmes dentaires adulte..**

Les caries dentaires peuvent survenir dès l'apparition des premières dents chez les bébés, elles sont à l'origine de douleurs, et peuvent avoir des répercussions sur leur état général. Non traitées elles peuvent entraîner la destruction de la dent avec des conséquences sur la prise des repas, le sommeil....

**Mais pourquoi ?** Les dents des bébés, en contact régulier et permanent avec des biberons de boissons sucrées (jus de fruits, sirop, lait, chocolat...), à plus ou moins long terme ont des risques accrus d'avoir des caries. Les bactéries présentes dans la bouche des bébés se nourrissent de tous les sucres de ces boissons, et se transforment en acides qui attaquent les dents et les détruisent.



- Absence de brossage des dents
- Alimentation trop riche en sucre
- Biberon de boisson sucrée de façon permanente : lait chocolaté, lait (contient du lactose qui est un sucre), sirop...
- Tremper la tétine dans du sucre, du miel, de la pâte à tartiner...
- Aucune visite chez le dentiste



- Brossage régulier dès apparition des premières dents
- Apprendre à l'enfant à se brosser les dents dès 2 ans
- Se brosser au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes
- Utiliser un dentifrice enrichi en fluor et adapté à l'âge
- Manger moins sucré et éviter le grignotage entre les repas
- Se rincer la bouche avec de l'eau, si on ne peut pas se brosser les dents/mâcher un chewing-gum sans sucre 10 minutes (stimule la production de salive)
- Prendre RDV chez le dentiste une fois par an



### Quelques astuces pour aider l'enfant à se brosser les dents

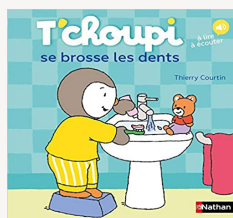
Pour éviter que l'heure de se brosser les dents ne tourne rapidement au cauchemar, il existe des petites astuces bien utiles en voici quelques-unes :

- Se brosser les dents avec son enfant.
- Le laisser choisir sa brosse à dents.
- Tableau des routines ou des récompenses
- Chanter une petite comptine
- Regarder des livres sur le sujet



## Petite sélection de livres

Nous vous proposons deux livres à ce sujet que vous pouvez trouver également en bibliothèque :



Un grand pas dans l'autonomie, **T'choupi apprend à se brosser les dents** tout seul ! Les parents de T'choupi lui offrent une brosse à dents et un sablier. Ils lui apprennent une petite chanson pour se brosser les dents tout seul, comme un grand.

Prix : 5,70 €

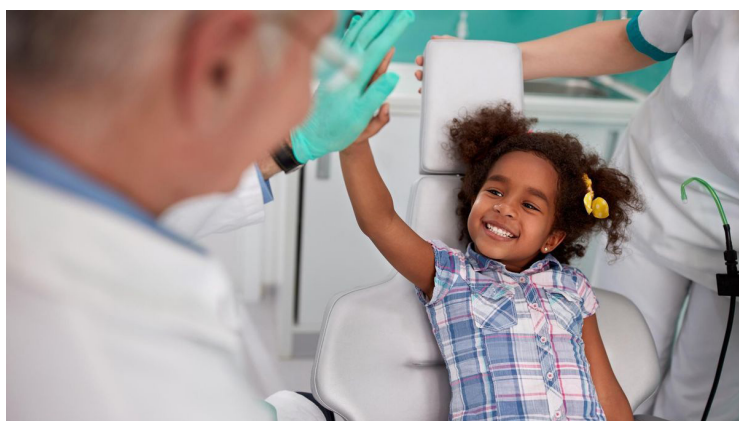


### Pourquoi je dois me brosser les dents ?

Idéal pour les petits curieux ce livre à rabats donne des explications illustrées et simples pour se familiariser avec l'apprentissage de l'hygiène dentaire.

Ils seront fascinés d'apprendre comment les animaux prennent soin de leurs dents, pourquoi les dents bougent et comment garder de belles dents....

Prix : 8,95 €



Je conserve une bonne hygiène bucco-dentaire au quotidien toute ma vie et je suis attentif particulièrement lorsque je prends de l'âge !

Les dents soignées tôt évitent des traitements lourds et coûteux, des visites régulières aident à faire prendre de bonnes habitudes pour soigner les caries dès leur apparition.



## LE SAVIEZ-VOUS ?



Grâce à M'T dents, l'Assurance Maladie offre à ses assurés, tous les 3 ans, un rendez-vous et, si besoin, des soins chez le dentiste aux enfants dès l'âge de 3 ans et aux jeunes jusqu'à l'âge de 24 ans

L'Assurance Maladie offre également un rendez-vous de prévention chez le dentiste à toutes les femmes enceintes.



Pour plus d'information sur le programme M'T DENTS, nous vous invitons à vous rendre sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr) à la rubrique M'T dents. Tout y est détaillé.

Vous pouvez également contacter le service de prévention santé de la CPAM des Alpes-Maritimes au 04 89 05 93 92



# Le shampoing solide...

## On a testé pour vous !

Entre curiosité et intérêt, on a voulu essayer, d'autant qu'il se vend 5 shampoings par seconde en France !

On les appelle « Shampoings solides ou en barre »... Parce qu'on veut tous de beaux cheveux, on veut savoir si ça marche...

### Les plus :

- Les shampoings solides sont plus naturels, grâce à la suppression des détergents et moins d'additifs, vos cheveux seront moins secs, bien propres et brillants. Contenant moins d'éléments polluants, leur utilisation peut être quotidienne et permet ainsi de préserver l'environnement ainsi que la santé de votre cuir chevelu.
- Le shampoing solide est économique et écologique. Il permettrait d'économiser plus de 550 millions de bouteilles en plastique par an. Il offre en moyenne autant de lavages que 2-3 flacons de 250 ml ! En effet, nous consommons plusieurs bouteilles tous les ans, donc l'économie réalisée grâce au shampoing solide pourrait avoir de grandes répercussions sur toute une vie et l'Environnement.
- En plus d'être facilement transportable, le shampoing solide s'utilise de la même manière qu'un savon classique. Il faut simplement frotter avec les mains sous l'eau, ou directement sur le cuir chevelu mouillé en mouvements circulaires, masser délicatement, ça mousse, puis rincer abondamment. Il existe différents types de shampoings solides selon ce que vous recherchez, de la même manière qu'un shampoing liquide. Certains sont revitalisants, tandis que d'autres sont nourrissants, antipelliculaires ou démêlants. Pour la conservation et optimiser la durée de vie de votre shampoing, il est conseillé de le sécher après utilisation et de le garder dans un endroit au sec. Comme c'est le cas pour un savon, s'il reste dans un fond d'eau il va ramollir.
- C'est économique puisque que les prix démarrent à 3 euros !

### Les moins :

- Si on le laisse au contact de l'eau, il a tendance à ramollir ou même fondre. Un petit conseil pour qu'il dure plus longtemps : le laisser bien sécher entre les utilisations en utilisant un porte savon qui permet à l'eau de s'évacuer.
- Certains shampoings solides peuvent avoir un effet cireux, il suffira de booster votre fin de lavage de cheveux avec un peu de vinaigre de cidre dilué dans de l'eau en rinçage pour retrouver toute leur brillance.



### QUELQUES CHIFFRES : LE CHOC DU COMPARATIF



100 g + 2g  
poids moyen de l'emballage



TRANSPORT : 1 camion  
pour 168960 articles



DÉCHETS  
338 kg



250 ml + 25 g  
poids moyen de l'emballage



TRANSPORT : 4 camions  
pour 39600 articles



DÉCHETS  
4224 kg

Selon les dernières études seulement 26% des plastiques sont recyclés, il vaut donc mieux les éviter.

source : <https://www.citeo.com/le-mag/les-chiffres-du-recyclage-en-france>

Désormais, de nombreuses marques proposent des shampoings solides, c'est notamment le cas de Lush, DOP, Respire, H2O, Ma Provence, Superbon, les savons de Joya, Lamazuna... Il y a, aussi, un grand choix sur internet, en boutiques bio et de plus en plus en grandes surfaces.



## Ta vignette

Retrouve la dernière vignette à découper et à coller sur ton affiche Maison reçue avec le 1<sup>er</sup> numéro de la Gazette Santé





Fabrication de boules de bain

## Ça pétille dans le bain

Envie d'égayer le moment du bain de vos bambins sans les exposer à des produits chimiques ? Ces boules de bain sont pour vous ! La recette est simple et peut se réaliser avec vos enfants pour un divertissement en deux temps : la fabrication puis le jeu dans la baignoire, un moment magique grâce au crépitement et aux couleurs qui apparaissent dans l'eau.

### Ingrédients naturels (sans danger pour votre enfant) et accessoires :

- 1 tasse de bicarbonate de soude (pour l'effet moussant)
- ½ tasse de fécule de Maïs (pour l'effet liant)
- ½ tasse d'acide citrique (pour l'effet nettoyant)
- 3 cuillères à soupe d'huile (pour effet hydratant) au choix huile d'olive, d'amande, de tournesol, coco...
- 1 cuillère à soupe d'eau tiède
- Colorants alimentaires (pour la couleur, on en trouve facilement en grande surface)
- Des moules : nous avons utilisé un moule en plastique constitué de deux demi-sphères pour faire des boules. Possibilité d'utiliser d'autres contenants : moules à muffins en silicone, bacs à glaçons, moules de plage... Vous pouvez sinon choisir de faire des palets ou d'autres formes.
- 1 vaporisateur d'eau



### Options :

- Des sels d'EPSOM (½ tasse). Ils contiennent beaucoup de magnésium, idéal pour les muscles fatigués.
- Vous pouvez ajouter des huiles essentielles pour que les boules de bain soient parfumées. Dans la recette, nous avons opté pour l'huile essentielle de lavande vraie et de mandarinier pour leurs actions relaxantes, apaisantes et calmantes qui facilitent l'endormissement. Attention non recommandé pour les enfants de moins de 6 ans.

Vérifiez toujours auprès de votre pharmacien, les propriétés et contre-indications en fonction de chacun et de l'âge de votre enfant.

### Recette :



**Étape 1 :** Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs : bicarbonate de soude, la fécule de maïs, l'acide citrique, et sels d'Epsom (facultatif) avec un fouet.

**Étape 2 :** Dans un bol mélangez les ingrédients liquides : l'huile, l'eau et l'huile essentielle (option).

**Étape 3 :** Incorporez très graduellement (quelques gouttes à la fois) le liquide aux ingrédients secs. Mélangez rapidement et complètement à chaque fois pour ne pas laisser le mélange pétiller.

**Étape 4 :** Si vous n'utilisez qu'une couleur, ajoutez le colorant à cette étape ; sinon répartissez le mélange dans différents petits bols et colorez-les un à un. La texture doit ressembler à celle du sable mouillé, vaporisez un peu d'eau si le mélange est trop sec.

**Étape 5 :** Remplissez les moules en tassant bien, avec le dos d'une cuillère, par exemple, pour éviter que des bulles d'air ne se forment.

**Étape 6 :** Laissez sécher dans les moules pendant au moins 4h, idéalement pendant une nuit pour que tout soit bien durci. Démoulez vos moules et utilisez-les dans le bain quand vous en aurez envie. À conserver au sec.



**BRAVO !**

Félicitations à **Vaea**, la gagnante de la tombola de la Gazette n°3.



## Zoom

# Le cocooning

Il est important de savoir prendre le temps de prendre soin de soi, de s'offrir des moments de détente afin de se libérer de certaines tensions quotidiennes, d'une trop grande quantité de stress emmagasiné.

Ces temps si précieux, même s'ils sont courts, ont un bénéfice énorme sur le corps et l'esprit.

## Recettes "Bien-être" de Gueblia

Dans le cadre d'une action collective proposée à des familles accompagnées par des services de l'association Montjoye, nous avons eu la chance de découvrir le savoir-faire d'une maman, **Gueblia**, qui a souhaité généreusement les partager et nous en faire profiter. Ses recettes bien-être 100% naturelles ne sont composées qu'avec des produits que l'on a sous la main.

### Gommage corps

Gourmand et nourrissant

- Mettre dans un pot du marc de café
- Recouvrir le marc d'un cm de plus d'huile (d'olive, d'amande, ou autre)

#### Utilisation

À utiliser sous la douche une fois par semaine pour éliminer les peaux mortes et hydrater le corps. Le café est connu pour ses propriétés anticellulite (en insistant sur les zones de stockage).

Il est possible de remplacer le café par du sel fin, connu pour ses propriétés nettoyantes et purifiantes qui permettent de se sentir mieux.

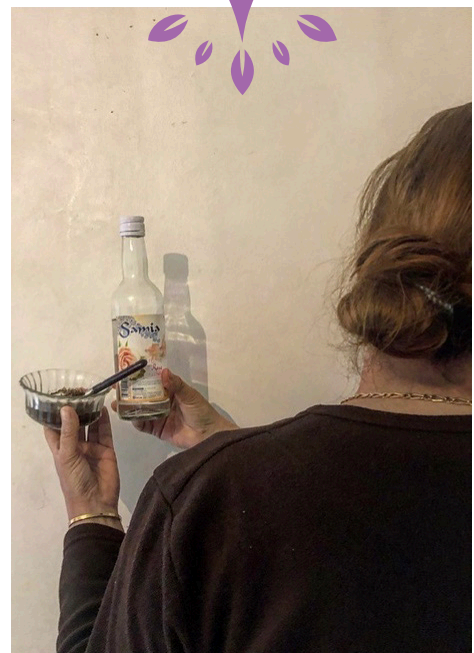
### Bain pied / bain main

Régal de douceur

- 1 verre de vinaigre blanc
- 1 sachet de levure chimique
- 2 gouttes de citron
- 1 demi cuillère de café en poudre
- Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte, à frotter avec un torchon sur les mains et les pieds

#### Utilisation

Ce soin gommant est un véritable éclat de beauté pour vos mains et vos pieds qui vont retrouver une peau de bébé grâce à ses vertus cicatrisantes et blanchissantes.





# Le chocolat à la cuillère

En plus d'être une boisson gourmande, le chocolat chaud est une boisson réconfortante qui va nous donner beaucoup d'énergie, il doit être consommé avec modération, bonne dégustation !



## Pour 4 cuillères :

- 200g de chocolat (noir, au lait, au caramel...)



## Pour 4 tasses de chocolat chaud :

- 1L de lait demi écrémé.
- 30g de sucre de canne (6 cuillères à café) à ajuster en fonction de vos goûts
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille

La réalisation du chocolat à la cuillère nécessite d'attendre une nuit entière afin que le chocolat puisse prendre en masse.

**Étape 1 :** Faire fondre 200g de chocolat au bain marie. Lorsqu'il est bien fondu, versez le dans un bac à glaçon ou un petit moule et placez-le au réfrigérateur durant toute la nuit.

**Étape 2 :** Mettre le lait à chauffer à feu doux avec le sucre. Ouvrir la gousse de vanille en deux afin d'en récupérer les graines.

**Étape 3 :** Mettre la gousse entière et les graines ainsi que le bâton dans le lait afin de les faire infuser.

**Étape 4 :** Lorsque le lait frémit, versez-le dans les tasses. Plonger votre chocolat à la cuillère afin de le faire fondre doucement. Lorsque le bâton ressort sans chocolat, c'est prêt !



Pour les plus gourmands, on peut rajouter de la crème chantilly, de la mousse de lait, des guimauves, ou encore des vermicelles de sucre, sur le chocolat avant de le déguster !

## LE PETIT MEMO DE LA DIET !

**Dans le chocolat à 70% minimum**, il y a du **Magnésium** ; ce minéral participe à de nombreux métabolismes et fonctions dans l'organisme, il permet notamment aux muscles et aux nerfs d'entrer en action. Il permet également la relaxation musculaire et il est bénéfique en cas de stress et d'état anxieux,

**Dans le lait** il y a de la **vitamine D** qui intervient dans le fonctionnement du système immunitaire, contribue à la régulation du rythme cardiaque et favorise l'absorption du calcium !

Le **calcium** contribue à l'édification du squelette et à la prévention du capital osseux.

**Et la cannelle ?** Cette épice possède des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires, elle stimule le système immunitaire et soulage les problèmes de digestion.

**Pourquoi choisir du sucre de canne ?** Le sucre blanc est issu de la betterave sucrière (à chair blanche), le sucre de canne provient de la canne à sucre, il s'agit du même sucre ; le **saccharose**. S'il n'est pas « raffiné » le sucre de canne possède légèrement plus de vitamines du groupe B et de minéraux que le sucre blanc, mais ce sont des quantités négligeables pour avoir un effet sur la santé. Le goût est quant à lui légèrement différent, on peut retrouver dans le sucre de canne des notes de caramel, de cannelles, de réglisse.



**ecosystem** est un éco-organisme à but non lucratif qui organise la collecte, le réemploi, la réparation, la dépollution et le recyclage des équipements électriques et électroniques (DEEE), des lampes à économie d'énergie et des petits extincteurs, détenus par les professionnels comme les particuliers.



## Le dispositif AESF "Accompagnement en Économie Sociale et Familiale"

Le dispositif Accompagnement en Économie Sociale et Familiale de l'association MONTJOYE met en lien les services AEMO, AED, ESPACE RENCONTRE et ESPACE SOLEIL et propose des actions collectives au profit de l'ensemble des usagers de l'association sur des thèmes en lien avec l'économie sociale et familiale (santé, logement, accès aux droits...).

## L'équipe de la Gazette Santé

Du dispositif AESF : Cécile Nativi, Barbara Descamps, Déborah Dewerse, Lisa Zanella, Saliha Abdoulaye Moussa, Charlyne Marie, Anne Schiavon, Elena Fuggetta, Charlotte Ocana-Dorado, Rachida Daamouch - Graphisme et Mise en page : Fred Perret

Participants : Service de prévention Santé de la CPAM, association une Voix pour elles, Marya et Héliano

Pour tout contact, info, ... par E-mail : [dispositif.aesf@montjoye.org](mailto:dispositif.aesf@montjoye.org)

ASSOCIATION  
**MONTJOYE**  
[www.montjoye.org](http://www.montjoye.org)

Suivez-nous...

