

LE COMBAT QUOTIDIEN des parents

► *"Ils se débattent pour concilier travail et vie de famille", regrette la Ligue des familles*

► La cloche a sonné ce lundi matin dans la plupart des écoles primaires du pays. La rentrée scolaire est un soulagement pour de nombreux parents qui avaient des difficultés à faire garder leurs enfants durant les congés scolaires.

Reste que le retour à l'école amène son lot de stress. En cause ? Les horaires parfois incompatibles avec le travail des parents. 8 h 15-15 h 30, voici, approximativement, la tranche horaire durant laquelle les enfants de l'enseignement maternel et de primaire sont à l'école.

À ces horaires restreints, qui ne conviennent pas toujours aux parents qui travaillent, s'ajoutent 80 jours de congé annuels, alors que les parents ne disposent réellement que du quart...

Les parents font souvent appel aux services extrascolaires : garderies, baby-sitting, entraide entre voisins/familles d'élèves... En 2011, 65 % d'entre eux faisaient état d'un besoin de garde extrascolaire durant l'année. Cela concernait au moins trois jours par semaine pour 36 % des parents.

L'offre est insuffisante. "Le dé-

calage entre une journée de travail des parents et les horaires traditionnels de l'école est réel", déplore Amélie Hosdey-Radoux, chargée d'études de la Ligue des familles. "Il existe une véritable insatisfaction en matière d'accueil extrascolaire."

Selon l'étude *Comme parents, que voulez-vous changer dans votre commune ?* de l'organisme qui défend les familles, l'élargissement des horaires de garderie est une demande importante qui n'est pas encore entendue.

"Un parent sur quatre aimerait qu'elles ouvrent plus tôt le matin. Parmi eux, 45 % veulent qu'elles ouvrent avant 7 h." Un parent sur trois préférerait qu'elles restent ouvertes au-delà de 18 h.

"Les parents sont mécontents à plusieurs niveaux", poursuit Amélie Hosdey-Radoux. "D'abord, il y a des plaintes concernant les horaires, c'est vrai. L'offre est très faible avant 7 h et après 18 h. Ensuite, ils regrettent le coût élevé des garderies ou des baby-sittings."

INTERPELLÉE à de nombreuses reprises à ce sujet, Delphine Chab-

bert, secrétaire politique de la Ligue des familles, déplorait dans nos éditions : "C'est le règne de la débrouille en Belgique. Les parents ne devraient plus avoir à se débrouiller.

Des offres devraient leur être proposées au niveau politique. On devrait pouvoir rendre les congés parentaux plus accessibles financièrement. Il faut aussi améliorer les horaires du travail."

La chargée d'études souligne le travail de certaines ASBL en ce sens. "C'est le cas de l'ASBL Badje, par exemple." Cependant, les moyens manquent. Ces structures ne sont que peu encouragées financièrement par le gouvernement.

La Ligue des familles souhaite que la Fédération Wallonie-Bruxelles planche sur le dossier avec sérieux. "Le budget est fermé. On aimerait qu'il soit plus important pour améliorer l'accueil et les services de garde d'enfants. On souhaiterait que la Fédération Wallonie-Bruxelles mette à plat la base légale, harmonise les décrets. Actuellement, trois décrets organisent le secteur. On aimerait que tout soit mis à plat et qu'il y ait une réelle ambition pour l'accueil extrascolaire. C'est un travail de fond qui demandera du temps", conclut Amélie Hosdey-Radoux.

L. C.C.

Mise en contact de parents et baby-sitters

► Bon nombre de sites et applications proposent des services de garde d'enfants

► Les parents, isolés, sont parfois un peu démunis et ne savent pas à qui faire confiance pour prendre soin de leurs enfants. Le bouche-à-oreille est efficace. Mais vers qui se tourner quand on n'a aucun tuyau ? Plusieurs applications et sites proposent des solutions sécurisantes pour les familles.

■ **La Ligue des familles** a un service de baby-sitting. Près de 900 baby-sitters proposent leurs services via le site de l'organisme. Le service devrait rassurer les parents : tous les baby-sitters ont été sélectionnés et formés par la Ligue des familles.

Le service est même accessible aux parents avec un ou des enfants en situation de handicap. Tous les baby-sitters inscrits sont assurés gratuitement sans franchise. Pour bénéficier des services de la Ligue, il

faut s'affilier à La Ligue des familles (60 euros annuels) et s'enregistrer en ligne au service de baby-sitting. Ils conseillent une rémunération de 6 euros de l'heure, mais elle peut varier selon l'expérience des personnes qui gardent les enfants.

© D.R.

Infos : www.laligue.be

■ **Yoopies** met en contact baby-sitters et familles. Mais il a pour ambition de faciliter le

quotidien des familles qui font une course contre la montre avec le quotidien. Il propose d'autres services inhérents à la vie de famille : garde d'animaux, courses, aide aux seniors, aide ménagère, coaches sportifs, conseils santé... Infos : yooopies.be

■ **Bsit**, lancé en 2015 par Géraldine Biebuyck et Donatienne van Houtryve, deux mamans lasses de rechercher en vain des baby-sitters de confiance, est une application de garde d'enfants collaborative. Deux formules sont proposées : la formule *Bsit One* (baby-sitting uniquement) et *Bsit Plus* (toutes gardes : week-ends, vacances, gardes après l'école, gardes en journée...). On peut souscrire un abonnement mensuel ou annuel

sur la plate-forme. Les familles sont alors mises en relation avec des baby-sitters de leur quartier. Ces derniers s'inscrivent sur la plate-forme en mentionnant leur numéro Iban et en se connectant à l'application via un lecteur de carte d'identité. En cas de problème, le baby-sitter peut être retrouvé à tout moment. Une nouvelle fonctionnalité est apparue ces derniers jours : la garde partagée, avec des familles qui ont les mêmes besoins en matière de garde d'enfants.

Infos : www.bsit.com

L. C.C.

Une nounou à tout prix

BRUXELLES *"Cherche Nounou en région de Braine-l'Alleud. Personne de confiance, douce, gaie et pleine d'énergie pour s'occuper de deux petites filles de 2 et 4 ans."*

Une autre famille, d'Uccle, fait un appel similaire. Elle recherche une nounou *"gentille et chaleureuse pour s'occuper de nos deux enfants (9 et 11) et faire des petites tâches ménagères. Trois fois par semaine (lundi, mardi, jeudi). De 16h-19h."*

Sur le site de la Ligue des familles, à l'onglet *petites annonces*, ces demandes sont loin d'être isolées. Six pages d'annonces sont consacrées entièrement à la recherche de ces perles qui faciliteront le quotidien des parents.

Cependant, cela a un coût... Passer par une société extérieure, telle que Victoria's Nan-

nies, est cher. Il faut déboursier plus de 3.000 euros par mois pour rémunérer une personne, qui gardera vos enfants et rendra de menus services, à temps plein.

BEAUCOUP de familles trouvent des arrangements. Mais engager une *nounou* au noir n'est pas toujours recommandé. Pour une question d'assurances, notamment. L'assurance familiale peut suffire contre des dommages matériels et/ou corporels.

Si les gardes sont plus régulières (tous les jours du lundi au vendredi ou les mercredi et samedi, par exemple), l'assurance appelée *gens de maison* protège mieux les *nurses* privées, ainsi que les familles qui les emploient.

L. C.C.

La course aux activités APRÈS L'ÉCOLE

► Le coût des activités proposées pour les enfants est souvent pointé du doigt

► Activités sportives ou artistiques, cours de langue... Les parents souhaitent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants. Dès lors, ils inscrivent leurs petites têtes blondes à diverses activités pour les aider à se dépenser physiquement ou à libérer leur créativité artistique.

37,4 % des parents révèlent que leur enfant participe à des activités en semaine ou le week-end, lit-on dans une publication de la Ligue des fa-

milles consacrée à l'accueil extrascolaire.

Cette même étude met en avant la priorité des parents : 88,8 % d'entre eux visent l'amusement de leur progéniture.

Trouver ces activités, inscrire les enfants et payer sont "source d'inquiétude" pour près de la moitié des sondés (45,9 %).

POINTS NOIRS : le coût et le manque de flexibilité des ho-

Un parent sur deux stresse pour trouver et payer une activité

raires. "Ils sont près de 40 % à se serrer la ceinture pour offrir des activités en semaine ou le week-end à leurs enfants", rapporte Amélie Hosdey-Radoux.

Les horaires "adaptés à la vie de famille" sont un doux rêve pour 77 % des parents. Ils sont 69 % à souhaiter un "horaire élargi" pour les activités sportives et 68 % pour les activités artistiques.

—LES VACANCES SCOLAIRES—

Un autre problème est celui des vacances scolaires. Les enfants bénéficient de près de 80 jours de congé. Il faut les occuper pendant que les parents travaillent. Beaucoup de parents se tournent vers les centres récréatifs surveillés ou les stages. Or, si l'on interroge les parents, il n'y a pas assez d'offres de stage et cela coûte trop cher.

Dans son étude en vue des élections communales, la Ligue des familles a souligné ce problème : 84 % des parents affirment que les autorités communales devraient élargir l'offre de stages et de plaines de vacances.

Et le problème des horaires reste le même que durant l'année : ils sont peu flexibles. Les parents doivent toujours s'arranger et courir pour conduire et aller récupérer les enfants à temps, et ce, sans sacrifier leur vie professionnelle...

L. C.C.

DES DÉGÂTS sur le dos

▶ À roulettes ou à dos, le cartable n'est pas sans risques pour les enfants

▶ Les spécialistes du dos et de l'enfance sont unanimes : mieux vaut un sac à dos avec des bretelles larges et ajustables qu'un cartable à roulettes.

Appréciée des parents et enfants, la mallette d'écolier sur

roues est lourde, même lorsqu'elle est vide. Ce ne sont pas les cartables préférés des kinésithérapeutes, ostéopathes et pédiatres. "En tirant ce cartable derrière soi, on est obligé de faire une torsion de la colonne vertébrale, ce qui favo-

rise un mauvais maintien pendant la marche", lit-on dans le *Ligueur*.

Dans les escaliers aussi, porter un sac à roulettes porte préjudice aux enfants qui doivent fournir un effort supplémentaire.

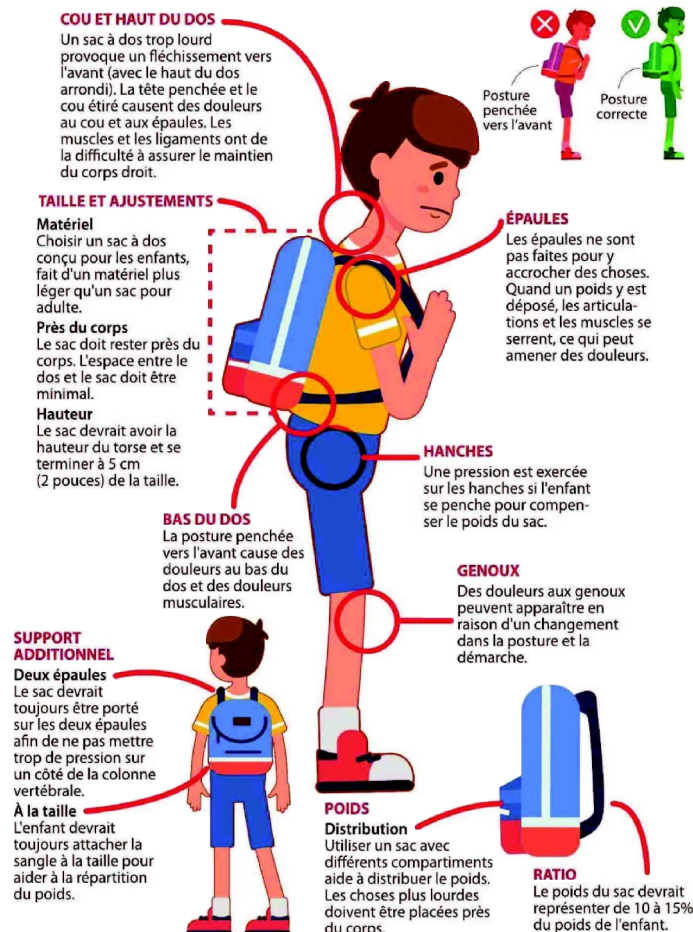
Le cartable à mettre au dos reste le cartable idéal. Cependant, s'il est mal ajusté ou mal équilibré (porté sur une seule épaule, par exemple), il peut également causer des dégâts au dos des bambins, dès les primaires. Pour éviter les désagréments et visites chez les spécialistes, mieux vaut choisir un sac à dos léger.

Des lanières larges (meilleur confort sur les épaules) et ajustables feront en sorte que le cartable colle au dos, au plus près du corps de l'enfant.

L. C.C.

CE QU'UN SAC À DOS TROP LOURD FAIT AU CORPS D'UN ENFANT

Des milliers d'enfants sont traités chaque année en raison de douleurs liées au port du sac à dos. Des blessures qui ne nécessitent pas toujours une visite à l'hôpital, mais qui entraînent des douleurs au cou, au dos, aux épaules et ailleurs. Voici l'origine des principaux problèmes, de même que des solutions pour les éviter.



Sources: Dr. Rob Danoff, U.S. Consumer Product Safety Commission, American Academy of Orthopaedic Surgeons, Elise G. Hewitt, Board Certified Pediatric Chiropractor | P10 Graphics

La boîte à tartines, CE NID À BACTÉRIES

▣ Aliments à éviter, précautions à prendre : quelques trucs en vue de la rentrée

► On y est ! L'heure de la rentrée scolaire a sonné. Outre les cahiers et autres fournitures scolaires, la boîte à tartines prendra une place de choix dans les cartables en cette rentrée. Attention, cependant, certaines précautions sont à prendre pour éviter qu'elle ne se transforme en véritable nid à bactéries !

En matière de lunch, on ne vous fera pas l'injure de rappeler qu'il faut équilibrer les repas. En revanche, on pense généralement moins aux précautions à prendre pour éviter la prolifération des bactéries dans les boîtes à tartines, pouvant engendrer des intoxications alimentaires chez les enfants.

MÊME SI VOUS PRÉPAREZ avec amour, chaque matin, un repas équilibré pour vos enfants, composé de tartines fraîches et autres produits sains tels que des fruits et légumes, vous n'êtes pas à l'abri. Le conditionnement des aliments, renfermés dans la boîte toute la matinée avant que ne sonne

l'heure du repas, peut favoriser le développement des bactéries.

Selon une étude américaine menée en analysant le contenu de 700 boîtes à tartines, ce n'est pas moins de 99% des produits laitiers, 97% de la viande et 99% des légumes qui sont conservés à une trop haute température dans les classes d'école. Sous l'effet de la chaleur, les bactéries peuvent en effet se développer très rapidement. De surcroît lorsque l'on sait que, selon les règles d'hygiène, la nourriture sortant du frigo ne peut généralement être conservée que deux heures à température ambiante.

Le système immunitaire des enfants étant moins développé que celui des adultes, ils sont aussi plus exposés aux risques d'intoxication. Pour éviter tout problème, quelques règles simples doivent être respectées.

PREMIÈREMENT, si vous optez pour des fruits, placez-les au préalable au réfrigérateur, ce qui permettra de les conserver au frais plus longtemps.

Demandez aussi à votre enfant de ne pas laisser traîner sa boîte à tartines dans un endroit exposé au soleil, comme l'appui de fenêtre par exemple. Pour garnir les tartines des enfants, privilégiez les produits les plus frais, et donc pas la tranche de jambon qui traîne dans le frigo depuis deux jours. Ne garnissez pas les sandwiches avec des denrées particulièrement sensibles telles que du haché ou du filet américain, même si votre petite tête blonde en raffole.

Enfin, cela tombe sous le sens mais avec un emploi du temps souvent très chargé, ce n'est pas évident : nettoyez chaque soir la boîte à tartines de votre enfant afin d'éliminer les bactéries qui ont déjà pu s'y développer et qui pourraient contaminer le lunch du lendemain.

V. S.

EN SAVOIR PLUS

Découvrez aussi nos centaines d'autres articles, conseils et astuces cuisine et plus de 500 recettes sur www.gourmandiz.be