



Office Public de l'Habitat de Millau et sa Région

Vivre
aujourd'hui

septembre - décembre 2011 - n°68

le magazine de l'habitat social

**Une
rentrée
renversante !**



Édito

Après la période estivale et pour accompagner la rentrée, votre magazine vous présente un panorama des nouvelles réalisations du logement social.

Parce que vivre ensemble, c'est aussi échanger, *Vivre aujourd'hui* décline les différentes entraides intergénérationnelles.

Septembre, c'est surtout la rentrée des enfants, aussi nous avons voulu rappeler comment organiser une journée de nos petits écoliers.

Pour profiter encore de nos belles journées, nous vous invitons à découvrir la petite Mongolie française.

Enfin, toujours soucieux de valoriser le talent des locataires HLM, nous vous présentons Miloud Chabane, un homme qui sait conjuguer l'art des jardins et le slam.

Très bonne rentrée à tous et bonne lecture !

Sabine Veniel-Le Navennec
Directrice de la Publication

SOMMAIRE

Brèves p.3

Dossier p.4-6

Panorama du logement social en Midi-Pyrénées.

Repères p.7-10

Nouveaux programmes locatifs, travaux et rénovation, charte de bon voisinage... ça bouge du côté de votre organisme.

Ensemble p.11

Entraide entre âges : qui aide qui, pourquoi, comment ?

Pratique p.12-13

24 heures dans... la vie d'un écolier.

Évasion p.14-15

La petite Mongolie française, à découvrir sur le plateau de l'Aubrac.

Talent p.16

Miloud Chabane, jardinier et slammeur au cœur de la cité.

Et que faisons-nous de vos courriers ?

Tous les courriers adressés par les locataires à *Vivre aujourd'hui* sont pris en compte et nous essayons, autant que faire se peut, de donner une suite à vos sollicitations : article rédigé sur un sujet mis en exergue dans vos courriers, information relayée, talent présenté...



Ce que les locataires de Midi-Pyrénées pensent de la qualité du service rendu par les organismes HLM

Résultats régionaux des enquêtes lancées en 2010

Tous les trois ans, les organismes de Midi-Pyrénées interrogent les locataires sur la qualité du service rendu. En 2010, les organismes HLM ont interrogé 15 123 locataires, soit 13 % des ménages vivant dans le parc HLM de Midi-Pyrénées, sur 20 questions relatives à la qualité du service rendu. De ces enquêtes, on retiendra les éléments suivants :

Un niveau de satisfaction générale qui demeure très élevé avec 84 % de satisfaction.

- Notamment motivé par une très bonne appréciation générale sur le logement : 85 %, ainsi que sur le fonctionnement de leurs équipements ;
- La qualité de l'accueil et les contacts d'une part, l'information et la communication d'autre part, sont bien évalués, avec respectivement 84 et 82 % de satisfaction ;
- La qualité du cadre de vie, également fortement appréciée (78 %), accuse un léger tassement de 2 points par rapport à 2008 ;
- Les conditions d'entrée dans le nouveau logement satisfont également toujours fortement les nouveaux entrants, avec un taux de satisfaction à 85 %.

Les espaces collectifs (extérieurs, parties communes) posent problème

- La propreté des espaces extérieurs est en nette régression, 9 points par rapport à 2008, à 62 % de satisfaction, léger tassement de 2 points sur les parties communes avec un taux de satisfaction de 67 % ;
- Le fonctionnement des équipements collectifs pose également question (taux de 72 %, en baisse de 6 points par rapport à 2008). La réactivité dans les interventions a été également pointée (67 % de satisfaits, soit une baisse de 3 points par rapport à 2008).

Une nette amélioration est constatée sur le traitement des réclamations techniques,

- Les locataires ont jugé que le traitement des réclamations techniques était satisfaisant, avec un taux de satisfaction de 72 %, soit une progression de 11 points par rapport à 2008.
- Le traitement des autres demandes ne semble pas poser de problème particulier.

Au regard de ces résultats, les organismes HLM ont jugé que les priorités d'amélioration devaient porter sur les points suivants : la propreté des parties communes redevient un thème prioritaire ainsi qu'à un niveau moindre la propreté des espaces extérieurs ; la priorité affichée par les bailleurs, malgré les améliorations sensibles constatées, demeure le traitement des demandes et des réclamations techniques, et à un moindre degré les autres demandes.

COMMENT INTERPRÉTER LES NIVEAUX DE SATISFACTION

Excellent	De 80 % à 100 %
Bon	De 70 % à 79,9 %
Moyen	De 60 % à 69,9 %
Très moyen	De 50 % à 59,9 %
Mauvais	Moins de 50 %

Vivre AUJOURD'HUI

Contacts

Le magazine de l'habitat social « Vivre aujourd'hui » est édité par l'association Vivre Aujourd'hui 104 avenue Jean-Rieux - 31 500 Toulouse tél. : 05 61 36 07 60 - fax. : 05 61 36 07 61 e-mail : ushmp@union-habitat.org qui regroupe :

- **OPH de l'Ariège** - 23 bis avenue de Ferrières BP 39 - 09002 Foix Cedex - tél. : 05 61 02 30 00
- **OPH de Decazeville** - 20 avenue Maruéjols 12300 Decazeville - tél. : 05 65 43 15 49
- **OPH de Millau et sa région** 23 ter Boulevard de la Capelle BP 452 - 12104 Millau Cedex tél. : 05 65 61 50 70
- **Aveyron Logement** - 55 boulevard de Verdun 12400 Saint-Affrique - tél. : 05 65 49 20 00
- **OPH de Haute-Garonne** 75 rue Saint-Jean 31130 Balma - tél. : 05 62 73 56 00
- **Colomiers Habitat** - 8 allée du Lauraguais BP 70 131 - 31772 Colomiers Cedex tél. : 0811 567 567
- **La Cité Jardins** - 18 rue de Guyenne 31702 Blagnac Cedex - tél. : 05 61 71 79 19
- **Société Française d'Habitation Économiques (S.F.H.E)** - 5 avenue Marcel-Dassault Tersud, Bât. B - 31500 Toulouse tél. : 05 61 24 77 21
- **OPH de Rodez** 14 rue de l'Embergue BP 217 - 12000 Rodez - tél. : 05 65 77 14 40
- **PATRIMOINE SA** 5 place de la pergola, 31077 Toulouse Cédex 04 tél. : 05 61 36 26 00

ageel. COMMUNICATION EDITORIALE

Magazine conçu et réalisé par ageel
www.ageel.fr - 05 61 14 78 31
Photo de couverture : iStockphoto.com
Imprimé par Pure Impression, sur papier issu de forêts durablement gérées.

ISSN : 1240-9626

PEFC
PEFC016-31-104

BLOC NOTE



L'USH en congrès à Bordeaux

« Crise économique, mutations sociales : les HLM au cœur de la réponse » : tel est le thème retenu pour rassembler les professionnels du logement social qui seront réunis du mardi 27 au jeudi 29 septembre 2011 au parc des Expositions de Bordeaux Le Lac.

800 organismes participeront à cet ambitieux rendez-vous. Produisant à eux tous chaque année, 100 000 logements en France, aussi bien pour la location que l'accession à la propriété, gérant un parc de 4,2 millions de logements locatifs.

Trois objectifs majeurs sont assignés à ces trois jours d'échange, d'ateliers et de débats : faire connaître les préoccupations du Mouvement HLM aux pouvoirs publics, proposer aux maîtres d'ouvrage des éléments d'information et échanger entre professionnels.

Deux temps forts se dérouleront en parallèle : d'une part, le salon « H'expo », qui rassemble des entreprises et des fabricants industriels de produits du bâtiment ; d'autre part, des ateliers techniques organisés au pavillon durable, une thématique au cœur de l'actualité. Plus de 10 000 personnes sont attendues pour cet événement.

Panorama

du logement social en Midi-Pyrénées

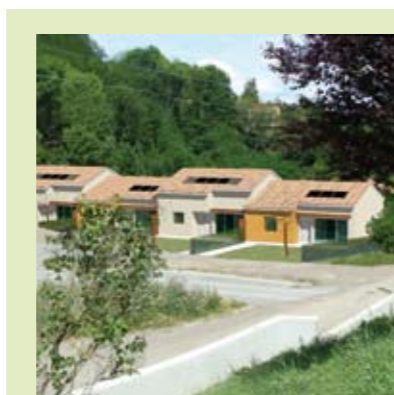
L'enquête réalisée cette année au niveau national révèle d'une part, que le logement social a plutôt une bonne image, d'autre part, que ce sont ses habitants qui en sont les plus fiers. En Midi-Pyrénées, les dix organismes de *Vivre aujourd'hui* ont sélectionné quelques programmes qui illustrent la capacité du logement social à proposer des réalisations aussi belles qu'innovantes. Bonne visite !



▲ **Mixité, accessibilité**
RÉSIDENCE DU PLANTAUREL
(OPH Ariège / Saint-Jean-de-Verges - 09)
24 appartements : 2 T2, 1 T2 adapté pour les Personnes à mobilité réduite, 11 T3, 1 T3 adapté PMR, 8 T4, 1 T4 adapté PMR.
Urbanisation d'un nouveau quartier, et implantation de la résidence à proximité des services publics.



▲ **Respecter l'environnement**
RÉSIDENCE HENRI MARTIN
(Colomiers Habitat / Colomiers - 31)
5 pavillons bois + 42 logements en collectif : 9 T2, 16 T3, 13 T4, 3 T5
Un des premiers labels habitat et environnement (chantier propre, énergies renouvelables, matériaux traçables...), panneaux solaires pour l'électricité et le chauffage, classé A en termes de performance énergétique, réduction des émissions de gaz à effet de serre et gestion de l'eau.



◀ **Sobriété énergétique**
VIALARELS
(OPH Decazeville / Decazeville - 12)
4 logements accolés : 2 T3, 2 T4
Construit dans le respect de la norme BBC : bâtiment basse consommation.



▲ **Confort des seniors**
EHPAD BELLEVUE
(OPH Decazeville / Decazeville - 12)
44 chambres (42 simples, 2 doubles).
Ce foyer pour personnes âgées a été partiellement transformé en EHPAD. Le projet visait à « humaniser » deux des bâtiments existants et a nécessité la construction d'une nouvelle aile pour relier l'ensemble.



◀ **Bien au chaud**
RÉSIDENCE LE FALCOU
(Colomiers Habitat / Colomiers - 31)
36 logements : 4 T2 et 32 T4
Rénovation thermique avec solution gaz, isolation des toitures et des façades, remplacement des radiateurs.



▲ **Valoriser l'existant**
RUE MONTCALM
(OPH Rodez / Rodez - 12)
9 logements : 4 T3, 4 T2 et 1 T4
La réhabilitation de logements anciens – voire abandonnés – en centre-ville permet de proposer une offre de logements sociaux en centre-ville, à proximité des commerces et des services.

Accessibilité et sérénité
AVENUE AMANS RODAT
(OPH Rodez / Rodez - 12)
7 logements T2
Les logements, loués au CCAS de la ville de Rodez, sont proposés en priorité à des personnes âgées. Ils ont été aménagés et adaptés à ce public : facilité d'accès au bâtiment et aux différents locaux, aménagement d'une salle commune pour les résidents, mise en place de douches à l'italienne...



Revisiter une institution
LYCÉE PROFESSIONNEL «AVENUE DE L'EUROPE»
(OPH Ariège / Foix - 09)
35 appartements : 10 T2, 16 T3, 9 T4
Démolition-reconstruction de l'ancien lycée, véritable belvédère sur la ville et sur les Pyrénées. ▼



▲ **Écoresponsable**
ECOQUARTIER MONGES-CROIX DU SUD
(PATRIMOINE SA et Toulousaine d'Habitations / Cornebarrieu - 31)
64 logements : 50 logements locatifs et 14 logements location-accession
Un programme certifié Bâtiment Basse Consommation et porteur du label Habitat et Environnement, réalisés conjointement par deux organismes.

Intégration réussie
TROUSSY
(OPH Millau / Millau - 12)
3 T3 et 2 T4
pour un bâtiment classé Très haute performance environnementale, de jolis balcons et jardins et un challenge réussi : intégrer un logement en collectif dans une zone pavillonnaire.



DOSSIER

▲ **Sublimer le patrimoine**
RÉSIDENCE LA MINOTERIE
(OPH 31 / Villemur-sur-Tarn - 31)
39 logements, 6 T1bis, 4 T2, T3, 22 T4, 2 T5
L'ancienne usine de pâtes puis de biscottes accueille aujourd'hui un petit collectif favorisant la mixité sociale. Le cahier de prescription des matériaux était strict en termes environnementaux et les logements sont particulièrement économes en énergie.



▲ **Au soleil...**
RÉSIDENCE OLYMPIA
(PATRIMOINE SA / Toulouse-Lardenne - 31)
273 logements
Opération de réhabilitation énergétique niveau Bâtiment Basse Consommation : panneaux photovoltaïques en façade pour la production d'électricité, panneaux solaires thermiques en terrasse pour la production d'eau chaude sanitaire, isolation par l'extérieur, rénovation des chaufferies.



▲ Études et performance RÉSIDENCE DINETARD

(La Cité Jardins / Toulouse – 31)

119 chambres pour étudiants et 1 T4 pour le gardien.

Un vaste bâtiment de 3 étages classé Très haute performance énergétique et chauffé au gaz de ville avec un système à la pointe de l'innovation et de l'efficacité thermique.

Intimité et ventilation LES VILLAS DE MALENGANE

(SFHE-Arcade / Moissac – 82)

16 maisons de ville en locatif social, 7 T3, 7 T4, 2 T5, toutes certifiées Habitat et Environnement, avec un profil Très haute performance énergétique et des énergies renouvelables. La superposition des maisons individuelles offre un gain d'espace et d'énergie, chaudières gaz et panneaux solaires complètent un projet en adéquation avec les grands principes du développement durable. ▼



◀ Seniors et propriétaires LE PATIO

(Aveyron logement / Olemps - 12)

12 logements locatifs, 20 + 30 villas.

C'est une opération mixte, réalisée en 2 tranches. Initié avec la Mairie d'Olemps, ce programme situé en centre ville est essentiellement destiné à une clientèle Seniors, qui bénéficiera de logements confortables ainsi que d'un large panel de services.



Bienvenue chez soi ! RÉSIDENCE LES HAUTS DE NAULAS

(Aveyron logement et OPH Millau / Millau - 12)

13 villas du T4 au T5

Un petit lotissement en location-accession livré fin 2010 : tous les occupants étaient des locataires et tous sont ainsi devenus propriétaires, la dernière levée d'option ayant eu lieu en août 2011. Labellisées haute performance environnementale, toutes les villas comprennent un garage et un jardin individuel. ▼



▲ L'art déco à l'honneur

RÉSIDENCE MICHELET

(SFHE-Arcade /
Montauban – 82)

6 logements locatifs
sociaux dont 4 T2 et
2 T3.

L'ancien Hôtel de la Poste, à la façade Art Déco a été réhabilité et mis aux normes (accessibilité, confort thermique et acoustique, sécurité incendie...). Valorisation de l'existant, remarquable, et intégration du commerce dans le projet.



Office Public de l'Habitat de Millau et sa Région

Inauguration officielle

Le 30 juin 2011, les 13 villas des Hauts de Naulas ont accueilli une foule enthousiaste. Monté grâce à la volonté de deux organismes de logement social : l'Office Public de l'Habitat de Millau et l'Entreprise sociale de l'Habitat Aveyron Logement, ce projet a ainsi eu la reconnaissance de nombreux officiels.



Deux T5 et onze T4 avec garage et jardin clos, offrant un plancher chauffant et des panneaux solaires pour la production d'eau chaude sanitaire, proposés à la location-accession pour le plus grand bonheur des premiers locataires. Les deux organismes avaient eu l'idée originale d'associer leur moyens en créant une structure commune la SCI Causses et Rougier Habitat dont le champ d'action s'étend aujourd'hui à tout le Sud-Aveyron. Un montage original salué par les élus présents : de gauche à droite sur la photo, M. Pierre Barre Président de l'Office Public de l'Habitat de Millau ; M. Paul Boulvrais, sous-préfet de la Région Midi-Pyrénées ; Guy Durand, maire de Millau et Alain Marc, député de l'Aveyron. Le journal Le Midi Libre s'est fait l'écho de cet événement et tous les participants ont pu saluer le succès de cette réalisation. ■





Des étudiants à l'Hôtel Dieu

Ou comment faire naître une mini cité universitaire dans les murs d'un ancien hospice ! Après signature avec la Ville, l'office public de l'habitat de Millau et sa région a lancé les travaux. Zoom sur un projet d'avenir.

UN PEU D'HISTOIRE

L'Hôtel-Dieu est situé en secteur Sud-Ouest du centre ville ancien, en bordure des boulevards ceinturant le cœur de la cité (Bd Richard et Bd de l'Ayrolle). Edifice remarquable, par sa position en articulation et entrée de ville depuis les berges (Quai Sully Chaliès) et la rue Louis Blanc, il confère au quartier une identification spécifique. Bâtiment de typologie et d'écriture empreinte du XIXe siècle, l'Hôtel Dieu s'inscrit dans un parcellaire de grande dimension au regard des unités foncières avoisinantes existantes.

Objectif : rentrée 2012. Un an de travaux pour transformer l'antique bâtisse en un nid fourmillant de grands espoirs et d'industriels projets. 24 studios, de 18 à 20 m², vont ainsi être aménagés dans l'aile est du bâtiment puis gérés par le Crous de Toulouse dès juillet 2012. Un important projet qui s'inscrit dans le développement d'un Pôle universitaire souhaité par la Commune.

Une cohabitation qui devrait se dérouler en toute quiétude puisque l'entrée de la résidence étudiante sera placée

dans la rue Jumel et celle de la chapelle dans la rue Richard. Le coût de l'opération est évalué à un peu plus de 1,3 millions d'euros. Le financement est assuré par un prêt locatif social de 820 000 euros et par la Ville, qui apporte 240 000 euros. Un exemple de la diversité des interventions de l'Office qui, outre sa volonté d'accompagner les projets porteurs de développement pour le tissu local, se donne la capacité financière et matérielle d'investir bien au-delà de la simple édification de bâtis. ■



Il est des poncifs qu'il est bon de rafraîchir régulièrement. Parmi les messages que l'OPH ne cessera de faire passer, l'incitation au respect du matériel figure en tête de liste. Il peut paraître étrange de devoir adresser des recommandations aussi triviales que « merci d'utiliser les poubelles » ou « ne jetez rien par vos fenêtres » mais nous avons tous observé des écarts autour de nous. Négligence ou intention de nuire, le résultat est le même et surtout, s'impose à tous. Chaque dégradation entraîne pour l'Office l'obligation de réparer. Payer quelqu'un pour cette tâche supplémentaire pénalise indirectement l'ensemble des locataires car les sommes utilisées ne pourront être investies à des fins plus utiles. C'est injuste de faire payer la collectivité pour le geste malheureux d'un seul individu ! Il ne s'agit pas de priver une personne de sa liberté mais bien de garantir le confort de vie à tout son entourage : merci pour votre civisme !

DEEE-moi oui !

Le terme de déchets d'équipements électriques et électroniques, ou D3E, recouvre grosso modo le gros électroménager, l'informatique et les télécoms : réfrigérateurs, télévisions, ordinateurs, imprimantes, téléphones portables, appareils photos numériques, jeux électroniques, etc. Parce qu'ils contiennent un certain nombre de métaux lourds très nocifs pour l'organisme, ils doivent

Si tout le monde s'y met...

Si le logement collectif est un modèle d'avenir pour Jean Nouvel, comme il le fut pour Le Corbusier, il impose aussi quelques règles de vie commune sous peine de ressembler rapidement à des habitats moins... modernes.



impérativement être jetés selon un circuit sûr pour être recyclés, valorisés ou dépollués. Depuis 2006, les producteurs ont l'obligation de reprendre votre appareil usagé quand vous en achetez un neuf. Sinon, adressez-vous à la déchetterie la plus proche qui saura gérer votre vieux coucou...

lettres fracturées, en revanche, c'est de la malveillance et cela met en péril la vie privée des personnes. Le matériel collectif est cher à remplacer et sa mise en place impossible à mettre en œuvre dans l'heure. Autant le faire durer !

Bric à brac

Le grille-pain a rendu l'âme, le clic-clac brisé sa dernière latte et cette collection de romans photos est décidément bien jaunie ? On le suppose puisqu'ils ont été retrouvés ce matin pêle-mêle sous la pluie, sans collier ni tatouage pour joindre leur propriétaire. Abandonnés à la sauvette, ils constituent un sérieux potentiel de risques : chutes, blessures, incendies, bactéries et, il faut bien l'avouer, gâchent le paysage. Évidemment, ils doivent être déposés directement à la déchetterie la plus proche. ■



Pots cassés

Une porte claquée dont le verre se fend, cela peut se produire, encore faut-il le signaler sans crainte. Des boîtes aux



Office Public de l'Habitat
de Millau et sa Région

Essai transformé



À Montjaux, la villa a pris un coup de jeune.

Vivre Aujourd'hui vous en parlait il y a quelques mois, l'OPH avait été mandaté par la Mairie de Montjaux pour transformer une villa en pleine campagne aveyronnaise en un logement social à joli potentiel. Une opération ayant de nombreux points communs avec celle réalisée à Peyreleau, ayant créé 3 logements en collectif : 2 T3 et un T2 en duplex au-dessus de la Mairie.

Ces deux projets partagent également un choix énergétique à la fois confortable et économique : plancher chauffant électrique et poêle à bois.



À Peyreleau, 3 logements neufs au-dessus de la Mairie.



Vivre aujourd'hui

n°68 _ septembre - décembre 2011

Entraide entre âges

Depuis quelques années, on parle de plus en plus de l'entraide intergénérationnelle. Qui aide qui, pourquoi, comment... Ce phénomène est-il vraiment si nouveau ?

Dans toutes les sociétés et à travers les âges, l'entraide a toujours existé. Elle est même la norme chez la plupart des espèces animales car elle augmente les chances de survie. On trouve aussi de nombreux exemples dans les sociétés humaines. Qu'elles soient primitives, comme les Aborigènes en Australie, ou plus avancées, comme les cités au Moyen-Âge, elles sont organisées sur la base de la solidarité entre ses membres. Et même si les États ont affirmé leur rôle central, ces pratiques visant à tisser du lien social ont perduré.

Réinventer, réenchanter

Au cours du XX^e siècle, la société et la structure de la population en France ont connu de profonds bouleversements. La cellule familiale s'est éclatée, le nombre de familles monoparentales ou recomposées n'a cessé d'augmenter et l'espérance de vie a progressé. Aujourd'hui, un Français sur six a plus de 65 ans. Le contexte économique n'est plus le même ; de plus en plus de familles connaissent maintenant des difficultés économiques.

On observe également ces tendances chez les habitants de logements sociaux dont le besoin de solidarité est d'autant plus fort. Les structures traditionnelles d'aide comme la famille étant moins présentes, d'autres formes d'aide mutuelle se développent. Certains, par exemple, proposent leur aide à leurs voisins plus âgés, pour porter les courses ou faire du petit bricolage.

Échange de savoir-faire

Si beaucoup de grands-parents s'occupent, de façon occasionnelle ou plus régulière, de leurs petits-enfants, certains seniors souffrent de l'isolement.



Éloignés de leur famille, ils désirent pourtant se sentir utiles et n'hésitent pas à rendre service, répondant aux sollicitations. C'est avec plaisir qu'ils vont chercher les enfants des voisins à l'école, ou les aident à faire les devoirs quand les parents rentrent tard à la maison. Ils peuvent aussi jouer les transmetteurs, en faisant découvrir aux plus jeunes les joies du jardinage, ou de la cuisine par exemple. L'occasion pour eux de découvrir parfois des cultures différentes, sans a priori. Pour les enfants qui n'ont plus de grands-parents, ce sont des liens privilégiés qui se créent, essentiels pour leur développement.

Mélanges enrichis

Favoriser non seulement le contact mais l'interaction entre représentants

de diverses générations, c'est permettre au respect et à la reconnaissance de s'immiscer dans le quotidien. Le repli sur soi est une dérive naturelle en cas de difficulté alors que la voie d'un mieux aller est au contraire dans la capacité à formuler son besoin, à l'exprimer et à accepter l'intervention de quelqu'un d'autre, de nouveau. Découvrir, c'est déjà accepter. Lorsqu'en plus, le service est réciproque, il ne s'agit plus simplement d'accepter mais bien d'apprécier : l'interdépendance tisse un filet de sécurité sous nos pas, encourageons-la ! Ces logiques intergénérationnelles ont toujours été prises en compte par les bailleurs sociaux. Les projets sont conçus pour que jeunes, actifs et seniors cohabitent. On y favorise la mixité, avec la présence de services dédiés. ■

Vivre aujourd'hui

n°68 _ septembre - décembre 2011



Accorder du temps aux jeux en extérieur

24 heures dans la vie d'un écolier

Si le temps scolaire n'occupe qu'à peine 10 % du temps de vie d'un enfant, c'est pourtant autour de lui qu'est organisé l'ensemble de son emploi du temps, ainsi que celui de beaucoup d'adultes. La rentrée passée, *Vivre aujourd'hui* revient sur la vie des enfants à l'école et à côté de l'école. Pour que toute la famille passe une bonne année scolaire.

Petit-déjeuner

Tout le monde debout ! La journée doit commencer par un bon petit déjeuner, un repas que certains n'apprécient pas trop, mais qui est pourtant fondamental. L'idéal est de le prendre en famille. Il doit être composé d'un produit laitier, d'un produit céréalier (vive le pain !) et d'un fruit ou d'un jus de fruit. Attention, les collations sont interdites en classe : les enfants ne doivent donc jamais arriver le ventre vide à l'école. Petite astuce : pour gagner du temps le matin, préparez la table du petit-déjeuner la veille au soir avec bols, couverts et verres, confitures et miel. Toute la famille n'en sera que plus détendue !

En route !

Si bon nombre de parents accompagnent leurs enfants en voiture, 65 % des déplacements des élèves et des étudiants, pour se rendre à l'école ou à l'université, se font autrement. Bus, car, train, métro, deux roues, marche... la palette est large. Parfois à 5 minutes de la maison, l'école se trouve parfois beaucoup plus loin, notamment en zone rurale. Dans certaines écoles, les parents d'élèves, aidés par les communes, ont mis en place des pédibus ou des vélobus, des circuits de ramassage scolaire à pied ou à bicyclette, accompagnés par des parents volontaires.

La récré

C'est un moment important de la journée, où l'enfant peut se défouler, laissant de côté la pression de la réussite scolaire et les directives des professeurs. Pour l'ethnologue Julie Delalande, les récréations sont des moments importants d'apprentissage sociaux et culturels, avec les jeux et les conversations entre enfants, la cour devient le « théâtre d'une micro-société ». On y retrouve des jeux intemporels, comme les billes, « un-deux-trois-soleil » ou « cache-cache », des jeux de ballons et des cordes à sauter, ainsi que des jeux d'imitation, très importants pour la construction des enfants. Certains échangent des cartes de collections, où divers monstres ont remplacé les joueurs de foot. Il y a aussi des pratiques plus dangereuses ou violentes, heureusement plus rares, comme le « jeu du foulard ». Certains enfants pensent qu'elles permettent de s'intégrer au sein du groupe. Les parents doivent être vigilants, et faire attention à certains signes comme des traces sur le cou, des yeux rouges ou un brusque repli sur soi.

La pause méridienne

Un élève sur deux en primaire et deux collégiens ou lycéens sur trois mangent à la cantine. Un milliard de repas sont ainsi servis chaque année en

France. Leur composition tend à être de plus en plus équilibrée, respectant les directives du plan national relatif à la nutrition et à la santé. Le déjeuner doit apporter 40 % du total énergétique (20 % le matin, 10 % au goûter et 30 % le soir). Les légumes cuits y sont de plus en plus présents et du vrai poisson doit être servi au moins un repas sur cinq. Les aliments frits ou pré-frits, ainsi que la charcuterie en entrée et les desserts industriels, très sucrés, ne doivent plus être servis plus d'une fois sur cinq. Pour les enfants souffrant d'allergies alimentaires, un plan d'accueil individualisé peut être mis en place.

À la fin du repas, les enfants doivent avoir un temps de jeu ou de repos. Pour les enfants qui rentrent à la maison, là aussi le repas doit être équilibré. Il doit être pris assis à table et dans le calme, sans télévision, tous ces éléments participant au sentiment de satiété.

Après la classe

Certains enfants rentrent à la maison, d'autres participent aux activités des accueils de loisirs associés à l'école. Dans tous les cas, c'est le moment de prendre un goûter, avant 17 h. Attention, ce n'est pas un repas, mais une simple collation ! Il est important pour le corps d'éprouver la sensation de faim. À éviter, les boissons sucrées comme les sodas, ainsi que les pâtisseries et



Nourrir la curiosité des petits génies



Privilégier les confidences au moment du goûter



Et laisser s'exprimer la créativité.

autres biscuits industriels. Privilégier le pain, le chocolat et les fruits. S'il n'y a théoriquement pas de devoirs à la maison donnés à l'école primaire, l'arrivée au collège apporte un grand changement. Les enfants doivent s'organiser, accompagnés par leurs parents. Il faut répartir le temps de travail à la maison sur la semaine, afin de ne pas tout faire le dimanche à 17 h ! Les enfants doivent faire leurs devoirs avant 19 h, pour arriver à se concentrer, à la cuisine, par exemple, pendant que maman, ou papa, prépare le dîner. Les plus grands, à qui on fait confiance, peuvent travailler sur un bureau dans leur chambre. Dans tous les cas, les parents, même s'ils rentrent tard, doivent vérifier que les devoirs ont été faits. Les enfants peuvent ensuite s'accorder un moment de détente ou aller se doucher.

À table !

Le dîner est un moment important de la journée, l'occasion pour toute la famille de se retrouver à table, de se raconter sa journée, l'occasion de demander aux enfants si tout va bien à l'école. Il ne faut pas manger trop tard, 20 h au maximum. Le repas du soir doit être plus léger, un plat unique, comme une soupe de légumes épaisse avec quelques croûtons et du fromage râpé. En effet, les enfants n'ont pas forcément besoin de viande à chaque repas.

Marchand de sable

Après un court moment au calme, ou un passage sous la douche, vient un passage sous la douche. Certains parents ont instauré des « rites » dès la naissance. Toilette, dîner, un moment de jeu, une histoire, un câlin et au lit ! Les plus jeunes ne devraient pas être couchés après 21 h (21h30 pour les collégiens), même s'ils ne s'endorment pas tout de suite. Ils peuvent prendre un livre ou une BD. Il faut surtout éviter les écrans, d'ordinateur ou de télévision après le dîner. Les images, ou ne serait-ce que la luminosité d'une télé, ont des effets néfastes sur l'endormissement.

Péri-scolarité

Pour beaucoup de jeunes parents, il est très difficile de savoir ce qu'a fait son enfant à l'école. C'est son jardin secret. Cependant, les parents doivent observer et prêter beaucoup d'attention à leurs enfants et ne pas hésiter à en parler avec le maître ou la maîtresse, lorsque le comportement change ou que l'enfant ne veut plus aller à l'école. Quand ça ne va pas, il faut leur proposer de parler, mais ne pas les forcer à répondre aux questions, peut-être n'ont-ils pas envie d'en parler. Il faut qu'il y ait une relation de confiance et être toujours présent pour les écouter. ■

LES COÛTS DE LA RENTRÉE

En 2011, le coût moyen de la rentrée scolaire est de 187 euros, d'après les résultats d'une enquête menée par les associations Familles de France. Selon des conditions de ressources, les familles peuvent recevoir une allocation de rentrée scolaire d'un montant variable, délivrée par la Caisse d'allocations familiales. Si les livres scolaires sont prêtés à l'école primaire et au collège, les lycéens doivent les acheter. La Région Midi-Pyrénées propose un chèque lecture qui permet aux lycéens ou apprentis d'acheter les livres scolaires, auprès des libraires. Les associations de parents d'élèves (FCPE, PEEP et APEL) ont mis en place des bourses de livres neufs et d'occasion avec des tarifs intéressants. La Région propose également des aides pour l'achat d'un ordinateur portable ou l'inscription à un club de sport. Enfin, les départements viennent eux aussi en aide aux familles, essentiellement pour les transports scolaires.



© OT Aveyron

Le plateau de l'Aubrac étend ses vastes plaines sous un ciel qui semble infini.

La petite Mongolie française

Dominant le sud du Massif Central, le Plateau de l'Aubrac fait partie de ces lieux où les contrastes du paysage et des lumières marquent autant la rétine que l'imaginaire. Et si nous installions notre yourte, pour quelques nuits sous les étoiles ?

Visions de chameaux traversant le désert du Gobi, images de hordes de cavaliers galopant dans l'immensité des steppes, forêts de sapins et pâturages s'étendant à l'infini, parsemés ça et là de yourtes... La Mongolie est sans doute le pays d'Asie qui est le moins marqué par les grands chambardements du monde moderne. Accrochés à une altitude moyenne de 1500 m, ses paysages alternent hautes plaines,

montagnes et plateaux d'altitude sous un ciel qui semble infini. La densité de population y est l'une des plus faibles au Monde et ces espaces sont donc d'autant plus impressionnants qu'ils sont souvent vides d'hommes.

Gengis Khan en Aveyron

À une autre échelle, l'Aubrac est un no man's land français qui peut se targuer de nombreuses ressemblan-

ces avec les hautes plaines mongoles. Sur trois départements – l'Aveyron, le Cantal et la Lozère –, l'Aubrac culmine à une altitude moyenne de 1100 m. Une flore riche et variée couvre ces 2500 km² de forêts et de pâturages. Après la transhumance, marquant le début de la belle saison, on y croise les troupeaux de la magnifique race bovine nommée «Aubrac», autour d'innombrables abris de bergers : les «burons».



© DR

Un intérieur millénaire à réinterpréter sans limites.

Des paysages magiques, où la lumière change à tout moment, sculptant courbes et rochers. En hiver, la neige transforme cette steppe unique en une belle zone nordique où skieurs de fond et de piste savourent les vastes aires de jeu à ciel ouvert. C'est un de ces précieux et rares territoires de France où la nature s'épanouit, tenant à bonne distance l'urbanisation et ses écueils.

Un cocon dans l'immensité

Les immenses pâturages de l'Aubrac ont inspiré nombre de peintres, photographes, écrivains et artistes de tous horizons. D'autres ont vu une opportunité supplémentaire dans la ressemblance des deux paysages si éloignés géographiquement. Ainsi, quelques originaux ont eu la belle idée de reconstituer de petits villages mongols d'une dizaine de yourtes et les ont implantés à l'année sur le plateau de l'Aubrac et aux alentours. Pour Catherine Marie, qui propose des nuits sous la yourte (deux tentes de 10 couchages), il s'agit plus de profiter des nombreux avanta-

ges qu'offre l'architecture des yourtes au-delà de toute idée de folklore. La volonté première était de trouver un habitacle chaleureux pour résister efficacement aux intempéries du plateau et accueillir les marcheurs faisant une halte... « *Les toiles caoutchoutées, à l'épreuve du vent, et la forme circulaire de la yourte sont d'exceptionnels alliés pour dormir... comme un enfant* », affirme la propriétaire d'un camp de yourtes. Avant de proposer aux randonneurs de passer une nuit sous la yourte, elle et sa petite famille ont expérimenté les plaisirs et les limites de ce drôle d'habitat toute une année durant.

Pièce unique

À la fois intime et ouverte sur la nature et les quelques voisins qui nous entourent, la yourte (ger) est l'habitat du « bien vivre ensemble » par excellence. Qu'elle soit meublée de façon traditionnelle ou à l'occidentale, certains fondamentaux guident sa construction. Les deux composantes principales sont le

TOUT SUR LA YOURTE

Contrairement aux idées reçues, la yourte est un habitat extrêmement solide. Les mongols ont choisi ce type d'habitat pour sa légèreté qui leur permet de se déplacer sur de grands territoires et pour sa résistance au vent et aux conditions extrêmes. Une habitué explique d'ailleurs qu'il peut s'écouler 10 ans sans avoir besoin de changer les pièces ou même de la démonter. Cependant, déshumidifier régulièrement l'habitat, afin d'éviter la dégradation des toiles et du bois, est une règle d'or de la vie en yourte. Le montage peut prendre jusqu'à 5 heures, selon les étapes suivantes : préparation du sol, pose du plancher, montage des murs et des cadres, tension de l'ensemble, montage de la couronne à l'aide des poteaux, passage des perches de toit dans la couronne et sur les murs, pose de la toile intérieure, de l'isolant, de la toile extérieure et enfin, du chapeau. Les prix des yourtes varient beaucoup en fonction de la taille et des matériaux utilisés : de 2000 € pour une yourte faite soi-même à 75 000 € pour une yourte contemporaine de 68 m² clé en main (livraison, montage et aménagement intérieur compris).

cadre en bois et la couverture. Le cadre en bois est connu sous le nom de « kha-na », les colonnes centrales qui supportent la yourte se nomment « Uni » et la couronne par où s'évacue la fumée est le « Toono ». Traditionnellement, l'isolation est réalisée en feutre de laine de chameau et garantit chaleur en hiver (même par - 50°C) et fraîcheur en été. Aujourd'hui, il est plus commun d'utiliser de lourdes toiles caoutchoutées, faciles à nettoyer et vraiment imperméables... Le rapprochement et la convivialité sont indéniables mais vivre vraiment ensemble « *un peu l'un sur l'autre* » peut se révéler étouffant. Sous la yourte, votre espace est également celui de votre colocataire et l'intimité peut manquer. Mais vivre côte à côte, c'est aussi profiter de la communauté et de ses avantages. Faire corps, le temps de quelques nuits, avec la nature faussement hostile de ce petit morceau de l'Aveyron en retrouvant les plaisirs originels de la vie en groupe. ■

Artiste, collectionneur, blogger, habitant actif dans votre quartier, mordu de sports, porteur de projet ou encore membre d'une association... Vous avez envie de partager votre expérience ? Écrivez-nous au journal pour participer à notre rubrique.

Miloud Chabane

Jardinier poète

De Colomiers à Tabar, Miloud connaît la « cité » par cœur... Il y a passé des heures dans la nature alentour et restitue aujourd'hui, sur scène et dans la vie, tout ce qu'il en a appris : patience, force et énergie.



© Sébastien Maurette

Quand Miloud écoute, son regard est ouvert, calme : il observe et comprend, d'instinct, comme dans ces jardins qu'il habite de ses gestes, patients et sûrs. Quand Miloud parle, ses yeux voyagent, bondissent du ciel au mur, du mur aux plantes et revient se planter dans vos pupilles, comme sur ces scènes qu'il investit de ses mots, verts et puissants. Ce jardinier est poète et sa rencontre rend l'évidence lisible : cultiver et se cultiver, c'est la même chose ! « Pour moi, c'est simple, il faut que ce soit beau et que ça ait du sens, résume-t-il posément. Sinon, ça ne peut pas bien fonctionner. » « Ça », c'est le cadre : les friches qu'il explore autour de ces tours qui l'entourent et ces cités qu'il a vu évoluer depuis les années 70.

Prendre son temps... et en donner

Milloud a 45 ans mais il raisonne plus volontiers en termes de saisons. Son parcours scolaire n'a rien d'exceptionnel mais l'a éloigné de la terre. À la faveur d'une réorientation professionnelle, il a pu faire valoir ses savoir-faire en la matière, réconciliant enfin passion et quotidien. Officiellement jardinier, à présent à son compte, M. Chabane prend soin des pelouses, parcs et autres vergers de ses clients. Mais

il ne se limite pas à ces espaces dédiés. Il a d'abord entrepris de verdier le pauvre sol en face de chez lui. Puis d'autres lopins coincés entre ronds-points et grillages. Lui les voit autrement : « *Même si je ne suis pas peintre, le dessin est clair dans ma tête* ». Alors il aide la nature à créer de nouvelles perspectives au cœur de la cité. « *Pour que les mêmes n'aient pas que du béton et du goudron pour jouer...* ». Il participe aux jardins partagés avec le double plaisir de la

débarquait à la Cave Poésie, sans même se changer après sa journée. Aujourd'hui, il commence à accepter le mot « artiste ». Car ce poseur de prose n'est pas qu'un assembleur de paroles fluides. Il fait résonner les thèmes, il fait raisonner ses publics, jeunes ou moins jeunes. Ses jeux de rythmes, ses élans de voix, ses silences aussi : Miloud envoie à la fois densité et fraîcheur. Ateliers d'écriture, médiation culturelle, improvisations ou collaborations « land art »,

“ Pour moi, c'est simple, il faut que ce soit beau et que ça ait du sens ”

transmission et de la créativité. Il intervient aux côtés du collectif des 4 saisons pour du « land art » urbain. Et de nombreuses graines d'idées au fond de sa caboche, qu'il saura faire germer quand le temps viendra !

Cultiver ses pensées

L'autre talent qui a mûri avec lui, c'est celui des mots. Lus par Sami Frey au TNT, étudiés par des écoliers, remarqués par les médias... Il y a 10 ans, le petit slammeur

cherchez-le, vous le trouverez : mister Miloud sème ses graines de bonheur partout où elles voudront bien pousser.

« (...) L'égalité ne fait pas de différence avec nos différences / elle est comme la surface lisse d'un océan pacifié / le droit à la différence est un droit absolu / absolument bafoué dans une relative indifférence »

extrait de *Kif kif bourricot* © Miloud Chabane

*Théâtre national de Toulouse