

MIEUX VOIR

magazine en gros caractères

Santé

Dormez bien !

**LES INSECTES
NE NOURRIRONT
PAS LE MONDE**

**COMPTEUR
LINKY : ON
FAIT LE POINT**

Des actions proactives
pour limiter **la déficience
visuelle liée à l'âge**

ÉCONOMIE



**A qui profitent
les **privatisations** ?**

SOMMAIRE MAI 2019

6 PORTRAIT

Marina Foïs



12 ÉCONOMIE

A qui profitent les privatisations ?

24 ENQUÊTE

Les insectes peuvent-ils nourrir le monde ?

32 SAVOIR

Où en est le compteur Linky ?

37 VOS DROITS

Rompre un bail locatif

40 FAMILLE

Mon ado décroche : comment l'aider concrètement ?

46 SANTÉ

Dormez bien !

52 TOURISME

Floride, destination familiale idéale

58 BASSE VISION

Des actions proactives pour limiter la déficience visuelle liée à l'âge



62 JEUX

- Mots fléchés
- Mots croisés

64 CUISINE

Tartelette aux noix et caramel

66 ABONNEMENT

6



MIEUX VOIR

180, rue du Genevois
73000 CHAMBERY/FRANCE
Tél. : 04 79 33 31 75
Fax : 04 79 85 40 15
mieuxvoir@gmail.com
www.mieux-voir.fr

MV Magazine est édité
par la SARL de presse
Mieux Voir au capital de 305 €

Principaux associés :
Maryse Verhille,
Alain Le Gall,
Guillaume Verhille.

Directrice de la publication,
responsable de la rédaction :
Maryse Verhille.

Photo de couverture : Fotolia.
Catalogue (28 pages)

Abonnement :
Mieux Voir
Service Abonnement
Parc d'Activité de Côte Rousse
180, rue du Genevois
73000 CHAMBERY/FRANCE
Tél. : 04 79 33 31 75
Fax : 04 79 85 40 15

Publicité, petites annonces :
MIEUX VOIR
Parc d'Activité de Côte Rousse
180, rue du Genevois
73000 CHAMBERY/FRANCE
Tél. : 04 79 33 31 75
Fax : 04 79 85 40 15

Impression :
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
91413 Neustadt a. d. Aisch
ALLEMAGNE

CPPAP : N° 0522 K 89154
ISSN : 1281-0312
Dépôt légal : A parution

Mon ado décroche :

comment l'aider concrètement ?

Écoles de la deuxième chance, accompagnement, coaching scolaire, «colearning», profs particuliers... Les solutions pour motiver un ado qui perd peu à peu pied à l'école, sont nombreuses. Reste à explorer la meilleure piste pour lui. Et à le motiver ! Par Sylvie Laidet



Il n'arrive plus à se lever pour aller en cours, passe des heures sur son téléphone jusqu'à tard dans la nuit, ses résultats scolaires sont en chute libre... si votre ado cumule plusieurs de ces symptômes, une certaine vigilance s'impose. En effet, il est peut-être sur le point de rallier le camp des décrocheurs (100 000 en France chaque année). Autrement dit, le camp des élèves qui quittent ou risquent de quitter prématurément le système scolaire sans avoir obtenu le moindre diplôme. Même si l'heure peut vous paraître grave et la situation désespérée, surtout si vous avez fait des études supérieures, sachez qu'il existe des alternatives aux structures et pédagogies que l'on qualifiera de «classiques». Revue de détails.

DES MICROLYCÉES POUR PRÉPARER LE BAC

Texte : Marie France N° 279

Ici, exit les classes de 40 élèves voire plus. Dans ces établissements publics expérimentaux, les jeunes (absentéistes ou ayant rompu avec le lycée depuis plus de 6 mois) bénéficient d'un tutorat personnalisé. Ils alternent les cours en tout petit groupe avec des horaires aménagés leur permettant de s'investir dans un projet sportif, culturel, artistique ou citoyen, annexe. Tout se passe à leur rythme. Le temps de reprendre confiance en eux, il leur faudra un ou deux ans pour préparer leur bac et envisager (ou pas) des études supérieures. Gratuit.

LES ÉCOLES DÉMOCRATIQUES POUR S'INVESTIR DANS UN PROJET GLOBAL

Pas de programme ! Dans ces écoles, les élèves font, globalement, ce qu'ils veulent ►

FAMILLE

et à leur rythme. Rien ne leur est imposé. «Ils participent à des cours qui les intéressent et cogèrent, tout ou partie du lycée, avec les dirigeants. Ils débattent des démarches pédagogiques, des critères d'admission... Ils apprennent, font et s'organisent ensemble pour concourir à la vie d'une communauté. Grâce au sens de leurs actions, ses ados retrouvent le goût d'apprendre », détaille Matthieu Chéreau, auteur de *Préparons nos enfants à demain. Les compétences qu'ils ne trouveront pas à l'école* (Eyrolles, 18 €). À ce jour, la communauté de l'éducation démocratique (eudec.fr) recense 43 écoles ouvertes en France et plusieurs dizaines sont en cours d'ouverture.

DU COLEARNING POUR APPRENDRE DE SES PAIRS

Vous coworkez ? Et si vous proposiez à votre ado de



«colearner» ? Derrière le barbarisme anglicisant, le principe est simple : il réserve un créneau dans un espace sympa dont les locaux se donnent des airs et une ambiance de start-up, avec un tuteur attitré, en principe un étudiant de grande école, pour apprendre à travailler, à s'organiser, à réviser... «Partir de l'aide d'un tiers, en l'occurrence des jeunes qui évoluent dans le même univers et issus de ►

la même génération, peut apporter des réponses intéressantes à un problème de décrochage scolaire», atteste Isabelle Sandillon, coach scolaire. Les pionniers du genre, Alveus (alveus-club.com) propose ce type d'accompagnement sous forme de séances ponctuelles ou de stages. Academia dispose également de trois espaces de colearning en région parisienne (academia.fr/co_learning.html).

DES COURS PARTICULIERS POUR DOPER LA CONFIANCE EN SOI

Contrairement aux idées reçues, commencer par lui faire prendre des cours individuels dans les matières dans lesquelles il est en grande difficulté, n'est pas forcément le plus judicieux. «Mieux vaut débiter par les matières où votre ado est le plus à l'aise. Les résultats seront plus rapides. Il constatera par lui-même qu'un travail régulier améliore automatiquement ses notes. Il sera donc plus enclin à s'investir sur des matières plus compliquées pour lui», argumente Isabelle Sandillon.

DES ATELIERS RELAIS POUR UN ACCUEIL TEMPORAIRE

Rattachés à des établissements scolaires, ces structures sont généralement pilotées par des associations ►

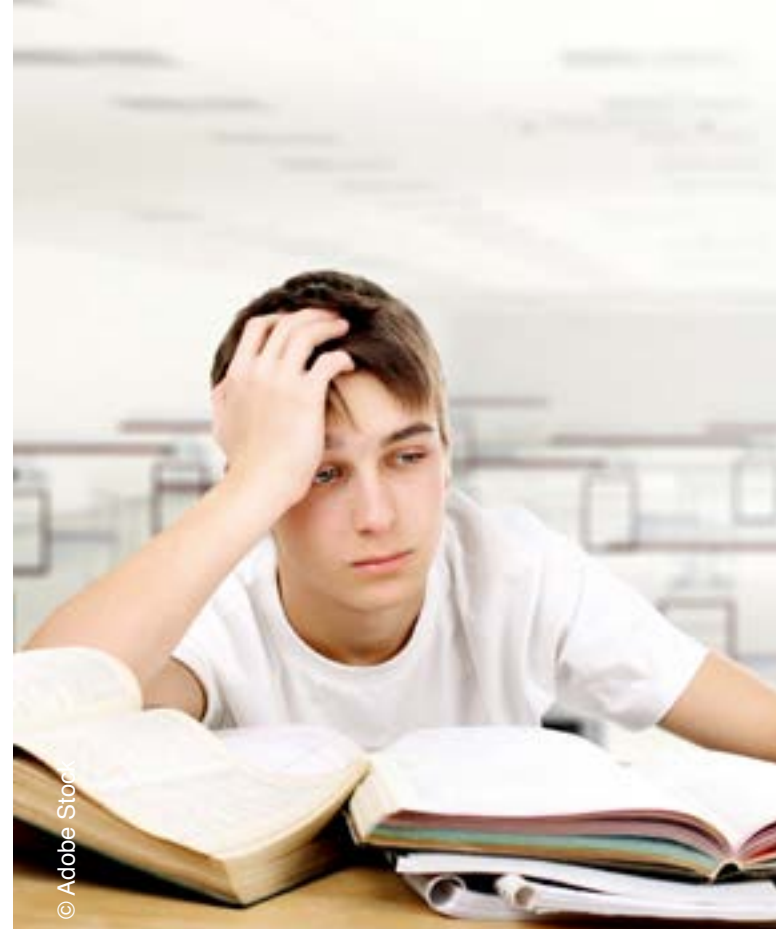
FAMILLE

impliquées dans le monde éducatif comme La Ligue de l'enseignement. Concrètement, pendant une durée temporaire (12 semaines maximum), les collégiens en risque de rupture scolaire et familiale, sont accueillis en petits groupes, en internat ou pas, pour revoir les fondamentaux scolaires mais aussi les rudiments des règles de vie en communauté. Encadrés par une équipe pluridisciplinaire, 82 % des élèves passés par ces relais retournent au collège selon Eduscol. L'admission se fait sur décision de l'inspecteur académique. Pour en savoir plus, se rapprocher du conseiller principal d'éducation du collège mais aussi du rectorat de votre académie. Gratuit.

UN SERVICE CIVIQUE REVISITÉ POUR SE SENTIR UTILE

Grâce à un partenariat entre le ministère de l'Éducation

nationale et l'agence du Service civique, les ados en décrochage scolaire (à partir de 16 ans), ont le choix entre une option «service civique à temps plein» ou une formule combinée «service civique/formation». Dans le premier cas, ils accomplissent une mission d'intérêt général - au moins 24 heures par semaine - dans l'un des neuf domaines d'intervention reconnus prioritaires pour la nation (solidarité, santé, éducation pour tous, sport...), tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé par un tuteur de l'Éducation nationale. L'objectif est qu'il reprenne à un moment ou un autre le chemin de l'école. Avec la seconde formule, votre ado est en mission de service civique trois jours par semaine. Et les deux autres jours, il bénéficie d'un parcours personnalisé dans un établissement scolaire. Deux ►



bons moyens pour lui de se sentir utile, de reprendre confiance, de monter en compétence, de réfléchir à son projet et de retrouver le goût de l'apprentissage. Gratuit. On peut trouver des informations précises sur le site service-civique.gouv.fr

LES ÉCOLES DE LA DEUXIÈME CHANCE (E2C) POUR REPRENDRE PIED

Lancées sous l'impulsion d'Édith Cresson, ces établissements accueillent des

jeunes (à partir de 16 ans) sortis du système scolaire depuis au moins un an. L'objectif est clair : leur faciliter l'accès à l'emploi ou à une formation. Pour cela, les jeunes, encadrés par les professionnels de ces 124 écoles (reseau-e2c.fr), prennent trois à six semaines pour définir le projet qui leur tient à cœur. À partir de là, ils alternent stage en entreprise, période de remise à niveau scolaire et activités périscolaires (sport et culture). Et ce, pendant deux années (maximum) au cours desquelles ils sont stagiaires de la formation professionnelle et donc rémunérés environ 300 euros par mois. En fin de parcours, ils reçoivent une attestation sur les compétences acquises. Au final, plus d'un jeune sur six poursuit avec une formation, un projet en alternance, ou décroche un contrat de travail dans la foulée. Gratuit. ■



© Adobe Stock

Dormez bien !

Couche-tôt ou tard ? Difficile de vous endormir ou de vous réveiller ? Petit ou gros dormeur ? Voici nos conseils pour faire face à cinq situations difficiles.

par Isabelle Vial avec le Dr Patrick Lemoine

créez une dette de sommeil qui sera utile le soir pour vous endormir. Cette régularité est très importante.

- **Repérez si vous êtes du matin ou du soir.** Environ 15 % de la population est constituée de «couche-tôt-lève-tôt», qui ont pour particularité d'être en forme le matin et de voir leur vigilance, leur énergie et leurs performances baisser à partir de la fin d'après-midi. Ce profil est assez «chrono-rigide» (vous avez du mal à changer votre rythme) : il faut donc vous coucher dès que vous en ressentez le besoin. 15 % sont des «couche-tard-lève-tard» qui se lèvent en petite forme mais voient leurs capacités physiques et intellectuelles augmenter dans la journée. Dans ce cas, vous avez du mal à vous endormir car vous veillez le soir. Le reste de la population - 70 % - se situe entre ces deux modèles plus ou moins prononcés. ►

J'ai du mal à m'endormir

- **L'endormissement du soir** commence... le matin. Levez-vous à heure fixe, y compris les week-ends, vous

SANTÉ

- **Durant la journée, exposez-vous à une lumière blanche et brillante.** L'été, il suffit de sortir, de marcher, de s'exposer quelques minutes au soleil. En hiver, vous pouvez éventuellement prendre de la mélatonine (hormone qui régule les rythmes chronobiologiques) sous forme de complément alimentaire (prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin).
- **Après le dîner, évitez les écrans d'ordinateur, de téléphone, de liseuse...** Préférez la télévision ! Parce que son écran est placé loin des yeux et qu'il produit moins de lumière bleue que les autres. Et jamais de téléphone sur la table de nuit ou sous l'oreiller : votre cerveau se mettrait alors en mode «sentinelle» et guetterait le prochain message, ce qui produirait un sommeil de piètre qualité.

Je me réveille trop tôt

- **Si vous êtes un couche-tôt-lève-tôt,** allez dormir quand vous êtes fatigué et ne différez pas votre endormissement.
- **Pas de café après 16 heures :** le pic d'énergie qu'il procure se situe environ six heures après la prise.
- **Veillez à maintenir une température** de votre chambre à 18-19°C. Pour s'endormir, le corps a besoin de baisser sa température de un degré à un degré et demi. Il est donc important de ne pas se coucher dans une atmosphère surchauffée. Si c'est le cas, quand votre température corporelle remontera, vers 5 heures du matin, vous aurez trop chaud et vous réveillerez.
- **Endormez-vous dans l'obscurité.** Puisque notre principal régulateur du sommeil est la lumière, il faut s'endormir dans le noir ►



afin d'envoyer le signal de la nuit au corps. Le matin, si la lumière du matin est trop présente, vous vous réveillerez trop tôt.

- **Limitez les repas lourds** le soir, et notamment les protéines (viandes, fromages, charcuteries, laitages...) pour ne pas avoir une digestion trop difficile tout au long de la nuit. Ne buvez pas trop.
- **Le type de sommeil évolue** au cours de la vie. Quand

on vieillit, par exemple, il devient moins profond et moins stable. On se couche avant 23 heures et se réveille avant 7 heures. On est en «avance de phase» : les horaires du sommeil sont avancés par rapport aux horaires de la population et une somnolence apparaît en fin d'après-midi. On se plaint souvent d'une insomnie matinale associée à une somnolence en seconde partie de journée. ►

SANTÉ

J'ai un sommeil agité

- **Éliminez avec votre médecin une cause telle que :** apnées du sommeil (pauses de la respiration), syndrome «des mouvements des membres inférieurs du corps au cours du sommeil» ou des jambes sans repos, diabète avec hypoglycémies nocturnes...

- **On ne dort bien que si l'on se sent en sécurité.** Si vous êtes sujet à l'anxiété ou au stress, pratiquez la sophrologie, la relaxation ou l'autohypnose pour vous apporter calme et sérénité. Vous pouvez aussi pratiquer cet exercice : écrivez vos soucis sur un papier, plongez-le dans un verre d'eau disposé sur votre table de nuit : le lendemain matin, l'eau les aura dissous !

- **Si vous avez mal aux jambes** et que vous vous sentez fatigué, vous avez peut-être un problème de dopamine, ce neurotrans-



© Adobe Stock

metteur qui permet la communication au sein du système nerveux et qui influe sur le comportement. Dans ce cas, vous pouvez, sur avis médical, prendre un régulateur de la dopamine.

Je fais de longues siestes

- **Les petits sommes**, à condition d'être les plus courts possible, ne perturbent pas le sommeil. Dans tous les cas, ils ne doivent pas durer ▶

plus de vingt minutes. Évitez les «somnolences de l'après-midi» trop longues.

- **Pratiquez aussi**, durant la journée, et au moins deux fois par semaine, un exercice physique, à distance de l'endormissement (au moins deux heures avant) : marche, gymnastique douce... et de préférence dehors.

Je prends des somnifères, est-ce grave ?

Leur prescription ne devrait avoir lieu que pour une courte durée. S'ils ont une efficacité à court terme sur le temps de sommeil (mais pas sur sa qualité), ils sont néfastes à long terme car, notamment :

- **Ils ne produisent pas un sommeil** mais une légère anesthésie. Or dormir est nécessaire pour éviter les maladies inflammatoires, les infections, pour vivre plus longtemps...

- **Ils augmentent les risques de chutes** ou d'accidents, soit au cours de la nuit (dus à la somnolence si vous vous levez), soit au cours de la journée.

- **Leur effet s'épuise rapidement** et une dépendance s'installe.

- **Préférez des pratiques alternatives**, du type tisanes (valériane, escholzia, passiflore), granules homéopathiques... ■