

Le chiffre du jour

40 Le nombre d'années de jumelage entre Echichens et Saint-Fiacre, dans le Maine français. Les habitants de la commune vaudoise sont invités à faire le voyage en vue des festivités agendées du 25 au 28 mai 2017.

MORGES

La fin de l'année au théâtre

«Opening Nights»: le film de John Cassavetes, inspiré par le théâtre, y revient avec la pièce interprétée par la troupe Tracart aux Trois P'tits Tours. Les 29 et 30 déc. 20h et le 31 à 19h. Rés. www.troispetitstours.ch

SÉCURITÉ

Pour rentrer, pensez à Nez rouge

Pas prudent de prendre le volant après une soirée trop arrosée. Durant les Fêtes, des bénévoles vous ramènent à domicile en toute sécurité. Plus d'infos: www.nezrouge.ch Numéro gratuit: 0800 802 208

VILLARS-SOUS-YENS

Un thé au rhum avec la Jeunesse

La Jeunesse convie les habitants à boire un thé au rhum pour saluer l'an neuf sur la place de Villars-sous-Yens. 31 décembre dès 23h30, en préambule à la tournée du village jusqu'au 3 janvier.

JEUDI 29 DÉCEMBRE 2016 LA CÔTE

UN JOUR SUR LA CÔTE

Astuces santé pour maman et bébé

PRÉVENTION Les nouvelles aides maternelles sont formées pour transmettre une conscience environnementale et économique aux mamans.

ANNE DEVAUX
annedevaux@lacote.ch

Ce matin-là, à La Sarraz, Sara Cuendet, enceinte de son quatrième enfant, reçoit la visite de Sarah Blum. Cette aide maternelle en formation va établir avec la jeune maman un «check-up» de la maison. Il s'agira de traquer les CMR: soit les produits cancérigènes, mutagènes ou toxiques pour la reproduction.

Sarah Blum suit actuellement une nouvelle formation en «Economie familiale et maternité» sur le site de Marcellin, à Morges (lire ci-contre). Elle a déjà suivi les modules «Hygiène et santé» et «Alimentation», ce qui lui permet d'intervenir d'ores et déjà dans ces domaines sur le terrain, comme ce matin chez Sara Cuendet.

La jeune maman, enceinte de sept mois, est elle-même sage-femme. Avec sa collègue, Evelyne Moreillon, elles sont toutes deux à l'origine de la formation d'aide maternelle. Pourtant, elle souhaite bénéficier de l'aide de Sarah Blum avant l'arrivée de son quatrième enfant.

Une aide personnalisée

Sara Cuendet se sent très concernée par la présence des perturbateurs endocriniens dans l'environnement quotidien et de leur dangerosité sur la santé des

bébés. Lorsque Sarah Blum intervient dans une famille, elle restitue les informations de façon personnalisée et adaptée. Elle reste très attentive à la personnalité de la maman et aux besoins qu'elle exprime sur le sujet, mais également aux capacités économiques du ménage.

L'aide maternelle filtre les informations anxiogènes livrées sans solution tout comme elle alerte les parents convaincus qu'ils n'ont aucun pouvoir d'action sur leur environnement. Elle est là pour apprendre avec bienveillance à la maman des gestes simples mais efficaces. En intervenant dans la maison, elle propose des changements dans les habitudes de consommation et de fonctionnement de la famille. Il n'est jamais question de culpabilité.

«**Quand on est trop pointilleuse, on dégoûte les mamans.**»

SARAH BLUM
AIDE MATERNELLE EN FORMATION

Emballages et ustensiles

Les CMR sont partout, en évidence ou bien cachés. Sara Cuendet montre un pot de yogourt: «Le yogourt est bio, mais le contenant est en plastique, fabriqué avec des molécules pétrochimiques, c'est pareil avec la viande bio emballée sous vide». Puisque les deux femmes sont dans la cuisine, elles



Sarah Blum au premier plan, prépare une tisane pour Sara Cuendet, enceinte de 7 mois, qui porte son fils Zéphir âgé de 2 ans. Les aînées de Sara Cuendet, de 10 et 7 ans, sont à l'école. Sarah Blum est venue l'aider à faire le point sur les produits et ustensiles nocifs pour la santé. CÉDRIC SANDOZ

passent en revue les ustensiles. Plancher à découper et bouilloire en plastique? «A bannir, on remplace par une planche en bois et une bouilloire en inox ou un retour à la bonne vieille méthode de la casserole», propose Sara Blum. Les films alimentaires mous et transparents, l'aluminium, le papier cuisson blanchi au chlore? A proscrire.

Sara Cuendet admet qu'elle a pris conscience de cet environnement toxique au fur et à mesure des naissances. Mais elle ne peut pas tout contrôler et refuse de tomber dans l'excès: «Si on allait jusqu'au bout du raisonnement,

il faudrait emballer la nourriture dans un linge avant de la congeler.»

Cosmétiques

Dans la salle de bains, c'est pire encore. Les produits d'hygiène et de beauté sont particulièrement trompeurs. Ensemble, elles donnent l'exemple des crèmes utilisées pour lutter contre la sécheresse de la peau du bébé lorsque l'eau est trop calcaire. «D'abord, un bébé n'a pas besoin de savon et une cuillère à café de sel dans l'eau du bain suffit à l'adoucir.»

La formation vise à transmettre des solutions pratiques et faciles à intégrer au quotidien. ○

L'AVENIR DES AIDES MATERNELLES

La toute nouvelle formation en Economie familiale et maternité est proposée par le Cemef (Centre d'enseignement des métiers de l'économie familiale) avec le concours de l'association Esprit sage-femme (ESF), qui regroupe les sages-femmes de famille et accoucheuses extrahospitalières de Suisse romande. L'aide maternelle intervient avant et après la naissance du bébé, souvent sur demande de la sage-femme qui assure le suivi de la grossesse. La mission prioritaire de l'aide maternelle est de répondre aux besoins de la maman fatiguée et accaparée par son bébé en fonction de sa situation familiale et économique (premier enfant ou pas, seule ou en couple...).

La première volée de 9 diplômées est sortie en novembre 2016 et 6 d'entre elles interviennent dans tout le canton. La création d'une association constituera une étape importante pour pérenniser la mission et rédiger une charte de déontologie. ○

Une épicerie alternative pourrait bientôt ouvrir à la Pépinière de Gland

RÉCUP' Deux occupants du centre socioculturel veulent proposer à la population les invendus des commerces locaux.

Un projet de plus pour la Pépinière. En cette fin d'année, une idée a germé dans la tête de Charlotte De Perrot et Maurizio Margarone, deux occupants du centre socioculturel de la rue de la Gare, à Gland: mettre sur pied une épicerie avec les invendus des commerces de la région.

L'illustratrice d'une petite vingtaine d'années revient sur la genèse de ce projet. «L'idée de jeter de la nourriture m'a toujours paru insupportable. J'avais donc à cœur de proposer quelque chose qui règle ce problème à mon échelle.»

Sa rencontre avec Maurizio Margarone fera le reste. Ancien résident du «Quatorze», squat jadis situé à la rue de la Combe à Nyon, il avait monté



L'épicerie prendrait place à l'entrée de la Pépinière, située à la rue de la Gare. ARCHIVES LA CÔTE

une épicerie similaire aux abords de cette bâtisse. Il était donc la personne toute désignée pour l'aider à concrétiser son projet.

En recherche de partenaires

Pour l'heure, aucune date n'a encore été fixée pour le lancement de ce magasin alternatif baptisé «Pépicerie». Le tandem fondateur souhaiterait toutefois ouvrir au mois d'avril.

En attendant, il sillonne les commerces de la région – principalement les grandes surfaces – pour les convaincre de jouer le jeu. «Nous allons également approcher les épiciers. Tout en étant très clairs: nous n'avons pas l'intention de leur faire concurrence.»

Le duo est également en discussion avec la fondation Partage qui récolte, dans le canton de Genève, les denrées excédentaires pour les redistribuer aux plus démunis. Une

«**Si notre test est concluant, nous ouvrirons au mois d'avril**»

CHARLOTTE DE PERROT
INSTIGATRICE DU PROJET LA PÉPICERIE

collaboration pourrait voir le jour prochainement.

Pour mettre sur pied leur épicerie, les deux «pépiniéristes» devront encore réaliser quelques travaux. Soit installer un étalage adapté, à l'entrée du bâtiment, qui permettra d'abriter et de conserver les aliments. «Dans l'idéal, on aimerait le construire au mois de janvier, pour pouvoir rapidement faire un test durant un mois. S'il est concluant, nous programmerons l'inauguration de l'épicerie au mois d'avril.»

Quid des horaires, une fois l'épicerie ouverte? Charlotte De Perrot envisage qu'ils soient variables dans un premier temps. «Cela dépendra de la présence sur place des membres de la Pépinière. Mais il y a des gens tous les jours. Il ne devrait donc pas y avoir de problèmes.»

Le projet est soutenu par la Ville de Gland, via les services de la culture et de la jeunesse qui gèrent la Pépinière. Un premier feu vert plus encourageant pour la concrétisation du projet. ○ AGO

PUBLICITÉ

Visuels autocollants

T

l'Atelier de la Lettre

patrick Tièche Nyon

022 361 73 07

atelierdelalettre.ch