

**FESTIVAL UNISOUND**   
**UNE MANIFESTATION**  
**100% ACCESSIBLE** 

 **UN PAPA**   
**AUX POUCES VERTS**  
**BALADE DANS UN JARDIN URBAIN**

  
**L'ÉTÉ DES DÉCOUVERTES**  
**LE PLEIN D'IDÉES**   
**LIVRES ET MUSÉES**

DEUX FOIS PAR MOIS | 75<sup>e</sup> ANNÉE | 2,50€ |  
DÉPÔT POSTE À BXL X | LE LIGUEUR  
| 109 AVENUE ÉMILE DE BECO | 1050  
BRUXELLES | WWW.LELIGUEUR.BE

# le Ligueur

Les parents s'y retrouvent.

**14**

12  
07  
23

**PROFITER  
DES VACANCES  
POUR BIEN...**



**BOUGER**



**JOUER**



**CRÉER**



**MANGER**



**SOUFFLER**

# rtbf AUVIO KIDS



**GRATUIT  
SANS PUB  
SÉCURISÉ**

Auvio Kids propose des dessins animés, des séries et des films, à emporter partout ... en vacances, dans le train, la voiture, le bus...

Nouveau cet été ! Auvio Kids TV, pour suivre toute la programmation jeunesse en flux continu entre 8h et 20h

**A découvrir  
ici!**



# En 1 coup d'œil



6



12



26



22



30

PÉPITES EN VRAC ..... 4

## ACTU PARENTS

**Unisound**, un festival aussi unique que singulier ..... 6



9 &gt; 19

## ET L'ÉTÉ FUT...



## LE MONDE À L'ENDROIT

Des musées en mode **estival et familial** ..... 20

## RENCONTRE

**Simon Blondiaux**, heureux en son jardin ..... 22

ÉDITO ..... 24

TRIBU CURIEUSE ..... 26

## LITTÉRATURE JEUNESSE

Une **sélection XXL** pour l'été ..... 28

DAD ..... 31

## ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le dossier vacances du numéro précédent. Vous y lisiez en début de page 12 : « seuls 20% des Belges peuvent s'offrir une semaine de vacances en dehors de son domicile ». Il fallait lire le contraire : l'année dernière, 20% des Belges n'ont pu s'offrir une semaine de vacances.

## VACANCES RÉVÉLATRICES

Par **Thierry Dupièreux**

Dans l'animation d'une conversation, les deux parents se confient. Ils relatent les souvenirs tout récents d'un séjour dans une métropole européenne avec leurs deux grands ados. « En fait, on a découvert plein de choses sur le cadet. Le fait de se retrouver avec lui 24 heures sur 24, de l'observer dans un contexte différent, nous a permis de mieux appréhender certaines de ses réactions habituelles. Nous avons été confrontées à une espèce de décodage très révélateur ».

Pour l'ado en question, ce trip a sans doute aussi été riche en réflexions. Il a d'ailleurs exprimé des doutes sur son avenir et évoqué des décisions à prendre après le voyage, envisageant, déjà, des pistes de solutions pour l'aider à se trouver un cap, un équilibre.

Voilà par l'exemple, un des bénéfices que l'on peut retirer des vacances et des voyages qui parfois y sont reliés. Entre changement de rythme, vie communautaire adaptée, cadre modifié et disponibilité amplifiée, la tribu voit ses repères chamboulés et se réorganise. C'est l'occasion d'observer ses enfants, de voir comment ils et elles s'adaptent, prennent un rôle, surmontent les difficultés. C'est riche d'enseignements. Cela permet de voir comment ils ou elles grandissent, gagnent en autonomie. Vous serez épaté-es par les compétences qu'ils ou elles développent, identifierez les petites zones d'ombres qui les chagrinent, aurez à cœur de les accompagner dans leur exploration du monde.

De son côté, sachez que la marmaille vous observera aussi du coin de l'œil. C'est que les parents eux aussi doivent s'adapter à ce quotidien et cet environnement extra-ordinaires. Eux aussi se surprennent à se découvrir des talents d'organisateur, de modérateur, de guide touristique, de cuisinier improvisé, de co-pilote, de maître-nageur, etc. Et ça, ça n'échappera pas aux enfants qui vont découvrir leur papa, leur maman, sous un autre jour, l'ensemble nourrissant souvenirs et perceptions modifiées des figures parentales.

Vous les voyiez anodines, relax, simples moments de détente ? Oui, les vacances, c'est ça, mais pas seulement. C'est aussi une fabuleuse occasion de mieux se connaître, de s'offrir un concentré de vie en commun riche en révélations et liens renforcés. Cela dit, pas besoin de se forcer, cette exploration de la tribu viendra toute seule, au fil de moments précieux à savourer à chaque instant, comme cette boule de glace dégustée côte à côte, les fesses posées sur une pierre chauffée par le soleil de l'été, en pleine conscience. ☉





### LE PODCAST DE LA SEMAINE

## SON NOM, IL LE SIGNE D'UN Z QUI VEUT DIRE ZOOMER

Sans le savoir, vous avez peut-être un Zoomer chez vous. Un quoi, vous dites-vous ? Les Zoomers, ce sont ces jeunes nées entre 1997 et 2010, autrement dit la Génération Z. Ils et elles ont donc entre 12 et 26 ans, vont à l'école secondaire, suivent des études supérieures ou sont déjà entrées dans la vie active. Si le fait d'être venu-es au monde en même temps que les réseaux sociaux est leur point commun, ils et elles sont aussi pleines de caractéristiques différentes. Pour mieux les découvrir, aller au-delà des clichés et des a priori, *la Première*, la RTBF et Euranet (le réseau européen des stations de radio) ont lancé un podcast appelé *Zoomer! La génération Z au micro*. À travers vingt épisodes (onze sont déjà sortis), vingt jeunes Européen-nnes abordent aussi bien des questions de société que des thématiques liées à la santé, en passant par des sujets plus légers (avenir, sommeil, rapport au corps, service citoyen, jeux vidéo...). *Zoomer! La génération Z au micro*, à retrouver sur **Auvio.be** et sur toutes les plateformes de diffusion de podcasts. **© R. B.**

### LE CHIFFRE DE LA SEMAINE



C'est, à compter du 12 juillet, date de sortie de ce *Ligueur*, le nombre de jours de vacances qu'il reste avant la rentrée scolaire (fixée cette année au 28 août). On en profite pour vous souhaiter, chers parents, de pouvoir recharger vos batteries, de prendre le temps de prendre le temps, de rire, de profiter de chaque moment de bonheur avec votre smala, bref, de vous évader d'un quotidien parfois un peu trop plombant. **© R. B.**

### L'ARCHIVE DU LIGUEUR

## JUILLET 1959 : UN VOYAGE ORDINAIRE

« Tout a commencé par Pierrette, ma femme. Surmenée, fourbue : il lui fallait – dixit la faculté – un repos total. Facile à dire... ». Voilà comment débute un reportage au long cours dans ce *Ligueur* du mois de juillet 1959. Le récit tire son essence de l'épopée dans laquelle se sont engagées l'auteur de la série, Pierre Paysan, et son épouse. Au bénéfice d'une caravane laissée en échange d'une dette et d'une famille solidaire acceptant de s'occuper des trois enfants du couple, Pierre et Pierrette explorent la France et l'Espagne à bord de leur caravane sans chameau. Ce reportage constituera une série qui s'étalera, de façon hebdomadaire, jusqu'à la mi-septembre.



Pendant de longues semaines, les lecteurs et lectrices vont ainsi suivre l'expédition caravanesque du duo. « Âge du reporter : 40 ans. Âge de l'épouse du reporter : 33 ans. Travaillent sous plusieurs pseudos afin de pouvoir vendre leurs papiers à plusieurs journaux à la fois ». On n'en saura pas plus. Fin du premier article ? « En route – qui sait ? – vers le repos total... ». Et voilà notre couple, momentanément orphelin d'enfants, jeté sur les routes de l'aventure à du septante à l'heure (vitesse de pointe). Présenté comme une « exclusivité *le Ligueur* », le reportage peine néanmoins à prendre sa vitesse de croisière. Les anecdotes sont délicieusement plates : « Pierrette prépare des nouilles et une omelette » (épisode 3), « Que le pain d'ici est bon, bien cuit, doré » (épisode 4), « J'apprends à nager à Pierrette » (épisode 5). Toutefois, quelques observations reflètent les questionnements du moment, les préoccupations d'un touriste des années 50. Ainsi, voilà notre auteur, le 11 septembre, qui se plaint du manque d'authenticité alors qu'il se trouve en Corse : « Bal au village. Je suis déçu. Pas de violoneux, pas de guitares ! Un pick-up aux disques usés et qui joue des refrains à la mode il y a quatre ans. (...) que ceux qui aiment le pittoresque se dépêchent : il n'en reste plus guère à travers l'Europe ». Au jour le jour, faits et gestes sont consignés. Parfois en condensé. « Vendredi : soleil, vent, photos. Samedi : photos, vent, soleil. Dimanche : messe, soleil, photos, vent ». La lassitude des paysages français se fait sentir. L'Espagne fait naître un espoir. C'est là, en péninsule ibérique que se déroule le climax du voyage. Dans le numéro du 18 septembre, on apprend qu'en « poussant la caravane, au camp de Palamos, Pierrette a ressenti une telle douleur au bras gauche qu'elle s'est presque évanouie ». Des radiographies sont réalisées en Espagne : rien de cassé. Sauf que plusieurs jours plus tard, les douleurs ne s'estompent pas. Pierre et Pierrette sont alors en Suisse. Et là, le couperet tombe, fracture du cubitus ! Dire que Pierre se plaignait (un peu) de devoir se farcir cuisine, vaisselle et lessive. Retour au bercail. « Me voici en Belgique avec mon eau de Cologne, mon vin espagnol, mes vases et Pierrette au bras plâtré ». Et Pierrette, sa cure de repos ? Pas de débriefing sur le sujet. Pierre s'interroge plutôt sur l'agitation de la vie quotidienne qui va reprendre et se prend déjà de nostalgie pour la poussière de Bonifacio, Palamos ou Propriano qui recouvre sa caravane. À défaut d'être un chameau, il était un peu macho, ce Pierre... **© T. D.**

## LE COIN DES GOURMAND-ES

# LE « TIRAMISIMPLE » AUX FRUITS ROUGES

Inspiré de recettes de tiramisu aux fruits rouges glanées sur internet, ce dessert a le mérite d'être joli et ultra simple à réaliser par des enfants.

Rassemblez d'abord quelques spéculoos, des fruits rouges (frais ou surgelés), 200 g de mascarpone, 10 cl de crème fraîche et 2 cuillères à soupe de sucre impalpable. Ensuite, écrasez les spéculoos (par exemple avec une cuillère en bois au fond d'un saladier, mais les enfants auront peut-être d'autres idées...), mélangez dans un bol mascarpone, sucre et crème. Lavez et coupez les fruits frais si vous en utilisez. Finalement, prenez quatre petits verres ou bocaux transparents, tapissez-en le fond de spéculoos écrasé, alternez les couches de fruits et celles (pas trop épaisses) du mélange au mascarpone. Un petit passage au frigo, et c'est prêt !

© V. D. M.



## LE LIVRE DE LA SEMAINE

# PARLONS D'HPI AVEC... GÉNIE

« Génies », « Surdoués », « Haut potentiel »... le sujet fascine. Et comme tout phénomène qui passionne, il est parfois difficile de démêler le vrai du faux tant la masse d'informations est abondante. À la barre de cette bande dessinée, Nicolas Gauvrit, spécialisé en sciences cognitives et en psychologie. Le mathématicien tente d'expliquer le plus rationnellement ce qu'il se passe dans la tête des HPI (haut potentiel intellectuel), en se basant sur les avancées scientifiques récentes. Une bonne base pour aborder le sujet. Avec cette question en filigrane que l'on aime beaucoup : est-ce que loin des légendes, des présupposés, des réalités contrastées... il existe différentes formes d'intelligence ? Nous y reviendrons prochainement, on le jure sur la tête des intelligences multiples.

© Y.-M. V.-L.



## L'INITIATIVE DE LA SEMAINE

# DES ÉCOLES SOLIDAIRES RÉCOMPENSÉES

Depuis 2017, l'ASBL Générations Solidaires récompense des projets qui sentent bon l'entraide et le vivre ensemble. Katel Freson, la coordinatrice, ne se lasse pas de le répéter. « Notre opération a une réelle vocation sociale : relayer les actions de citoyen-nés qui créent des solutions locales concrètes pour répondre aux enjeux de notre société ».

Ces actions, elles doivent être inspirantes, répliquables, impliquant des jeunes et favoriser les échanges entre les générations. Quoi de plus normal que de retrouver les écoles dans cet élan solidaire ? Depuis quatre ans, des prix spéciaux, dotés de 500 €, leur sont consacrés. Distinguées cette année, une bibliothèque humaine qui fait se rencontrer des étudiantes et des seniors à Namur, une émission radio sur le thème de la lutte contre la pollution à Yvoir, une classe du dehors à Quiévrain, une dynamique entre mineurs étrangers non accompagnés (MENA) et associations locales à Anderlecht, des activités organisées par des élèves pour des personnes isolées à Bruxelles.

Et si, l'année prochaine, vous étiez l'aiguillon pour amener l'école de vos enfants à participer à cette opération à



travers, par exemple, l'association de parents ? Tous les renseignements concernant cette initiative se trouvent sur [generations-solidaires.be](http://generations-solidaires.be).

© T. D.



## **Unisound, un festival aussi unique que singulier**

Le festival Unisound, à Court-Saint-Étienne, prouve qu'il est possible de faire rimer « festival de l'été » avec « accessibilité ». Et il ne fait pas les choses à moitié !  
*Le Ligeur y est allé.*

*Par **Valentine De Muylder***

Lundi 26 juin. Il est presque 11h du matin et les premiers *soundchecks* attirent le public vers la scène, qui occupe une des deux extrémités du vaste hall du Parc à Mitrailles (PAMexpo), à Court-Saint-Étienne. De l'autre côté, une série d'espaces dédiés à différentes activités – grimage, karaoké, balançoires adaptées... – se remplissent également. Nous sommes à la neuvième édition du festival Unisound, un festival de musique ouvert à toutes et tous, entièrement accessible aux personnes porteuses de handicap.

Lorsque le groupe belge The Detain se met à jouer, de gros ballons blancs, destinés à faire ressentir les vibrations de la musique, rebondissent parmi les spectateurs et spectatrices. Le plaisir se lit sur de nombreux visages, et les corps bougent en rythme. Une jeune fille aux longs cheveux tressés danse avec les mains, très calmement, l'air absorbée. Plus loin, un autre spectateur fait des bonds de joie. Chacun, chacune profite à sa manière, selon ses goûts, son tempérament, ses possibilités.

### **« LES ENFANTS ADORENT »**

Les personnes présentes aujourd'hui sont pour la plupart venues en groupes, avec des centres et services spécialisés dans l'accompagnement des personnes porteuses de handicap. La majorité sont des adultes, jeunes et moins jeunes. Comme Serge, 60 ans, amateur de rock, qui vient pour la sixième fois au festival, dont il apprécie l'ambiance. Mais il y a également des enfants : devant la scène, une petite fille en salopette à fleurs semble s'éclater. Elle fait partie des huit élèves de primaire

du Centre d'aide à l'enfance d'Etterbeek qui ont fait le déplacement et que l'on reconnaît au foulard coloré qu'ils portent autour du cou. Cette école spécialisée de type 4, pour enfants porteurs de troubles moteurs, était déjà venue l'année dernière et les profs confirment : les enfants adorent. À midi, nous les retrouvons d'ailleurs en train de s'essayer aux percussions sur des bidons métalliques lors d'un spectacle animé par le groupe Le Rythme des Fourmis.

« Nous essayons que les concerts et activités puissent plaire à n'importe quel âge et nous espérons que les enfants viendront de plus en plus nombreux à l'avenir », confie Aglaé Sacré, responsable communication d'Unisound. Le dimanche, premier jour du festival, est un jour plus calme, mais aussi plus familial, ajoute-t-elle : « Le week-end est plus adapté aux familles et elles sont nombreuses à venir, y compris des familles sans personnes porteuses de handicap ».

### AUTONOMIE ET SÉCURITÉ

Pendant que certaines attaquent leur pique-nique ou leur pain saucisse sur les longues tables installées à l'intérieur et à l'extérieur, d'autres attendent leur tour aux ateliers grimage, karaoké ou vélo adapté. Parmi eux, un groupe de jeunes de l'école Les Fantastiques, à Louvain-la-Neuve. Le plus jeune d'entre eux, 12 ans, trimbale un gros ballon blanc accroché à son sac à dos – souvenir du concert de ce matin. « Ils rebondissent super bien, nous explique-t-il. Mais je n'ai pas adoré le concert parce que je suis très sensible à la lumière et au bruit ».

Comme toutes les élèves de cette école spécialisée de type 3, il est porteur d'un trouble autistique. Une des profs qui les accompagnent nous explique qu'elle apprécie beaucoup le festival, notamment parce que le lieu est très adapté : les activités étant regroupées dans une seule salle, les jeunes peuvent s'y balader de façon autonome et en sécurité. Vu leurs spécificités, ses élèves ne se sentent pas très à l'aise dans les concerts et leur préfèrent souvent les petits ateliers. Certaines patientent pour faire un tour en vélo adapté sur le RAVel qui longe le Parc à Mitrailles. D'autres font une pause dans la *chill zone*, un endroit tranquille, confortable et tamisé, prévu pour se reposer.

### UN PROJET PORTÉ PAR DES JEUNES

Château gonflable, *silent party*, imaginarium (espace créatif), jeux en bois, photomaton... Dans ces espaces comme autour de la scène, une centaine de jeunes bénévoles s'assurent que tout se passe bien et contribuent à mettre de l'ambiance.

« Il y a notamment des étudiant·es éducateurs/éducatrices spécialisés, qui réalisent leur stage chez nous », explique Aglaé Sacré. Elle-même est étudiante en dernière année de master en communication. Elle est aussi bénévole, comme toute l'équipe des organisateurs et organisatrices de

l'événement – qui ont pour autre particularité d'avoir entre 21 et 27 ans.

Vers 13h30, les festivaliers et festivalières affluent à nouveau vers la scène pour écouter Le 8<sup>e</sup> groupe, un groupe de rock/country composé de personnes impliquées dans les asbl Le 8<sup>e</sup> jour et Les jardins du 8<sup>e</sup> jour. Parmi elles, l'acteur Pascal Duquenne, qui se lance à deux reprises dans d'émouvantes improvisations de slam, accompagné au clavier par un autre musicien. Il commence par siffler, évoquant des chants d'oiseaux, avant de démarrer sur ces mots : « Je me promène dans les bois. Il n'y a personne autour de moi ».

Sur scène, une femme accompagne le groupe en langue des signes. C'est Christiane Broekman, interprète professionnelle et membre de Muzik'en Signes. Cette habituée des scènes de festivals « ordinaires » apprécie particulièrement l'Unisound : « On ressent une telle énergie dans le public et une certaine liberté, une désinhibition qui me fait relativiser tous mes soucis ». Et de souligner que le festival « pousse la démarche d'accessibilité à fond ».

### DE NOMBREUX AMÉNAGEMENTS

Toutes les personnes, porteuses ou non de handicap, avec qui nous avons discuté ce lundi nous l'ont confirmé : l'événement est réellement très accessible. Il est d'ailleurs certifié par Access-i, un organisme reconnu qui a attribué au festival un score vert pour tous les types de handicap. Ce qui signifie que les personnes à besoins spécifiques peuvent en profiter seules.

Parmi les aménagements répertoriés figurent entre autres, outre ceux mentionnés plus haut, l'accessibilité de l'espace aux chaises roulantes, la disponibilité du plan, des tarifs et du programme en braille, le sous-titrage de la plupart des concerts, l'adaptation de la hauteur des tables et guichets, la présence d'un responsable PMR constamment disponible et d'une zone nurserie avec personnel médical, ou encore la possibilité de mixer la nourriture.

Mais l'accessibilité, c'est aussi un coût abordable pour les institutions participantes. Selon les jours, l'entrée coûte 12, 15 ou 10 € par personne. « La journée de mardi, plus courte, a d'ailleurs été conçue pour offrir un prix d'entrée réduit aux centres les moins nantis », précise Aglaé Sacré. Celle-ci nous annoncera quelques jours plus tard que l'événement a rassemblé cette année 2 300 festivaliers et festivalières. Un record. Fière de ce succès, l'équipe s'apprête à souffler un peu avant de s'attaquer, dès la rentrée, à l'organisation de la dixième édition du festival Unisound : « Pour les dix ans de l'événement, nous allons mettre les bouchées doubles, annonce-t-elle. Ce sera la même recette, mais avec quelques surprises en plus ! ».

Infos : [unisound.be](https://unisound.be)





la Ligue des  
familles

# Le Ligueur et mon bébé

Le magazine qui accompagne gratuitement  
les membres de la Ligue des familles,  
de la maternité à la maternelle.

1. Devenez membre de la Ligue des familles
2. Recevez chaque mois la série gratuite  
du Ligueur et mon bébé

[liguedesfamilles.be](http://liguedesfamilles.be)





# ET L'ÉTÉ FUT...

**Écoutez. Vous l'entendez. Non. Vraiment pas ? Mais si, concentrez-vous. Ce bruit calme vous dit quelque chose. Ces minutes qui ralentissent. Cette quiétude mélodieuse. C'est là que tout se remplit. C'est là que l'on mesure l'importance des choses. Que l'on savoure les petits riens. C'est là que l'on en profite pour...**

*Dossier réalisé par la rédaction*

Immergée dans la verdure. Caressée par les brises iodées. Rôtie par le soleil. Perchée sur les sommets. Soutenu-e par l'eau. Dernier ou dernière pèlerine de la ville désempie de ses occupantes... peu importe votre configuration, votre destination, ces semaines qui composent les grandes vacances sont les vôtres. Les vôtres. Celles de votre famille. Là où le mot ensemble prend tout son sens. Et donc, comment l'occupe-t-on cet ensemble. Comment en profite-t-on pleinement ?

## ET L'ÉTÉ EST...

D'abord, comme nous l'a dit et redit notre chère psychologue Mireille Pauluis, on l'enracine, notre relation. C'est-à-dire ? C'est-à-dire qu'avant de mettre en place des actions pour mieux manger, créer, bouger, souffler ou autre, on se regarde. Avant de faire, on défait. On les regarde ces membres qui sont les nôtres. Notre clan. Notre base. Notre vie. Ces enfants, nos enfants pour qui l'on coud. Pour qui l'on s'agite dans le théâtre du quotidien. Celles et ceux qui ordonnent les choses, qui font sens, qui constituent une évidence. Ils sont là. Dans les gestes, les manières, les habitudes du quotidien. Prenez un moment pour les regarder. Souvenez-vous où vous étiez l'été passé. La façon dont ils évoluaient. Une saison plus tard, prenez juste un instant pour constater comme tout change.

Comme tout se transforme. Vite. Parfois trop vite. Voilà pourquoi il est si important de le savourer ce moment d'observation. De lui accorder toute l'importance qu'il mérite.

## ET L'ÉTÉ SERA...

Vous le savez au fond de vous qu'on ne le prend jamais assez, ce temps. Alors, avant d'attaquer les pages qui suivent, d'y piocher les idées qui correspondent à vos envies, ces pages auxquelles vous allez consacrer de l'attention, dans un moment d'évasion, dans un moment en dehors du temps, dans un moment pour vous ; avant de les parcourir, de les tourner, d'y revenir et de, peut-être, mettre en application les différents ouvriers potentiels, les dynamiques pour profiter de l'été, que parents, expertes ou journalistes de la rédaction ont insufflé dans ce qui suit ; avant de vous plonger dans la minute d'après, commencez par profiter de ça. Figez l'instant. Comme un souffle que l'on se surprend à savourer. L'inspiration avant l'expiration. L'expiration avant vos inspirations estivales.

Après, tout se hâtera de nouveau. Les minutes fileront. Puis les jours. Puis déjà la rentrée. Alors on ne vous souhaite en réalité qu'une seule chose à travers les pages qui suivent, et quel meilleur endroit pour le dire qu'ici : on vous souhaite de profiter de l'été... pour profiter.

# BIEN MANGER

**C'est Caroline, maman de deux enfants de 6 et 9 ans, qui nous inspire ce sujet. En ce début de saison estivale, c'est un peu un feu d'artifice de fêtes. Des moments conviviaux qui sont souvent associés à la malbouffe, constate la maman. Alors, fête et malbouffe, un duo indissociable ? On en débat avec deux diététiciennes pédiatriques.**

*par Clémentine Rasquin*

« C'est vrai, le festif est associé aux aliments qui font plaisir aux enfants et sont à la fois simples et rapides à préparer pour les adultes. Ces deux critères mis ensemble

favorisent la 'malbouffe' », constate Amal Alaoui, diététicienne pédiatrique de l'ONE. Gisèle Gual, diététicienne nutritionniste, confirme. « Dès qu'ils sont en primaire, les enfants réclament ce type de nourriture comme les fameux paquets de bonbons des anniversaires. L'important, c'est de faire la part des choses entre le quotidien et l'exceptionnel ». Autrement dit, votre enfant peut très bien avoir un granita et un paquet de bonbons à la fancy fair, cela n'aura aucune conséquence.

## LÂCHER SUR L'EXCEPTIONNEL ET CADRER L'HABITUEL

Les événements plus fréquents, comme les anniversaires, les barbecues, les apéros, méritent qu'on fixe un cadre. « Dès le plus jeune âge, le parent doit être derrière son enfant, comme un coach », explique Gisèle Gual. Deux maîtres conseil. Primo : éduquer sans interdire. Deuxio : questionner sans juger. Avec toujours un même objectif : amener l'enfant à identifier par lui-même ses sensations de faim, rassasiement et envie.

Passons à la pratique. Votre fils rentre de l'école affamé alors qu'il a déjà pris son goûter. Demandez-lui s'il a vraiment faim

ou si c'est juste par envie. Votre fille se jette avec une gourmandise débridée sur les chips à l'apéro. Proposez-lui de se concocter un bol avec ses aliments préférés et de se tenir à cela. L'apéro est là pour ouvrir l'appétit, pas pour le couper.

Au-delà de la quantité, pensez aussi diversité. Pour l'apéro, veillez à ce que des crudités, des olives ou des noix soient aussi de la partie. C'est un anniversaire ? Ajoutez des fruits sur la table pour accompagner le traditionnel gâteau. Vous serez étonnées de la vitesse à laquelle ils partent ! Même topo pour le barbecue. Garnissez le buffet avec des crudités, salades et autres légumes grillés en gardant en tête que c'est la viande qu'il faut manger en quantité limitée. Poser un cadre, c'est aussi veiller au rythme. Vous êtes en mode été ? Décalez vos repas en fonction de votre lever, mais conservez un rythme régulier.

## LES BESOINS À LA LOUPE

Venons-en aux besoins alimentaires. On les passe en revue avec nos deux diététiciennes. Première info, de 3 à 18 ans, les repas sont au nombre de quatre : le petit-déjeuner, le diner, le goûter et le souper. On l'oublie souvent, mais le goûter est un vrai repas pour les enfants et adolescentes. Il permet



de tenir entre le dîner et le souper. C'est aussi une manière de répartir en quatre l'importante quantité d'énergie dont ils et elles ont besoin pour assurer leur croissance.

À chaque repas, un même trio : eau, féculent, matière grasse. Nos diététiciennes privilégient les bonnes graisses contenues dans le beurre aux produits allégés. Côté huile, la classique olive est à combiner avec des huiles riches en oméga 3 et acides gras comme l'huile de colza, de lin ou de noix.

Les fruits et légumes sont à consommer minimum trois fois par jour pour leurs apports en eau, vitamines, minéraux et fibres. Pour les produits laitiers aussi, les portions sont au nombre de trois, voire quatre pour les 12 ans et plus. L'idéal étant de varier les plaisirs entre le lait, les fromages et les yaourts. Nos professionnelles conseillent de les choisir en version demi-écrémé pour le lait et entier pour les yaourts. Pour ces derniers, la version nature est à privilégier, mais rien n'empêche d'y ajouter des fruits, du miel ou du sucre. Gisèle Gual préconise d'éviter les fromages fondus et de leur préférer des fromages à pâte dure comme l'emmental, le gouda ou le comté.

## L'objectif : amener l'enfant à identifier par lui-même ses sensations de faim, rassasiement et envie

D'autres points d'attention à communiquer aux parents ? Nos deux professionnelles opinent du chef et pointent les protéines. « Les enfants comme les adultes consomment trop de viande et charcuterie. Ces aliments contiennent des protéines, du nitrate et du sel en trop grande quantité par rapport à leurs besoins ». Il faut compter dix grammes par année d'âge, soit, par exemple, une portion de trente grammes (l'équivalent d'une tranche de jambon) par jour pour un enfant de 3 ans.

Pour diminuer cette surconsommation, Amal Alaoui suggère de privilégier deux fois par semaine du poisson, avec une fois un poisson maigre (cabillaud, colin, bar) et une fois un poisson gras (saumon, maquereau,

sardine). « L'avantage des petits poissons gras comme le maquereau et la sardine, c'est qu'ils sont en début de chaîne alimentaire contrairement aux gros poissons qui contiennent des concentrations plus élevées de métaux lourds comme le mercure et le plomb », précise l'experte.

À présent qu'on y voit plus clair sur les besoins alimentaires des enfants, revenons à notre question de départ : est-il possible

de faire la fête en tenant compte de ces besoins ? De cuisiner des repas qui sont à la fois sympas et sains ? Pour nos professionnelles de terrain, pas de doute : on peut faire la fête et bien manger. Tout est question d'équilibre. Plutôt que de chercher à vous convaincre, chacune a concocté un menu avec boisson, salade et goûter à retrouver en bonus de cet article sur [leligueur.be](http://leligueur.be). Et si vous profitez de l'été pour les tester ?

## EN SAVOIR +

- **Un enfant en âge de scolarité sur trois souffre de surpoids ou d'obésité d'après l'OMS.**
- **Entre 3 et 9 ans, 50% des enfants choisissent librement le type d'aliments qu'ils désirent consommer (selon l'enquête de Sciensano de 2014 sur les habitudes alimentaires).**

### Un problème de santé publique selon Amal Alaoui, diététicienne pédiatrique à l'ONE

« Quand on parle de surpoids, on pense immédiatement aux habitudes alimentaires familiales. C'est évidemment lié, mais l'obésité infantile dépasse le cadre familial, c'est un problème de santé publique que l'on constate dans tous les milieux de vie de l'enfant. Le surpoids ne peut pas être imputé à un facteur unique et appelle une prévention complète autour de quatre axes : bien manger, bien bouger, bien dormir et avoir des règles.

Depuis les années 70, période où l'alimentation s'est de plus en plus industrialisée, les aliments sont de plus en plus transformés. On y retrouve des graisses, sucres, additifs, conservateurs et du sel. Cette offre alimentaire est boostée par des campagnes de publicité. Un rapport du Conseil Supérieur de la Santé de 2022 s'est intéressé à l'impact du marketing des aliments malsains sur les comportements alimentaires des enfants et adolescent-es. Il révèle qu'il suffit de quatre à sept expositions à une publicité pour modifier le comportement alimentaire d'un enfant. La pub est partout, aux abords des écoles, dans les transports en commun, sur les

emballages... Plus elle est proche de l'environnement de l'enfant, plus elle est efficace. Quand on parle de surpoids, on ne peut pas faire fi de ça. Il faut une législation beaucoup plus contraignante et que les pouvoirs publics protègent nos enfants de la publicité. »

### L'adolescence, un moment charnière selon Gisèle Gual, diététicienne et nutritionniste

« Je reçois de plus en plus d'enfants en surpoids, voire même obèses. L'augmentation de l'obésité chez l'enfant est indéniable. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, elle n'est pas toujours liée à la malbouffe. Il y a des enfants qui mangent sainement, mais de façon déséquilibrée, en trop grandes quantités ou sans rythme de repas.

Vers l'âge de 12 ans, le risque de développer ou d'aggraver un surpoids augmente. L'entrée en secondaire correspond à une prise d'autonomie de l'enfant qui bénéficie d'une plus grande marge de manœuvre pour choisir ce qu'il va manger. Il y a aussi l'effet de groupe. Autant il peut être bénéfique dans la petite enfance pour inciter à manger tel fruit ou légume, autant il peut entraîner à consommer des chips et sodas à l'adolescence. Certain-es ados éprouvent de la honte à l'idée de sortir leur boîte à tartines à l'école. Dans certains établissements secondaires, il y a encore des machines à snacks et boissons, ce qui n'aide pas à avoir une bonne hygiène alimentaire.

Il y a aussi des enfants qui ne présentent aucun problème de poids, mais ont une alimentation très restreinte ou pratique le grignotage intempestif. C'est tout aussi problématique. »

# AFFÛTER SON REGARD ET CRÉER



Qu'elles se passent loin de la maison ou pas, les vacances sont une belle occasion pour les enfants de regarder autrement le monde, de créer, d'ouvrir les portes de leur imaginaire. Un simple petit carnet suffit déjà : pour garder une « trace » de ce qu'ils et elles voient, vivent ou ressentent. Voilà une affaire d'attitude qui ne se limite pas à la période estivale. Nous en parlons avec deux convaincues, fortes chacune de leur expérience.

par **Martine Gayda**

Geneviève Casterman est autrice-illustratrice de livres jeunesse. Elle anime des ateliers pour enfants et enseigne à des futures illustrateurs et illustratrices. Son ouvrage *100(0) moments de dessin* (paru chez Esperluète en 2014) abonde en idées créatives – insolites, cocasses, poétiques – qui ne réclament pas grand-chose pour se concrétiser, juste un peu d'audace peut-être. Isabelle Chavepeyer est, pour sa part, psychologue clinicienne et formatrice au Fraje (formation et recherche – accueil du jeune enfant). Au fil du temps, cette passionnée d'art et de culture a élaboré des formations basées sur la rencontre entre l'art, les jeunes enfants et les adultes qui les accompagnent. Au cœur de nos échanges avec l'une et

l'autre, il y a cette petite impulsion à donner aux enfants pour qu'ils déploient leur créativité. Pour le plaisir, toujours.

## MISE SUR PAUSE

Le fil rouge du présent dossier branche nos deux interlocutrices. Le verbe « profiter » plaît à Isabelle Chavepeyer. « Il invite à ralentir, à vivre pleinement les choses, en conscience. Il évoque la détente, le plaisir ». C'est parce qu'elle est « prof depuis 1980 » que Geneviève Casterman assimile, quant à elle, les vacances d'été à un temps où on change ses habitudes, un temps de renouveau. « Quelque chose se termine et, avant un recommence-

ment, il y a ce sas des vacances. Il y a une vacance, une disponibilité, propice à plus de fantaisie ». Place aussi à « un retour aux sources » pour celle qui aime « les jeux du hasard, les coïncidences, les choses dérisoires, les petits riens, l'art du peu, l'air de rien ». Voilà le cadre posé.

En territoire connu (à la maison, par exemple) ou en terre inconnue (dans un nouveau pays(age)...), faire une pause, « ça permet de prendre le temps de regarder, dit Geneviève Casterman. Presque un moment de méditation. On regarde avec des yeux neufs. On essaie de voir ce qu'on n'a pas encore vu ou ce qu'on n'a pas l'habitude de voir ».

## Les souvenirs de vacances, ça compte ! Et qui dit souvenirs dit traces...

« On ouvre son champ sensoriel, renchérit Isabelle Chavepeyer. On peut ainsi se fixer des petits objectifs, comme s'attacher aux jeux d'ombre et de lumière, ou vérifier si ce qu'on voit le matin est pareil à ce qu'on voit le soir ». La psychologue-formatrice apprécie les promenades sonores, à entamer une feuille quadrillée en main : « On ne se parle pas beaucoup, on écoute surtout. Chaque fois qu'on entend un son, on le note dans un carré. On peut ensuite jouer avec les mots notés ». Explorer avec tous ses sens en éveil, ça permet de se relier à ses émotions, de se connecter à son imaginaire aussi.

## TRACES DE VACANCES, MAIS PAS QUE

Les souvenirs de vacances, ça compte ! Et qui dit souvenirs dit traces... « L'enfant fait des expériences, vit des aventures. Dessiner lui permet de laisser une trace – d'un instant, d'un lieu, d'une émotion... »,

plaide Geneviève Casterman. Pour les recueillir, rien de tel que des petits carnets, à avoir à portée de main – « J'en suis fan ». Parents et enfants, vous pouvez vous installer avec feuilles et crayons de couleur face à un paysage choisi et vous amuser à le représenter à votre façon. Ce n'est peut-être pas très original, mais cela peut être très chouette.

Les enfants peuvent aussi s'inspirer de l'infinité de propositions que renferme *100(0) moments de dessin*. Quelques exemples ? Chausser les lunettes du grand-père et dessiner ce qu'on voit. Dessiner son reflet dans une flaque ou une cuillère. Dessiner avec du marc de café ou des pâtes alimentaires, voire avec l'objet qu'on veut représenter. Dessiner avec les deux mains à la fois. Dessiner à deux, l'une commence, l'autre poursuit. Dessiner sur du papier journal, sur une photo de famille ou dans le sable. L'autrice-illustratrice nous parle ici davantage d'une « attitude » que les enfants peuvent adopter – en toutes circonstances, donc – que d'activités clés en main. Spécificité des pistes qu'elle donne : elles nourrissent l'esprit d'enfance. Dessiner, pour Geneviève Casterman, c'est « expérimenter, user de spontanéité, se soustraire à toute injonction d'adulte, faire les choses avec joie, de façon ludique, sans se prendre la tête et sans une attente de résultat. Même si le résultat est visible, puisque le dessin est une trace d'expérience ». Pas besoin de « savoir » dessiner pour s'amuser, il faut parfois juste oser, se lancer, essayer. Il y a de la matière pour tous les âges. « Moyennant une médiation du parent, non interventionniste, mais que je qualifierais de bienveillante et surtout de ludique ». ✨

## À VIVRE

### UNE PROMENADE AU MUSÉE D'ART

Se balader dans un musée d'art, c'est aussi ouvrir les portes de son imaginaire. Il est rare qu'on accède seul à la culture. Celle-ci est d'abord une affaire de transmission et de partage. On entre dans un musée d'art avec un enfant comme on l'emmène faire une promenade dans la nature, suggère Isabelle Chavepeyer. « L'essentiel, ce n'est pas l'activité musée en tant que telle, c'est l'activité de l'enfant dans cet espace, le temps de la visite : ce qui accroche, ce qui anime son 'petit moteur' pour aller à la découverte de son environnement, les interactions qu'il est possible de partager avec lui ».

Ce que les familles y vivent dépend, bien entendu, de l'âge des enfants. « Lors de leurs toutes premières visites, ce ne sont pas spécialement les œuvres exposées qui intéressent les moins de 3 ans, mais bien l'espace qu'ils explorent avec tout leur corps, précise la psychologue. Les 3-6 ans, particulièrement sensibles à la narration, aiment raconter des histoires à partir d'une œuvre : 'On disait que...'. Les 6-9 ans apprécient, pour leur part, de comprendre les choses sur un mode plus logique ('Ça se peut vraiment ?', 'Qu'est-ce que ça veut dire ?', 'À quoi ça sert ?...') ». À expérimenter avec les propositions faites par Marmaille&Co en pages 20 et 21 de ce numéro.

Un but peut être donné à la promenade au musée : « On peut se dire : 'Tiens, aujourd'hui, on va voir un seul tableau ou une seule sculpture' ou 'On va voir les très grands tableaux ou les toutes petites œuvres' », illustre encore Isabelle Chavepeyer. Laquelle insiste : « C'est surtout d'interactions et de jeu dont l'enfant a besoin, plus que d'accroître ses connaissances. Jouer, c'est transformer les choses et, par là, les maintenir vivantes. Et ça, ça nourrit l'imaginaire ! Concernant les interactions parents-enfants, une observation générale : on se rend compte des dangers des écrans pour les enfants, mais, malheureusement, on parle beaucoup moins du danger des écrans que les adultes utilisent et qui les rendent moins disponibles aux enfants ». L'enfant garde-t-il une trace de sa visite au musée ? Prolonge-t-il ce moment, et si oui, comment ? « Une création, c'est ce que l'enfant a envie de communiquer de son monde intérieur vers l'extérieur. Il exprime quelque chose, et il peut le faire de plein de façons : par la voix, par un dessin, par un modelage, par de la miche popote... Cette création ne doit pas restée figée, elle continue de se transformer. Elle est importante, cette idée de chemin, de processus. L'enfant est en plein dans l'exploration ».

## UN PAS + LOIN

### POUR TITILLER L'IMAGINAIRE

- Concrètement, *100(0) moments de dessin* de Geneviève Casterman (Esperluète) se constitue de deux parties. La première comprend dix listes de cent propositions chacune : « Dessiner quoi ? », « Dessiner avec quoi ? », « Dessiner où ? », « Dessiner quand ? », « Dessiner ensemble », « Dessiner comment ? », « Dessiner



sur quoi ? », « Dessiner pour... », « Dessiner... et puis ? » et « Ne pas dessiner » (cette dernière liste est inattendue, certes,

mais prometteuse : imaginer les conversations des oiseaux, habiter sous la table, adopter un arbre...). À l'enfant de combiner des propositions de deux ou plusieurs listes. À essayer sans modération. La seconde partie se veut un fabuleux « marabout bout de ficelle... » d'images (d'artistes et d'enfants) qui sont autant de sources d'inspiration elles aussi. La suite, construite sur le même principe, est en cours. Titrée *100(0) objets. Faits, jeux et gestes* (toujours chez Esperluète), elle se concentrera sur les créations en 3 D. Sortie prévue en 2024.

- Isabelle Chavepeyer est, avec Charlotte Fallon, l'auteure du manifeste *Musées d'art. Amis des tout-petits*, édité en 2013 par le Fraje ([fraje.be](http://fraje.be)).



Un court texte très précieux pour tout adulte qui veut emmener un jeune enfant en promenade au musée, « une sortie 'inutile' mais très utile » !

- Le sac ludique Marmaille&Co ([museozoom.be/sac-ludique-marmaille](http://museozoom.be/sac-ludique-marmaille)) est à disposition dans quelque soixante musées partenaires pour dynamiser votre visite familiale. Profitez-en !

# (SE) BOUGER

Être en vacances, c'est enfin disposer de ce satané temps qui fait défaut le reste de l'année. Du temps pour un peu de farniente et de paresse, mais aussi du temps pour être plus actif, plus active en famille. On vous propose ici cinq façons de le faire en famille ou en solo et, pourquoi pas, de prolonger l'effort après la rentrée.

par **Romain Brindeau**

## MARCHER/PÉDALER

En temps normal, la pression du chronomètre a souvent tendance à nous inciter à prendre la voiture pour le moindre déplacement. Ces vacances estivales sont la bonne occasion pour abandonner un temps les clés dans un tiroir et prendre la vie... du bon pied. En pratique, il s'agit de faire, quand c'est possible, tous les petits déplacements du quotidien en marchant ou à vélo : aller à la boulangerie, chez papy et mamy, au centre de loisirs, à la piscine, etc. Comment rendre le trajet le plus agréable possible quand on trimballe des enfants peu enclins à la déambulation ? En lançant des défis (trouver dix objets de couleur verte, par exemple), en comptant le nombre de pas ou de coups de pédales entre la boulangerie et le terrain de foot, en organisant un safari photo dans la rue, en racontant ou en faisant raconter l'histoire la plus folle. L'idée derrière tout ça étant tout simplement d'éviter de penser à l'effort.

Si vous avez des enfants plutôt sportifs, on ne peut que vous inviter à entrer dans la danse. Même si le sport n'est vraiment pas votre tasse de thé. Là encore, fonctionnez à base de défis que vous lancez ou que vous demandez à votre marmaille de vous lancer. Une marche de x kilomètres, courir quinze minutes (puis vingt, puis trente...), aller de tel endroit à tel endroit en moins d'une heure, peu

importe le challenge, du moment qu'il est partagé en famille.

### → Et après...

Vous nous voyez arriver, non ? Pourquoi ne pas laisser encore un peu les clés de la voiture dans le tiroir la rentrée arrivée. D'accord, ce n'est pas toujours possible, mais de petits pas en petits pas, vous verrez que certains déplacements de l'été effectués à pied ou à vélo sont aussi envisageables le reste de l'année.

Vous avez adoré courir avec vos enfants ? Il existe sans doute un club d'athlétisme près de chez vous. Et bonne nouvelle, nombre d'entre eux ont des sections adultes débutants pour faire vos premières armes, sans esprit de compétition, juste pour le plaisir. Toutes les infos sont sur le site de la Ligue belge francophone d'athlétisme ([lbfa.be](http://lbfa.be)) à la rubrique Informations > athlé course loisirs.

C'est le vélo qui vous a donné envie ? Pédalez vers les organismes de référence que sont le Gracq ([gracq.org](http://gracq.org)) et Pro Velo ([provelo.org](http://provelo.org)). Vous y trouverez tous les conseils, formations et appuis dont vous avez besoin pour vous lancer.

## LANCER

Vous êtes dans un gîte qui dispose d'une table de ping-pong ? Vous restez chez

vous et votre commune dispose d'un superbe terrain de tennis ? Vous filez à la côte et vous avez dans vos bagages un rutilant set de raquettes de plage ? Bien, vous avez donc les éléments de base. Ne reste plus qu'à les utiliser. Tout simplement. Pour vous initier, pour initier votre marmaille et aussi, voire même surtout, parce que ces moments de loisirs sont des moments de partage qui peuvent se décliner en différentes versions. En un contre un, en adultes contre enfants, en mélangeant petites et grandes, toutes les formules sont bonnes à condition que le plaisir de jouer soit présent. Ici, il n'est pas question de donner un cours à vos enfants ou de voir votre aîné-e mettre des raclées à tout le monde. L'objectif, c'est de s'amuser, de se découvrir sous d'autres aspects, dans des contextes plus tranquilles que d'ordinaire. Là encore, c'est aussi une belle occasion d'inverser les rôles entre parents et enfants s'ils pratiquent déjà en club. Sans faire d'eux des entraîneurs, laissez-les vous montrer leur savoir-faire technique... et leurs éventuelles qualités pédagogiques. Vous aurez peut-être de belles surprises.

### → Et après...

Vous avez trouvé que tout ça, c'est de la balle et vous avez envie de continuer à jouer ? Bonne nouvelle, il existe tout un tas de sports de raquette à tester et éventuellement à approuver. Du badminton au tennis, en passant par le squash, le padel ou le tennis de table (la pratique sportive du ping pong), les infrastructures sont relativement nombreuses partout en Fédération Wallonie-Bruxelles. Pour les retrouver, le plus simple est de passer par l'Adeps ([sport-adeps.be](http://sport-adeps.be)).

## ESCALADER

Grimper dans les arbres, sauter de pierre en pierre, c'est l'occasion de retrouver un peu de son insouciance enfantine, de défier gentiment les lois de la gravité et de montrer à ses enfants qu'un parent, ça a encore quelques ressources cachées (très cachées parfois). Et si vous avez envie d'aller encore plus loin, peut-être même jusqu'à la recherche de sensations fortes, nul doute que vous trouverez sur vos lieux de villégiature ou à proximité de chez vous un parcours d'accrobranche à faire en famille. Pourquoi vous lancer dans cette aventure ? Pour le shoot d'adrénaline, pour vaincre les peurs des un-es et des autres, pour la joie de voir

vos petites montrer qu'ils/elles ne sont plus si petites ou encore découvrir la force de caractère insoupçonnée d'un enfant plutôt réservé.

### → Et après...

Si en fin d'été, l'envie de grimper ne vous a pas quitté, vous pourrez très facilement poursuivre cette activité. En effet, partout en Wallonie et à Bruxelles, les salles d'escalade ont poussé comme des champignons, avec très souvent une offre axée sur la grimpe plaisir. Pour trouver une salle près de chez vous, rendez-vous notamment sur [clubalpinbelge.be](http://clubalpinbelge.be) (onglet « activités », puis « Où grimper ? »).

## JOUER

Chaque été, c'est un peu la même rengaine, vous entendez à longueur de temps des « Papa/Maman, tu viens jouer au ballon avec moi ? ». Alors, oui, tout ce qui se joue avec un ballon n'est peut-être pas votre passion, mais on vous encourage fortement à vous laisser tenter par une petite partie avec vos apprenties

sportifs et sportives. En premier lieu, ça leur fera plaisir, ce qui est, avouez-le, un excellent argument. Ensuite, ces activités sportives estivales restent des temps un peu suspendus. Les rapports de force qu'induit forcément le quotidien familial s'équilibrent, les enfants peuvent être ceux qui donnent conseils et encouragements. Profitez autant que possible des terrains de basket et de foot, des désormais très répandus city-stades, des animations à la plage autour du volley ou du hand. On vous promet du plaisir, de franches rigolades. Et sans doute aussi quelques moqueries et des courbatures qui vous rappelleront la présence de muscles jusque-là ignorés et qu'il conviendrait peut-être de mettre plus souvent en action.

### → Et après...

On se doute bien que pour certaines d'entre vous, les jeux de ballon ne vivront que le temps des vacances. Pour les autres, qui ont pris du plaisir à jouer avec leurs enfants – on pense notamment à celles et ceux qui ont arrêté de pratiquer leur sport de pré-

dilection il y a déjà quelques années –, on ne peut que vous encourager à pousser la porte des clubs de votre discipline. Foot, hand, basket, volley, tous ont très souvent des créneaux réservés au loisir, soit une chouette occasion de pratiquer sans pression de résultat, mais aussi de rencontrer de nouvelles têtes. ✨

## EN SAVOIR +

### BOUGER, OUI, MAIS SANS SE FAIRE MAL

Si jouer avec ses enfants au quotidien ne demande pas de préparation particulière, se mettre au sport en été, même à petites doses, mérite qu'on prenne quelques précautions. Passage en revue avec Nicolas, coach sportif, spécialiste de la remise en forme.

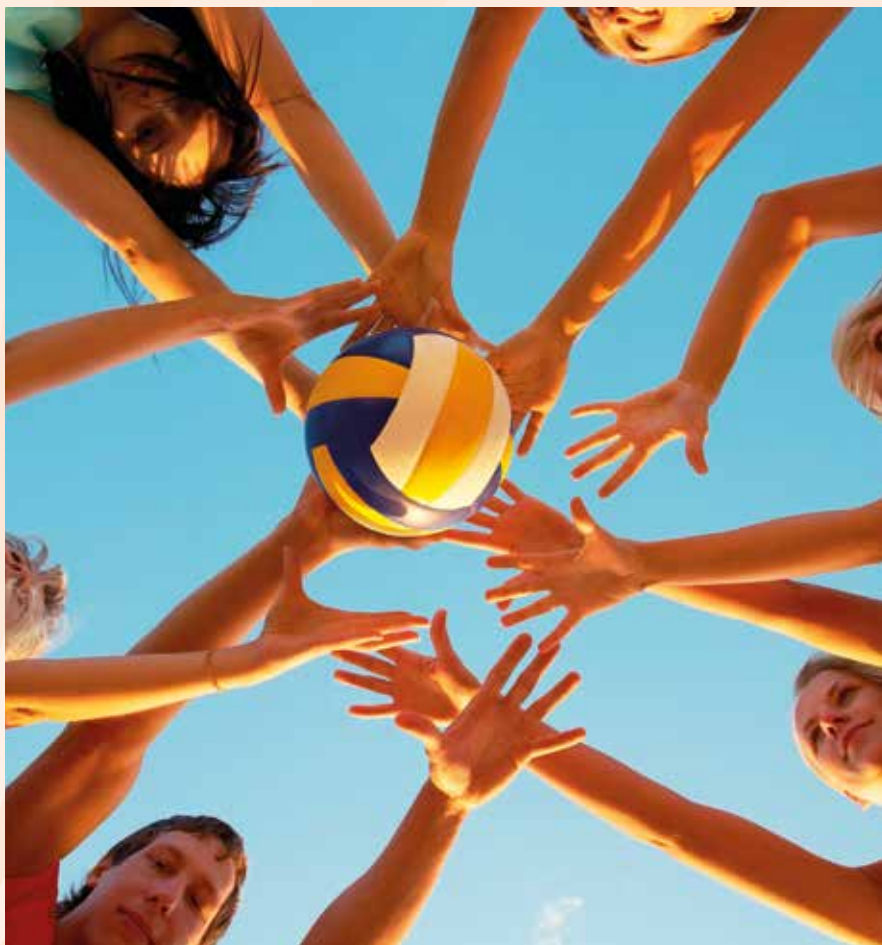
« Se mettre en mouvement, bouger, ne demande normalement pas un travail de préparation spécifique, sauf si vous êtes totalement sédentaire, en surpoids ou encore si vous avez des problèmes cardiaques. Dans ces cas-là, le premier conseil est de voir avec votre médecin généraliste ce que vous êtes autorisés à faire ou pas.

Ensuite, il y a deux choses à ne jamais oublier : s'échauffer et surtout boire, que ce soit avant, pendant et après l'effort. Ça peut paraître basique, mais, de la sorte, on limite les risques de blessure ou de déshydratation.

Pour s'échauffer, on peut faire très simple : marcher à un rythme plus rapide que la normale, courir à vitesse réduite et mobiliser les articulations par des gestes amples et souples.

Tout cela permet de mettre le corps à température et de préparer son système cardio-respiratoire à l'effort.

Pour le reste, si je devais mettre un point en avant, c'est de profiter quand c'est possible de la présence d'animateurs, animatrices, coachs, etc. Durant l'été, il y a plein d'activités encadrées qui sont proposées par les communes, les clubs, les centres de vacances. C'est l'occasion d'essayer des sports avec vos enfants dans les meilleures conditions possibles, avec souvent du matériel prêté et surtout des conseils techniques et pratiques. »



# SOUFFLER UN PEU

**Partir en vacances avec de jeunes enfants, c'est rarement reposant. C'est même parfois stressant. Comment faire pour arriver à souffler un peu malgré tout ? Nous vous avons posé la question, et voici en vrac ce que vous nous avez répondu. Des conseils hyperpragmatiques, parfois tout simples, et qui ont le mérite d'avoir été testés pour vous par d'autres parents.**

*par **Valentine De Muyllder***

## RENDRE LE TRAJET LE PLUS AGRÉABLE POSSIBLE

- « J'ai suivi le conseil d'une amie qui nous a bien aidés : considérer le trajet comme partie intégrante des vacances, le fragmenter en étapes et faire des activités en route. »
- « En chemin, je repère les endroits qui ont l'air sympa en bord d'autoroute, comme les 'villages fleuris' en France. Cela permet de faire de chouettes pauses sans perdre trop de temps de trajet. »
- « Sur les aires d'autoroute, nous organisons des épreuves de jeux olympiques ! »
- « Les longs trajets en voiture nous ont permis de découvrir un tas de podcasts que nos enfants de 3 et 6 ans adorent (et nous aussi), dont Bestioles (une collection en livres a été tirée, dont un sur le merle : voir la rubrique Livre jeunesse du *Ligueur* du 28 juin) et *Les Odyssées* (France Inter). »
- « Chez nous, pour le trajet, on prévoit toujours des snacks qu'ils ne peuvent

pas avoir en temps normal... C'est leur grand plaisir et ça les calme quand ils commencent à s'agiter. »

- « Quel que soit notre moyen de transport, je prépare toujours un petit sac avec des mini surprises que mes filles, qui ont 6 et 9 ans, découvrent pendant le trajet (dessins, scoubidous, anciens jeux dont elles ne se souviennent plus, livres de la bibliothèque, petit cahier sudoku, boîte à histoire...). »

## CHOISIR LA FORMULE QUI VOUS CONVIENT

- « Nous, on vise simple : on limite autant que possible les itinéraires, et on choisit des endroits où on se sent bien parce qu'avec nos jumeaux de 1 an et demi qui font des siestes, on sait qu'on y passera beaucoup de temps. »
- « Je décide à l'avance si j'ai envie de partir 'en vacances' ou 'en voyage'. Dans le premier cas, je cherche une formule full repos. Le top, c'est quand il n'y a pas d'intendance à faire. Dans le second cas, la fatigue fait partie du voyage, donc je n'espère pas revenir reposée. Mais pour rendre le voyage plus soft, on termine par un moment de repos (plage...). »
- « Nous partons chaque année en vacances avec des amis qui ont des enfants du même âge. Parce qu'on aime être en groupe, mais aussi parce que ça permet de s'entraider, de se partager les tâches et de confier parfois ses enfants aux autres pour se faire un moment seul ou à deux. »
- « Quand mes enfants étaient petits, je vérifiais que leurs chambres soient bien séparées du reste de l'espace de vie dans notre lieu de vacances, pour qu'une fois couchés on puisse avoir un bout de soirée sans eux. C'est le genre de détails qui change tout ! »

## PRENDRE LE TEMPS, AVANT ET APRÈS

- « J'essaie qu'on passe au moins un jour ou deux à la maison avant et après nos vacances. Ça aide à reprendre l'école et le

travail plus sereinement. »

- « L'idéal pour moi est d'avoir un jour pour préparer le départ sans mes filles de 3 et 5 ans, et de prendre un jour de congé seule avant de reprendre le travail. »
- « On se prévoit toujours des petites vacances à deux après nos vacances en famille. Bien sûr, on a la chance de pouvoir compter sur nos parents pour garder nos enfants quelques jours... »

## BIEN S'ORGANISER AU QUOTIDIEN

- « J'évite de laisser trop de choix à mes trois enfants. Parfois, en voulant leur faire plaisir, on leur donne plusieurs options et j'ai remarqué que ça les submerge et ça crée des tensions. Donc je décide tout, plus facile pour tout le monde. ☺ »
- « J'essaie d'expliquer le programme un peu à l'avance aux enfants, pour éviter les discussions sur le moment et donner un rythme plus ou moins prévisible à nos journées. »
- « Ce qui me permet de souffler, en fait, c'est d'être vraiment bien organisée et de tout prévoir pour être plus cool et parée à tout. »
- « J'ai pris l'habitude de faire d'office une activité le matin et de ne pas trop charger la journée. On essaie de rester deux semaines au même endroit de vacances, et d'être tout près de la plage. »

## INSTAURER UN MOMENT CALME CHAQUE JOUR

C'est LE conseil qui est revenu le plus souvent chez les parents qui ont témoigné. Instaurer un temps calme tous les jours en début d'après-midi, pendant lequel chacun-e dort, lit ou joue tranquillement...

« Jusqu'aux 12 ans de mes enfants, j'imposais un temps de sieste après le repas de midi. Silence, pas d'obligation de dormir... ça a toujours bien fonctionné, et c'est devenu une habitude. »



## PROFITER DES RESSOURCES LOCALES

- « Comme on voyage en Belgique, on compte sur notre appli de babysitting pour nous permettre d'avoir un peu de temps à deux en soirée, et on inscrit notre fille ainée à des stages locaux. »
- « On s'est inscrits à la bibliothèque de la petite ville où on va chaque année, en France, et on y va en famille tous les trois jours pour renouveler notre stock de livres. »
- « Ce qu'on a déjà fait, c'est inscrire les enfants à un cours de tennis une heure ou deux par jour. Ça rythme les journées et tu as une heure de temps libre ! »

## S'ENTRAIDER L'UN·E L'AUTRE QUAND ON EST EN COUPLE

- « Avant nos premières vacances d'été à cinq, qui s'annonçaient fatigantes, mon compagnon et moi nous sommes demandé de quoi nous aurions envie pour nous sentir bien. Nous nous sommes accordés à l'avance sur un petit plaisir simple qu'on se ferait tous les jours : pour moi, c'était un bon café. »
- « On se partage les tâches, comme à la maison. Un soir sur deux, c'est l'autre qui met les enfants au lit. On essaye aussi de se prévoir chacune un moment seule pendant nos vacances. »

## LÂCHER LA PRESSION INUTILE

- « J'essaye de lâcher prise par rapport à ma crainte d'emmerder les autres (bruit dans l'appartement, bruit à la piscine...). Avec notre famille nombreuse, on ne passe pas inaperçus. Mais je me dis qu'on exagère dans notre tête que ce que les gens pensent vraiment. »

## ZOOM

### ...POUR MÉDITER

**Méditation et enfants, l'alliance impossible ? C'est ce qu'on a longtemps cru. Mais d'année en année, vous êtes de plus en plus nombreuses et nombreux à nous faire part de initiatives souvent bénéfiques que vous avez réussi à mettre en place avec votre marmaille.**

Erika fait partie de ces parents qui injectent un peu de méditation dans la dynamique familiale. Elle l'annonce de but en blanc : « Il ne faut pas confondre méditation et relaxation ». Avis aux parents qui cherchent donc à avoir des enfants plus zen, ici il est question d'autres choses. De quoi au juste ? « À hauteur d'enfant, nous dit la maman, il est surtout question de nommer ce que l'on ressent. Prendre un peu de recul sur soi, sur les autres. Peut-être avoir un peu plus confiance en soi. Mieux se connaître ».

Alors qu'elle ne versait pas là-dedans du tout, Erika a eu l'idée d'entraîner tout son petit monde à méditer, après avoir lu un article sur le fait qu'en Suisse, puis aux Pays-Bas, les écoles remplaçaient les heures de colle par des exercices de méditation. Dès lors, l'idée germe instantanément. Pourquoi ne pas l'appliquer à ses trois enfants aujourd'hui âgés de 8, 13 et 16 ans. « Mon fils aîné avait 11 ans. La petite dernière, 3 ans. Ça a été plus difficile avec lui qu'avec elle. Les jeunes enfants sont dans l'instant présent. Ce qui est la meilleure des dispositions d'esprit

pour s'y mettre ».

Les débuts sont laborieux. D'abord avec des applis de pleine conscience pour enfants. Puis avec des chants. Puis des exercices foireux en tout genre. Après moult tâtonnements, elle trouve la bonne méthode. Rassembler la fratrie après le repas du midi. Les week-ends et en vacances, donc. Travailler à l'aide d'une bougie chacun-e. Leur propre bougie. Qu'ils ont choisie.

« Ils et elles regardent les flammes danser. Et ne pensent à rien d'autre qu'à ça. Je fais des exercices très simples, empruntés à 'la petite circulation'. On imagine un souffle qui part des vertèbres lombaires, remonte lentement la colonne vertébrale, passe par le sommet du crâne, redescend par les narines. On y consacre le temps qu'il faut. On ne se focalise que sur ce moment. Puis on redescend le long du larynx, du ventre, des parties génitales – ce qui les fait beaucoup rire –, puis on repasse par le bas du dos. Et on reprend. »

On imagine aisément les réticences des plus sceptiques à la lecture des instructions d'Erika. Cinq ans plus tard, où en est la tribu méditante ? « Mon fils aîné est devenu le plus assidu. Il s'est même mis au tai-chi. Nous y sommes allés par paliers. On commence par des exercices très courts que l'on allonge au fur et à mesure de la pratique ». Une bougie, un objet, la contemplation des nuages, une couverture pliée en quatre, quelques oreillers ou un zafu et vous voilà parés. À méditer, non ?

☀️ **Y.-M. V.-L.**

## À LIRE



Il a eu mauvaise presse, le Yoga d'Emmanuel Carrère. Et même si c'est peut-être du sous-Carrère, ça reste quand même de la bonne littérature avec tout un tas de considérations d'une intelligence sans pareille de l'auteur qui n'arrive pas à s'abandonner complètement à la méditation. Il en donne des définitions aussi inédites que pertinentes. Une bonne lecture pour l'été.

# JOUER

Juste avant de prendre le large, de savourer le ralentissement du temps, ce serait pas mal de régler une bonne fois pour toute ce petit problème qui vous préoccupe au quotidien : tous ces jouets qui encombrant la chambre de vos enfants. Comment réorganiser tout ça et faire en sorte que ces beaux joujoux soient enfin... joués.

par **Yves-Marie Vilain-Lepage**

## PARLONS PEU, PARLONS AMÉNAGEMENT

Le rangement de jouets, on en parle avec Aby Camara, au profil multiple. Directrice de sept crèches Montessori, fondatrice de la société Hochet, distributrice de jouets estampillés Montessori également, formatrice et coach en aménagement de chambres d'enfant, cette maman en connaît un rayon sur le sujet. Voilà selon elle, les grands préceptes.

### → De le place

D'abord, il est important laisser un espace central dégagé qui va servir à tout un tas de choses, notamment à étaler ses jouets. Il faut donc privilégier la liberté de s'installer. Pour les jeux, oui. Mais aussi pour dessiner par terre, s'allonger, écrire, rêver.

### → Des étagères visibles et accessibles

Autre grand précepte ? Optimiser la chambre le plus possible pour y installer des étagères. Surtout pas de bac, car ça enlève tout intérêt pour l'enfant. Il y a comme un melting-pot qui fait qu'il ou elle s'y intéresse de moins en moins, voire plus du tout. Nos chers bambins veulent tout, tout de suite. C'est comme ça qu'ils et elles fonctionnent. Ces

étagères de jouets doivent être visibles. Depuis le lit, depuis le fauteuil, il ou elle a en face tout un tas de choses, d'affaires qui vont lui donner envie d'aller explorer selon l'envie du moment.

### → Pas de doublons

Dans cette même logique, mieux vaut éviter le plus possible qu'il y ait tout un tas de choses. Par exemple, vous pouvez essayer d'éliminer les doubles exemplaires. La super grosse voiture dans laquelle on peut mettre des poupées ou autres figurines ? Génial. Mais il doit n'y en avoir qu'une seule comme ça. Un enfant n'a d'intérêt que pour un seul objet. Les multiplier, c'est rendre le choix plus complexe. Or, celui-ci doit se faire de manière simple et immédiate.

### → Une seule fonction

Chaque objet doit avoir une utilisation simple et évidente. Par exemple un instrument de musique ? On va tambouriner, souffler, pianoter. Mais sur un clavier rempli de formes, qui fait plein de bruits, qui a plein de couleurs, si la première approche est trop complexe, elle finira vite par ne plus intéresser l'enfant.

C'est un mal lié à notre société de surconsommation : le fait de vite se retrouver encombré, dépassé, voire même possédé par de trop nombreux objets. Nos enfants n'y échappent pas, leur chambre regorge de jouets avec lesquels ils ne jouent pas. Ou avec lesquels ils jouent trop peu. Le tri régulier ? C'est une solution. Mais même en réduisant drastiquement et régulièrement la quantité de joujoux en tous genres, rien n'y fait, l'enfant se lasse trop vite de ses possessions ludiques. Une fatalité ? Voyons voir.

**Dans une récente infographie (voir zoom), nous mettions en évidence un chiffre interpellant : un enfant possède en moyenne 200 jouets, mais n'en utilise que douze. Comment établir une ronde des jouets ?**

**ABY CAMARA :** « Le vrai problème, je trouve, c'est que les parents ont trop de choses en tête. Et que tout cet encombrement rajoute à une certaine forme de charge mentale. Quand je dis à mon enfant : 'Tu dois ranger ta chambre', ça crée illico une mauvaise ambiance. Nos gamin-es ne savent pas comment s'y mettre. On perd beaucoup de temps sur d'autres activités que l'on pourrait mener ensemble. Moins de jouets, mieux répartis, c'est aussi une manière de donner des consignes plus claires à son ou sa petite. : 'Tu veux bien ranger ta poupée ?', 'Il te reste quoi ? Les doudous. O.K., tu t'en occupes ?'. On induit sans donner d'ordre. On accompagne. Comme pour le salon, par exemple. J'entends souvent des parents dire : 'On s'est fait envahir, il y en a partout'. Cette phrase, ça ne veut rien dire pour l'enfant. Ce n'est pas clair, il ne sait pas par quel bout prendre la chose. Il faut qu'il puisse intégrer l'idée de l'espace commun. L'idéal : il utilise une chose, c'est fini, il arrête, il range. Idéalement, la répétition doit se faire dans les actions, pas dans les ordres. L'idée, c'est de viser la gestuelle et la sensibilisation au rangement. Plus que la corvée. »

**Comment les parents peuvent s'y prendre pour impliquer leur enfant dans l'aménagement ou le réaménagement estival ?**

**A. C. :** « D'abord, on peut répéter au parent combien c'est important de s'y prendre, en effet, avec son enfant. Non pas profiter du fait qu'il soit parti de la maison – en camp ou autre – pour le faire. On peut attaquer

par un simple constat : 'Bon, tu vois comme moi que tu as quatre-cinq étagères qui sont très encombrées. Qu'est-ce qu'on fait ? Tu veux rajouter d'autres jouets ? Alors on n'a pas le choix, comment on va trouver de la place à ton avis ? On va devoir donner'. Bien sûr, en énumérant les jouets un par un, les enfants vont vouloir tout garder. Mais vous pouvez profiter de ce gros réaménagement pour voir ce à quoi ils tiennent. On va regrouper un temps ensemble. Sentir, toucher, explorer, entendre. Voir comment les enfants se situent vis-à-vis de leurs jouets. Ça va orienter le parent. Cette étape de tri et de don est importante parce qu'elle fait travailler des aspects essentiels à l'enfant. La sociabilisation. Le partage. Oui, le rangement, ça peut aussi être un temps de qualité. »

## « Le meilleur jouet pour un enfant ? C'est celui qui se joue avec son parent »

### Une fois que c'est fait et que la chambre est correctement ordonnée, que faut-il avoir en tête pour procéder à cette fameuse rotation de jouets ?

A. C. : « Une rotation de jouets, ça se fait dans le choix. Pour moi, il faut viser l'évolutif. C'est-à-dire choisir en priorité les jeux qu'on peut détourner pour faire autre

chose. Rappelez-vous, parents, que la stimulation – puisqu'avec l'autonomie, c'est ce à quoi les adultes font le plus attention – ça ne part pas nécessairement d'un jouet. Observez plutôt les bambins. Un bac à linge, une casserole, un bol, des feuilles dans un parc... je crois que c'est pas mal de garder en tête que ça ne passe pas toujours par un achat. C'est important à rappeler, parce que je rencontre trop souvent des parents qui ont le sentiment que s'ils ne choisissent pas le bon produit, ne font pas le bon acte de consommation, ils risquent de ne pas développer les bonnes compétences. C'est faux. Dans cet ordre de choses, on voit beaucoup d'arnaques. Des pseudos coffrets Montessori, par exemple. Les évolutions du jouet, ça va vite. Et dans cet exercice du réaménagement estival, je ne me soucierais pas trop de savoir ce qui se joue à tel ou tel âge. Ça ne veut rien dire. Les enfants évoluent de façon tellement différente. Leur contexte est tellement variable et les influence tellement. C'est important d'avoir tout ça en tête. »

### C'est quoi le meilleur jouet pour vous ?

A. C. : « Les parents sont beaucoup trop désinformés sur les conséquences psychomotriciennes des jouets qu'ils achètent à leurs enfants. Des familles achètent encore aujourd'hui des trotteurs, alors qu'on sait qu'ils induisent des catastrophes sur le développement de la marche, par exemple. On connaît les dysfonctionnements et on se dit : 'Bon, ça lui fait tellement plaisir, c'est vrai qu'il est sympa ce jeu'. Le meilleur jouet pour un enfant ? C'est celui qui se joue avec son parent. Celui qui fait que l'on produit quelque chose ensemble. Qu'on

fabrique, qu'on personnalise, qu'on cuit. Celui qui nous fait lire ensemble, qui nous fait imaginer des images ensemble. On peut faire tellement de choses. Les évolutions du jouet, ça va vite. Il est important de garder en tête qu'il n'y a pas un jouet type pour un âge type. »

### Ce principe de rotation de jouets, au-delà d'un choix pédagogique, n'est-il pas surtout un problème de consommation ?

A. C. : « Bien sûr. Il faut aussi que le parent remette en question une certaine ferveur compulsive. On prend en compte le regard des autres dans le magasin. On achète trop, souvent parce que c'est trop dur de dire non aux petites. On a peur de les frustrer. On transpose la situation à notre propre enfance, durant laquelle, nous aussi on était tellement heureux de repartir avec un petit cadeau. Pourtant, on connaît nos enfants. On sait la vitesse à laquelle ce jouet sera oublié. La vitesse à laquelle il va perdre tout intérêt. Pour les parents pour qui c'est trop dur, on peut préparer son enfant. Et occuper son cerveau, par exemple, en lui confiant une petite mission. 'Tu vois, on va dans ce magasin pour trouver un cadeau à Milo. On va lui acheter ce jeu de carte génial avec des lapins dessus. Je compte sur toi pour m'aider à le trouver, hein ?'. On peut gagner beaucoup de temps à les préparer ainsi. Et même si ça ne fonctionne pas, que votre enfant se roule par terre, que le poids du regard extérieur est pesant, souvenez-vous : c'est le parent qui décide. Dire non, c'est un super cadeau qu'on fait. »



## ZOOM

### TROP C'EST TROP

Sur [leligueur.be](http://leligueur.be), vous pouvez télécharger une infographie sur cette impressionnante quantité de jouets à disposition de nos enfants. 200 jouets oubliés pour seulement 12 avec lesquels il ou elle joue. Donc 188 jouets qui restent dormir comme ça, sous un tas de poussière, rêvant d'un peu d'attention. D'un peu de lumière. D'un peu de chaleur d'un enfant. Tiens, ça ferait un bon film ça...

→ [leligueur.be/article/le-monde-a-lendroit-trop-de-jouets-cest-trop](http://leligueur.be/article/le-monde-a-lendroit-trop-de-jouets-cest-trop)

# Des musées en mode estival et familial

Nos comparses de Marmaille&Co nous ont concocté une sélection de 9 musées qui se décarcassent durant l'été. Une bonne pioche pour toutes les tribus !



## Musée BELvue Bruxelles

**MUSÉE**

Tout le monde connaît les spécificités belges. Non peut-être ? Visitez le BELvue et découvrez toutes les facettes de la Belgique à travers une présentation moderne et originale. C'est parti pour un voyage dans le plat pays !

### **ACTIVITÉ - JEU PARCOURS** « SERAS-TU NOTRE SUPER-HÉROS/HÉROÏNE ? »

Il existe nombre de super-héros et de super-héroïnes belges ! C'est le cas de Sandra Kim ou des Diables Rouges. Pourtant, aujourd'hui, ils/elles ne se sentent pas si super que ça... Aidez-les à accomplir leurs actes super-héroïques. Médaille à la clé !

**010/47 48 41 - [www.belvue.be](http://www.belvue.be)**



## Domaine & Musée royal de Mariemont

Hainaut

**MUSÉE**

D'une momie égyptienne aux fresques romaines, en passant par un cheval de bronze, découvrez les histoires fascinantes qui se cachent derrière les trésors du musée et terminez votre journée autour d'une bonne glace en terrasse.

### **ACTIVITÉ - ATELIERS CRÉATIFS**

En juillet et août, venez expérimenter différents ateliers autour du papier, des lettres et de la création, en famille et en toute autonomie ! De plus, chaque semaine, un nouveau thème et une nouvelle activité vous seront proposés. L'entrée est gratuite !

**064/27 37 41 - [www.musee-mariemont.be](http://www.musee-mariemont.be)**



## Bois du Cazier

Hainaut

**MUSÉE**

Reconnu au Patrimoine mondial de l'UNESCO et labellisé Patrimoine européen, le Bois du Cazier est un lieu culturel incontournable sur fond de patrimoine industriel où se découvre un parcours muséal consacré au charbon, à l'acier et au verre.

### **ACTIVITÉ - EXPOSITION « MILLE ET UNE BRIQUES »**

Bienvenue dans le monde fascinant des maquettes en LEGO® et plongez dans une exposition unique en son genre, où les briques colorées se transforment en un témoignage étonnant de l'histoire minière et de ses métiers.

**071/ 88 08 56 - [www.leboisducazier.be](http://www.leboisducazier.be)**



## Ecomusée du Viroin

Namur

**MUSÉE**

Implanté sur le site de la ferme-château de Treignes, l'Écomusée du Viroin propose à ses visiteurs de (re)découvrir le patrimoine de l'Entre-Sambre-et-Meuse, l'histoire de la société rurale et ses mutations entre le XVIII<sup>e</sup> et le XX<sup>e</sup> siècle.

### **ACTIVITÉ - LES ESTIVALES**

Découvrez vos talents cachés entre amis ou en famille ! L'Écomusée du Viroin vous propose de vous initier aux rudiments d'artisanats anciens : initiez-vous à la lessive à la main et confectionnez un savon naturel, découvrez les secrets du feutrage, de la vannerie ou encore des métiers du cuir du 24 juillet au 18 août !

**060/39 96 24 - [www.ecomusee-du-viroin.be](http://www.ecomusee-du-viroin.be)**



## Musée L Brabant wallon

MUSÉE

Un bouddha à côté d'un christ du Moyen Âge, des écritures antiques face à des machines à calculer... le Musée L ose les rencontres inédites pour nous parler du monde et de notre humanité entre émotion et exploration.

### ACTIVITÉ - EXPÉRIMENTATION EN FAMILLE

Découvrir les collections permanentes du Musée L de manière originale ? C'est possible ! Tout l'été, le Musée L met à disposition des familles des « Labs », des espaces ludiques et sensoriels consacrés aux techniques de la sculpture, de la gravure et de la couleur, ainsi qu'un carnet d'exploration pour les 6-12 ans. Plaisir garanti !

010/47 48 41 - [www.museel.be](http://www.museel.be)



## Musée de la Vie wallonne Liège

MUSÉE

De l'histoire humaine et sociale, en passant par les croyances populaires, la littérature, le folklore ou l'artisanat, ce musée aborde les différents aspects de la Wallonie, du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours.

### ACTIVITÉ - LES ESTIVALES

Pour les Estivales, le Musée de la Vie wallonne propose une programmation variée qui ravira petits et grands : contes, théâtre de marionnettes, animations thématiques, ateliers, spectacles... Il y a mille et une façons de découvrir en toute décontraction le parcours permanent et les expositions temporaires : « Ordures. L'expo qui fait le tri » et « UPCYCLING ».

04/279 20 31 - [www.viewallonne.be](http://www.viewallonne.be)



## Aquarium-Museum Liège

MUSÉE

À l'aquarium, découvrez la biodiversité des écosystèmes aquatiques à travers différentes espèces évoluant dans leur milieu naturel. Dans la salle *TréZOO*, retrouvez des objets patrimoniaux remarquables. L'expo « Créatures EXTRAordinaires » vous emmène quant à elle à la découverte d'anecdotes incroyables sur les animaux à l'origine des mythes et des légendes.

### ACTIVITÉ - VISITES LUDIQUES

Envie de passer un chouette moment en famille ? Venez à la rencontre d'un animateur scientifique ! Chaque mercredi et samedi après-midi, il vous attend à l'aquarium et répond à toutes vos questions. Une rencontre sympa pour les petites et les grandes.

04/366 50 21 - [www.aquarium-museum.be](http://www.aquarium-museum.be)



## Malagne - Archéoparc de Rochefort Namur

MUSÉE

Transportez-vous à l'époque gallo-romaine, entre jardins et potagers, découvrez les expérimentations en cours, les bâtiments d'époque reconstitués et les élevages de races anciennes !

### ACTIVITÉ - JOURNÉES THÉMATIQUES

L'été sera riche à Malagne ! Les 15 et 16 juillet, la villa gallo-romaine reprendra vie lors de deux journées d'animations et d'ateliers pour toute la famille. Le 6 août, venez découvrir les techniques de forge et déguster du pain juste sorti du four. Le 13 août, les jardins et potagers d'inspiration antique seront mis à l'honneur !

084/22 21 03 - [www.malagne.be](http://www.malagne.be)



## Piconrue - Musée de la Grande Ardenne Luxembourg

MUSÉE

Le Piconrue - Musée de la Grande Ardenne vous invite à un voyage au cœur de la culture ardennaise par la découverte sensible de son riche patrimoine matériel et immatériel. Une totale immersion dans le folklore accessible à tous les âges !

### ACTIVITÉ - ATELIERS CRÉATIFS

Le 19 juillet, venez créer votre propre bouclier. Le 2 août, venez vivre un voyage dans le temps hors du commun, en confectionnant une boîte à souvenirs. Le 16 août, venez réaliser votre décor de théâtre et vos propres marionnettes sur le thème des contes et légendes !

060/39 96 24 - [www.ecomusee-du-viroin.be](http://www.ecomusee-du-viroin.be)



# Simon, heureux en son jardin

« Le bonheur est dans le pré », clamaient Étienne Chatiliez dans son film et Paul Fort dans un poème. Le bonheur est aussi dans le jardin, si on en croit Simon Blondiaux, 37 ans, qui, déjà, transmet sa passion à son fils de 2 ans et 2 mois...

*Par Michel Torrekens*

Nous voilà parti pour Mons à la rencontre d'un passionné de jardinage, en plein centre-ville. Simon Blondiaux y habite depuis un an avec sa compagne. Ils rénovaient leur maison depuis quatre ans. Ainsi que son jardin, d'une centaine de m<sup>2</sup>.

## « CE N'EST PAS MOI LE BOSS »

C'est autour d'un mélange citron-gingembre-spiruline, à l'étrange couleur verte, que nous nous retrouvons dans la superbe extension avec de belles baies lumineuses qui accueille leur cuisine moderne. Avec vue sur le jardin, de taille plutôt modeste. Les lieux étaient encore plus étroits à l'origine avec des annexes adossées aux murs et un hangar. Tout cela a été abattu, des quantités importantes de terre ont dû être triées et traitées.

« Dès le début, on a voulu faire revivre le jardin, explique Simon Blondiaux. C'est devenu tellement puissant que, d'une simple envie, c'est devenu une véritable passion ». L'apprenti jardinier achète des bouquins, visionne des documentaires, suit des cours en ligne. Très vite, il est séduit par la permaculture qui invite à penser et cultiver un espace en faveur de la biodiversité. Merle et moineaux se font entendre pendant notre interview. Un troglodyte, des mésanges et des pigeons, lesquels se délectent des feuilles de choux et de broco-

lis, pointent également le bout du bec.

« Je mets en place ce qui va permettre de développer la biodiversité de cet écosystème tout en faisant en sorte que ce soit navigable pour notre petit garçon. C'est ce qui guide l'aménagement du jardin plus que d'éventuels comforts, confie Simon Blondiaux, tout sourire du début à la fin de la matinée que nous passons ensemble. L'idée est d'en finir avec ce présupposé de l'homme qui domine la nature. Cet espace s'auto-régule et je le soutiens en tenant compte des différents éléments vivants et de nos besoins, pour le potager par exemple. »

Ainsi il n'éradiquera pas les ravageurs et les adventices, que certain-es qualifient de « mauvaises » herbes et que lui appelle des compagnons. Escargots et limaces sont apparus, mais ils ne dérangent pas. Idem avec les rats capturés vivants et relâchés en plein bois. Simon Blondiaux teste diverses plantations et essaie de trouver pour chaque

endroit la graine qui en tirera le plus d'affinités. Seul un rosier rose, les orties, un forsythia et une hémérocalle aux magnifiques fleurs orange ont survécu à tous les travaux.

La ville a aussi offert un poirier pour la naissance du fiston. Et Simon a ramené d'autres plantes et rosiers du jardin de son grand-père récemment décédé...

## BON SANG NE SAURAIT MENTIR

Parlons-en de ce grand-père ou plutôt des grands-pères. En discutant avec Simon Blondiaux, on pourrait croire que l'homme est expert en botanique, horticulture, agronomie. Que nenni. Diplômé en communication, intéressé par la sociologie et l'anthropologie, chargé de projets au Forem, il doit plonger dans sa mémoire pour retrouver l'origine de sa passion. Enfant, il passait les

après-quatre-heures chez son grand-père maternel, ingénieur agronome, et le suivait dans son jardin urbain à Nivelles.

« Un jour, se souvient Simon Blondiaux, il m'a préparé un mètre carré de terre et m'a dit que ce n'était que pour moi. Je pouvais y cultiver ce que je voulais. Ça

m'a marqué, c'était un cadeau merveilleux. Ensuite, je me suis déconnecté de cet univers pour passer à d'autres choses. C'est en achetant cette maison que tout est revenu

« Mon fils grandit en même temps que le jardin et j'essaie de lui montrer chaque étape »

de l'intérieur... »

Alors qu'il ramène dans son nouveau logis des caisses stockées chez ses parents, il y découvre des archives qui sont comme autant de signes : l'album *Les petits jardiniers à la maison*, publié chez Larousse, un ouvrage assez pointu sur les pathologies végétales et la phytotechnie de son grand-père agronome et un livre de son autre grand-père, docteur, sur la médecine végétale. Si nous ajoutons que le grand-père de sa femme, 95 ans, est également expert au jardin où il exprime son amour pour les roses, on aura compris que Simon Blondiaux a été à bonne école.

### UN SOL SAIN POUR UN CORPS SAIN

Ce goût pour le jardinage passe aussi par une attention pour une alimentation saine. Celle-ci va de pair avec la culture de légumes sains. Simon s'interroge. Quelle est la qualité de ses terres entourées de murs décrépis, couverts de plusieurs couches de peintures qui s'écaillaient et tombaient dans le sol, d'annexes aux usages inconnus, de la pollution urbaine et atmosphérique ? Le jeune papa s'inquiète de l'éventuelle présence de métaux lourds. N'est-il pas illusoire de cultiver des légumes sains sur ces sols ? Il décide d'investiguer.

Une offre de la Région wallonne à travers l'asbl Espace Environnement de Charleroi retient son attention : la prime Sanisol, soit une aide financière pour réaliser une analyse de sol ou de fruits et légumes (lire encadré). Il active les démarches et le verdict tombe :

excès de plomb et présence de cadmium, de mercure et de zinc. Plusieurs solutions lui sont dès lors proposées pour assainir sa terre comme sortir du sol via des bacs de culture, recyclage des terres ou phytoremédiation, à savoir semer des plantes hyper-accumulatrices comme le tournesol, la moutarde brune, des brocolis dont il se débarrassera ensuite.

« Connaître sa terre est prioritaire quand on veut la cultiver puisque ses besoins dépendent de sa composition et de ses carences ou excès. L'analyse de sol est un geste sain et essentiel si on veut cultiver, conclut Simon Blondiaux. De plus, la prise en charge par Sanisol est très qualitative. Les personnes aiguillent vers les laboratoires et les solutions. C'est une initiative qui va dans le bon sens. Il en faudrait plus. »

### SE NOURRIR EN DONNANT À L'AUTRE

C'est donc sur ce terreau favorable que leur petit garçon grandit. « Il assiste au chantier de la maison, s'enthousiasme le Montois, au renouveau de ma passion pour le jardinage, à la volonté familiale d'arrêter d'abîmer notre environnement. Il grandit en même temps que le jardin et j'essaie de lui montrer chaque étape. On fait des semis, on plante, on arrose, on cueille. »

Pour preuve, dans un coin du potager, un petit arrosoir en côtoie deux grands à côté de pelles et râtaux miniatures. « J'ai mes pots à graines triés par saison et il a aussi le sien. Depuis qu'il est tout petit, il me suit au jardin. Je lui explique ce que je fais et s'il

veut, on le fait ensemble. Au final, il m'imité avec ses bacs d'où vont sortir plein de surprises. C'est un de nos jeux. Petit à petit, il comprend le processus. Quand il revient de la crèche, on fait souvent un tour à deux dans le jardin, on va dire bonjour à chaque plante. Il les voit grandir, je les nomme, pivoine, pissenlit, tulipe, etc. ».

Tout au long de notre entretien, on a senti chez notre interlocuteur que, s'il met les mains dans la terre, il est aussi traversé par une intense réflexion. « Quand je pense à notre écosystème, précise-t-il, je suis souvent désolé de constater la culture croissante de l'égoïsme et de l'individualisme, liés à la civilisation occidentale, sans servir l'altruisme, alors que l'homme est un animal social. On se nourrit aussi en donnant à l'autre, l'autre qui n'est pas uniquement l'humain, mais tout le vivant auquel on est lié. On est des animaux, des mammifères. On est interconnecté et nous maltraitons cette interconnexion qui nous nourrit. J'ai envie aujourd'hui de la raviver. »

## EN SAVOIR +

### SANISOL POUR UN SOL SAIN

Jardiner avec les enfants permet de stimuler les sens et d'apprendre à manger sainement... sous certaines conditions. En zone urbaine ou rurale, certains sols peuvent présenter une contamination qui risque d'exposer le jardinier ou les enfants fréquentant le jardin à des risques sanitaires.

Avec le soutien de la Région wallonne, les particuliers ont la possibilité d'obtenir une aide financière pour une analyse réalisée par un laboratoire. Cette aide s'élève à 50€ pour l'analyse de sol et 50€ pour l'analyse d'un fruit ou d'un légume, soit une aide qui peut s'élever à 100€. Sur base des résultats de l'analyse de votre sol, vous pouvez solliciter des recommandations personnalisées pour votre activité de jardinage.

**Infos : [sanisol.wallonie.be](http://sanisol.wallonie.be). L'asbl Espace Environnement de Charleroi assure l'helpdesk de l'outil Sanisol : [sanisol@espace-environnement.be](mailto:sanisol@espace-environnement.be) ou 071/509 665. Infos et modalités diverses sur [environnement.sante.wallonie.be](http://environnement.sante.wallonie.be)**

## POUR ALLER + LOIN

### À LIRE AVEC SON ENFANT



Mais comment parler jardinage et plantes avec ses enfants ? Voici un album absolument génial paru dans la collection *Quand ça va quand ça va pas*. Alain Baraton, jardinier en chef au château de Versailles, y partage sa passion, ses trucs et astuces, ses connaissances.

En quelques mots, il évoque des aspects aussi différents que le sexe des plantes, la pollinisation, leur intelligence, leurs maladies, l'histoire et les styles de jardins, l'importance de la terre, le compost, les points d'eau, les outils du jardinier, les insectes et

le ver de terre, etc. C'est truffé d'anecdotes aussi : saviez-vous par exemple que la pivoine peut vivre jusqu'à 100 ans mais ne fleurit pas avant 5-7 ans ? Les dessins de Laure Monloubou complète agréablement toutes ces informations passionnantes en y apportant une petite touche d'humour. Après cette lecture, les enfants se sentiront dans leur jardin partout où ils jouent, marchent, se promènent...

***Leur jardin expliqué aux enfants (et à leurs parents !)*, par Alain Baraton et Laure Monloubou (Glénat jeunesse/coll. Quand ça va quand ça va pas). À partir de 4 ans.**

# 5 jours de congés payés supplémentaires

La Ligue des familles et les syndicats s'allient pour réclamer un minimum de 25 jours de congés payés par an. Seuls 44% des parents ont droit à plus de 20 jours de congé par an. Les travailleurs et travailleuses à bas revenus subissent une double peine, ayant moins encore que les autres accès à des jours de congé supplémentaires.

Par **Lola Galer**, chargée d'études à la Ligue des familles



En ce début de congés scolaires, la Ligue des familles appelle, avec la CSC, la FGTB, le MOC et Beweging.net, à faire passer le nombre minimum légal de jours de vacances annuelles de 20 à 25 jours.

## MOINS DE LA MOITIÉ DES PARENTS BÉNÉFICIAIRE DE JOURS DE CONGÉS PAYÉS SUPPLÉMENTAIRES

20 jours de congés par an, c'est donc le cadre légal minimal qui s'impose à tous les travailleurs et travailleuses. Mais rien n'empêche les employeurs et employeuses d'octroyer davantage de jours de congés. En pratique, cela n'arrive pas souvent : selon le *Baromètre 2022* de la Ligue des familles (sondage Ipsos), moins de la moitié des parents (44%) bénéficient de jours de congés annuels supplémentaires.

Nos organisations déplorent que les travailleurs et travailleuses à bas revenus soient les plus mal loties en matière de conciliation entre travail et vie de famille. Selon le *Baromètre 2022* de la Ligue des familles, à peine 28% des parents à bas revenus (moins de 1500€ net/mois) ont droit à des jours de congés payés supplémentaires, quand c'est

le cas de 60% des plus hauts revenus (plus de 3 000€ net/mois).

Les parents à bas revenus ont également moins accès au télétravail, aux congés enfant malades, aux congés parentaux.

## DES PARENTS À BOUT DE SOUFFLE

Toujours selon notre *Baromètre*, 70% des parents nous disent qu'il est difficile de travailler à temps plein tout en ayant des enfants. Ce chiffre monte à 81% pour les parents d'enfants en bas âge (0-3 ans). Les besoins en termes de conciliation vie privée – vie professionnelle des parents sont énormes alors que les dispositifs existants sont insuffisants. Il suffit de penser à la faible rémunération des congés familiaux et leurs conditions d'accès trop strictes, à l'absence de congés enfants malades rémunérés et de dispositifs permettant de faire face aux urgences familiales. Les parents sont donc obligés de rogner sur leurs 20 jours de congés annuels et se retrouvent donc rapidement sans aucun répit.

## LA BELGIQUE À LA TRAÎNE EN EUROPE

La Belgique est, en outre, à la traîne en Europe : le nombre minimum de jours de congés est bien supérieur dans de nombreux pays. L'Espagne prévoit un minimum de 30 jours de congés, le Luxembourg 26, le Danemark, l'Autriche, la France et la Suède 25 jours, l'Allemagne et la Finlande 24. Seuls les Pays-Bas restent à 20 jours, comme la Belgique.

La Ligue des familles et les organisations syndicales veulent garantir à chaque travailleur, travailleuse au moins

25 jours de congés chaque année (en cas de travail à temps plein) – 5 jours de plus que le minimum légal actuel. Il s'agit d'un minimum pour permettre à toutes les travailleuses et travailleuses, et aux parents en particulier, de répondre à leurs besoins essentiels en

**Les quatre semaines de congés payés ont été instaurées dans les années 70, depuis rien n'a bougé**

matière d'équilibre entre travail et vie de famille. Mais il s'agit aussi de prévenir l'épuisement, les maladies, les burn-out parentaux et professionnels. ☉





# Wallonie : une taxe auto plus élevée pour les voitures familiales

La Ligue des familles s'est penchée sur l'impact de la future taxe de mise en circulation pour les voitures familiales. Celle-ci augmentera pour 21 des 28 modèles de voitures 6-7 places examinées. Pour les voitures 5 places, par contre, la réforme s'avère plus positive. Mais ces véhicules ne couvrent pas les besoins de toutes les familles.

Par **Alexandra Woelfle**, chargée d'études à la Ligue des familles



La future taxe de mise en circulation (TMC) vient d'être adoptée par le gouvernement wallon le 29 juin et doit encore être votée au Parlement. L'objectif, décourager l'usage de véhicules lourds et puissants. Elle entre-rait en vigueur en juillet 2025 pour toute nouvelle immatriculation.

Sans prendre en compte la réduction familles nombreuses, la taxe de mise en circulation augmente pour 21 des 28 voitures de 6-7 places analysées (modèles thermiques, hybrides et électriques en vente en août 2022). Si l'on applique la réduction de 100€ prévue pour les familles de 3 enfants et plus, la TMC restera malgré tout plus chère qu'actuellement pour 18 des 28 voitures familiales. Pour 15 de ces véhicules, l'augmentation se compte en centaines (9 modèles), voire milliers d'euros (6 modèles).

Cette réforme représentera un coût pour des familles qui optent non pas pour des véhicules de luxe ou des SUV pour le plaisir, mais bien pour des véhicules pratiques et de taille suffisante pour se déplacer avec enfants. À titre d'exemple, on peut citer la

future TMC de la Peugeot Rifter électrique qui augmenterait de 499€ (399€ avec la réduction familles nombreuses) ou celle de la Renault Espace avec un surcoût de 574€ (549€ avec réduction familles nombreuses).

## UNE RÉFORME PLUS AVANTAGEUSE POUR LES VÉHICULES 5 PLACES

Pour les voitures 5 places, la réforme s'avère plus positive. Parmi les 8 modèles étudiés, 7 ont une TMC inférieure à l'actuelle. Mais

ces modèles sont trop petits pour les familles nombreuses qui ne peuvent pas y installer plusieurs sièges enfants à l'arrière avec un ou plusieurs enfants plus âgé(s). Au-delà des sièges enfants, ce sont aussi toutes les affaires d'une famille qu'il faut rentrer dans cette voiture (poussette, vélos et trottinettes,

bagages, etc.), ce qui peut faire opter la famille pour un modèle plus grand.

## LES DEMANDES DE LA LIGUE DES FAMILLES

- ▶ Augmenter la réduction pour famille nombreuse de 100€ à 300€ afin que ces ménages ne doivent pas payer une TMC plus élevée que l'actuelle pour la plupart des véhicules familiaux.
- ▶ Permettre la réduction famille nom-

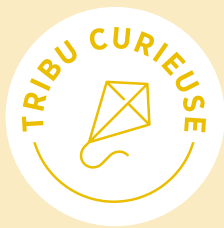
breuse pour une deuxième voiture. La réduction famille nombreuse n'est valable que pour une seule voiture par ménage. Or, dans les zones mal desservies par les transports en commun, avec une seule voiture, impossible pour les parents de se répartir les trajets vers et depuis l'école, les activités extrascolaires, etc.

- ▶ Mieux prendre en compte les familles recomposées. Seuls les parents séparés ayant la garde de leurs enfants la moitié du temps chacun pourront avoir accès à la réduction. Pourtant, à peine 28% des parents séparés pratiquent ces modalités d'hébergement. En outre, quand les parents séparés ont organisé la garde des enfants à l'amiable, seul l'un d'entre eux (celui chez qui les enfants sont domiciliés ou qui perçoit les allocations familiales) pourra obtenir cette réduction. De nombreuses familles recomposées n'auront donc pas droit à la réduction famille nombreuse alors qu'elles doivent elles aussi disposer d'un véhicule d'une taille suffisante. ☉

**Même avec la réduction famille nombreuse, la nouvelle taxe est plus chère que l'ancienne pour 18 voitures familiales**

## POUR ALLER + LOIN

Le tableau comparatif reprenant l'ensemble des modèles est disponible sur **liguedesfamilles.be**, dans la rubrique analyses et études.



## Expo en chantier pour visite enchantée

Jusqu'au 6/8, le Pavillon de la Citadelle de Namur se la joue « ludo-techno » avec une expo qui plaira forcément à votre smala. *Under Construction*, qui se présente comme une « exposition interactive pour esprits curieux », est placée sous l'égide de Nicklas Roy et Kati Hyyppä, deux artistes venus de Berlin. Leur spécialité : détourner des objets et des situations du quotidien pour en faire des expériences décalées. Créer, tester, se tromper, recommencer... voilà un chouette programme pour vos petites curieux et curieuses !

Infos : [le-pavillon.be](http://le-pavillon.be)



6 ANS ET+

## La rue, ce fabuleux terrain d'expression

Faut-il encore présenter Rue du Bocage, le festival des arts de la rue de Herve qui revient pour une 27<sup>e</sup> édition ? Pour celles et ceux restés dans leur grotte ces dernières années, Rue du Bocage, qui aura lieu les 26 et 27/8, c'est un joyeux mélange d'artistes circassiens, d'amuseurs de rue, de cascadeurs et cascadeuses des espaces publics qui se retrouvent pour le plaisir des yeux de tou·tes. Au total, ce sont près de trente représentations qui sont programmées lors de ce week-end qui débutera par sa traditionnelle parade dans les rues de la ville.

Infos : [ruedubocage.be](http://ruedubocage.be)

3 ANS ET+



## De bois, puis de chair et d'esprit

Comme d'autres, *Pinocchio* fait partie intégrante des grands classiques et a été repris maintes et maintes fois dans des spectacles à destination du jeune public. Alors, pourquoi vous inciter à en voir une nouvelle version ? Parce que celle présentée par Thierry Janssen dans le cadre du Royal festival de Spa les 4, 5, 6, 9 et 10/8 multiplie les accroches : côté émotions avec tendresse, dérision et poésie, versant historique puisque se situant dans l'Italie de Mussolini, le tout avec le parti pris d'un Pinocchio ayant définitivement pris forme humaine. Et puis, cerise sur le gâteau, un remarquable travail auprès des jeunes spectateurs et spectatrices pour alerter sur les dangers d'obéir aveuglément.

Infos : [royalfestival.be](http://royalfestival.be)

6 ANS ET+



## Bon son pour jeunes oreilles

Après Bruxelles en mars, le Kidzik festival pose ses valises estivales à Louvain-la-Neuve du 25 au 27/8 pour une 14<sup>e</sup> édition qui s'annonce encore une fois de qualité. On ne va pas vous énumérer les groupes ou artistes solos qui participent au festival musical des petites oreilles. À la place, pour vous mettre l'eau à la bouche – ou plutôt le son à l'oreille –, on vous invite juste à aller jeter un œil au programme et d'ensuite écouter des morceaux en famille pour faire votre choix (par exemple sur [kidzikradio.be](http://kidzikradio.be)). Un point d'attention, niveau pratique : certains spectacles sont gratuits, d'autres sont payants.

Infos et programme complet : [kidzik.be](http://kidzik.be)

0 > 12 ANS



## Des parcs très à la page

Jusqu'à la fin des grandes vacances, les parcs des dix-neuf communes de la Région bruxelloise se transforment à tour de rôle en bibliothèques en plein air. Pour l'opération Lire dans les parcs, du lundi au vendredi, les livres quittent ainsi leurs rayonnages habituels pour prendre place tout près des coins préférés des enfants. L'objectif de cette belle idée est double, à la fois montrer toute la richesse de la littérature jeunesse (comme dans notre chronique hebdomadaire « Lire, ça m'dit » à retrouver sur [leligueur.be](http://leligueur.be) et nos réseaux sociaux) et inciter parents et enfants à fréquenter les bibliothèques locales.

Infos et programme complet : [biblio.brussels](http://biblio.brussels)

3 ANS ET+



## ET AUSSI...

- ▶ Le festival l'Allumette en fête ([lallumette.net](http://lallumette.net)) à Mesnil-Église du 27 au 29/7
- ▶ La Fête des loups ([parc-gibier-laroche.be](http://parc-gibier-laroche.be)) à La Roche-en-Ardenne les 15 et 16/7
- ▶ La Nuit des chœurs ([nuitdeschoeurs.be](http://nuitdeschoeurs.be)) à l'abbaye de Villers-la-Ville les 25 et 26/8
- ▶ Le festival international des arts de la rue de Chassepierre ([chassepierre.be](http://chassepierre.be)) les 19 et 20/8
- ▶ Sans oublier Sparkoh ! (Frameries), avec sa toute nouvelle expo orientée maths et poésie pour les 3-6 ans dont on vous parle sur [leligueur.be](http://leligueur.be)

## Larguez les amarres, Capitaines !

6 ANS ET+



Que ce soit pour faire de la voile en Bretagne ou appareiller à bord d'un vrai-faux vaisseau spatial, *Capitaines !* nous emmène vers de nouveaux horizons où des héroïnes se donnent les moyens de poursuivre leurs rêves...

Les capitaines de ce beau navire-programme, qui s'adresse au jeune public dès 6 ans, ne sont autres que Noée et Chenghua. Respectivement héroïnes des histoires *Moules-frites* et *Les Astres immobiles*, toutes deux cherchent leur place parmi les autres.

Dans *Moules-frites*, direction la Bretagne en compagnie de Noée, 9 ans. Fraîchement arrivée dans la région avec sa maman qui travaille dans un restaurant « moules-frites » de la côte, la jeune fille a très envie d'apprendre la voile. Mais les cours coûtent trop cher et Noée ne peut pas financer son inscription.

Dans *Les Astres immobiles*, Chenghua et Sophian, 9 ans eux aussi, préparent ensemble un exposé pour leur cours de sciences et ont même construit la maquette de leur vaisseau spatial. Mais Chenghua ne vient pas toujours aux rendez-vous ou doit partir plus tôt que prévu pour de mystérieuses raisons, bien souvent après un coup de téléphone de sa maman. Coup de cœur esthétique et narratif de la programmation jeune public, ces deux récits dans l'air du temps rebattent en douceur les cartes des stéréotypes de genre et de classe, en apportant lumière et nuance sur des situations bien réelles.

**Capitaines !** de Nicolas Hu, Noémi Gruner et Séléna Picque (France, 2022, 52'), sortie le 2 août. Dès 6 ans

### CONCOURS

Gagnez 10 x 2 places pour ce film en envoyant un mail avec vos coordonnées postales à [ecranlargeliege@grignoux.be](mailto:ecranlargeliege@grignoux.be) (clôture du concours le 18 juillet 2023). Ces places pourront être utilisées lors d'avant-premières (le 22 juillet à 14h aux cinémas Galeries, Vendôme, Caméo et Sauvenière) ou en séances classiques (dès le 2 août). Les gagnant-es seront tiré-es au sort.

ECRAN LARGE  
SUR TABLEAU NOIR

TOUT PUBLIC

## Un nouveau venu festif et joyeux

Dans la grande famille des festivals estivaux, voici un petit nouveau qui risque bien de se faire rapidement une belle place. Le WaulSORT festival affiche d'emblée ses volontés : « familial, local, accessible, démocratique et festif ». Le tout accompagné d'une programmation elle aussi très locale et surtout de qualité autour des arts de la rue. Pour ne rien gâcher, le village est niché dans un méandre de la Meuse, entre Dinant et Givet, offrant ainsi de jolis points de vue.

Infos : [waulsortfestival.be](http://waulsortfestival.be)



### CONCOURS

Vous avez envie d'en être en famille ? *Le Ligeur* met 4 x 4 entrées en jeu. Envoyez vos coordonnées à [redaction@leligeur.be](mailto:redaction@leligeur.be), en mentionnant Concours WaulSORT dans l'objet, pour participer au tirage au sort.



## La balade du Ligeur Promenade sous-marine à Silly

Croiser une tortue verte, un banc de raies ou une baleine à bosses dans la fraîcheur des bois... C'est ce que propose l'exposition *Silly Silence*, organisée chaque année dans le bois de Silly et consacrée cet été au travail du photographe belge Jean-Marie Ghislain.

Celui qui s'est mis à la photographie sous-marine pour surmonter sa peur de l'eau – et des requins – a fini par en tomber amoureux. À travers vingt clichés grand format suspendus aux arbres, il invite aujourd'hui les promeneuses et promeneurs à plonger avec lui à la découverte des profondeurs. Contempler ces images au milieu des fougères et du chant des oiseaux a quelque chose de magique. L'univers de l'océan se mêle tout naturellement à celui de la forêt.

Et ce ne sont pas les élèves de maternelle de l'école communale de Silly, croisés par hasard lors de notre promenade, qui nous contrediront. « Les enfants adorent ces photos, elles les fascinent », nous confie leur institutrice. Il faut dire qu'adeptes de l'école du dehors, ils semblent eux-mêmes se sentir dans le bois comme des poissons dans l'eau...

Le sentier le long duquel sont exposées les photos est large et asphalté, relativement court – comptez une heure environ – et agrémenté de quelques tables de pique-nique. Un chouette plan de balade en forêt donc, à la fois pratique et motivant pour les familles avec enfants !

Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger la balade, le syndicat d'initiative de Silly ([silly.be](http://silly.be)) propose des circuits plus longs intégrant l'expo. Une balade contée est également prévue le 19 août, ainsi qu'une visite guidée avec l'artiste le 20 août, sur réservation.

**Exposition *Silly Silence*, à découvrir jusqu'au 29 septembre dans le bois de Silly.**



Dans le précédent *Ligueur*, nous proposons des albums qui incitent les familles à s'évader dans leur jardin ou leur parc préféré. Cette fois, nous vous emmenons plus loin, car la littérature jeunesse, c'est aussi se dépayser.

Par **Michel Torrekens**

## Ah ! Les voyages

Ah ! Ces couleurs. Franches et fluos. Éclatantes de soleil. Premier personnage à entrer en scène : le chat noir Philéas qui voyage dans son monde intérieur, en admirant ce qui est tout petit notamment. Face à lui, la chatte Pénélope, jaune citron, aventurière dans l'âme. Elle rêve d'aventures et de grands espaces. Vous l'aurez compris : deux conceptions des vacances vont se dessiner sous nos yeux. Et de superbes façons.

Pénélope embarque dans un train, y fait des rencontres (et quelles rencontres !). Une fois arrivée à l'hôtel en bord de mer, elle a l'agréable surprise de découvrir son ami Philéas caché dans sa valise. Le casanier ne l'a pas abandonnée, mais n'en démord pas : il se confine dans la chambre qui lui sert d'observatoire. Le voyage se poursuivra ainsi, Philéas dans la valise où il a percé deux trous, Pénélope à dos de chameau ou d'éléphant, en barque, à vélo, etc. Un vrai tour du monde.

Dans des dialogues rondement menés, les deux complices, mi félins mi humains, partagent deux visions du monde et des voyages, deux visions qui vont s'enrichir l'une l'autre... Marie Caudry a adapté son album pour la scène avec la musicienne électro Leslie Morrier dans un spectacle qui combine vidéo en direct, dessin et musique.

**Ah ! Les voyages, de Marie Caudry (Thierry Magnier). À partir de 3 ans.**



## Balade en montagne

Ce lepporello de belle facture, solide pour les petites mains qui le déplient, invite les tout-es-petit-es à une excursion montagnarde.

Côté verso, il propose une frise, un panorama à 360° qui commence dans la plaine, au bord d'un lac, et se termine sur les cimes enneigées. Le graphisme est très simple, réalisé à la palette graphique. À chaque volet, il zoome sur un détail en particulier qui retiendra l'attention des tout jeunes.

Côté recto, un imagier zoome sur ces détails comme le bouquetin, la marmotte, les myrtilles, le téléphérique et, bien sûr, l'edelweiss. De quoi enrichir le vocabulaire de vos petit-es. Gros atout de cet objet-livre : ses couleurs claquantes.

**Balade en montagne, de Jessica Das (Amaterra). À partir de 1 ans.**



## Les amis de Momoko

Peut-être vous souviendrez-vous que nous vous avons déjà parlé du premier tome (en cours d'adaptation dans un court-métrage d'animation) de cette série qui nous fait découvrir une culture différente. L'autrice qui vit aujourd'hui à Paris évoque son enfance tokyote dans les années 1970 à travers le regard enjoué de la petite Momoko.

Dans ces quatre histoires courtes rassemblées ici, faciles à lire quand on commence à lire seule, Momoko nous parle de ses ami-es, lors de la journée des cerisiers en fleurs, le Hoanami, de la fête des garçons, d'une rentrée des classes, etc. Il y est question de recettes comme celle d'*onigiris*, de bricolages de *koinoboris*, des poissons volants en papier. Nous suivons également Miyuki, la petite sœur handicapée de Momoko, que nous accompagnons dans sa nouvelle école pour enfants « qui ont des soucis ». Comme partout dans le monde, ces enfants font des bêtises, rivalisent entre filles et garçons, se disputent et se réconcilient (ou pas).

Les illustrations aux traits tremblants de Kotomi ont obtenu un prix d'excellence à la Foire internationale du livre jeunesse de Bologne.

**Les amis de Momoko. Une enfance japonaise 3, de Kotimi (Rue du Monde/coll. Pas comme les autres). À partir de 6 ans.**

## Comment aller sur la lune

Et si nous allions en vacances sur la lune ? Comment ça, ce n'est pas possible ! Voici un grand-père malicieux qui va vous prouver le contraire, ainsi qu'à son petit-fils Emilio. Celui-ci est venu passer l'été chez l'aïeul délicieusement champêtre. L'album se passe essentiellement à la tombée du jour. À la lumière d'une lanterne et de la lune, le grand-père raconte ses histoires les plus fantastiques : le conte des fourmis d'or, la légende de la branche la plus longue, etc. Le fantasque bonhomme propose au gamin un périple nocturne vers la lune. Il a plus d'un tour dans son sac et, croyez-le ou pas, il est parvenu à nous surprendre !

Avec ses illustrations surprenantes qui osent des couleurs sombres pleines d'atmosphère, cet album charmant nous rappelle que l'imagination a le pouvoir extraordinaire de faire voyager. On est séduit par cette histoire écrite au présent, car elle met aussi en scène la très belle complicité entre un grand-père



et son petit-fils qui n'est pas le dernier à jouer le jeu.

**Comment aller sur la lune, de Nicolas Schuff et Ana Sender (Père Fouettard). À partir de 5 ans.**

## Planète verte ?

On ne s'en rend pas compte au début, mais cet album nous livre une petite encyclopédie géographique des merveilles de la nature comme le glacier Mendenhall en Alaska, l'île de Socotra au Yémen, le Kapokier en Amazonie ou le canyon de l'Antilope dans le désert de l'Arizona. Tout commence par une coupure d'électricité générale et un grand blackout. Obscurité totale. Heureusement, l'héroïne se souvient d'un livre de sa grand-mère, une encyclopédie géographique. Avec toute sa famille, elle découvre les richesses naturelles de la planète. Celles-ci sont dessinées numériquement par la Portugaise Eduarda Lima, dont on sent les influences de son travail de designer et de réalisatrice de courts métrages animés.

Le titre de l'album ne s'en cache pas : il est question ici de tirer la sonnette d'alarme et d'agir pour régénérer la nature. C'est ainsi que le livre se clôt sur une mobilisation générale pour réaliser une toiture végétalisée du plus bel effet.



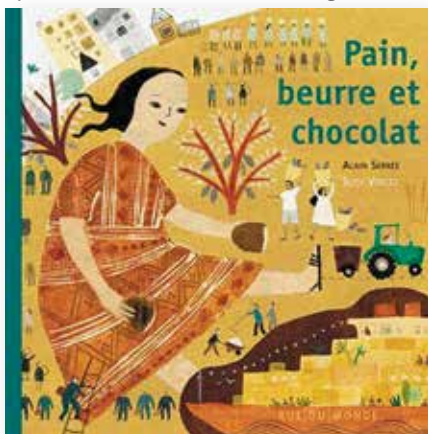
**Planète verte ?, d'Eduarda Lima (La joie de lire). À partir de 5 ans.**

## Pain, beurre et chocolat

Avec les bien nommées éditions Rue du Monde, créées en 1996 par l'auteur de cet album, vous êtes certain-e de voyager. Alain Serres redonne vie à son premier album paru en 1982, avec des illustrations au goût du jour de Suzy Vergez. L'écrivain-poète, comme à son habitude, est parti d'une idée simple qui nous emmène très loin.

Seule, en plein été, devant son goûter qu'elle ne veut pas manger, Margaux se met à imaginer tous ceux et toutes celles qui ont contribué à fabriquer pain, beurre et chocolat et qui ont aussi cuit, emballé, chargé, distribué... Voici notre héroïne branchée sur des milliers de personnes de par le monde. Comme elle s'ingénie à les totaliser, elle est aussi entraînée dans un tourbillon de nombres. Ouf, quel voyage, d'autant qu'elle se lance le défi de remercier tous ces gens auxquels elle est reliée par sa simple boîte à tartines, y compris ses parents qui l'ont préparée ! Dernière invitation du livre : imaginer combien de personnes ont été nécessaires pour fabriquer les vêtements de votre enfant, ses jouets... et ce livre.

**Pain, beurre et chocolat, d'Alain Serres et Suzy Vergez (Rue du Monde/coll. Couleur Carré). À partir de 4 ans.**



## Dagfrid | Le mal du pays

Si certain-es aiment voyager, Dagfrid, elle, a le mal du pays. Voici la cinquième aventure de cette fille viking originale, qui a dû suivre sa famille au Groenland glacial pour une fête de mariage. Son frère Odalrik et son père Thorvardur sont ravis de changer d'air. Rien de tel pour Dagfrid. Seule sa grand-mère, armure sur le dos et casque à cornes, lui tire un sourire avec ses excentricités comme se baigner nue en mer. Olivier Tallec illustre avec son talent habituel et expressif cette histoire de voyage dont certain-es rêveraient, mais honni par la petite viking !



**Dagfrid | Le mal du pays, d'Agnès Mathieu-Daudé et Olivier Tallec (L'école des loisirs/coll. Mouche). À partir de 6 ans.**



## L'heure égyptienne

Dépaysement garanti avec ce carnet de voyage publié par les éditions marseillaises et bilingues (français-arabe) *Le port a jauni*. Les poèmes de Ramona Bădescu transmettent les vibrations des rues du Caire et d'Alexandrie, de la poussière duve-teuse, au milieu « des marchands de tout ». Nous traversons les heures bleue et jaune, en bord de Méditerranée et au rythme des felouques sur le Nil. Pas de cartes postales ici, mais des croquis rehaus-sés à l'encre de Chine pour un voyage en poésie.

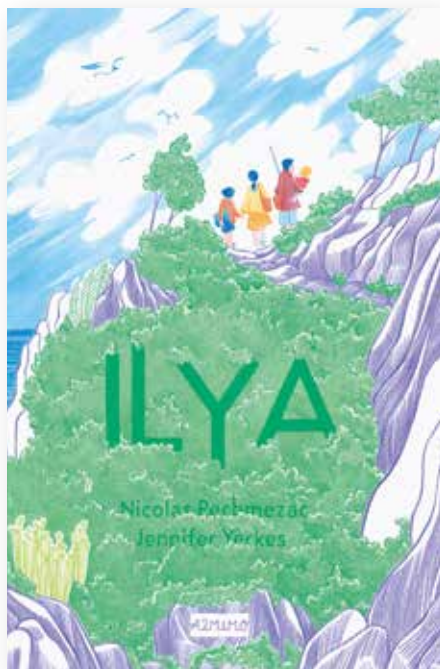
**L'heure égyptienne, de Ramona Bădescu et Benoît Guillaume (Le port a jauni/Poèmes). À partir de 10 ans.**



## Il y a

Les vacances s'inscrivent parfois de manière profonde en nous. C'est sur cette matière du souvenir que s'inscrit cet album original. Le narrateur nous dit : « J'habite un souvenir. Il vibre dans un bruit sourd. Le souvenir de la première fois où j'ai entendu gronder la mer ». Une expérience qui peut faire écho chez beaucoup d'entre nous, même si elle s'exprimera à travers d'autres couleurs, images, paysages, anecdotes ou mots.

Ici, peu de mots en plus de ces « il y a » qui rythment cette évocation estiva-le de deux frères devenus grands et qui retournent sur une plage de leur enfance. Plusieurs tableaux lumineux à souhait appellent le regard à s'arrê-ter sur tel objet, tel détail du décor. La mer, le ciel et la terre ondoient sous les traits vifs de Jennifer Yerkes. Revisiter des lieux par la mémoire, voilà une autre manière de voyager.



**Il y a, de Nicolas Pechmezac et Jennifer Yerkes (A2MIMO). À partir de 9 ans.**

## Tala, le chimpanzé

Voici une nouvelle collection de romans d'aventures créée ce printemps par les éditions Hélium : *Sur les traces*. Écrite par Gwenaël David, cette série réunit des adolescent-es mobilisé-es par la protection du monde animal. Des jeunes bien d'aujourd'hui, cosmopo-lites, grands voyageurs/grandes voya-geuses, hyperconnecté-es. Chaque épisode est d'ailleurs suivi d'échanges de posts avec leurs ami-es aux quatre coins du monde.

Après *Sereno, le cachalot*, voici *Tala, le chimpanzé*. Rima, Philippe et Louise rejoignent John dans sa famille du Congo-Brazzaville pour un séjour lin-guistique. Mais les ados s'enhardiront surtout dans la forêt pluviale avec l'espoir d'apercevoir un chimpanzé qu'ils prénomment Tala (le regard, en lingala). Ils affrontent leurs peurs, les dangers, les moustiques et les vers de Cayor. Un vrai suspens s'installe. Leurs expéditions dans la jungle sont parse-mées d'indices et d'informations cor-roborées par la vétérinaire et primato-logue Sabrina Krief. Chaque roman se clôture d'ailleurs par un entretien fictif mené par les collégiens avec le ou la spécialiste consulté-e. Prochaine aven-ture : *Alcide, le mini-pingouin*, à paraître en septembre.

**Tala le chimpanzé, de Gwenaël David et Léa Roch (Hélium/Sur les traces). À partir de 9 ans.**



Retrouvez les aventures de Dad, père célibataire au foyer qui s'occupe de ses quatre filles au caractère bien trempé et pas vraiment du genre à s'écraser devant leur éternel ado de père...



# Le prêt intergénérationnel



Pour transformer  
ou construire un  
logement destiné  
à l'accueil d'un  
parent âgé.

Plus d'infos :

071/ 207 700 - [www.flw.be](http://www.flw.be)

"ATTENTION, EMPRUNTER DE L'ARGENT COÛTE AUSSI DE L'ARGENT !"



la ligue des  
familles

