

# EDITORIAL

Madame, Monsieur,

Bienvenue au sein de notre Association.

Vous attendez ou vous venez d'avoir 2, 3 ou 4 enfants. Vous êtes heureux mais parfois aussi inquiets quant à l'organisation future de cette nouvelle situation.

Notre but essentiel est de vous aider à être confiants. Confiants envers vos enfants d'abord et envers vous-même afin d'accueillir le mieux possible ces enfants.

A cette fin, en 1979 s'est créée l'**Association Nationale d'Entraide des Parents de Naissances Multiples** pour défendre et faire connaître les besoins spécifiques de telles naissances. Cette association a depuis 1999, changé de nom elle s'appelle désormais « Jumeaux et plus l'Association ».

A ce jour, 15 000 familles sont adhérentes en France, réparties sur 67 départements.

L'Association du Pas de Calais s'est créée le 25 juillet 1996.

Nous sommes une équipe de parents de jumeaux, triplés et quadruplés qui assurent bénévolement la bonne marche de l'association. En retour, nous espérons compréhension, appui et coopération. Toute personne qui désire nous aider est la bienvenue même une aide ponctuelle, sans engagement dans le conseil d'administration est appréciable.

Voici donc, à travers ces pages d'informations, des conseils, des suggestions, des bonnes adresses, des astuces pour vous aider à aborder avec la plus grande confiance l'accueil de vos enfants.

Je vous souhaite beaucoup de joie, d'émerveillement, de courage et... bonne chance...

**Le Président,  
Marc LOMBARD**

P.S. Comme tout guide, les adresses et téléphones peuvent changer. Merci de nous faire-part de vos remarques, vos suggestions et critiques.

## **JUMEAUX ET PLUS L'ASSOCIATION du 62 anciennement ADEPNM 62 -**

Jumeaux et plus l'association est une association à but non lucratif - loi 1901.

**Elle a pour but :** - L'entraide des parents de naissances multiples :

- entraide morale,
- entraide matérielle.

- L'échange d'informations pratiques.

**Son siège social se situe :** Parc d'Entreprises EUROCAP  
Rue du Cap Blanc Nez - Bât A702  
62231 COQUELLES

Tél. Fax : 03.21.00.93.03

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 + vendredi matin 10h à 12h

e.mail : [jumeauxetplus62@wanadoo.fr](mailto:jumeauxetplus62@wanadoo.fr)

**Elle est membre :**

- de Jumeaux et plus l'Association Nationale anciennement nommée l'Association Nationale d'Entraide des Parents de Naissances Multiples (ANEPNM),
- de l'UDAF (Union Départementale des Associations familiales) d'Arras. L'UDAF est l'interlocutrice légale des pouvoirs publics, qui est représentée dans les Conseils d'Administration des C.A.F. et Conseil Général auprès des Pouvoirs Publics pour assurer la défense des intérêts familiaux, moraux et matériels.

**La cotisation :** Pour l'année civile 2003 (du 01/01 au 31/12), le montant de la cotisation est de 26 euros. Elle est dégressive dès la première année

**Les frais de dossier :** Un forfait de 4 euros est demandé lors de votre première adhésion à l'Association pour les frais de dossier et d'envoi du présent guide.

**Mode d'Informations :**

- Un bulletin trimestriel de la fédération,
- Un bulletin trimestriel de l'association départementale,
- Des flashes.

***Elle est sans appartenance politique, professionnelle ou syndicale***

**Conseil d'Administration de  
Jumeaux et plus l'association du Pas de Calais**

**Membres du Bureau :**

- Président :** M. Marc LOMBARD - St PierreBrouck
- Président D'Honneur :** M. Philippe LALLIER - Boulogne sur Mer
- Vice-Président :** Mme Dominique LESCOP – Coudekerque
- Trésorière :** Mme Mylène LOMBARD – St Pierrebrouck
- Secrétaire :** Mme Marie - Noëlle HUCHON - Coquelles

**Membres du Conseil d'Administration :**

- M. et Mme Sylvain et Christelle CHARLEMAGNE - Delettes
- M. et Mme Yvon et Gabrielle GOETGELUCK – Réty
- M. Christian HUCHON - Coquelles
- M. et Mme Yannick et Nathalie LE BOTMEL – Dunkerque
- M. Alain LESCOP - Coudekerque Branche
- M. et Mme Daniel et Sylvie LICTEVOUT - Carvin
- Mme Isabelle TALLEUX - Le Portel
- M. Joël et Marie VATINEL - Richebourg

**Membres associés :**

- Mme Sylvie DEBAERDEMAEKER – Oye-Plage
- M. et Mme Eric et Nathalie DEGARDIN – St Léonard
- Mme Corinne LAURENT– Bruay La Buisnière
- M. et Mme Bruno et Servane ROUSSOU - St-Martin Au Laërt

**Secrétaire Administrative :** Mme Valérie LECOCQ ERARD  
(salariée)

P.S. : Ajoutons à cette liste, les familles qui ont la gentillesse d'être parents relais, et qui par cette aide, contribuent activement à la vie de l'Association, tout en ne faisant pas partie du conseil d'Administration.

## **PREMIERE PARTIE :**

### **ACTIVITES DE L'ASSOCIATION**

1. - **MANIFESTATIONS**
2. - **BULLETIN et FLASH**
3. - **PETITES ANNONCES**
4. - **ACCUEIL TELEPHONIQUE**
5. - **AIDE A DOMICILE**
- 6 - **COUCHES**
7. - **PRODUITS DE TOILETTE**
8. - **PETITS POTS**
9. - **LAIT**
10. - **MADELEINES**
11. - **BONBONS**
12. - **JOUETS**
13. - **FETES DES PERES ET FETES DES MERES**
14. - **NEO PLUME**
15. - **MISE A DISPOSITION DE MATERIEL DE PUERICULTURE**
16. - **BIBLIOTHEQUE**
17. - **REMISES**
18. - **LOISIRS**
19. - **MATERIEL DE PUERICULTURE**
20. - **ACHAT VOITURE**

### **1. MANIFESTATIONS**

## **A. - ARBRE DE NOËL :**

Le mois de décembre est le mois des enfants et l'Association ne les oublie pas :

- en 2000, un spectacle de marionnettes musicales et chiens fantaisistes,
- en 2001, un spectacle de cirque Zavatta à Calonne Ricouart,
- en 2002, un spectacle de jongleries à Hénin Beaumont.

## **B. - GALETTE DES ROIS :**

Elle a lieu chaque début d'année à l'issue de l'Assemblée Générale.

## **C. - BOURSE AUX VÊTEMENTS :**

Elle a lieu au moins une fois par an (selon les possibilités) au printemps. En 2003 : le 25 janvier salle des Fêtes à Carvin. Cette manifestation n'est pas sectaire, et par conséquent ouverte à vos amis !

Par ailleurs, si vous avez des vêtements ou du matériel à donner, faites-le-nous savoir. La solidarité entre adhérents est nécessaire.

## **D. - PIQUE - NIQUE :**

Une fois par an, vous êtes invités, en mai ou juin, au pique-nique de l'Association. C'est l'occasion de passer une journée agréable entre parents de naissances multiples. Des baby-sitters sont prévues pour vous aider et s'occuper de vos enfants. En 2003, il a eu lieu le 18 Mai à Bagatelle à Berck sur Mer.

## **E. - REUNION A THEME :**

Une fois par an, l'association organise une réunion à thème pour laquelle elle invite un ou plusieurs intervenants suivant le sujet traité. Cette réunion, suivie d'une collation, est une nouvelle occasion pour se rencontrer.

## **F. - COLLOQUE :**

Non prévu en 2003

## **G. - RECRE - AD :**

Le principe d'organisation d'une "Récré-AD" est de trouver un site touristique pour pique niquer, un but de sortie en famille pédagogique ou non... Des baby sitters sont souvent prévus pour libérer un peu les parents, les aider où leur permettre de participer avec leurs plus grands enfants lorsque le lieu n'est pas adapté aux plus petits. Eurodisney et Nausicaa sont des sorties proposées par exemple.

## **H. SALON PUERICULTURE**

Participation à divers salons de la future maman, de l'enfant et de la puériculture. Ex : Salon baby à Lille

## **G. REUNION DE SECTEUR**

Cela consiste en des Après-midi rencontre «café ou thé» chez des parents de multiples pour papoter, se rencontrer, échanger des idées des expériences, faire connaissance.

Les jeunes et futurs parents de multiples seront les bienvenus. L'association en organise une tous les 2 mois au local.

Cela vous tente ? Vous avez bien raison car une association ne peut survivre sans le concours de ses membres, et aujourd'hui nous vous proposons d'y participer. Pour cela adressez votre candidature à Mme HUCHON par téléphone ou courrier en précisant le jour et la plage horaire et votre numéro de téléphone afin que les participants puissent vous prévenir de leur venue. L'annonce passera dans le prochain flash.

Vous souhaitez vous joindre à une réunion de secteur annoncée - appelez la famille adhérente qui reçoit afin de lui faire part de votre venue. Voir lieu et date dans flash et bulletin. Le local de Coquelles est disponible pour toutes vos réunions de secteur, en cas de besoin.

## I. BRADERIE

Si vous désirez vous installer sur une braderie, l'Association vous propose de participer aux frais (4.5 euros), en échange de quoi, nous vous fournirons des affiches et dépliants sur l'Association, afin de mieux la faire connaître. Contacter le siège.

## J. ASSEMBLEE GENERALE NATIONALE

Elle a eu lieu le 29 et 30 mars 2003 à Strasbourg.

## K. SOIREE PARENTS

---

## **2. BULLETIN ET FLASH**

**Responsable :** Madame Marie-Noëlle HUCHON  
57 rue de la Capelette  
62231 COQUELLES  
Tél. : 03.21.36.29.17

- L'Association vous propose 4 fois par an, un bulletin d'informations. Il permet de maintenir le lien entre les adhérents. Vous trouverez, dans ce bulletin, les rubriques suivantes :

- > Astuces,
- > Bonnes adresses,
- > La cigogne généreuse,
- > Courrier des adhérents,
- > Cuisine pratique,
- > Informations,
- > Bons de commandes,
- > Petites annonces,
- > Coupures de presse...

Nous vous invitons vivement à participer à la rédaction de ce bulletin en envoyant vos documents, vos témoignages, vos idées, vos recettes, vos bonnes adresses à Mme HUCHON.

- Entre les bulletins, vous recevrez des flashes. Ce sont des feuillets avec des informations et des petites annonces.

- La Fédération envoie directement et trimestriellement un livret à Thème.

---

## **3. PETITES ANNONCES**

Vous pouvez passer une petite annonce (vente, achat, recherche, donne...) gratuite dans le bulletin ou le flash de l'association. Il vous suffit de l'adresser à :

Mme Marie - Noëlle HUCHON  
57 rue de la Capelette  
62231 COQUELLES  
par internet : [jumeauxetplus62@wanadoo.fr](mailto:jumeauxetplus62@wanadoo.fr)

## **4. ACCUEIL TELEPHONIQUE**

Permanences téléphoniques :

Besoin de renseignements, conseils, réconfort, l'Association est à votre écoute : n'hésitez pas à appeler.

**Région de Boulogne Sur Mer :**

Mme Isabelle TALLEUX Tél. 03.21.31.04.71.  
Le mercredi toute la journée.

### **Région de Dunkerque**

Mme Dominique LESCOP Tél. 03.28.61.92.26.

### **Région de St Omer / Gravelines**

Mme Mylène LOMBARD Tél. 03.28.27.56.94

### **Région centre du département**

Mme CHARLEMAGNE Tél. 03.28.27.56.94

### **Région de Calais**

Local jumeaux et plus 62 : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h et le vendredi matin 10 h à 12 h Tél. 03.21.00.93.03

### **Région Lens**

Mme Marie VATINEL Tél. 03.21.65.80.68

### **Région Carvin**

Mme Sylvie LICTEVOUT Tél. 03.21.37.71.35

---

## **5. AIDE A DOMICILE**

Dès le diagnostic d'une grossesse multiple, il est important que chaque famille réfléchisse sur ses besoins en Aide à domicile.

### **a. Quelles sont les diverses possibilités qu'offre l'Aide à Domicile ?**

Les associations d'aide à domicile :

Aide aux mères, aide à domicile, peuvent vous proposer deux types de personnel. Vous pouvez opter pour l'une des deux formes ou combiner les deux.

**L'aide ménagère AM** : aussi appelée auxiliaire familiale, son coût varie selon les revenus (ex : son coût est de 0 à au maximum 25 Frs au 1/1/02 par heure selon les revenus pour les personnes dépendant de la CAF de Calais).

Son rôle est de vous aider ou vous remplacer dans l'accomplissement des tâches ménagères quotidiennes (entretien du linge, de la maison, préparation des repas). Elle n'assure pas les gros travaux (ex : lessivage de la cuisine). Elle a pour mission de s'occuper des enfants lors de votre absence.

Sous votre responsabilité, elle peut vous apporter son aide pour les soins des enfants.

**La travailleuse familiale** : est une professionnelle, un travailleur social qui a reçu une formation pour s'occuper des enfants. Son rôle est de seconder la maman. Elle est là pour vous aider aux repas, aux toilettes, aux jeux de vos enfants. Vous pouvez vous absenter lors de sa présence et lui confier vos enfants. Accessoirement, elle peut vous aider au niveau des tâches ménagères. Son coût varie selon les revenus (Ex de coût horaire de 0 à 25 F pour les familles dépendant de la CAF de Calais selon les revenus).

Les AM et TF aux familles reçoivent une formation de base sanctionnée, soit par le certificat de TF, soit par le certificat d'aptitude aux fonctions d'aide à domicile. Les associations employeurs assurent également la formation continue des intervenants à domicile. Les TF reçoivent au moins tous les trois ans, une formation professionnelle.

Les horaires des aides ménagères ou des travailleuses familiales sont aménagés selon les cas (le matin, l'après-midi, la journée, journée continue...) en général de 8 h à 12 h et 14 h à 17 h - 18 h. Il est important de définir avec la personne qui vient vous aider, ce que vous attendez d'elle et de bien répartir les tâches. Tout ce personnel est là pour vous aider, vous conseiller, mais c'est vous qui décidez de la façon d'élever vos enfants. Déductibles des impôts.

### **Les associations pour l'aide à domicile :**

#### Aide aux mères :

Montreuil (62170)	Tél. 03.21.86.32.88	13, rue Austreberthe
Calais (62100)	Tél. 03.21.34.55.74	17, bd de l'Egalité
Lens (62300)	Tél. 03.21.28.20.20	19, rue Gambetta
Béthune (62405)	Tél. 03.21.54.24.95	187, bd Victor Hugo

Fédération nationale des associations pour l'aide aux mères et aux familles à domicile :

80, rue de la Roquette 75011 PARIS

#### Fédération des Associations d'aide à domicile en milieu rural (F.A.D.M.R.)

534, avenue de Bruay - B.P. 16 62401 Béthune Tél. 03.21.68.15.15

ALQUINES	Tél. 03.21.39.98.93	Ecole de Quercamps
ANZIN ST AUBIN	Tél. 03.21.73.16.02	10 bis rue du château
AUBIGNY EN ARTOIS	Tél. 03.21.22.05.28	502 rue de Savy
AUCHY LES HESDIN	Tél. 03.21.04.86.13	17, rue d'Hesdin
AUDRUICQ	Tél. 03.21.35.72.18.	22, rue des alliés
BOIRY ST MARTIN	Tél. 03.21.58.33.06	rue la Mairie
BREBIERES	Tél. 03.21.50.21.99	23, rue du pont
BUIRE AU BOIS	Tél. 03.21.47.11.86	Me COOL-Gennes-Ivergny
CAMPAGNE LES HESDIN	Tél. 03.21.81.46.52	Me DUJARDINrueRanger
CONCHIL LE TEMPLE	Tél. 03.21.81.22.47	40, rue de la mairie
DESVRES	Tél. 03.21.91.64.48	34, rue de l'église
ECOUST ST MEIN	Tél. 03.21.24.01.89	23, rue du fief
FILIEVRES	Tél. 03.2147.92.49	Le Hametz
FREVENT	Tél. 03.21.03.74.37	B.P. 31
FRUGES	Tél. 03.21.04.45.24	rue du St Esprit
HESDIN	Tél. 03.21.81.10.01	8, rue Charles Quint
HEUCHIN	Tél. 03.21.04.61.06	rue du bois Roussel
HUCQUELIERS	Tél. 03.21.81.46.67	21, grand'Place BP 8
LAVENTIE	Tél. 03.21.26.23.76.	24, rue gal de Gaulle
LOCON	Tél. 03.21.27.82.34	1165, rue d'Avelette
MONTREUIL	Tél. 03.21.06.19.45	19, rue Carnot
NIELLES LES BLEQUIN	Tél. 03.21.39.64.29	Route de Lumbres
RICHEBOURG	Tél. 03.21.26.06.26	239, rue du bois
RIENCOURT LES BAPAUME	Tél. 03.21.07.11.43	Mairie
RUMINGHEM	Tél. 03.21.82.79.54	Mairie
SAINT POL SUR TERNOISE	Tél. 03.21.41.33.33.	4 place du Gal Leclerc
SAINT VENANT	Tél. 03.21.64.10.51	66, ruelle des prés
STE CATHERINE LES ARRAS	Tél. 03.21.71.05.29	118, rue de Lens
SAMER	Tél. 03.21.33.54.34	Rue de Neufchâtel

#### A.F.A.D. Association familiale d'aide à domicile

DUNKERQUE	Tél. 03.28.25.31.32	rue du marais, n°33 apt 54/55
HAZEBROUCK	Tél. 03.28.41.96.92	4, rue du dispensaire
CALAIS Mme Leport	Tél. 03.21.34.64.56	160, rue d'Orléanville apt 28
OUTREAU	Tél. 03.21.31.49.07	8, rue de l'Egalité

L'AFAD est adhérente à la fédération nationale :

13, rue des Envierges 75020 PARIS Tél. 01.47.97.20.25.

et à la fédération départementale :



A.F.P. Association Familiale Populaire

Aire sur la Lys Tél. 03.21.39.02.39 2, bd du Gal de Gaulle  
Arras Tél. 03.21.71.32.67 4, rue Louis Pergaud  
Boulogne s/mer Tél. 03.21.80.52.86 22, Bd Daunou

Fédération nationale des associations de l'aide familiale populaire :  
53/55 rue Riquet 75019 PARIS

La jeune fille au pair :

C'est une jeune fille étrangère que vous logez en chambre individuelle et nourrissez. Vous la payez environ 1500F par mois, et payer son titre de transport, en contrepartie, elle s'occupe de vos enfants 5 heures par jour six jours sur sept + 3 soirées. Il faut vous faire immatriculer à l'URSSAF et payer des cotisations de SS et de retraite. Les aides : aucune. Côté impôts : Attention les sommes versées ne sont pas déductibles des impôts.

Où trouver une fille au pair :

Accueil familial des jeunes étrangers 23 rue du cherche midi 75006 Paris Tél. 01.42.22.50.34

Eglise danoise 17, rue Lord Byron, 75008 Paris Tél. 01.45.63.82.31.

Entraide allemande. 84, rue de rennes 75006 Paris Tél. 01.40.49.01.33.

Le réseau des centres d'information jeunesse (CIDJ) et celui des centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires (CROUS)

La baby-sitter :

C'est une jeune fille ou un jeune homme qui garde occasionnellement vos enfants. Le coût horaire est de 20 à 35 F selon le nombre d'enfants, leur âge et le moment de la journée.

Toutes familles satisfaites par les services d'une jeune fille peuvent, si celle-ci le désire, transmettre ses coordonnées à l'association.

Les élèves infirmières de 2 ou 3ème année :

A ne pas oublier pour assurer des gardes de nuit à votre domicile pendant les premiers mois de vie de vos enfants.

Liste de leurs écoles :

DUNKERQUE	Tél. 03.28.29.56.80	130, avenue Louis Herbaux
ARRAS	Tél. 03.21.23.05.90	8, rue du péage
ARRAS	Tél. 03.21.24.40.00	C.H. 57, av W. Churchill
BETHUNE	Tél. 03.21.01.26.79	1127 rue W. Churchill
CALAIS	Tél. 03.21.96.79.36	11, rue Magenta
LENS	Tél. 03.21.69.10.52	C.H. du Dr Schaffner rte de la Bassée

**b. Besoins en matière d'aide à domicile**

Pendant la grossesse : le recours à une aide se pose lorsque la famille a déjà plusieurs enfants pour permettre à la maman de se reposer et d'assurer l'entretien de la maison.

Au moment de l'accouchement ou en cas d'hospitalisation de la maman : il est important d'envisager la garde des enfants en cas d'hospitalisation précoce de la maman (fréquent en cas de grossesse multiple) et au moment de l'accouchement, soit par la famille, soit par une assistante maternelle.

Après l'accouchement : il faut toujours étudier les différents cas selon l'âge des enfants. Il est important d'expliquer à tous les enfants (quel que soit leur âge) que la maman va avoir beaucoup de travail pour s'occuper de 2, 3 ou 4 enfants à la fois. Veillez à rassurer les enfants sur l'amour et l'attention que vous leur portez. Essayez de consacrer à chaque enfant un moment pour lui tout seul. Un petit rendez-vous d'amour quotidien.

On peut proposer aux enfants de participer aux soins des bébés selon leur âge.

Pour les enfants scolarisés : il faut étudier la possibilité de les faire déjeuner à la cantine. L'heure du déjeuner est un moment critique de la journée : les bébés réclament leur biberon et les plus âgés l'attention de leur maman et

leur repas. Il y a aussi le problème des devoirs le soir, qui se pose différemment selon l'heure de retour à la maison du papa. On peut être amené à embaucher une baby sitter pour assurer la tranche horaire de la sortie des classes jusqu'au retour du papa.

Il faut considérer :

- naissance de jumeaux : il faut tenir compte de la présence de frères et sœurs, de leur âge et leur nombre, pour évaluer les besoins de votre famille en matière d'aide à domicile. C'est-à-dire de quelques heures par semaine à 4 ou 8 heures par jour pendant les premiers mois selon les cas.
- naissance de triplés et plus : une aide de 8 heures par jour les premiers mois semble une nécessité. Une aide de nuit peut être nécessaire, mais attention peu de CAF la prévoit et c'est à la famille de trouver la personne et de la rémunérer. Il est important de prévoir la venue de la Travailleuse Familiale aux heures de "pointe" (bains, repas...).
- L'état de santé de la mère : l'aide ménagère est importante pour permettre à la future mère de se reposer correctement pendant la grossesse et ensuite de récupérer dans de bonne condition. En cas de césarienne ou de complications à l'accouchement, augmenter le nombre d'heure par semaine.
- Le père : tenir compte de son absence quotidienne du domicile familial, de ses aptitudes de maternage et au ménage, et de sa résistance aux nuits blanches.

**Conclusion** : l'aide à domicile peut vous aider à surmonter le cap difficile des premiers mois (où il faut s'organiser) puis des premières années qui précèdent la scolarisation des multiples pour arriver à préserver votre équilibre physique et psychique car tant que les enfants n'iront pas à l'école, cela sera une surveillance de tous les instants et beaucoup de temps passé à vous en occuper.

---

## 6. COUCHES ET LINGETTES HUGGIES

Par l'intermédiaire de l'Association, vous pouvez commander des couches à prix réduit :

- > HUGGIES de Kleenex,
- > PEAUDOUCÉ,
- > 1<sup>er</sup> prix : BABY STAR (très bon rapport qualité prix)

**Responsable :** Mme Nathalie LE BOTMEL  
605, rue Beausoleil  
59640 DUNKERQUE  
Tél. 03.28.64.90.66

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, à l'adresse indiquée, accompagné de votre règlement libellé à l'ordre de la Centrale Des Multiples avant le 10 de chaque mois.

Les adhérents devront prendre livraison de leur commande dans le relais choisi (cf. liste jointe au bon de commande) le dernier samedi du mois.

Les commandes et les livraisons se font **mensuellement**.

Vous recevrez un bon de commande lors de votre adhésion - gardez-le et utilisez-le lors de votre première commande. Un bon de remplacement vous sera automatiquement adressé avec le flash suivant.

Garanties :

- reprise et échange des paquets non ouverts si taille ne correspond plus au poids du bébé,
- couches de très bonne qualité,

---

## 7. PRODUITS DE TOILETTE RIVADIS

Par l'intermédiaire de l'Association, vous pourrez obtenir des produits de toilette d'un excellent rapport qualité-prix.

**Responsable : Mme Marie Marthe WANNEGUE**

**63, route de Blessy  
Hameau de Saint Quentin  
62120 AIRE SUR LA LYS  
Tél. : 03.21.39.86.16.**

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, à cette adresse accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de Jumeaux et plus l'association avant le 10 du mois.

Les adhérents devront prendre livraison de leur commande dans le relais choisi (cf. liste jointe au bon de commande) le dernier samedi du mois suivant.

Les commandes et livraisons ont lieu **bi mensuellement**

Vous recevrez un bon de commande lors de votre adhésion - gardez-le et utilisez le lors de votre première commande. Le bon de remplacement sera joint à la livraison dans les relais.

---

## **8. PETITS POTS**

**Responsable : Mme Sylvie LICTEVOUT**

**474, rue Ferrer  
62220 Carvin  
Tél. : 03.21.37.71.35**

Par l'intermédiaire de l'Association, vous pouvez obtenir des petits pots de la gamme complète NESTLE et BLEDINA (ampoules, jus de fruits, pots fruits, pots légumes, dessert...).

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, à la responsable accompagné de votre règlement libellé à l'ordre de la Centrale Des Multiples avant le 10 du mois.

Les adhérents devront prendre livraison de leur commande dans le relais-petits pots choisi (cf. liste jointe au bon de commande) le dernier samedi du mois suivant.

- **NESTLE** : Livraison à domicile à partir de 107 euros d'achat (minimum de commande obligatoire).

Les commandes et livraisons ont lieu **bi-mensuellement**.

**Attention : il n'y a pas de livraison en juillet et en août.**

- **BABYBIO** : Des produits Bio : lait + petits pots

Minimum de 107 euros de commande ou sans minimum si jumelé avec 2 cartons de couches ou 1 carton de lait d'une autre marque (sauf Modilac)

\*\*\*\*\*

- **BLEDINA** : La commande ne peut être inférieure à 200 F soit 30 euros. Livraison à domicile à partir de 168 euros d'achat. Toute commande inférieure sera livrée dans les relais comme tous les autres produits.

Les commandes et livraisons ont lieu **mensuellement**.

Vous recevrez un bon de commande lors de votre adhésion, gardez-le précieusement.  
Après utilisation un bon de remplacement sera joint à votre prochain envoi courrier.

**Vous pouvez commander le lait et les petits pots en même temps.**

Toute la commande vous sera livrée à domicile dès le franco atteint.

---

## 9. LAIT

**Responsable** : Mme DEBAERDEMAEKER Sylvie

53, rue de Provins  
62215 OYE PLAGE  
Tél. : 03.21.82.22.81

Plusieurs marques de lait vous sont proposées et livrées à domicile :

- MODILAC
- NESTLE / GUIGOZ / NIDAL
- BLEDINA / ALMA / GALLIA
- MEAD JOHNSON (Enfamil - Prosobee)
- NUTRICIA
- MATERNA

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, avant le 10 du mois à cette adresse accompagné de votre règlement libellé à l'ordre de la Centrale Des Multiples.

Livraison en fin de mois.

Les commandes et livraisons ont lieu **mensuellement**.

Vous recevrez un bon de commande lors de votre adhésion, gardez-le précieusement. Après utilisation un bon de remplacement vous sera adressé par courrier avec le flash ou le bulletin.

## 10. MADELEINES « BIJOU »

**Responsable** : Mme Mylène LOMBARD

1, rue des Lilas  
59630 SAINT PIERREBROUCK  
Tél. 03.28.27.56.94

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, à cette adresse accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de Jumeaux et plus l'association avant le 10 du mois.

Les adhérents devront prendre livraison de leur commande dans le relais

Les commandes et livraisons ont lieu **bi-mensuellement dans la mesure ou le minimum de 25 boîtes imposé par le fournisseur est atteint. Le responsable vous appelle pour vous informer de la livraison des marchandises.**

**Attention** : il n'y a pas de livraison en juillet et août.

Vous recevrez un bon de commande lors de votre adhésion, gardez-le précieusement. Après utilisation un bon de remplacement sera joint à votre prochain envoi courrier.

---

## **11. BONBONS ET CHOCOLATS POUR LES FETES**

**Responsable** : Mme Marie HUCHON

57, rue de la Capelette  
62231 COQUELLES  
Tél. 03.21.36.29.17.

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, à cette adresse accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de Jumeaux et plus l'association avant le 10 du mois.

Les adhérents devront prendre livraison de leur commande dans le relais choisi (cf. liste jointe au bon de commande) le dernier samedi du mois suivant.

Les commandes et livraisons ont lieu **bi-mensuellement**

**Attention** : il n'y a pas de livraison en juillet et août.

Vous recevrez un bon de commande lors de votre adhésion, gardez-le précieusement. Après utilisation un bon de remplacement sera joint à votre prochain envoi courrier.

---

## **12. JOUETS**

Achats groupés sur catalogue de jouets de fêtes de fin d'année, à un tarif préférentiel.

**Responsable** : Mme Dominique LESCOP

Tél. : 03.28.61.92.26

Lorsqu'une opération sera mise en place vous recevrez un tarif, ainsi qu'un bon de commande. Le catalogue sera livré chez vous ou disponible dans les relais.

## **13. CATALOGUE FETE DES MERES ET FETE DES PERES**

Achats groupés sur catalogue de fêtes des papas et mamans : début mars

**Responsable** : Mme Marie Marthe WANNEGUE

63. route de Blessy  
St QUENTIN LES AIRES  
62120 AIRE SUR LA LYS  
Tél. : 03.21.39.86.16

Lorsqu'une opération sera mise en place vous recevrez un tarif, ainsi qu'un bon de commande. Le catalogue sera disponible soit dans les relais pour consultation (vous ne pourrez l'emporter) ou livré à domicile (si quantité suffisante).

---

## **14. NEOPLUME**

**La Gamme de Vêtement pour bébé de faible poids (1,5 Kg)**

**Responsable** : Secrétaire de l'association

Un bon de commande est adressé sur demande uniquement

Pour commander, veuillez adresser un bon de commande, à cette adresse accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de Néoplume.

Livraison de leur commande à domicile.

**Attention** : il n'y a pas de livraison en juillet et août.

---

## 15. MISE à DISPOSITION DE MATERIEL

**Responsable** : Mme HUCHON Marie

57. rue de la Capelette

62231 COQUELLES

Tél. 03.21.36.29.17.

L'Association peut mettre à votre disposition moyennant une faible participation financière :

- ❖ Un landau poussette triple :           pour 6 mois = 96 euros  
  caution : 500 euros
- ❖ Un landau jumeaux :                    pour 5 mois = 70 euros  
  caution : 305 euros
- ❖ Une poussette jumelle côte à côte :   2 euros par jour ou 10 euros pour 7 jours  
  caution : 80 euros
- ❖ Une poussette jumelle + habillage :   les 3 mois = 33 euros  
  caution : 80 euros
- ❖ Pèse bébés :                                les 2 mois = 8 euros  
  caution : 80 euros
- ❖ Maxi – Cosy :                              les 6 mois = 33 euros  
  caution : 80 euros pièce
- ❖ Parc octogonal (spécial pour multiples) : les 4 mois = 20 euros  
  caution : 80 euros
- ❖ Chaise haute :                              les 6 mois. = 24 euros  
  caution : 80 euros pièce
- ❖ Chassis anglésina + 2 maxi cosy + 2 barres adaptatrices et 2 habillages pluie :  
  les 6 mois = 93 euros  
  caution : 382 euros
- ❖ Poussette canne côte à côte ultra légère : 10 euros / mois  
  caution : 100 euros
- ❖ Porte-bébés à dos à roulettes :        12 euros / mois  
  caution : 80 euros

Conditions :

Pour la gestion du parc de la mise à disposition et la rotation du matériel, vous devez réserver dès que possible en envoyant obligatoirement un courrier au responsable.

Priorité aux familles ayant réservé le matériel. Pour la gestion du parc de la mise à disposition et la rotation du matériel – il est préférable de réserver. L'association ne peut être tenue responsable au cas où le matériel ne serait pas disponible.

Les chèques du montant de la participation et du montant de la caution seront demandés lors de la réservation du matériel. Lorsque la mise à disposition est prévue en fin d'année et est à cheval sur l'année suivante, le chèque de ré-adhésion sera exigé lors de la signature du contrat. Il ne sera encaissé qu'au moment de la ré-adhésion effective.

La convention de mise à disposition sera rédigée et présentée pour signature et approbation lors de la remise du matériel avec la famille.

Le chèque de participation sera remis en banque après avoir remis le matériel à la famille.

Le chèque de caution ne sera pas encaissé et sera rendu au retour du matériel.

Il est bien entendu que le matériel emprunté doit être retourné en bon état et propre. Dans le cas contraire, une somme correspondant à la réparation ou au nettoyage sera réclamée (23 euros de caution nettoyage).

Dans le cas où le matériel serait détérioré, il serait remplacé à neuf par l'adhérent responsable.

### **Le matériel emprunté doit être retiré et rapporté à l'issue de la mise à disposition à Coquelles.**

Après accord du responsable, les durées de mise à disposition peuvent éventuellement être prolongées (par demande écrite un mois avant l'échéance).

---

## **16. BIBLIOTHEQUE**

### **Responsable : La secrétaire**

**Jumeaux et Plus, l'Association du 62  
Parc d'entreprises EUROCAP – Bât. A 702  
Rue du Cap Blanc Nez  
62231 COQUELLES**

Informez-vous pendant la grossesse ou même après la naissance des bébés.

Nous vous proposons en prêt des livres et des vidéocassettes.

Le principe est le suivant :

Faites votre demande de prêt au responsable, où vous pourrez retirer le livre. Possibilité d'envoi postal, les frais de port resteront à votre charge.

Les livres vous sont prêtés gratuitement pour deux mois.

Merci de bien vouloir offrir à l'association les ouvrages (sur les multiples) qui ne vous servent plus.

Sont disponibles :

- Les jumeaux, le couple et la personne. Prf. Zazzo René
- Les jumeaux de la conception à l'adolescence. R. Billot
- Les jumeaux. Lepage F
- Enfance de jumeaux « Confidences d'une mère ».
- Le paradoxe des jumeaux de Zazzo.
- Les jumeaux. Dr Pons et Prf Friedman.
- L'alimentation avant 1 an. Pf Gallet & Dr Valleteau de Moulliac.
- Feuillet sur les maladies des 0-6 ans extrait du livre « Parent » (maladies infantiles, ORL, Pulmonaires, problèmes digestifs, infections, méningite, affections peau, allergies, petites opérations) – envoi par courrier possible

**Une caution de 30 euros** non encaissée est demandée lors du retrait des livres et cassettes.

## 17. REMISES

Les magasins **AUBERT** accordent des réductions : - 15 % sur présentation de la carte d'adhérent

Le magasin « **CAVERNE DE BEBE** » Rue de Boston à Boulogne sur Mer accorde des réductions : - 10 % sur présentation de la carte d'adhérent (hors soldes et promotions)

Les magasins « **AUTOUR DE BEBE** » de Coudekerque Branche, Longuenesse, Valenciennes accordent des remises de 10% sur présentation de la carte d'adhérent (hors soldes et promotions)

Le magasin « **PIC WIC** » de Saint Pol sur Mer accorde une remise de 5% sur l'addition et sur présentation de la carte d'adhérent

Les magasins « **HALLES AUX CHAUSSURES** » offrent une remise de 5% aux familles nombreuses (sur les chaussures enfants).

Les magasins « **HALLES AUX CHAUSSURES Centre Commercial Cora Lens 2** » offrent une remise de 5 % aux familles à partir de 3 enfants et une remise supplémentaire de 10% aux familles adhérentes sur présentation de la carte de membre (soit au total 15% de remise).

Pour vos faire-part de naissances, les éditions Tarmeyre nous font part d'un catalogue Spécial Naissances Multiples. Pour tous renseignements, téléphonez au 04.77.43.58.14 ou 04.71.65.01.53

Réduction accordée aux familles adhérentes, dans le cadre de son partenariat avec l'UDAF sur les prix des séjours et transports **VVF (Villages Vacances Familles)** : Voir page 61

**REDUCTION NATALYS DE 20 % SUR L'ENSEMBLE DES MAGASINS POUR LES FAMILLES DE TRIPLES ET PLUS SUR PRESENTATION DE JUSTIFICATIFS - DES LA GROSSESSE ET JUSQU'AUX 6 ANS DES ENFANTS. ENVOYEZ UNE FICHE FAMILIALE OU UN CERTIFICAT MEDICAL A NATALYS BP 714 – 92007 NANTERRE CEDEX**

De nombreux autres magasins accordent 5 à 10 % de réduction sur présentation de la carte de l'association, de famille nombreuse de la SNCF ou du livret de famille. Pensez-y lors de vos achats.

### Cadeau à la naissance des bébés

Le savez-vous ? Lors de la naissance de votre ou vos bébés bénéficier d'un bon de 8 euros à Auchan. (voir conditions en magasin)

**PAMPERS** offre un colis aux familles de triplés. Annoncez la naissance de vos enfants à : Laboratoire Rivadis – Isabelle MARTIN – Offre naissance Multiples Pampers – ZI de Louzy – 79100 THOUARS

**KIABI** offre 20 euros par bébé aux parents de triplés. Il suffit de vous présenter dans un des magasins munie d'une pièce d'identité et de votre livret de famille. Pour plus d'info, téléphonez au 08.36.65.25.58

**LISTE DES FOURNISSEURS NATIONAUX SUSCEPTIBLES D'ENVOYER DES CADEAUX OU ECHANTILLONS AUX PARENTS DE JUMEAUX, DE TRIPLES ET PLUS ADHERENTS DE L'ASSOCIATION JUMEAUX ET PLUS QUI EN FONT LA DEMANDE**  
*(joindre une fiche familiale d'état civil + une copie carte membre)*

**KAYERSBERG – DEPARTEMENT LOTUS**  
Service consommateur, à l'attention de JJ DELAS  
23 Bd Clemenceau BP 32  
92402 COURBEVOIE CEDEX

**LABORATOIRE VENDOME (« Prim'âge »)**  
A l'attention de Delphine PETIT

**EAU DE SOURCE MONT ROUCOUS**  
A l'attention de Laurence BLANC  
5, Av. Naurois BP 44  
81230 LACAUNE

**KLORANE**  
Service des consommateurs



Impasse des Boussenots BP 32  
21801 QUETIGNY CEDEX

**POUPINA Germancos Division Pharmacie 1**  
22 rue Victor Meric  
92110 CLICHY

**VERT BAUDET**  
BP 259  
59203 TOURCOING

**EVIAN**  
A l'attention de Mme FAVRAT pour les jumeaux  
A l'attention de Mme MERLE pour les triplés  
22 av. des Sources  
74500 EVIAN

**BLEDINA DIEPAL NSA**  
Service consommateurs GAL  
BP 342  
69654 VILLEFRANCHE/SAONE CEDEX

**VOLVIC**  
Relations consommateurs. A l'attention d'Aline CARLIER  
60 Bd Joffre BP 41  
92340 BOURG LA REINE

**LABORATOIRES EXPANSCIENCE (MUSTELA) triplés uniquement**  
Service Marketing  
73 Bd de la Mission Marchand BP 32  
92402 COURBEVOIE CEDEX

**PROCTER ET GAMBLE triplés uniquement**  
A l'attention de Monique Mercier  
112 Av Charles de Gaulle BP 107  
92201 NEUILLY-SUR-SEINE CEDEX

15, 17, Av. de Sidobre  
81106 CASRES CEDEX

**Groupe SALMON ARC EN CIEL**  
49, rue de Vendée  
49950 VILLEDIEU LA BLOUERE

**LABORATOIRES BIOPHA (biolane)**  
BP 1213  
85612 MONTAIGU Cedex

**Laboratoire RIVADIS**  
BP 111  
79103 THOUARS Cedex

**LABORATOIRES LACHARTRE (« MILTON »)**  
104 Av. Charles Deaulle  
92200 NEUILLY-SUR-SEINE

NE PAS OUBLIER DE LES REMERCIER EN RETOUR

*LETTRE TYPE DE DEMANDE DE CADEAUX NAISSANCE*

Mr et Mme.....  
Adresse complète  
Code postal / VILLE

Société.....  
Adresse complète  
Code postal / Ville

Le .././2000

Objet : Offre de naissance jumeaux (ou triplés)

Madame, Monsieur,

L'association Départementale JUMENTS ET PLUS DU PAS-DE-CALAIS, dont nous sommes adhérents, nous a transmis l'adresse de votre société qui offre certains avantages.

C'est avec plaisir que nous recevrons et testerons vos produits pour nos triplés (ou jumeaux), nés le .././.. .

Vous trouverez ci-joint une fiche familiale d'état civil ainsi qu'une copie de notre carte de membre.

D'avance, nous vous remercions.

(signature)

---

## 18. LOISIRS

De nombreuses réductions sont accordées aux familles nombreuses sur les entrées de parcs, **ASTERIX, EURODISNEY... et CENTER PARCS soit 15% sur la location des bungalows et 10% sur la location des vélos,... SUNPARK -10 % famille nombreuse.**

**Pensez-y lors de vos réservations (voir articles SNCF – VVF – Troisième partie).**

**Bon plan : Sun park :** ces parcs similaires à CENTER PARC se situent en Belgique à 150 kms environ de notre département. Il y en a 4 en tout. Le plus récent se situe à Mol. Cette formule offre des tarifs très attractifs pendant les vacances scolaires des français quand les vacances scolaires belges ne tombent pas en même temps soit environ 1000 F les 4 jours en semaine le logement pour 4 personnes comprenant l'accès la piscine – Plusieurs formules de location : la semaine, du lundi au vendredi, du vendredi au lundi. Vous pouvez également louer un logement équipé spécialement pour les enfants avec salle de jeux « le paradis des enfants » (maison en plastique et petit toboggan...). [www.sunparks.com](http://www.sunparks.com) demander un catalogue. Dans chaque logement vous trouverez en plus des couchages un lit bébé ainsi qu'une chaise haute, une barrière de protection pour l'escalier, un lave vaisselle, un micro onde. Mais aussi 2 salles de bains dans les grands logements (ex 8 personnes). Prévoyez les vélos (possibilité de les louer sur place), les rollers, la trottinette, les raquettes de ping pong ou de tennis (possibilité de les louer sur place). Une garderie est prévu pour les enfants de 3 à 10 ans.

**A BAGATELLE et DENNLYS PARC: Le jour de votre anniversaire, votre entrée est gratuite et utilisable uniquement ce jour.** (Ce jour doit être inclus dans les dates d'ouverture du parc : vérifier le calendrier) – information vérifiée pour 2003

---

## 19. GROS ET PETIT MATERIEL DE PUERICULTURE

Pour tout achat d'importance surtout pour la naissance des enfants : lits, parcs, landau, siège auto, poussette, table à langer, meubles,... de toutes marques.

Votre association vous propose un tarif avec des remises très intéressantes négociées au niveau national par notre Fédération.

Pour toutes informations complémentaires, Contactez la Centrale des multiples au 03.21.30.25.17 la semaine aux Heures de Bureau ou sur [www.cdm.fr](http://www.cdm.fr)

**Dès que vous aurez adhéré vous recevrez le catalogue.**

N'oubliez pas pour comparer, de relever le prix et les références du produit.

---

## 20. ACHAT VOITURE

Les naissances multiples vous obligent, bien souvent, à changer de voiture.

Vous pouvez acheter pratiquement neuf en vous adressant à un personnel d'usine automobile (par exemple : Renault à Douai). Il vous revendra après 6 mois d'utilisation, un véhicule (avec le plus souvent de 5000 à 10000 km) avec un rabais de 14 %.

Pour acheter neuf : Vous pouvez faire appel à un mandataire mais là attention - ne jamais verser d'argent avant la livraison du véhicule. Votre véhicule sera immatriculé dans un pays étranger et passera au service des mines pour être immatriculé en France. Assurez-vous donc que sont compris dans le prix annoncé : le prix du passage aux mines, le changement de plaques d'immatriculation.

De plus si vous achetez votre voiture à partir de mai vous pouvez être exonéré du prix de la vignette pour l'année en cours - pour cela on prend en compte la date du passage aux mines (vous avez 4 mois pour immatriculer votre véhicule).

Renseignez-vous également auprès de votre assurance qui quelquefois n'assure ces véhicules qu'un ou deux mois au maximum.

**Mandataire recommandé par M. et Mme HUCHON pour son sérieux :**

M. RIBERY  
351 avenue St Exupéry  
62100 CALAIS  
Tél. 03.21.97.34.97.

Exemple de véhicule : Renault espace neuf avec nombreuses options  
(alarme origine Renault, V.T., radio sat. avec commande volant).

**N'hésitez pas à appeler La famille HUCHON 03.21.36.29.17 pour tous renseignements.**

## **DEUXIEME PARTIE**

### **AVANT ET APRES LA NAISSANCE**

#### **1. PENDANT LA GROSSESSE**

#### **2. CONSEILS UTILES AUX FUTURES MERES DE NAISSANCES MULTIPLES**

#### **3. APRES LA NAISSANCE**

#### **4. LES PRESTATIONS FAMILIALES**

#### **5. LA P.M.I. (CONSULTATION DU NOURRISSON)**

# CHAPITRE 1

## PENDANT VOTRE GROSSESSE

Nous avons essayé de récapituler les démarches qu'il est important d'entreprendre pendant votre grossesse.

### 1. A la CAF

N'oubliez pas de déclarer votre grossesse dans le délai légal à la CAF.

Vous pouvez demander auprès de la CAF que l'avance de l'Allocation Jeune Enfant soit versée pendant la grossesse.

### 2. L'employeur

#### Pour le père :

Nouveau en 2002 : le congé paternité est passé à 21 jours pour les parents de naissances multiples contre 14 jours pour un bébé seul.

Le numéro Azur mis en place par le ministère des affaires sociales pour renseigner les futurs pères sur le congés paternité c'est le 0800 608 608 Du Lundi au vendredi de 8H30 à 17H30 (0.034/mn ou 0.0158/mn en tarif réduit)

- Si vous faites partie d'une grosse entreprise, rencontrez l'assistante sociale. Elle pourra vous donner de précieux renseignements :

- Existe-t-il une prime de naissance, voire de naissances multiples ?
- Peut-on avoir une aide financière lors de l'emploi d'une travailleuse familiale ou d'une aide ménagère ?
- L'entreprise consent-elle des prêts pour le logement, l'achat de voiture ?
- Essayez de rencontrer les responsables du Comité d'Entreprise et sensibilisez-les à vos problèmes.

#### Pour la mère :

Là encore, il est bon de rencontrer le chef du personnel, afin de tenter d'aménager au mieux vos conditions de travail, jusqu'au début de votre congé maternité.

### 3. Votre mutuelle de santé

Renseignez-vous. Vous pouvez bénéficier :

- de primes de naissance,
- d'une aide financière pour l'emploi d'une travailleuse familiale (TF) ou aide ménagère (AM).

### 4. Aide à domicile

Si vous souhaitez une aide à domicile dès votre grossesse ou pour l'arrivée des bébés, il est important que vous preniez contact avec les organismes concernés rapidement.

Il faut savoir que le nombre de travailleuses familiales étant peu important, les responsables ont besoin de programmer leurs interventions pour pouvoir satisfaire toutes les demandes.

### 5. L'Assistance Sociale

Prenez contact avec elle pendant votre grossesse car elle sera quelqu'un dont vous aurez besoin. Il faut savoir que certaines aides de la CAF sont soumises à enquête sociale. Cette enquête est faite par l'Assistante Sociale. Elle peut vous aider à faire une demande de logement social, vous faire attribuer une allocation de parent isolé...

## **6. Logement**

Vous allez avoir besoin d'une grande maison ou d'un grand appartement pour loger les nouveaux arrivants.

- Faites votre demande de logement social de bonne heure mais il faut savoir qu'il est rare que l'on accorde un F5 à une famille sans enfant déjà né attendant des triplés.
- Prévoyez grand - la vie est plus facile et plus calme quand chacun à son coin.
- Vous pouvez bénéficier de prime - renseignez-vous dans votre entreprise.

Aujourd'hui, toute personne ayant des revenus modestes, payant des charges de logement (loyer ou remboursement de prêts) peut obtenir une aide au logement et cela quel que soit l'endroit où elle réside, son âge et sa situation familiale ou professionnelle.

Pour postuler, il faut obligatoirement être locataire, sous-locataire ou colocataire de sa résidence principale, accéder à la propriété ou rembourser un emprunt pour des travaux d'amélioration. Le logement doit être salubre, d'une superficie d'au moins 9 m<sup>2</sup> pour une personne seule, ou 16 m<sup>2</sup> si l'on est deux.

Le montant de cette aide dépend du lieu de résidence, de la taille de la famille, du montant du loyer ou de la mensualité de remboursement de prêts et, bien entendu, des ressources du demandeur.

Pour savoir si vous pouvez prétendre à une aide au logement et en calculer le montant, taper le 3615 CAF sur le Minitel, ou prenez rendez-vous avec le "conseiller technique logement" de votre caisse qui établira votre dossier révisable chaque année.

## **7. Mairie**

Prenez rendez-vous avec l'adjoint chargé de l'action sociale pour lui demander quelles aides la commune pourra vous apporter à la naissance de vos enfants :

- aide financière,
- aide à domicile : heures de TF ou AM gratuites,
- accès à la halte garderie : tarif réduit ou gratuité,
- bourses scolaires pour le primaire,
- tarifs dégressifs pour la cantine, les activités sportives, le centre aéré.

## **8. Mode de garde des enfants**

**si la maman compte retravailler :**

- Si vous désirez confier vos enfants à une crèche, inscrivez-les dès le début de votre grossesse,
- Dans le cas où vous voudriez les confier à une nourrice soit à son domicile, soit au vôtre, très tôt commencez à vous renseigner car ce n'est pas évident de trouver la personne idéale qui désire garder 2 ou 3 ou 4 bébés à la fois.

# **CHAPITRE 2**

## **CONSEILS UTILES AUX FUTURES MERES**

Pour toute grossesse multiple, le risque d'hospitalisation à partir du 6ème mois existe : il faut en avoir conscience et faire de bonne heure les préparatifs pour l'arrivée des bébés et organiser la vie de la famille si la maman vient à être absente longtemps, ou contrainte à un alitement strict à la maison.

Suivez les conseils de votre médecin. De bons soins prénataux sont importants à cause des possibilités augmentées d'accouchement prématuré, de toxémie et de nombreuses autres complications. L'anémie est aussi une complication fréquente ; des vitamines spéciales sont souvent prescrites. Surveillez votre régime : un régime à haute teneur en protéines est habituellement suggéré.

Reposez-vous un maximum autant que vous le pouvez ! Quand les bébés seront nés, vous n'aurez du temps que pour eux. Une grossesse de bébés est plus difficile qu'une grossesse simple. Vous devrez peut-être quitter plus tôt votre emploi, cessez de voyager.

Vous pouvez suivre des cours sur les soins de base à apporter à des bébés, surtout si ce sont vos premiers enfants. Ce service existe dans les centres P.M.I. (voir dossier pour connaître l'adresse) ou visitez une crèche collective.

Evitez de choisir des prénoms de consonance semblable. Cela peut paraître amusant à la naissance, mais à l'usage, cela peut prêter à confusion pour les bébés et pour vous-même.

Acceptez toute aide que vous pouvez. Les papas sont habituellement d'un grand secours. Les grands-parents et les jeunes du voisinage peuvent aussi vous aider. N'ayez pas peur de demander de l'aide. Demandez-leur de venir avant la naissance, ils vous seront plus familiers.

Essayez de vous reposer le plus possible. Prenez des périodes de repos pendant la journée quand vos bébés dorment. Laissez un avis, durant ces heures, à votre porte pour prévenir tout intrus ; débranchez le téléphone.

Choisissez des vêtements différents ou du moins de différentes couleurs pour leur garde robe. Il sera plus facile de les identifier, surtout s'ils sont identiques. Après les années pré scolaires, les enfants désirent choisir leurs propres vêtements. La plupart choisissent des vêtements différents pour promouvoir leur identité.

Essayez de traiter chacun des enfants individuellement dès le début. Ils peuvent être identiques, mais leurs caractères sont différents. Evitez de les appeler "les jumeaux". Utilisez leur nom propre.

Assurez-vous de prendre des photos individuelles de chacun, pour le moment où chacun d'eux, désirera une photo de "lui". Inscrivez son nom à l'endos, car plus tard, vous aurez peut-être de la difficulté à vous en souvenir (pourquoi ne pas faire un album photo à chacun de la naissance à la maternelle).

S'il vous est possible, faites de courtes sorties avec un seul à la fois occasionnellement, au magasin, à la banque, ou chez une amie, pendant que l'autre est à la maison avec le père ou une baby-sitter. Cette expérience s'avère profitable pour le moment où ils auront à se séparer : la séparation sera moins traumatisante.

Faites des marches quotidiennes avec eux par beau temps. Juste le fait de quitter la maison peut vous remonter le moral.

Prenez du temps pour la lecture à haute voix ! Le langage se développe moins facilement chez les jumeaux. Ils parlent souvent un langage qu'ils sont seuls à comprendre. Ne vous inquiétez pas, ça passera rapidement. Mais il est important de leur faire la lecture. Parlez leur clairement et encouragez les à faire de même.

Et puis, n'oubliez pas le père de vos enfants. Engagez une baby sitter et sortez aussi souvent que possible. Ces moments intimes sans enfants sont importants pour le couple.

Si vous retournez au travail, recherchez une nourrice capable d'être attentive à plus qu'un. Faites-en l'essai à plusieurs reprises avant de retourner définitivement au travail.

Soyez fiers de vos multiples parce qu'ils sont des enfants spéciaux. Les plus importants critères d'éducation sont l'amour, la compréhension.

## **Conseils divers :**

### **A. Le couchage**

Un lit à barreaux par enfant.

Si vous êtes amenés à vous déplacer souvent, prévoyez des lits de voyage ou pliants toiles.

Les couffins ne sont pas indispensables (possibilités de prêts ou location)

Surtout pas de couette, ou drap-couverture avant 12-18 mois, ni d'oreiller, préférer plutôt les nids d'ange et turbulettes.

Des langes en coton peuvent être très utiles, ils serviront un peu à tout :

- protection de drap housse,
- protection de la peau sensible de vos bébés en particulier à la maternité, où les draps sont souvent rêches et irritants.

## **B. Le transport**

- Autant de lits-auto que d'enfants sont nécessaires. Attention à l'importance de la sécurité des enfants en voiture : au moindre choc, l'enfant est éjecté. Le lit-auto permet le couchage d'appoint.

Les premiers mois, on peut mettre deux enfants par lit pour le transport

- Achat d'occasion (voir petites annonces de l'association)
- Location par l'association.

- Siège auto : de préférence simple et inclinable, le siège auto jumeaux n'est pas inclinable.

Attention que le siège puisse s'accrocher avec une ceinture ventrale, (ce qui n'est pas toujours possible selon les marques) selon la place dans le véhicule ou le type de voiture.

## **C. Poussette et landau**

Pensez au matériel d'occasion ou de location (voir association et petites annonces).

Pour tout achat attendre la naissance des bébés.

Réfléchissez bien, avant d'acheter tel ou tel type de poussette, à l'usage que vous en ferez. :

- habitation à la ville ou à la campagne,
- problème des trottoirs surtout pour les poussettes côte à côte,
- choix d'une poussette face à face ou côte à côte,
- dimension par rapport à la voiture ou l'ascenseur, place pour rangement
- poussette qui se dé housse pour le lavage
- nacelle unique - inclinaison en même temps des deux bébés

## **D. Habillement**

Essayez d'habiller chacun de vos enfants différemment dès leur plus jeune âge.

Prévoir du facile d'entretien et à enfiler. Les grenouillères en éponge sont idéales pour les premiers mois. Les bodies croisés sont plus simples à enfiler (jusqu'à 3 ou 6 mois).

Il existe des bourses aux vêtements (dont celle de l'association), si vos revenus sont modestes, pensez au Secours Catholique, Secours Populaire, et à l'assistante sociale pour des dons de vêtements. Contactez aussi l'association.

## **E. L'alimentation**

Si vous allaitez, n'oubliez pas de vous nourrir en conséquence.

Si vous donnez le biberon :

- Prévoir un nombre suffisant de biberons (7 à 8 par enfant) de verre au début puis de plastique pour la suite
- Prévoir une couleur de bagues et biberons par enfant - car la nuit on n'a pas toujours les idées très claires et on ne sait plus qui a bu son biberon. - ou bien si un bébé prend un traitement et pas l'autre on ne sait plus dans quel biberon il se trouve
- prévoir le mode de stérilisation (à froid - le plus rapide et efficace)
- pensez aux grandes surfaces pour acheter votre lait maternisé (Nutricia est le moins cher).

Vous n'êtes pas du tout obligés d'utiliser le lait de la maternité.

**Tous les laits, absolument tous ! sont homologués par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).** Seule varie la nature des nutriments qu'ils contiennent. Si vous désirez employer une autre marque, il suffit de le préciser à la puéricultrice ; en effet, même si le lait n'est pas en stock à l'hôpital, la maternité s'en procure à l'extérieur.

De même, vous n'êtes pas obligés de continuer à la maison la même marque qu'à la maternité.

Il faut savoir que le lait utilisé à la maternité résulte de contrats commerciaux et d'accord avec les fabricants.

Certaines maternités changent même régulièrement.

Les pouvoirs publics doivent interdire ces contrats commerciaux – les mamans ne quitteront plus les maternités avec une provision de lait.

On distingue deux types de laits "normaux", un type de lait hypoallergénique et le lait à base de protéines de soja. A l'intérieur de chacune de ces quatre catégories, un lait en vaut globalement un autre.

#### **Laits normaux :**

- Proches des laits maternels avec un mélange de 40 % caséine (protéine longue à digérer) et 60 % protéines solubles, (très vite digérées). Correspondent à un lait maternel et à une alimentation à la demande.
- Laits plus adaptés au "biberon à heure fixe" avec un mélange de 80 % de caséine et 20 % protéines solubles. Utiles pour des bébés qui mangent de gros biberons espacés et à heures régulières.

Aucun n'est supérieur à l'autre. Tout dépend de votre rythme de vie.

Certains laits au niveau des sucres, remplacent le lactose par de la dextrine maltose (plus lente à digérer) - Ils conviennent aux goulus et aux régurgitateurs.

En revanche, notons la "défaillance" des laits ALMA 1 : trop peu de lipides (graisses), ainsi que LEMIEL et MATERNA

Certaines marques mettent en avant les acides gras essentiels, comme un plus de leur invention - C'est en fait un ingrédient normal obligatoire. Tous l'ont, sans forcément augmenter le prix. C'est pareil pour les vitamines et le fer. Tous sont enrichis systématiquement.

**Laits hypoallergéniques** : Cette mention est en revanche une réalité et concerne certains laits seulement.

**Les laits à base de protéines de soja** : ne sont pas hypoallergéniques, mais aident à gommer l'effet "gastro-entérite".

#### **En résumé :**

- Si vous restez dans la gamme de lait : vous pouvez changer la marque.
- Si vous ne voulez pas changer : aller l'acheter au supermarché, c'est le même, ou mieux encore à l'association.
- Si vous achetez un lait qu'on ne trouve qu'en pharmacie : comparez, car les pharmaciens n'ont pas tous la même marge, et négociez !!!



### **Préparation des biberons :**

Préparer les biberons pour la journée et les conserver au réfrigérateur. Il existe des casiers pour biberons qui évitent les accidents. La stérilisation à chaud est la mieux adaptée à la conservation du lait reconstitué.

A la fin du lait maternisé (vers 9 mois - un an) prendre le relais avec du lait de "croissance", qui apporte un supplément en fer nécessaire aux enfants de 1 à 3 ans.

Diversification alimentaire : les petits pots font gagner du temps mais comparer les prix entre les différents magasins. Vous pouvez aussi fabriquer vous-mêmes les repas de vos enfants. Achat par l'intermédiaire de l'association également possible

Astuce : Stérilisez une bouteille en verre de jus de fruit. Remplissez la d'eau minérale et ajoutez la dose de lait en poudre nécessaire à la quantité d'eau. Mélangez et conservez au réfrigérateur vous aurez ainsi un litre de lait tout prêt pour la journée ou la nuit.

### ***F. La toilette***

- Une table à langer peu être appréciable si vous avez de la place. Sinon fabriquez vous-mêmes une table à langer avec de hauts rebords qui se pose sur la baignoire et s'adapte à la taille de la maman.

- Il existe des baignoires pour bébés qui se posent sur la baignoire - cadeau très appréciable - car on ménage un peu le dos, il est difficile de se pencher 3 fois de suite jusqu'au fond de la baignoire. Mais attention, prenez vos dimensions avant l'achat.

- Table à langer avec baignoire incorporée.

- Prévoir un emplacement pour avoir tout à portée de mains (ou bien une desserte à légumes très pratique et sur roulettes) - serviettes, savons, couches, vêtements, lait de toilette, éosine,....

### ***G. L'équipement électroménager***

Indispensable : le lave linge et le sèche linge.

Seront d'une aide précieuse : le lave vaisselle et le four à micro ondes (attention aux accidents de brûlures des biberons bouillants ou très chauds paraissant pourtant consommables)

Le chauffe biberon peut être utile - Il existe des chauffe biberons 220V et 12V en cas de déplacement ou en vacances pensez-y.

**N'oubliez pas que certaines CAF consentent des prêts sans intérêts pour l'achat d'électroménager.**

### ***H. Courses avant de partir pour la maternité***

Prévoir de faire un gros plein de tout ce qui peut se stocker et se consomme en grande quantité :

- Lessive (éviter les adoucissants agressifs pour la peau du nourrisson),
- Eau minérale,
- Papier de toilette,
- Coton,
- Conserves,
- Surgelés (n'hésitez pas à préparer des plats que vous aimez en avance),

- Prévoir après l'accouchement de faire livrer un maximum de choses : achats groupés de couches, de lait, de produits de toilette.

### ***I. La garde des autres enfants***

Il est fréquent lors d'une grossesse multiple d'être hospitalisée au cours de la grossesse.

Cela pose le problème de la garde des autres enfants qu'il faut prévoir. Pour les plus grands, conduite à l'école, cantine, surveillance des devoirs.

### ***J. Incontinence urinaire***

On n'ose pas toujours en parler. Pourtant, l'incontinence urinaire est très fréquente après l'accouchement, puisqu'elle toucherait une femme sur trois et peut durer jusqu'à un an après la naissance.

Comment l'expliquer ?

« Elle est liée au volume du fœtus et au passage de l'enfant dans la filière pelvienne qui étire tous les éléments musculaires et névrotiques du bassin, souligne le Dr Jussmann, chirurgien-gynécologue-accoucheur.

Du fait qu'elle est liée à l'accouchement, il est difficile de prévenir cette incontinence : plus l'enfant est gros, plus le travail sera pénible et plus le risque augmente ».

Une épisiotomie mal faite, trop d'efforts pendant le travail ou une césarienne qui aurait pu être évitée sont également autant de causes susceptibles de provoquer ce phénomène.

Ne faites jamais l'impasse, après l'accouchement, sur les séances de kinésithérapie post-partum qui vous auront été prescrites.

## **CHAPITRE 3**

### **APRES LA NAISSANCE**

#### **L'ALLAITEMENT**

##### **Le témoignage d'une maman - Une histoire de famille**

"Et tu penses les allaiter ? C'est une question qui m'a souvent été posée pendant ma grossesse, et que je me suis également posée. On imagine toujours qu'il est difficile, voire impossible d'allaiter des jumeaux.

En fait, c'est tout à fait possible.

Nos filles jumelles sont nées en novembre 1990, et sont toujours au sein à 3 mois, sans que j'ai l'impression de réaliser un exploit.

Cependant, pour y arriver, il faut tenir compte de plusieurs éléments dont une solide motivation, et l'aide de l'entourage. En ce qui concerne la motivation, je n'envisageais pas avoir un enfant - ou deux - sans allaiter. Et puis, quel plaisir de se retrouver pour la tétée ! Quelle fierté de voir les bébés qui poussent comme des champignons !...

L'aide est venue de plusieurs personnes : tout d'abord le papa des filles s'est chargé des changes de nuit. Grâce à lui, je n'ai jamais eu le sentiment d'être seule à m'occuper des filles parce que je les allaite. Avoir un compagnon enthousiaste est toujours précieux en cas de petit problème ou de fatigue.

Outre les avantages que l'on connaît, l'allaitement présente plusieurs atouts pour une famille à jumeaux : c'est la plus économique des solutions, et cela représente un gain de temps considérable (ni préparation, ni stérilisation).

De plus, c'est une solution très souple qui a permis à mes filles de trouver leur rythme. Je peux les nourrir simultanément, même lorsque je suis seule avec elles : assise en tailleur sur le lit, un coussin sur chaque cuisse, une fille par sein. Je n'ai donc pas besoin de les réveiller pour respecter un décalage entre les tétées, ni de minuter les tétées, ce qui est bien agréable si l'on sait que le vocabulaire des parents d'enfants multiples se peuple de "pas le temps" !

Je passe de bons moments avec chaque fille mais aussi avec les deux bébés en même temps, qui se voient et qui se touchent depuis le début, lorsqu'elles sont au sein. De toute façon, la dernière tétée se fait toujours successivement : je donne le bain d'une fille, puis je donne le sein pendant que l'autre fille prend son bain avec son papa.

Pendant les premières semaines, je tenais un tableau pour bien alterner les seins et apaiser mon souci d'équité (heure, prénom du bébé, poids-quantité, sein droit ou gauche).

Au bout de quelques temps, connaissant mieux les filles et les signes de leur satisfaction, j'ai cessé de les peser : ça n'était plus nécessaire, bien que j'aie trouvé très gratifiant de savoir combien de lait je pouvais leur donner.

Contrairement à ce que j'ai pu entendre ou lire, l'allaitement ne m'a pas fatiguée.

C'est la fin de la grossesse avec le poids des bébés, la césarienne ou l'accouchement, les nuits un peu trop courtes et les visites un peu trop nombreuses qui fatiguent.

Quant à la lactation, elle s'adapte aux besoins des enfants qui stimulent d'avantage la glande mammaire. On peut la favoriser avec une tisane ou/et de l'huile lactogène, en buvant de la bière de Malt, en mangeant de la salade, des lentilles et des féculents en général.

Si l'on sait qu'une bonne part de l'allaitement se passe dans la tête, le tout est d'y croire, de se reposer autant que possible et de se relaxer : dormir en même temps que les enfants, écarter les importuns.

Ces petits trucs m'ont aidée à allaiter entièrement mes filles, ce qui me semble plus facile que l'allaitement mixte que j'ai essayé à la maternité, lourd, fatiguant, moins gratifiant. Parce que les plaisirs de l'allaitement, c'est non seulement ce temps privilégié que je passe avec les bébés, mais aussi le fait de me confirmer que je suis capable de m'occuper de mes deux filles et de bien le faire.

En somme, en allaitant, on ne donne pas seulement du lait, mais surtout on reçoit beaucoup des enfants : une histoire de famille...."

**Pour en savoir plus, n'hésitez pas, contactez :**

**La LEACHE LEAGUE à Lille**  
**Tél. 03.20.74.38.62 ou 03.20.88.06.60**

**« Materlait » à Dunkerque**  
**Association spécialisée dans l'allaitement**

Les trucs : A la maternité votre lait « monte » mal. Arrêtez de vous savonner les seins, de vous mettre des anti transpirant et autres crèmes. Lavez-vous à l'eau. D'après des chercheurs Suédois, c'est l'odeur qui guide les nouveau-nés, toute toilette exagérée pourrait expliquer certains échecs de l'allaitement.

## **ALLAITER DEUX ENFANTS**

Vous pouvez allaiter deux enfants avec succès. Vous pouvez allaiter séparément et simultanément. Allaiter séparément permet de porter à chaque enfant une attention particulière. Allaiter simultanément permet de gagner du temps surtout la nuit. La combinaison des méthodes peut rassembler l'idéal. Allaiter des jumeaux requiert expérience et habitude.

Un support familial et médical s'avère nécessaire. Les procédures d'entretien et de soins sont démontrés à l'hôpital ou au cours de la préparation prénatale. Apprenez la bonne façon d'extraire le lait des deux seins. Commencez lentement : établissez la méthode de temps pour les bébés au sein : Le premier jour, allaitez chaque bébé pendant une minute à chaque tétée. Augmentez de deux minutes par jour jusqu'à ce que chaque bébé soit dix minutes au sein. Les bébés boivent le plus pendant les sept premières minutes. Alternez de sein à chaque tétée. Ceci va promouvoir une production égale de lait dans les deux seins.

### **Allaiter simultanément**

#### 1<sup>ère</sup> méthode :

- Assoyez-vous dans un fauteuil ou sur le lit avec les bébés de chaque côté de vous. Faites bien supporter votre dos.
- Placez un oreiller de chaque côté de vous. Ces seconds et troisième oreillers s'insèrent sous les extrémités du premier.
- Placez la tête d'un bébé sur l'oreiller sur vos genoux et supportez son dos avec un des oreillers de côté. Blotissez le contre vous avec vos bras.
- De la même manière, mais de l'autre côté, installez l'autre bébé.
- Installez en premier au sein le bébé qui se nourrit le mieux.
- Après cinq minutes, retirez le premier bébé en insérant votre doigt entre le mamelon et sa langue. Faites lui faire un rot.
- Le second bébé a continué à boire. Quand vous redonnez le sein au premier, faites faire le rot du second ensuite.
- Vous pouvez changer de sein à volonté.
- Utilisez vos mains pour soutenir les têtes, et vos bras pour étreindre leur corps contre vous.

#### 2<sup>ème</sup> méthode :

- Placez le premier bébé dans la position assise conventionnelle pour l'allaitement.
- Placez la tête du second sur les genoux du premier.
- Utilisez vos bras pour bien les blottir contre vous.
- Faites faire les rots comme dans la première méthode.
- Installez en premier au sein, le bébé qui s'allait le mieux. Il ne cherchera pas à relâcher son étreinte tandis que vous allaiterez le second.

### **Allaiter séparément**

- On utilise la même méthode que pour allaiter un seul enfant.
- A chaque tétée, vous allaitez deux fois, l'un après l'autre.
- Allaiter le bébé qui se réveille le premier ou qui est le plus affamé.
- Si les deux veulent se nourrir en même temps, placez-en un dans une balançoire automatique, ou dans un carrosse ou un siège d'enfant et bercez-le du pied.
- Donnez à chaque bébé la moitié d'une tétée et faites patienter avec l'aide d'une tétine. Alternez jusqu'à ce que chacun se soit bien nourrit.
- Vous pouvez extraire votre lait à l'avance et le mettre dans une bouteille. Nourrissez en un au sein et l'autre au biberon appuyé sur un oreiller.
- Demandez à une aide d'en nourrir un au biberon tandis que vous donnerez le sein à l'autre.

Avec le temps, les bébés vont profiter et vous pourrez plus facilement établir une routine efficace pour les bébés et vous-même. Conservez un relevé pour vous rappeler à lequel a été nourri en premier et sur quel sein. Alternez à chaque tétée. Faites alterner les bébés sur chaque sein : ceci amène une production plus égale de lait dans chacun des seins. C'est important si un des bébés a meilleur appétit. Dix minutes par bébé est suffisant. Vous en nourrissez deux !!!

### **Soins personnels**

Continuez à prendre vos vitamines comme avant la grossesse. Mangez au moins trois repas bien équilibrés par jour. Buvez au moins une bouteille d'eau par jour. Vous aurez besoin de repos. Une ménagère ou une garde bébé s'avère un bon investissement. Entretenez votre maison, c'est bien ! Mais couchez-vous quand les bébés dorment.

Conservez de l'intérêt pour des activités extérieures à votre famille. Si vous êtes très fatiguée, n'hésitez pas à utiliser une formule de lait et des suppléments pour une tétée ou deux. Si votre quantité de lait diminue à cause de la fatigue, les bébés seront insatisfaits : ceci vous ennuiera beaucoup et fera diminuer encore plus votre production de lait. Prenez le repos nécessaire... et recommencez l'allaitement ensuite.

Faites vous traiter immédiatement pour un mamelon fendillé. Arrêtez d'allaiter avec le sein affecté. Vous pouvez extraire le lait manuellement quand même. Quand le mamelon sera guéri, recommencez l'allaitement lentement : comme au début, une minute à chaque tétée.

*Détendez-vous et utilisez la méthode qui convient le mieux aux bébés et à vous.*

### **Allaiter des jumeaux**

Il est possible de nourrir des jumeaux grâce à la capacité de vos seins de répondre à la loi de l'offre et de la demande : si les deux bébés sont nourris souvent, c'est à dire en fait si vous stimulez deux fois plus que si vous n'aviez qu'un bébé, vous produirez deux fois plus de lait. Bien entendu, cela signifie de très nombreux repas 24 heures sur 24 et cela implique pour la mère l'obligation de trouver aide et assistance pendant les premières semaines. Les choses deviendront plus faciles après plus ou moins un mois et il est même alors comparativement plus facile de nourrir des jumeaux au sein plutôt qu'au biberon puisqu'il n'y a aucune préparation ni entretien.

Au début, il vaudra mieux nourrir chaque enfant successivement pour vous familiariser avec le style de chacun d'eux. Mais plus tard, vous pourrez installer les deux bébés pour les nourrir en même temps. Cela signifie un gain de temps appréciable pour vous.

Si l'un des jumeaux est plus grand et tête plus vigoureusement que l'autre, vous veillerez à le mettre alternativement à l'un puis à l'autre sein de sorte qu'il contribue à les stimuler et à entraîner une production plus généreuse des deux seins. Enfin, en nourrissant des jumeaux ensemble, le plus vigoureux peut stimuler le réflexe d'écoulement en faveur du jumeau le plus faible... Mais il ne faut pas se leurrer : nourrir des jumeaux représente un gros effort et il se pourrait que des suppléments deviennent nécessaires !

Mais même dans ce cas, le bilan tant nutritionnel que psychologique restera positif si la quantité minimale de lait maternel ne tombe pas à moins de 250 à 300 cc par jour pour chaque enfant.

### **Allaitement et gain de poids insuffisant**

Il arrive parfois qu'un bébé nourri au sein donne l'impression d'aller très bien : il boit longuement, dort énormément et ... ne grossit pas suffisamment.

Il faut le dire tout de suite : la qualité de votre lait n'est pas en cause. Ce qui arrive en général est que bébé n'absorbe qu'une quantité de lait maternel inférieure à ses besoins. Et cela souvent pour des motifs simples et faciles à corriger : présentation du sein pas assez fréquente, réflexe d'écoulement insuffisant, mauvaise position du bébé, etc...

Si effectivement le problème relève « d'erreurs techniques », la correction en sera rapide. Votre pédiatre vous aidera à trouver la meilleure solution et prescrira les éventuels suppléments. Il fera bien entendu les mises au point qui s'imposent s'il devait (mais c'est bien rare) suspecter une maladie ou une malformation.

### **Le sevrage**

Le sevrage est un processus spontané dont le meilleur guide sont les besoins du bébé. En fait, l'allaitement maternel est plus qu'un apport de nourriture : c'est aussi une importante source de confort et de sécurité pour votre enfant. Tous les enfants finissent par dépasser le besoin de téter, mais en tout cas, il vaut mieux sevrer graduellement plutôt que de façon abrupte pour éviter des changements trop brutaux dans la routine de bébé, de plus cela vous évitera un engorgement des seins.

Rappelez-vous que la durée d'allaitement qu'il vous sera possible d'assurer n'est pas la question importante : courte ou longue, vous vous souviendrez de cette période comme d'un don exceptionnel pour votre bébé. Vous aurez conscience de lui avoir procuré le meilleur départ possible dans la vie.

## ECOUTE ALLAITEMENT :

Vous vous posez des questions sur l'allaitement de vos bébés ou futurs bébés, Mme Lombard et Mme SCOTTE sont prêtes à répondre à vos questions et à vous faire part de leur expérience.

Vous pouvez joindre :

Mme Lombard - Maman de Maud et de jumelles Marie et Claire - tous les jours sauf week-ends - Secteur Dunkerque au 03.28.27.56.94.

Mme SCOTTE – Maman d' Alizée et de jumelles : Eole et Vanille - Secteur Boulogne sur Mer tous les jours sauf week-ends au 03.21.00.98.92.

MATERLAIT : Mme Lombard peut vous renseigner sur « materlait » association spécialisée dans l'allaitement à Dunkerque.

**Le truc des mamans ayant allaiter pour se rappeler quel sein a été donné la dernière fois – mettez votre bague ou votre alliance du côté du sein ce sera ainsi plus facile de se souvenir (surtout la nuit !)**

# CHAPITRE 4 PRESTATIONS FAMILIALES ET SOCIALES

## I / LA CAF : les prestations familiales

**Les ressources : La CAF prend en compte les revenus avec un an voire deux ans de décalage, suivant la date de la demande : Un exemple : du 1er juillet 2001 au 30 juin 2002, elle se basera sur les ressources de 2000, du 1er juillet 2002 au 30 juin 2003, elle se basera sur celles de 2001.**

### Allocation pour le jeune enfant - APJE soit 158.97 Euros jusqu'au 30.06.03

Une APJE par enfant multiple âgé de 0 à 3 ans - versée du 5ème mois de grossesse jusqu'au mois précédant les 3 ans des enfants

Votre CAF effectue le rappel des APJE dues pendant la grossesse à la naissance des multiples.

L'APJE est cumulable avec l'APP mais non cumulable avec l'APE (sauf pendant une nouvelle grossesse) et soumise à conditions de ressources.

Vous pouvez recevoir une APJE réduite si vous dépassez légèrement le plafond, à condition que la différence entre le montant de vos ressources et la plafond soit inférieur ou égale à 1846 euros (en cas de naissance multiple, il faut multiplier ce montant par le nombre d'enfant à naître).

Soit pour la période du 1er juillet 2002 au 30 juin 2003, on examine les ressources de 2001

En cas de modification de la situation familiale en cours de la période de paiement, le droit à l'APJE est examiné, au premier jour du mois civil suivant la modification, si le nombre d'enfants à charge a augmenté.

Le total des revenus nets catégoriels retenus pour l'établissement de l'impôt sur le revenu, c'est-à-dire aux revenus après déductions fiscales des 10 et 20 % et abattements spécifiques CAF (ex : cas de chômage). En sont déduits : les pensions alimentaires, l'abattement accordé aux personnes âgées de plus de 65 ans ou invalides, les frais de garde des enfants à charge, dans les limites d'un certain montant par enfant de moins de 7 ans et par an au 31 décembre de l'année d'imposition.

Deux cas sont à considérer :

1er cas : couple où l'un des deux parents au moins ne travaille pas

2ème cas : cas des allocataires isolés et des couples où les deux parents travaillent.

Tableau ressources 2001 en euros :

Nbre d'enfants nés ou à naître	Cas n°1	Cas n°2
1	17 318	22 886
2	20 782	26 350
3	24 938	30 506
4	29 094	34 662
Par enfant en plus (1)	+ 4 156	+ 4 156

(1) y compris pendant la grossesse

Année de référence : Le droit à l'APJE est examiné pour chaque période de 12 mois débutant le 1er juillet, en fonction de la situation de la famille à cette date, sont prises en compte les ressources de l'année civile précédente.

La 1ère mensualité vous sera versée au titre du 5ème mois de grossesse. Ex date début de grossesse 10 sept 2002, votre allocation commence à partir de février 2003. Comme pour les autres prestations familiales, cette allocation est versée dans les 1er jours du mois suivant soit début mars 2003.

Conditions d'attribution :

- Votre grossesse doit être déclarée dans les 14 premières semaines à votre CAF et à votre CPAM. Vous devez impérativement passer les 7 examens médicaux de prévention obligatoires pendant la grossesse ainsi que les 3 examens prévus après la naissance de l'enfant.
- Ne pas dépasser le plafond

---

## CONGE MATERNITE ET A.P.E

**L'APE n'est pas imposable et n'est pas prise en compte pour le calcul des aides au logement.**

### Famille attendant des jumeaux :

Le congé maternité est de 34 semaines.

- 12 semaines prénatales
- 22 semaines postnatales

En cas d'état pathologique de la mère, le congé prénatal peut être augmenté dans la limite de 2 semaines, le postnatal de 4 semaines.

Vous pouvez choisir d'augmenter sans justification médicale, votre congé prénatal, de 4 semaines - Toutefois, votre période postnatale sera réduite de la durée supplémentaire du congé prénatal ; il sera donc de 18 semaines.

### **Allocation Parentale d'Education - APE = 3 ans**

Conditions d'activité professionnelle pour le parent bénéficiaire :

2 ans dans les 5 ans précédant la naissance du 2ème enfant

2 ans dans les 10 ans précédant la naissance du 3ème enfant

Avoir cessé de travailler ou travailler à temps partiel

## Famille attendant des triplés ou plus :

Le congé maternité est de 46 semaines.

- 24 semaines prénatales
- 22 semaines postnatales

En cas d'état pathologique de la mère, le congé prénatal peut être augmenté dans la limite de 2 semaines, le postnatal de 4 semaines.

Vous pouvez choisir d'augmenter sans justification médicale, votre congé prénatal, de 4 semaines - Toutefois, votre période postnatale sera réduite de la durée supplémentaire du congé prénatal ; il sera donc de 18 semaines.

### **Allocation Parentale d'Education - APE = 6 ans**

**Il ne faut pas confondre APE et congé parental d'éducation qui lui sera toujours de 3 ans - même en cas de naissance de triplés...**

Il faut avoir au moins deux enfants à charge dont l'un à moins de 3 ans et avoir cessé votre activité professionnelle ou travailler à temps partiel.

Conditions d'activité professionnelle pour le parent bénéficiaire :

2 ans dans les 10 ans précédant la naissance du 3ème enfant

Dans les deux cas, le **montant de l'APE** pour l'année 2003 est :

- \* de 493.22 Euros si vous n'exercez plus aucune activité professionnelle
- \* de 326.13 Euros si la durée de votre activité est inférieure ou égale à 50 % de la durée légale du travail
- \* de 246.63 Euros si celle-ci est comprise entre 50 et 80 % de la durée légale du travail.

Le père et la mère peuvent prétendre, chacun en même temps, à une APE à taux partiel. Le montant cumulé des deux APE versées ne peut pas dépasser 493.22 euros.

L'APE est versée jusqu'au mois précédant le troisième anniversaire du dernier enfant, si les conditions sont toujours bien remplies.

Pratique :

L'APE à taux partiel est cumulable avec l'AGED à mi-taux et avec l'AFEAMA

L'APE à taux plein est cumulable avec l'AFEAMA pendant deux mois lors de la reprise d'une activité professionnelle complète et si un enfant est âgé de 18 à 30 mois (ou de 60 mois pour des triplés et plus).

Attention :

Vous ne pouvez pas toucher d'APE si vous recevez des indemnités journalières maladies, maternité, accident adoption, une pension d'invalidité ou de retraite, ou l'AAH, ou des allocations de chômage

Vous pouvez demander aux assedics de suspendre provisoirement vos allocations de chômage pour bénéficier de l'APE.

---

## **AUTRES PRESTATIONS FAMILIALES**

### Prime exceptionnelle de naissance multiples

C'est une prestation extralégale versée par la CAF exceptionnellement en cas de naissance de jumeaux, triplés, quadruplés et plus.

Cette prime est fixée selon la politique familiale au sein du C.A. d'action sociale des CAF et varie donc selon les villes :

- \* CAF de CALAIS : sans condition de ressources.



Elle s'élève à 229 euros par enfant.

Une prime supplémentaire de 152 euros est accordée pour la naissance de triplés et 229 euros pour la naissance de quadruplés et plus.

soit :	jumeaux	$229 \times 2 =$	458 euros
	triplés	$(229 \times 3) + 152 =$	839 euros
	quadruplés	$(229 \times 4) + 229 =$	1 145 euros

Pour une naissance de quadruplés, un complément pourra être versé et sera soumis au conseil d'administration de la CAF par l'association.

Adressez-vous au service social de votre CAF.

\* CAF d'ARRAS :

Elle s'élève à 230 euros pour des jumeaux et 457 euros pour des triplés sous conditions de ressources. On prend en compte le coefficient de la CNAF qui doit être égal ou inférieur à 617 euros.

La demande est à effectuer auprès du service d'action sociale.

\* CAF de DUNKERQUE :

Aucune prime n'est accordée - (en cours de négociation)

### Allocation de garde d'enfant à domicile AGED

Conditions d'attribution :

Vous faites garder chez vous un ou plusieurs enfants de moins de 6 ans par un (e) employé (e) de maison pendant que vous travaillez. L'AGED allège vos charges sociales pour l'employé (e) de maison qui garde votre enfant.

Vous avez déclaré à l'URSSAF cet(te) employé(e) dans les 8 jours suivant son embauche.

Vous ou votre conjoint (ou compagnon) exercez une activité professionnelle suffisante. Si vous êtes salariés, vous devez chacun disposer d'un revenu net trimestriel au moins égal à 1043.04 euros. Si vous (ou votre conjoint) êtes travailleur indépendant, vous devez dans ce cas être affilié(e) à un organisme d'assurance vieillesse et être à jour de vos cotisations (sachez que la formation professionnelle, les indemnités maladies et maternité, accidents du travail, chômage sont assimilées à une activité).

Pour obtenir l'AGED vous devez retirer auprès de votre CAF ou auprès de l'URSSAF l'imprimé "demande d'allocation de garde d'enfant à domicile"

Montant :

\* Enfant de moins de 3 ans : le montant de l'AGED dépend de vos revenus de 2001.

- pour des revenus inférieurs à 34 744 euros (net catégoriel annuel 2001 et quels que soient votre situation de familiale et le nombre d'enfant) : **le montant de l'allocation est égal à 75 % du montant des cotisations dues à l'URSSAF dans la limite de 1548 euros par trimestre.**

- pour des revenus supérieurs à 34 744 euros (net catégoriel annuel 2001 et quels que soient votre situation de familiale et le nombre d'enfant) : **le montant de l'allocation est égal à 50 % du montant des cotisations dues à l'URSSAF dans la limite de 1032 euros par trimestre**

\* Pour la garde d'un enfant de 3 à 6 ans ou vous bénéficier de l'APE à taux partiel : peu importe les ressources 2001 de la famille, dans tous les cas de figure, **le taux de prise en charge des cotisations sociales est égal à 50 % dans la limite de 516 euros par trimestre.**

La CAF verse directement l'AGED à l'URSSAF. Celle-ci informe les familles du solde des cotisations à régler.

Si toutes les conditions sont remplies, elle est versée jusqu'au 1er jour du trimestre civil qui suit le sixième anniversaire de l'enfant. N'oubliez pas de compléter et de retourner chaque trimestre la déclaration nominative envoyée par l'URSAAF.

Une seule allocation est versée par famille quels que soient le nombre de personnes employées et le nombre d'enfants gardés.

Si vos enfants sont gardés successivement par votre employé(e) de maison et par une assistante maternelle agréée, vous pouvez avoir droit à l'AGED et à l'Aide à la famille pour l'emploi d'une assistante maternelle agréée.

L'AGED peut également vous faire bénéficier de réductions d'impôts.

Les familles employant une aide à domicile ont droit à une réduction d'impôt égale à 50 % des dépenses engagées. Diminution de moitié pour la réduction d'impôt au titre de l'emploi d'un salarié à domicile, qui passe de 45 000 F maxi à 22 500 F maxi pour l'imposition des revenus de 2001. Dispositif prévu par la loi de finances.

### L'aide à l'emploi d'une assistante maternelle AFEAMA

**Pour chaque enfant âgé** de moins de 6 ans, confié à une nourrice agréée auprès des services départementaux de la PMI, la CAF se charge de payer directement, pour les parents, à l'URSSAF, les cotisations sociales (salariales et patronales) dues sur le salaire de l'assistante maternelle.

En supplément, une majoration est versée selon vos ressources (plafonds exprimés en revenus annuels imposables), chaque trimestre, au ménage ou à la personne seule.

**\* L'assistante maternelle garde votre enfant chez elle. Elle doit être agréée par les services du conseil général ou PMI.**

**\* Le salaire de base de l'assistante maternelle, par jour et par enfant gardé, ne doit pas dépasser 34.15 euros au 1<sup>er</sup> janvier 2003 (smic/horaire au 01.01.2003 \* 5) = salaire brut. A ce salaire brut s'ajoutent l'indemnité d'entretien pour la nourriture et le change des enfants et les indemnités de congés payés qui représentent 10% du salaire brut.**

**L'AFEAMA modulée à compter du 01/01/2001 pour les périodes d'emploi postérieures à cette date, selon les ressources et non plus seulement en fonction de l'âge de l'enfant. Six compléments dépendent du plafond de ressources déterminés en référence à ceux prévus pour l'attribution de l'Allocation de Rentrée Scolaire. Les règles concernant le droit à l'A.P.J.E. s'appliquent.**

En tant qu'employeur, vous devez déclarer votre assistante maternelle à l'URSSAF, en précisant que vous souhaitez bénéficier de l'AFEAMA. Et cela, dans les huit jours qui suivent l'embauche.

Vous recevrez alors un formulaire d'immatriculation à l'URSSAF que vous renverrez au plus vite à votre CAF afin de bénéficier du 1/3 payant.

Définition : Le 1/3 payant - c'est votre CAF qui règle à votre place les cotisations à l'URSSAF dues pour votre assistante maternelle : c'est ce que l'on appelle le tiers payant.

Un avantage certain pour vous, puisque vous n'aurez pas de cotisations URSSAF à payer sauf si celle-ci dépassent le montant de l'allocation à laquelle vous avez droit.

Respecter les délais : chaque trimestre vous devez retourner à la CAF la déclaration nominative trimestrielle avant la date indiquée sur celle-ci.

**L'A.F.E.A.M.A. n'est plus cumulable avec l'APE à taux plein si l'ouverture des droits à l'une d'elles a eu lieu à compter du 1<sup>er</sup> avril 2001 (sauf pendant deux mois en cas de reprise d'une activité professionnelle complète alors que l'enfant est âgé de 18 à 30 mois (ou 60 mois en cas de triplés ou plus)**

**L'AFEAMA et APE à taux partiel : le cumul des deux reste possible** pour cela faire 2 demandes auprès de votre CAF.

Montant maximum mensuel de la majoration :

Plafond de ressources (revenu annuel imposable de l'année 2001)	Âge de l'enfant	Montant En euros
Revenus nets imposables inférieur à 12 912 euros	- Jusqu'à 3 ans	203.17
	- De 3 à 6 ans	101.60
Revenus nets imposables de 12 912 à 17 754 euros	- jusqu'à 3 ans	160.66
	- De 3 à 6 ans	80.33
Revenus nets imposables supérieur à 17 754 euros	- Jusqu'à 3 ans	133.13
	- De 3 à 6 ans	66.56

**De plus**, la garde de votre enfant par une assistante maternelle agréée donne droit à une réduction d'impôt égale à 25 % des dépenses engagées dans la limite de 15 000 F par enfant.

L'aide ne peut dépasser 85 % du salaire net trimestriel (hors indemnité d'entretien) perçu par votre employée.

Ces dépenses représentent la somme des salaires nets que vous avez payés, moins les allocations AFEAMA reçues de la CAF.

Lorsque que vous demanderez l'immatriculation de votre assistante maternelle, l'URSSAF vous adressera un formulaire comprenant :

- \* une déclaration d'emploi (à renvoyer à l'URSSAF)
- \* une demande d'AFEAMA (à retourner à votre CAF)

L'allocation est versée aux parents jusqu'au 6ème anniversaire inclus.

#### **Allocation de Présence Parentale**

L'un de vos enfants à charge est gravement, malade, handicapé ou accidenté. Son état de santé nécessite une présence et des soins continus. Et vous ou votre conjoint interrompez ou réduisez votre activité professionnelle. Quelque soit le montant de vos revenus, cette allocation peut vous aider. Elle est versée pour une durée initiale de 4 mois renouvelable 2 fois, soit 12 mois en tout.

Les conditions : un médecin doit certifier la nécessité d'une présence soutenue des parents pendant une durée minimale de 4 mois (2 mois pour les grands prématurés). Le droit à l'A.P.P. est soumis à un avis favorable du contrôle médical de l'Assurance Maladie dont dépend votre enfant. Pour cela, vous devrez fournir un certificat médical détaillé, sous pli cacheté, établi par le médecin. Et vous devez avoir interrompu totalement ou partiellement votre activité professionnelle. Si vous êtes salarié, vous devez avoir cessé ou réduit votre activité dans le cadre d'un congé de présence parentale. Vous ne devez pas recevoir :

- les indemnités journalières maladie, maternité ou accident du travail
- L'allocation forfaitaire de repos maternel, ou l'allocation de remplacement pour maternité
- une pension d'invalidité, de retraite
- une allocation de chômage
- l'Allocation Parentale d'Education
- l'Allocation aux Adultes Handicapés

- Un complément de l'Allocation d'Education Spéciale

Si vous recevez une allocation de chômage, vous pouvez demander à l'Assedic la suspension de son versement pour bénéficier de l'A.P.P.

Le montant mensuel en euros valable jusqu'au 30.06.2003 versé

	Vous vivez en couple	Vous vivez seul(e)
Cessation d'activité	809.55	961.34
Activité à mi-temps	404.79	505.98
Travail compris entre 50 et 80% d'un temps plein	246.63	326.13

Il dépend de votre situation :

Vous vivez en couple, vous pouvez tous 2 bénéficier de l'APP à taux partiel si vous réduisez votre activité professionnelle pour vous occuper de votre enfant même si le cumul des deux allocations dépasse une APP à taux plein. Renseignez-vous à votre C.A.F.

Le versement de l'APP ouvre droit aux prestations en nature de l'assurance maladie pendant toute sa durée, ainsi qu'à l'assurance vieillesse.

L'APP n'est pas cumulable avec l'APE.

Le contrôle médical de l'assurance maladies dont dépend l'enfant examine votre dossier. Il peut interrompre votre droit.

Dossier à retirer auprès de la CAF

### Enfant avec parent seul : Allocation de Soutien Familial ASF

Si l'enfant que vous élevez est orphelin de père et/ou de mère, ou si l'autre parent ne l'a pas reconnu, vous avez droit automatiquement à l'ASF.

Si l'enfant a été abandonné par l'autre parent (c'est-à-dire si celui-ci ne participe plus à son entretien depuis au moins deux mois consécutifs), vous avez droit provisoirement à l'ASF sous certaines conditions.

Une allocation réduite peut être attribué en cas de pension alimentaire versée partiellement.

Montant en 2003 par enfant privé du soutien :

- De l'un de ses deux parents 77.84 euros
- De ses deux parents 103.78 euros

Procurez vous l'imprimé de demande d'ASF

L'ASF est supprimé en cas de mariage, de remariage ou de vie maritale de l'allocataire, sauf lorsque celui ci a recueilli l'enfant et qu'il n'est ni son père, ni sa mère.

L'ASF est cumulable avec toutes les autres prestations avec des conditions particulières pour l'AA.

### Les allocations familiales AF

Les allocations familiales sont versées à compter du mois civil qui suit la naissance ou l'accueil d'un deuxième enfant, puis un troisième... Quand vous n'avez plus qu'un seul enfant ou aucun enfant à charge, vos allocations sont interrompues à la fin du mois civil précédant ce changement de situation.

Dès la naissance avec deux enfants à charge au moins :

2 enfants	110.71 euros
3 enfants	252.55 euros
4 enfants	394.38 euros
par enfant en +	141.84 euros

Lorsque votre enfant atteint l'âge de 11 ans

De 11 à 16 ans 31.14 euros

Lorsque votre enfant atteint l'âge de 16 ans (le mois suivant ses 16 ans)

De plus de 16 ans 55.36 euros

**(1) pas de majoration pour l'aîné d'une famille de deux enfants, ou dans laquelle il ne reste plus que deux enfants à charge.**

#### Allocation d'Adoption AA

Elle est versée aux parents adoptifs ayant des revenus modestes.

Vous avez adopté ou vous allez adopter au moins un enfant de moins de 20 ans déjà arrivé dans votre foyer.

Plusieurs cas :

\* l'enfant a été adopté par un jugement rendu en France ou il vous a été confié en vue d'adoption par les services de l'aide sociale à l'enfance ou par un organisme autorisé ;

\* l'enfant a été adopté ou confié en vue d'adoption à l'étranger.

Vos ressources de l'année 2001 ne dépassent pas le plafond correspondant à votre situation (même tableau que pour l'APJE)

Le plafond est plus élevé pour les personnes seules et pour les couples avec deux revenus, si chacun des deux a disposé pendant l'année 2001 d'un revenu professionnel supérieur ou égal à 3 946,92 Euros (non compris les revenus de remplacement comme les indemnités de chômage, de maladie, etc..).

Le montant s'élève à 158.97 euros par enfant adopté

L'allocation est versée pendant 21 mois à partir du mois civil suivant l'arrivée de l'enfant au foyer.

Cumul : pendant les 9 premières mensualités de l'allocation d'adoption, vous pouvez cumuler celle-ci avec un autre allocation d'adoption, ou avec l'APJE versée entre le 4<sup>ème</sup> mois de l'enfant et son 3<sup>ème</sup> anniversaire.

L'allocation d'adoption est cumulable avec l'allocation de soutien de familiale (ASF) seulement si l'ASF est due pour un autre enfant.

L'AAD peut se cumuler avec l'APP.

En revanche, elle n'est cumulable ni avec le complément familial, ni avec l'allocation parentale d'éducation (APE).

Demandez à la CAF l'allocation d'adoption par simple lettre. N'oubliez pas de lui fournir tous les justificatifs de la décision confiant l'enfant.

Si l'enfant vient de l'étranger, vous devez, en outre, envoyer les justificatifs de l'agrément délivré par l'aide sociale à l'enfance et d'un document portant le visa de long séjour avec la mention MAI (mission de l'adoption internationale).

### Allocation d'Education Spéciale AES

Elle est versée pour les enfants avec handicap jusqu'à ses 20 ans pour réduire les frais liés au handicap. Son incapacité est d'au moins 80 %. Elle peut-être comprise entre 50 et 80 % s'il fréquente un établissement spécialisé ou si son état exige le recours à un service d'éducation spéciale ou de soins à domicile. L'enfant n'est pas en internat avec prise en charge intégrale des frais de séjour par l'assurance maladie, l'Etat ou l'aide sociale.

Allocation normale en 2003 (montant de base) 111.26 euros

Ce montant peut-être majoré par un :

Complément 1ère catégorie	+ 83.44 euros
Complément 2ème catégorie	+ 225.99 euros
Complément 3ème catégorie	+319.87 euros
Complément 4ème catégorie	+495.69 euros
Complément 5ème catégorie	+633.51 euros
Complément 6ème catégorie	+930.06 euros

C'est la Commission départementale de l'éducation spéciale (CDES) qui apprécie l'état de l'enfant ou de l'adolescent et décide de l'attribution de l'AES et de son complément éventuel, pour une durée renouvelable d'un an mini et de 5 ans au plus (sauf aggravation du taux d'incapacité).

S'adresser à la CAF qui transmettra le dossier à la CDES. Si votre enfant est en internat vous pouvez recevoir cette allocation pour les périodes où votre enfant est à votre charge (ex : vacances, fins de semaines)

Cette allocation est cumulable.

### Adulte avec un handicap AAH

Allocation aux adultes handicapés AAH : à partir de 20 ans, pour compléter ses ressources (dans certaines conditions, à partir de 16 ans)

Vous ne devez pas recevoir de pension (invalidité ou vieillesse) ou de rente d'accident du travail supérieure à 577.92 euros par mois.

Pour faire une estimation du montant de votre allocation, prenez les revenus de votre foyer en 2001 et ajoutez-y 6685.44 euros. Puis comparez le montant obtenu au plafond correspondant à votre situation :

<b>Plafonds ressources 2001 En euros</b>	Handicapé vivant seul	Handicapé vivant en couple (marié ou non)
Sans enfant à charge	6 847.10	13 694.20
Majoration par enfant à charge	+3 423.55	+3 423.55

Si vous ne dépassez pas le plafond indiqué, vous aurez droit à 577.92 euros par mois.

Si vous dépassez le plafond, le montant de votre AAH sera réduit.

Un complément "autonomie" de l'AAH de 92.47 euros par mois peut également être versé sous d'autres conditions.

Demander un formulaire à la COTOREP de votre département ou de votre CAF. Renvoyer votre dossier à la COPOREP.

---

### Les aides au logement

## 1. Les prêts

La CAF de Calais propose des prêts sans intérêt pour les familles percevant une prestation pour un enfant de moins de 20 ans à charge :

➤ Le prêt à l'amélioration de l'habitat permet aux familles de financer des travaux dans leur résidence principale. Si vous effectuez des travaux d'aménagement ou de réparation dans votre logement, que vous soyez propriétaire ou locataire, vous pouvez obtenir en complément du prêt légal de 1067.14 euros, un prêt amélioration de l'habitat social, sur la décision de la Commission du Logement.

Montant du prêt : 80 % du coût des travaux dans la limite de 1067.14 euros

Versement : 50% du prêt à réception des contrats signés et 50 % après rapport du contrôleur de la CAF et production de factures acquittées.

Remboursement : 76 euros par mois retenus sur les prestations familiales ou par prélèvement automatique le mois suivant le versement de la 1<sup>ère</sup> fraction.

➤ Le prêt à l'installation permet aux familles de couvrir les frais d'accession à un nouveau logement que ce soit en location ou en accession à la propriété et à condition que le quotient familial soit inférieur ou égal à 549 euros.

Ces frais regroupent : le premier mois de loyer, le versement d'une caution, les frais de bail, les frais d'ouverture des compteurs (eau, gaz, électricité) et les avances sur consommation, les assurances incendie et responsabilité civile, les frais de location d'un véhicule pour le déménagement. (La demande est à déposer au plus tôt 2 mois avant, et, au plus tard, 2 mois après l'emménagement.

Montant du prêt : 100 % des frais d'installation dans la limite de 1524 euros.

Versement : Virement aux fournisseurs ou aux organismes. Le prêt vous sera versé directement si vous justifiez l'acquittement des dépenses.

Remboursement : 30 euros / mois minimum retenus sur les prestations familiales ou par prélèvement automatique à compter du mois suivant le versement du prêt.

➤ Le prêt à l'équipement ménager permet de remplacer un article ménager

Montant du prêt : 90 % du coût de l'article dans la limite du prix plafond fixé ci-dessous pour l'article :

Appareil de chauffage	5000 F	Congélateur	2200 F
Aspirateur	2200 F	Réfrigérateur/congélateur	4400 F
Chauffe-eau	4400 F	Lave-vaisselle	4400 F
Cuisinière	2500 F	Lave-linge	3500 F
Four électrique	4400 F	Sèche-linge	3300 F
Plaque de cuisson	2200 F	Machine à coudre	3300 F
Réfrigérateur	2500 F	Lave-linge séchant	5500 F
Micro-ondes	1500 F		

Versement : Dès que vous avez renvoyé à la CAF les contrats de prêts signés, une notification d'accord est adressée au commerçant pour la livraison de l'article. Le prêt est versé directement au commerçant.

Remboursement : 200 F / mois minimum retenus sur les prestations familiales ou par prélèvement automatique dès le mois suivant le versement du prêt au commerçant.

➤ Le Prêt à l'équipement Mobilier et Literie permet aux familles d'acquérir des meubles et de la literie. A condition que votre quotient familial soit inférieur ou égal à 579 euros.

Montant du prêt : 90 % du coût de l'article pour un quotient familial inférieur à 518 euros  
80 % du coût de l'article pour un quotient familial compris entre 518 et 579 euros  
Avec un maximum de 915 euros et dans la limite du Prix-plafond fixé ci-dessous pour l'article :

Table	305 euros	Lit	305 euros
Siège/Tabouret	61 euros	Meuble/Armoire	610 euros
Canapé-lit	610 euros	Matelas	305 euros
Bureau	122 euros	Sommier	229 euros

Versement : Dès que vous avez renvoyé à la CAF les contrats de prêts signés, une notification d'accord est adressée au commerçant pour la livraison des articles. Le prêt est versé directement au commerçant.

Remboursement : 30 euros minimum par mois retenus sur les prestations familiales ou par prélèvements automatiques le mois suivant le versement du prêt au commerçant.

## 2. Prime au déménagement : sous condition de ressources

S'adresse aux familles nombreuses qui déménagent quand leur foyer s'agrandit et qui ont au moins 3 enfants à charge (nés ou à naître)

- avec au moins trois enfants à charge 834.43 euros
- par enfant en plus +69.54 euros

Il faut emménager entre le 1<sup>er</sup> jour du mois civil qui suit la fin de votre 3<sup>ème</sup> mois de grossesse et le dernier jour du mois précédent le 2<sup>ème</sup> anniversaire du 3<sup>ème</sup> enfant (ou du 4<sup>ème</sup>...) et avoir droit pour le nouveau logement à l'Allocation Logement Familiale ou l'APL dans les 6 mois suivant le déménagement.

En cas de naissance multiple, lorsque le déménagement a lieu avant la venue au monde des enfants, la régularisation est effectuée, documents à l'appui, après la naissance. La CAF peut avancer une partie des frais afin de faciliter le financement du déménagement. Il suffit de joindre un devis à la demande. L'avance ainsi possible peut représenter de 50 à 75 % du montant du devis, dans la limite de la prime qui sera due.

En cas de déménagement répétitif : Vous pouvez bénéficier de cette prime avant les 2 ans du 3<sup>ème</sup> (ou 4<sup>ème</sup>...).

Demande à faire dans les 6 mois du déménagement en joignant les justificatifs des montants payés.

Dans le cas d'une location, la quittance de loyer doit être libellé au nom de la personne qui fait la demande.

## 3. APL - Aide Personnalisée au Logement est destinée à toute personne :

- locataire d'un logement neuf ou ancien qui a fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'Etat fixant, entre autres, l'évolution du loyer, la durée du bail, les conditions d'entretien et les normes de confort,
- accédant à la propriété ou déjà propriétaire et qui a contracté un prêt d'accession à la propriété (PAP) ou encore un Prêt conventionné (PC) pour l'acquisition, l'amélioration ou l'agrandissement du logement, neuf ou ancien.

**4. Allocation de logement à caractère familiale (ALF)** concerne les personnes qui n'entrent pas dans le champ d'application de l'APL et qui

- soit attendent un enfant, ont des enfants ou certaines autres personnes à charge
- soit sont un jeune ménage marié depuis moins de cinq ans, le mariage ayant eu lieu avant les 40 ans de chacun des conjoints.

**5. Allocation de logement à caractère social (ALS)** s'adresse à ceux qui ne peuvent bénéficier ni de l'APL ni de l'ALF.

La plupart des conditions d'ouverture du droit sont identiques pour ces trois prestations.

Leur montant varie au 1er juillet.



La CAF calcule le montant de votre aide au logement en tenant compte de différents facteurs : les ressources, le nombre d'enfants et autre personne à charge, le lieu de résidence, le montant du loyer ou de la mensualité de remboursement de prêt - dans la limite d'un certain plafond - etc. Vous pouvez toutefois faire le calcul par Minitel 3615 CAF (1,01 F / min).

L'aide n'est pas versée si elle est inférieure à 15.24 euros, mais elle peut quand même donner droit à la Prime de déménagement.

### **Complément familial "famille nombreuse"**

Avec conditions de ressources, Année prise en compte 2001 pour l'année 2003 montant en euros

Nombre d'enfants au foyer (nés ou à naître)	Couples avec un seul revenu	Parents isolés ou couples avec deux revenus
3	24 938	30 506
4	29 094	34 662
Par enfant en plus	+ 4 156	+ 4 156

Cette allocation fait suite à l'APJE (non cumulable), pour les familles de 3 et plus enfants de plus de trois ans et ce jusqu'au 21 ème anniversaire de l'aîné.

Le montant versé chaque mois est égal 144.09 euros par foyer.

### **Allocation de parent isolé API**

Pour garantir provisoirement un revenu familial minimal à une personne seule avec enfant (s) ou enceinte et aux revenus modestes.

#### **Au maximum par mois (1)**

Femme seule enceinte (2)	512.81 euros
Parent avec un enfant à charge	695.36 euros
Parent avec 2 enfants à charge	869,20 euros
Par enfant en plus	173.84 euros

(1) L'allocation est égale à la différence entre le montant indiqué ci-dessus, et la moyenne mensuelle de toutes les ressources imposables ou non (y compris la plupart des prestations familiales), perçues par le parent seul au cours des 3 derniers mois.

(2) L'enfant attendu n'est pas considéré à charge.

Les demandes doivent être renouvelées tous les 3 mois.

Depuis le 1/1/2000, cette allocation donne droit gratuitement à la couverture maladie universelle.

### **Revenu minimum d'insertion RMI**

Montant mensuel garanti au 1/1/03 (après déduction du forfait logement) :

RMI	Montant en euros
Personne seule	411.70
Personne seule avec 1 enfant Ou couple sans enfant	617.55
Personne seule avec 2 enfants Ou couple avec 1 enfant	741.06
Couple avec 2 enfants	864.57

Par enfant en plus : 164.68 euros

Faites votre demande de RMI à la mairie de votre commune, auprès d'une assistante sociale ou d'une association agréée.

Cette allocation donne droit gratuitement à la couverture maladie universelle. Les titulaires du RMI bénéficient automatiquement d'une couverture complémentaire santé.

### Allocation de rentrée scolaire **ARS**

Elle est versée à la rentrée à partir du premier enfant et au plus tard le 31 octobre.

Pour aider les parents d'enfants de 6 à 18 ans à la rentrée - sous conditions de ressources.

Exemple : Plafonds de ressources 2001 pour la rentrée 2002 en euros

Nbre d'enfants à charge	Plafond
1	16 140 euros
2	19 865 euros
3	23 590 euros
Par enfant en plus	3 725 euros

Les montants des ressources pour la rentrée 2003 seront communiqués en juillet 2003.

Pour la rentrée 2003, son montant : 253.30 euros par enfant.

Que vous ayez ou non reçu une prestation familiale de la CAF au titre du mois de juillet, l'ARS pourra vous être versée si vous remplissez les 3 autres conditions suivantes :

\* Vous avez un ou plusieurs enfants à charge âgés de 6 à 18 ans, nés entre le 16 sept 1984 et le 31 janvier 1997 inclus.

\* Vos ressources ne dépassent pas le plafond (montants communiqués en juillet 2002)

\* Justificatifs de scolarité ou d'apprentissage pour les jeunes de 16 à 18 ans

NB : La notification des droits à l'ARS peut servir de justificatif pour obtenir l'exonération des droits d'inscription à certains examens.

Cette allocation est cumulable avec toutes les autres prestations.

### **ACTION SOCIALE :**

#### **Assurance vieillesse :**

La CAF peut vous affilier gratuitement à l'assurance vieillesse du parent au foyer (AVPF). Instituée en 1972, l'AVPF garantit à la personne qui cesse ou réduit son activité professionnelle pour s'occuper d'un ou plusieurs enfants ou d'un handicapé une continuité dans la constitution de ses droits à la retraite. Pour accéder à cette assurance, votre situation doit correspondre à l'un des cas suivant :

\* Vous percevez l'APJE, le complément familial, l'APP ou l'APE et vos ressources sont inférieures à un certain plafond, variable en fonction de la prestation qui ouvre droit à l'AVPF.

Si vous vivez en couple, l'un de vous doit ne pas travailler, ou avoir une activité lui procurant un revenu inférieur à un certain montant, variable en fonction de la prestation ouvrant droit à l'AVPF.

\* Vous avez cessé toute activité professionnelle afin de vous occuper d'un handicapé présentant au moins 80 % d'incapacité permanente. Il s'agit, soit d'un enfant de moins de 20 ans non admis en internat, soit d'un adulte dont le maintien à domicile a été reconnu souhaitable par le Cotorep (Commission technique d'orientation et de reclassement professionnel). Vos ressources doivent être inférieures à un plafond, variable selon votre situation familiale et le nombre d'enfants à charge, et vous ne devez pas être affilié à un autre titre.

### **CMU :**

Les personnes bénéficiaires de l'AAH, de l'API ou du RMI ont droit gratuitement à la CMU de base. Par contre les titulaires du RMI bénéficient automatiquement d'une couverture complémentaire santé. Voir Chapitre suivant II

**L'action sociale en faveur des familles : en plus des prestations légales, chaque CAF mène une action sociale particulière pour aider les familles dans leur vie quotidienne.**

- pour garder les enfants :
- pour les loisirs et vacances :
- pour le logement :
- pour les études :
- vis à vis de l'endettement :
- pour la vie sociale :

### **Rappel CAF :**

Votre CAF dispose d'un délai de 2 ans pour vous demander le remboursement d'un trop-perçu.

Au-delà, elle ne peut plus rien vous demander, sauf si vous êtes coupable de manœuvre frauduleuse ou de fausse déclaration.

Bon à savoir : si, par ignorance ou par négligence, vous avez oublié de demander une prestation à laquelle vous aviez droit, la CAF pourra vous reverser le montant des aides dues, mais non versées, dans la limite des 2 ans précédant le dépôt de votre demande.

Pour les aides au logement, le rappel est limité aux 3 mois antérieurs à la demande.

### **Besoin d'un renseignement, d'une adresse, d'un conseil...**

#### **LES POINTS «INFO ENFANCE» DE LA CAF :**

##### **Boulogne :**

Antenne CAF

63.65 bd Clocheville

Lundi de 14 à 16h 03.21.30.10.23

##### **Calais :**

Antenne CAF

209, av. St Exupéry

lundi de 14 à 16 h au siège de la CAF

Mercredi de 14 à 16h30 sur appel téléphonique 03.21.19.02.32.

##### **Saint Omer :**

Antenne CAF

Entrée 1 bât Les Merles

Fort Maillebois à Longuenesse  
les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois de 14 à 16h  
03.21.98.52.66

**Etaples :**

Antenne CAF

13 rue la Pierre trouée

Mercredi de 9 à 12 h sur appel téléphonique 03.21.94.04.12

**SERVEUR VOCAL NATIONAL DE LA CAF : 0821 010 010 (0.118 euros/mn)** accessible en permanence au moyen d'un téléphone à touches – Un numéro à 10 chiffres varie selon les CAF. Ce serveur vous conseille dans vos démarches.

**Ou sur Minitel : 3615 ou 3623 CAF (0.129 euros/mn en heures pleines donc la journée ou 0.035 euros/mn en heures creuses : après 19h, le week-end et les jours fériés)**

**Ou sur Internet : [www.CAF.fr](http://www.CAF.fr) – Vous pouvez par ce biais imprimé des formulaires de demande de prestations d'APL par exemple (plus d'attente aux guichets).** Les étudiants peuvent effectuer en direct leur demande d'aide au logement.

**Borne interactive : s'installe progressivement dans les CAF et parfois dans les lieux publics comme les mairies ou les caisses de sécurité sociale.**

Munissez vous de votre numéro d'allocataire ainsi que de votre code confidentiel à quatre chiffres.

## Tableau récapitulatif des cumuls possibles

Cumuls	APJE								
Allocation pour jeune enfant	OUI dans certains cas seulement								
Allocation parentale d'éducation	NON sauf pendant une nouvelle grossesse	APE OUI si APE à taux à partiel pour chacun des parent	Afeam a						
Aide pour l'emploi d'une assistante maternelle	OUI	NON sauf pendant 2 mois si reprise d'activité sous conditions si APE à taux partiel	OUI	Aged					
Allocation de garde d'enfant à domicile	OUI	NON Sauf si l'APE est à taux partiel, l'Aged est réduite	OUI	NON	CF				
Complément familiale	OUI Jusqu'à la naissance du 4,5è.. enfant puis APJE seule	NON	OUI	OUI	NON	AAD			
Allocation d'adoption	OUI Pendant les 9 premières mensualités de l'AAD	NON	OUI	OUI	NON	OUI Pendant les 9 premières mensualités de l'AAD	ASF		
Allocation de soutien familial	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI pour 2 enfants différents	OUI	AF, ARS	
Allocations familiales, ARS	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	AES
Allocation d'éducation spéciale	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Allocations de présence parentale	OUI	La prestation la plus avantageuse est versée	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI Sauf avec le complément versé pour un même enfant

## II / La CPAM : Les Prestations sociales

### 1. Le congé Maternité

#### a) Vous attendez votre premier ou deuxième enfant

Le repos légal est de 16 semaines :

- 6 semaines avant la date présumée de l'accouchement (le repos prénatal)
- 10 semaines après l'accouchement (le repos postnatal)

Trois cas de figures peuvent se présenter :

- Vous accouchez pendant votre repos prénatal : La part non prise est alors reportée après l'accouchement pendant le repos postnatal.
- Vous accouchez prématurément avant le repos prénatal : Votre congé maternité reste de 16 semaines à dater de la naissance de votre bébé.
- Vous accouchez plus tard que prévu : Le repos postnatal reste de 10 semaines à dater de la naissance de votre bébé.

### Dans quel cas la durée du congé maternité est-il prolongé ?

- Les grossesses à risques : 2 semaines supplémentaires, prescrites par le médecin, peuvent alors s'ajouter au repos prénatal.
- Les suites de couches difficiles : Le congé postnatal peut, dans ce cas, être prolongé de 4 semaines (28 jours) avec l'accord du médecin de la Sécurité Sociale. Ce congé sera indemnisé en congé maladie par votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

#### **b) Vous attendez votre troisième enfant**

Le repos légal est de 26 semaines :

- 8 semaines de congé prénatal (+ éventuellement 14 jours de congé pathologique prescrit par votre médecin).
- 18 semaines de congé postnatal.

#### **c) Vous attendez des jumeaux**

Le repos légal est de 34 semaines :

- 12 semaines de congé prénatal (+ éventuellement 14 jours de congé pathologique prescrit par votre médecin).
- 22 semaines de congé postnatal.

#### **d) Vous attendez des triplés**

Le repos légal est de 46 semaines :

- 24 semaines de congé parental (+ éventuellement 14 jours de congé pathologique prescrit par votre médecin).
- 22 semaines de congé postnatal.

#### **e) Doit-on obligatoirement prendre son congé maternité ?**

Vous pouvez raccourcir la durée du congé maternité, à condition de vous arrêter de travailler au moins 6 semaines avant la date présumée de l'accouchement et 2 semaines après. Faute de quoi, vous risquez de perdre le droit à vos indemnités journalières.

Autrement dit, si vous réduisez votre congé prénatal, vous ne pouvez pas pour autant augmenter votre congé postnatal en ajoutant les jours de congé non pris. Ces journées de congé prénatal seront perdues.

#### **f) En cas d'hospitalisation de votre bébé**

Si votre enfant doit rester à l'hôpital au moins 6 semaines après sa naissance, vous pouvez reprendre votre travail et utiliser la suite de votre congé postnatal lorsque votre bébé sortira de l'hôpital et rentrera à la maison.

Ceci à condition d'avoir pris vos 8 semaines de congé prénatal et 6 semaines de congé postnatal.

Sous réserve également de l'accord de la Sécurité Sociale.

#### **g) L'indemnité journalière maternité**

##### **Limitation du montant de l'indemnité journalière maternité**

(Décret du 30.12.95 codifié à l'article R331.5 du code de sécurité sociale)

En vertu de ce décret, le mode de calcul de l'indemnité journalière maternité vient d'être modifié afin que les indemnités journalières maternité ne dépassent pas le gain journalier net.

##### **Principe retenu :**

Pour tous les arrêts pathologiques et maternité postérieurs au 01.01.96, l'indemnité journalière ne peut pas dépasser le gain journalier net, la notion de 84% n'existe plus.

Le calcul de l'indemnité journalière - I.J. est le suivant :

##### **Calcul du gain net :**

- salaire inférieur au plafond : salaire référence - cotisations salariales et CSG
- salaire supérieur au plafond : salaire plafonné 363.80 F maximum (valeur au 01.01.1998).

##### **Calcul du gain journalier net :**

Gain net divisé par 90 (ou 360 suivant la situation professionnelle)

Le montant de l'I.J. ne pourra donc jamais dépasser le gain journalier net perçu par l'assurée lors du salariat précédant l'arrêt de travail.

##### **Conditions d'indemnisation du Congé maternité**

- être immatriculée à la SS depuis au moins un mois avant le début de grossesse.
- avoir travaillé au moins 200 heures au cours des 3 mois civils ou des 90 jours précédant la grossesse. A défaut, avoir cotisé sur un salaire au moins égal à 1.015 fois le SMIC horaire au cours des 6 mois civils qui précèdent la grossesse.  
ex : début de grossesse le 8 février 2002. Il faut avoir été immatriculée à la SS au plus tard le 8 janvier 2002 et remplir l'une des conditions suivantes :

- 200 h de travail du 1er novembre 2001 au 31 janvier 2002,
- 200 heures de travail du 10 nov. 2001 au 07 février 2002,
- 1015 fois le SMIC horaire brut du 1er août 2001 au 31 janvier 2002 (montant au 1/1/02 smic horaire : 33.35 euros)

#### **g) Absences autorisées :**

Les salariées enceintes bénéficient d'une autorisation d'absence rémunérée pour faire leurs examens obligatoires de grossesse (art L122-25-3)

Les femmes allaitant leur bébé disposent d'une heure par jour –pas toujours rémunérée – pendant les heures de travail.

L'article 122-28-8 prévoit par ailleurs que « tout salarié a le droit de bénéficier d'un congé non rémunéré en cas de maladie ou d'accident, constaté par un certificat médical, d'un enfant de moins de 16 ans dont il a la charge. Ce congé n'excède pas 5 jours par an si l'enfant a moins de 1 an.

## **2. LA CMU**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000, la loi sur la couverture maladie universelle permet à toute personne résidant en France et de façon stable et régulière de bénéficier de la sécurité sociale pour ses dépenses de santé.

Elle offre également aux personnes dont les revenus sont les plus faibles, une couverture maladie complémentaire.

### **a) L'assurance maladie pour tous**

Si vous n'êtes pas couvert par un régime d'assurance maladie, adressez-vous à la caisse primaire d'assurance maladie de votre lieu de résidence (votre centre de Sécurité Sociale) pour bénéficier de la sécurité sociale.

Si vous êtes bénéficiaire de l'assurance personnelle, vous n'avez aucune démarche à accomplir.

Dans ces deux cas, vous ne paierez pas de cotisation si le revenu fiscal de votre foyer est inférieur à 42000F / an.

### **b) Une Complémentaire gratuite**

La CMU offre aussi une couverture maladie qui vient en complément des remboursements de la sécurité sociale.

Vous pouvez bénéficier de la CMU complémentaire sous condition de ressources ou automatiquement si vous êtes allocataire du RMI.

#### Quels droits offre la CMU complémentaire ? :

Vous n'avez plus à avancer les frais liés aux soins y compris la part non remboursée par l'assurance maladie (notamment le ticket modérateur). Vous n'avez donc plus rien à payer pour :

- Les consultations médicales et les soins de ville,
- Les médicaments remboursés par la sécurité sociale, les examens de laboratoire...
- Les frais d'hospitalisation (forfait hospitalier).

La CMU Complémentaire prendra en charge dans la plupart des cas :

- Les frais dentaires, prothèses, couronnes, appareils pour enfants...
- Les lunettes : verres et montures,
- D'autres produits et appareils médicaux.

#### Avez-vous droit à la CMU complémentaire ? :

Si vous étiez couvert par l'aide médicale, la CMU vous prend en charge au 1<sup>er</sup> janvier 2000, sans démarche de votre part.



Vous pouvez bénéficier de cette « complémentaire » gratuite quel que soit votre régime d'assurance maladie. Vous pouvez déposer une demande même si vous avez déjà une autre complémentaire maladie.

Les conditions :

- Vous résidez ou allez résider plus de 3 mois en France,
- Vous résidez en France de façon régulière (si vous êtes de nationalité étrangère)
- Vos ressources sont inférieures aux montants suivants :

Composition du foyer	Niveau maximal de ressources Par mois*
1 personne	3 500 F
2 personnes	5 250 F
3 personnes	6 300 F
4 personnes	7 350 F
Par personne supplémentaire	1 400 F

\*certaines prestations que vous percevez n'entrent pas dans le calcul des ressources (ex : APJE...), et les allocations logement ne sont prises en compte qu'à hauteur d'un forfait.

Votre demande est examinée pour votre foyer en fonction des personnes qui le composent. Les ressources prises en compte sont celles du foyer pour les 12 derniers mois.

Le barème est le même pour les artisans, les commerçants, les professions libérales et exploitants agricoles, mais des conditions particulières d'examen de ressources sont prévues .

Vos droits à la CMU complémentaire seront ouverts pour un an et réexaminés chaque année.

**c) Les démarches**

Vous trouverez un formulaire auprès d'une caisse d'assurance maladie, d'un centre communal d'action sociale, d'un service social, d'une association agréée, d'un hôpital. Ces derniers peuvent vous aider à constituer votre dossier et le transmettre à votre caisse.

Vous indiquerez l'organisme que vous choisissez pour gérer votre CMU complémentaire.

Une fois complété, le dossier est à envoyer ou à déposer auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Votre caisse examine votre dossier, vous fait part de sa décision par courrier en vous adressant une attestation, et elle informe l'organisme retenu pour la gestion de votre CMU complémentaire. Il vous suffit de la présenter aux médecins et aux pharmaciens.

## **CHAPITRE 5**

### **LA PROTECTION MATERNELLE INFANTILE - P.M.I.**

**Définition**

Des professionnelles de santé spécialisées (des infirmières puéricultrices diplômées d'Etat) auprès des enfants de 0 à 6 ans peuvent vous guider, vous informer, répondre à vos questions concernant :

- \* L'allaitement maternel, artificiel, ou mixte
- \* Les soins d'hygiène (bain etc.),
- \* L'éveil, le rythme de vie, les capacités de votre enfant,

- \* L'alimentation diversifiée,
- \* L'information sur le suivi médical et vaccinations,
- \* Le choix des modes de garde.

**Actions de la puéricultrice en coordination avec les partenaires médico-sociaux**

- \* Visite à domicile,
- \* Consultations d'enfants,
- \* 1er bilan de santé en école maternelle,
- \* Agrément et suivi des assistantes maternelles non permanentes,
- \* Animations et actions collectives pour la santé,
- \* Protection de l'enfance en danger.

**Les adresses des circonscriptions**

62510 ARQUES	25, av. du gal de Gaulle	Tél. 03.21.38.11.25
62223 ARRAS NORD	Le Vercors	Tél. 03.21.55.50.45
62000 ARRAS SUD	55, rue Michelet	Tél. 03.21.23.00.40
62210 AVION	rue Paul Lafargue	Tél. 03.21.28.60.43
62450 BAPAUME	55, rue de la république	Tél. 03.21.58.96.57
62400 BETHUNE	64, rue du Banquet Réformiste	Tél. 03.21.57.06.35
62200 BOULOGNE 1 et 2	25, rue St Louis BP 767	Tél. 03.21.30.68.00
62700 BRUAY LA BUISSIERE	4, rue Louis Dussart	Tél. 03.21.62.47.84
62160 BULLY LES MINES	Rue François Brasme	Tél. 03.21.29.14.99
62100 CALAIS 1	Rue Antoine Bourdelle	Tél. 03.21.96.35.50
62100 CALAIS 2	98 rue commune de Paris	Tél. 03.21.36.57.10
62220 CARVIN	64, rue Jean Moulin	Tél. 03.21.79.35.90
62630 ETAPLES	9, rue Wyart	Tél. 03.21.94.72.66
62252 HENIN BEAUMONT	183, av. des fusillés	Tél. 03.21.20.13.82
62140 HESDIN –MARCONNÉ	6, rue Ste Austreberthe	Tél. 03.21.86.86.65
62130 ST POL SUR TERNOISE	12 pl Louis Lebel	Tél. 03.21.03.44.22
62790 LEFOREST	27, rue de Pressencé	Tél. 03.21.77.70.90
62301 LENS 1	15, tour Anet BP 14	Tél. 03.21.43.01.68
62300 LENS 2	2 rue Bayart	Tél. 03.21.28.04.10
62800 LIEVIN	6a rue Jules Bédart BP 7	Tél. 03.21.44.55.55
62190 LILLERS	38bis rue de Verdun	Tél. 03.21.02.24.48
62170 MONTREUIL SUR MER	3 rue Carnot	Tél. 03.21.81.53.02
62290 NOEUX LES MINES	5 bd Sébastopol	Tél. 03.21.27.32.81
62230 OUTREAU	Rés Manet bd de la liberté	Tél. 03.21.10.09.45
62505 ST OMER	Enclos Notre Dame BP351	Tél. 03.21.38.34.64

**TROISIEME PARTIE**

**CONSEILS PRATIQUES**

**A L'USAGE DES PARENTS**

**DE NAISSANCES MULTIPLES**

## **2. VACANCES EN FAMILLE**

## **3. LE REPOS REPARATEUR**

## **4. SANTE**

### **1. ASTUCES EN VRAC**

On n'apprend pas à être parents, si ce n'est sur le tas. Avec l'expérience, on trouve des petits trucs, des petites astuces qui vous facilitent la vie. Voici quelques astuces, fruits d'expérience de parents de naissances multiples.

#### *Pâte à sel :*

Comment occuper les petits qui ne peuvent pas s'ébattre dehors les mauvais jours. Pensez à la pâte à sel : Mélangez à un verre de farine, 1/2 verre de sel fin, puis de l'eau jusqu'à une consistance d'une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Cette pâte lisse est agréable à travailler, durcit à l'air ou se fait cuire. On peut alors la décorer à la gouache. On peut l'absorber sans danger. La pâte non utilisée se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un sachet plastique fermé.

#### *Bien dormir :*

L'hiver pour les rhumes ennuyeux qui encombrant les petits nez de nos enfants. La nuit, pensez à bien surélever le haut du matelas des enfants : ils respireront plus facilement et dormiront mieux.

#### *Dormir toujours au chaud :*

Certains enfants remuent beaucoup pendant leur sommeil et parfois à tel point qu'ils se découvrent totalement. Résultat : ils finissent par pleurer parce qu'ils ont froid. Pour éviter cela, cousez un lacet de chaque côté de la couverture ou de la couette, ainsi vous pourrez la fixer aux barreaux du lit. Les turbulettes (ou sur-pyjamas ou gigoteuses) pallient également à ce genre de désagréments.

#### *Dormir en voyage :*

Pour les déplacements avec les enfants, pensez aux lits "parapluie" moins encombrants que les lits pliants sous la forme d'un grand sac de sport, qui se plient et se déplient en un clin d'œil. (idéal jusqu'à 4 ans). De plus, bien hauts, ces lits peuvent servir de parcs.

#### *Visite interdite :*

Quand les enfants savent marcher, ils aiment aller à la découverte de la maison. Pour les empêcher d'ouvrir les portes, relevez les poignées à la verticale ; ce n'est pas très esthétique, mais bien efficace.

#### *Attention aux doigts :*

Afin de bloquer une porte qui doit rester ouverte, taillez dans une planche d'environ 15 mm d'épaisseur un U que vous placez à l'envers sur le gond central de la porte (entre la porte et son bâti). Pour renforcer l'efficacité du système, augmentez par une cale clouée côté fermeture de la porte.

Votre porte est ainsi bloquée sans avoir percé le mur ou la porte par un système inaccessible aux enfants.

Vous pouvez aussi passer un drap de bain entre les deux poignées de la porte, qui ne pourra être ainsi que partiellement fermée.

*Pour le bain :*

Pour baigner les enfants en sécurité, mettre un panier à linge dans la baignoire avec un tapis anti dérapant dans le fond. On peut mettre deux enfants face à face.

*Sèche cheveux :*

En cas d'érythème fessier - pensez à utiliser le sèche cheveux pour assécher les petites fesses délicates.

*Lait de toilette :*

Deux mains sont parfois insuffisantes quand il faut nettoyer les fesses de bébés. Transvider le lait de toilette dans un flacon de savon type "pousse mousse", c'est bien pratique.

*Biberons express :*

La préparation des biberons, à partir de lait en poudre, est fastidieuse, lorsqu'on a des bébés multiples. Conservez des bouteilles de jus de fruit (à large goulot) en verre (donc stérilisables) et un bol mesureur. Calculez une fois pour toutes les doses nécessaires à la constitution de 2 ou 3 biberons, selon le nombre de bébés et marquez les repères correspondants sur les bouteilles et sur le bol mesureur. Le lait est ainsi préparé en grande quantité, conservé au réfrigérateur pour la journée.

*Assiettes :*

Acheter des assiettes dont le fond est bien plat ; vous pouvez ainsi les "fixer" à l'aide d'un scotch double face sur le plateau de la chaise haute.

*Bodies propres :*

Le body, c'est bien mais quand ça déborde, il faut changer complètement bébé. Afin d'éviter cela, mettez une culotte entre la couche et le body : c'est la culotte qui "ramasse" ce qui déborde et vous ne devez plus changer de body.

*Frites :*

Des frites, c'est bon ! et il est plus rigolo de les manger dans un filtre à café, en guise de cornet.

*Attention peinture :*

Avec l'éveil, les enfants aiment dessiner ou peindre ; mais attention aux tâches sur les vêtements ! Créez des orifices dans le fond et sur les côtés d'un sac poubelle et voilà un tablier pratique et peu coûteux.

*Bracelet pour goûter au chocolat :*

Trempez le pain dans le chocolat chaud, c'est délicieux mais lorsque l'enfant met le pain à la bouche le chocolat dégouline dans la manche du vêtement.

Pour éviter cela, confectionnez à l'aide d'une feuille de papier absorbant pliée un bracelet que vous fixez autour du poignet de l'enfant avec du scotch.

*Le premier gâteau d'anniversaire :*

Ingrédients : Biscuits bébé, jus de fruit 1<sup>er</sup> âge, petits pots sucrés.

Ustensile : un moule à charlotte

Préparation : Faites tremper les biscuits bébé dans le jus de fruit. Lorsqu'ils sont bien imbibés, mettez-les dans le moule à charlotte. Tapissez bien le moule, puis mettez le contenu des petits pots sucrés, un seul parfum, ou mélangés.

Le moule doit être rempli. Mettez le tout au réfrigérateur durant au moins trois heures.

## **Economie : Etiquette énergie**

Qui pense à regarder de près la consommation électrique d'un frigo ou d'un sèche linge lors de son achat? Pourtant la consommation des appareils électro ménagers (hors chauffage, eau chaude et cuisson) pèse lourd entre 40 et 60 % de notre facture EDF. Or la dépense d'électricité peut varier du simple au double, voire davantage pour le même service rendu.

Grâce à l'étiquette « Energie », vous pouvez dorénavant repérer d'un simple coup d'œil la catégorie d'efficacité énergétique de l'appareil qui vous tente. Même si, à l'achat, un appareil économe (classé A, B ou C) s'avère un peu plus cher qu'un autre très gourmand (classé D, E, F, G) sachez que vous serez gagnant sur le long terme.

## **Pour la boîte à idées :**

\* La peinture, c'est génial pour les enfants, mais pas pour les mamans !

Plutôt que d'utiliser des tabliers plastifiés du commerce qui «laissent couler» la peinture sur les pantalons et les jupes, il vaut mieux utiliser des vieux tee shirts des parents ; on retourne les manches à l'intérieur des manches de l'enfant pour un maximum d'efficacité, et en avant les fantômes «new look» pour faire des oeuvres d'art !

\* Le collage est apprécié des enfants une idée facile, pas chère, vite faite, toujours à portée de mains et qui est sans conséquence grave en cas de «bavures». Utiliser de la colle à papiers peints (1 à 2 cuil. à café pour 1/2 pot d'eau, à utiliser avec un petit pinceau). Ca colle bien, c'est transparent, ça ne tache pas et les traces partent au 1<sup>er</sup> lavage !

## **SNCF : la carte famille nombreuse :**

Cette carte, valable 3 ans, est délivrée par la SNCF pour les familles de 3 enfants minimum et l'un d'eux n'a pas encore 18 ans. Elle vous coûte 92 F pour l'ensemble de la famille (duplicata : 62 F en cas de perte). Elle vous donne droit à diverses réductions :

\* 30 % pour 3 enfants,

\* 40 % pour 4 enfants,

\* 50 % pour 5 enfants,

\* 70 % pour plus sur les tarifs SNCF selon le nombre d'enfants mineurs à votre charge.

Utilisable au choix en 2<sup>ème</sup> ou 1<sup>ère</sup> classe (la réduction est toujours calculée sur le plein tarif de 2<sup>ème</sup> classe)

Les enfants de 4 à moins de 12 ans paient la moitié du prix perçu pour un adulte.

Carte délivrée dans les 10 jours.

Elle vous permet aussi d'obtenir des réductions chez d'autres commerçants, cinéma, théâtres, visites durant les vacances..

Pour se la procurer, faire une demande au guichet le plus proche de votre domicile, muni de votre livret de famille, remplir le formulaire et fournir une pièce d'identité pour chaque membre de la famille. il faudra compter au moins 8 jours pour la recevoir.

Gardez-la toujours dans votre sac et n'hésitez pas à poser la question aux commerçants, ils n'en font pas toujours la pub.

Il existe aussi les tarifs découvertes séjour, les tarifs découverte j30 tarif la plus économique et découverte j8 la plus souple. Votre billet n'est remboursable que jusqu'à 4 jours avant la date de départ (retenue 30 % du montant du billet) passé ce délai il n'est plus remboursable. Les cartes enfants moins de 12 ans (350 F) valable un an. Tarif découverte enfant +.

Renseignez vous dans votre gare ou <http://voyages.sncf.fr/>

### **Voyager moins cher en train**

#### **Pour les familles :**

Vous voyagez avec un enfant de moins de 12 ans, deux possibilités s'offrent à vous pour payer moins cher. L'une comme l'autre sont valables pour 4 personnes maximum voyageant avec l'enfant.

- Découverte enfant plus : Cette formule sans achat de carte particulière ni formalité, permet aux adultes accompagnateurs de bénéficier de 25% de réduction (en 1<sup>ère</sup> ou en 2<sup>nd</sup>e classe) sur la grande majorité des trains (hors Île-de-France). L'enfant cumulera cette réduction avec celle de 50% attribuée au moins de 12 ans.
- Carte Enfant Plus : Elle est idéale si vous voyagez fréquemment. Vous la ferez établir au nom de votre enfant, elle vous coûtera 350F et sera valable pendant un an pour un nombre illimité de voyages. Elle vous permettra de bénéficier de 50% de réduction sur la plupart des trains (hors Île-de-France), avec une garantie de réduction de 25% au moins sur tous les trains. Autre avantage : pour un enfant (titulaire de la carte ou copain accompagnateur), cette réduction est cumulable avec les 50% accordés au moins de 12 ans.
- A NOTER : LE FORFAIT BAMBIN : Pour tout enfant de moins de 4 ans voyageant sur les genoux de l'adulte qui l'accompagne quels que soient le train, la classe, et la destination : le trajet est gratuit. Pour qu'il bénéficie d'une place assise réservée, il vous en coûtera 50F.

#### **Pour les parents :**

Vous rêvez d'une escapade sans enfant, deux options possibles s'offrent à vous à condition de réserver assez tôt, les places étant limitées.

- Découverte à deux : 2 personnes qui voyagent ensemble bénéficient de 25% de réduction sur toutes les destinations, pour un aller-retour. Mais le nombre de places est limité à certaines périodes. Tarifs accessibles sans carte ni formalité.
- Découverte séjour : Même offre de 25% de réduction sur la majorité des trains pour un voyage aller et retour de 200 Km minimum comprenant la nuit de samedi à dimanche en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>nd</sup>e classe, sans carte ni formalité.

#### **Services malins :**

A partir de 4 voyageurs dont un enfant de moins de 16 ans, vous pouvez réserver un compartiment pour vous dans de nombreux trains. Le jour son prix forfaitaire est de 160F pour 8 places assises. La nuit il est de 540F pour 6 couchettes.

Plus de bagages encombrants : Idéal pour voyager les mains libres, surtout avec des petits. Enlèvement et livraison de vos bagages à domicile en 24H pour 95F le premier bagage et 60F pour les deux suivants. Gratuit pour les vélos et poussettes sous housse.

### **Voyager moins cher en avion**

#### **Air France**

Pas de carte spécial enfants mais un tarif famille qui offre des tarifs réduits pour les adultes voyageant avec l'enfant (parents ou grands-parents, seul ou à deux).

**Pour en savoir plus : 0802.802.802**

#### **A.O.M.**

Tarif famille jusqu'à 25 ans ! Les parents et grands-parents voyageant avec un enfant de 2 à 25 ans bénéficient de 50% de réduction environ. Et l'enfant voyage à petit prix.

**Pour en savoir plus : 0802.00.12.34**

#### **Air Liberté / T.A.T.**

Un tarif famille s'applique sur tous les vols de ces 2 compagnies aériennes : il ouvre droit à 50% de réduction pour les adultes (parents et grands-parents uniquement) voyageant avec un enfant âgé de 2 à 12 ans. Ces derniers voyagent pour un petit prix.

**Pour en savoir plus : 0803.805.805**

---

### **DEMANDEUR D'EMPLOI :**

Vous disposez d'un an pour vous inscrire au chômage après votre congé parental. Au-delà de ce délai dit de forclusion, vous perdrez vos droits. Toutefois, ce délai peut être allongé dans certaines situations.

---

### **LES VACANCES EN FAMILLE**

#### **a. Qu'est-ce qu'un village de vacances ?**

Les villages de vacances sont destinés à assurer des séjours de vacances et de loisirs, selon un prix forfaitaire et comportant la fourniture des repas ou des moyens individuels pour les préparer, et l'usage d'équipements collectifs permettant des activités de loisirs sportifs et culturels (décret du 18.01.1975)

#### **b. Les différentes formules**

- les maisons familiales de vacances,
- les villages classiques, en pension complète,

- les villages de gîtes : ils ne comportent pas (ou rarement) de restaurant commun, mais il y a une possibilité de distribution de plats cuisinés et les logements sont dotés de cuisines individuelles. Les équipements collectifs et sportifs sont relativement réduits.

- les formules d'habitat léger (caravane, bungalow, chalet, mobil home...).

Les villages de vacances font généralement l'objet d'un classement de une à quatre étoiles. Ils sont soit commerciaux, soit à but non lucratif.

### c. Associations pour les vacances familiales

Maisons familiales, villages et gîtes de vacances :

#### **Loisir de France :**

30 rue de Godot de Mauroy  
75009 PARIS  
Tél. 01.42.42.51.81

Sous le label "Loisirs de France" se sont regroupées sept associations de villages de vacances, qui gèrent 250 villages-clubs, résidences et gîtes de vacances.

#### **O.C.C.A.J. (Tourisme Populaire)**

20, rue du Juge  
75015 PARIS  
Tél. 01.45.26.21.21

#### **Renouveau**

2, rue de la Trésorerie  
73000 CHAMBERY  
Tél. 04.79.75.75.75

#### **V.A.L. (Vacances Auvergne Limousin)**

33, rue Eugène Gilbert  
63038 CLERMONT FERRAND cedex  
Tél. 04.73.43.00.00

#### **V.V.F. (Village Vacances Familiales)**

- Tour Maine Montparnasse  
33, Avenue du Maine  
75014 PARIS  
Tél. 01.48.38.28.28.  
ou- 38, bd Edgar Quinet  
75755 PARIS  
Tél. 01.43.20.12.88.

#### **V.T.F. (Village et résidences de Vacances, des voyages, des randonnées en famille, des séjours juniors)**

- 1460, route de galice  
- 13097 Aix en provence cedex 2  
Tél. 04.42.95.86.10 ou fax 04.4295.86.11 [www.vtf-vacances.com](http://www.vtf-vacances.com)

10 % de remise si réservation avant fin février

Chez VTF les enfants de – de 6 ans sont gratuits en pension complète avec animation comprise

remise 300 F famille nombreuse

paiement en plusieurs fois

V.V.F Vacances



Réduction accordée aux familles adhérentes, dans le cadre de son partenariat avec l'UDAF, % appliqué sur les prix des séjours et transports VVF (Villages Vacances Familles) sur toutes réservations individuelles valable toute l'année, à l'exception des périodes de vacances d'été à savoir (en règle générale) du 15 juillet au 19 août sur les formules «Villagium, Canterelle et Gîte Claire»

<b>REMISE VVF</b>		Très haute saison	Moyenne saison	Basse saison
		Sites neige 05 02 au 04 43 2000 tous sites 15 07 au 19 08 2000	Tous sites 01 07 au 15 07 2000 19 08 au 19 09 2000 Toussaint, Noël, Jour de l'an et Pâque 05 05 au 04 03 2000 (hors sites neige)	Tous sites, toutes les autres périodes
VILLAGIUM CANTERELLE GITE CLAIR	Séjours individuels de base	10 %	15 %	20 %
VILLAGIUM CANTERELLE GITE CLAIR	Tous séjours groupes	10 %	10 %	10 %
TOURING HOTEL	Tous séjours Individuels + groupes	10 %	10 %	10 %
OKAYA	Tous séjours Individuels + groupes	10 %	10 %	10 %
PLANEOS	Tous séjours Individuels + groupes	10 %	10 %	10 %

Catalogue disponible à l'antenne régionale 169 rue de Paris 59043 Lille CEDEX ou au 03.20.58.14.75.

Pour bénéficier de ces conditions, précisez impérativement votre code partenaire **50 92 S** en réservant soit par :

- Téléphone au 01.60.81.60.81.
- Correspondance : VVF – RESERVATION UNAF / UDAF – Boîte postale 88 – 91416 DOURDAN CEDEX.

**Rens. et réservation contacter Mme DELAMER votre interlocutrice VVF à l'UDAF.**

**F.M.F.V. (Fédération des Maisons Familiales de Vacances)**

28, place Saint Georges  
75009 PARIS  
Tél. 01.48.78.84.25

**Ligue Française de l'Enseignement et de l'Education Permanente (Vacances pour Tous)**

21, rue St Fargeau  
75989 PARIS Cedex 20  
Tél. 01.43.58.95.66

**Union Relais soleil**

Le Bessard  
74320 SEVRIER  
Tél. 04.50.52.47.01.

**Pensez vacances à prix famille de la CAF** : contactez l'agence du 11 / 2 / 2002 au 29 / 3 / 2002 du lundi au vendredi de 9 à 17 h au n° 0 825 847 637 ou écrivez pour recevoir le catalogue à :

Le Catalogue VACAD Service Commun VACAF 8, rue Chaptal 34943 MONTPELLIER cedex 9

Destination montagne mer sur toute la France.

CAP VACANCES : des séjours en bord de mer (méditerranée), en auvergne et dans les cévennes : brochure au 9, avenue Victor Hugo BP 85 43102 BRIOUDE cedex ou Renseignements :

- Villages vacances 04.71.50.80.81
- Séjours jeunes 04.71.50.80.87
- Réduction 5 % pour les revenus non imposables – possibilité de régler avec les chèques vacances ou bons vacances

#### Où que vous alliez, avant de partir :

- préparer votre itinéraire en respectant les horaires de repas et de repos de vos bébés,
- Munissez-vous de vos carnets de santé, d'une trousse à pharmacie,
- n'oubliez pas le thermomètre, la pommade contre les hématomes, l'huile solaire...

En voiture, ayez à porter de main une bouteille d'eau, un gant pour rafraîchir ou des lingettes, une serviette. Veillez bien à ce que les enfants ne soient pas déshydratés (attention aux embouteillages et aux stationnements au soleil). En cas de déshydratation donner de l'eau sucrée-salée (préparation pharmaceutique, par ex. ADIARIL).

Cette liste de conseils est certainement incomplète, mais vous donnera déjà quelques idées.

### Les chèques vacances 1999

Les chèques vacances ne sont pas accessibles en guichet libre. Pour en bénéficier, il faut qu'au préalable une convention signée entre l'employeur et le comité d'entreprise, l'organisme social ou la collectivité territoriale et l'ANCV.

\* Si la convention est passée avec un employeur public ou privé : le salarié doit alors constituer une épargne (qui peut aller de 4% à 20% du SMIC par mois) sur une période d'au moins 4 mois (maxi 12) qui sera bonifiée par l'employeur à hauteur de 25 % à 80 %. Tous les salariés à condition de ne pas payer (pour les chèques de l'année 99) plus de **11 450 F** (revenus 1997 soit impôts payés en 1998), par foyer fiscal (le montant est redéfini chaque année par le loi des finances) on droit à une participation de l'Etat pour la prise en charge de ses vacances.

En versant une somme forfaitaire mensuelle par prélèvement automatique sur compte bancaire ou postal (de 100 francs à 1 200 francs par mois), pendant au moins 10 mois pour l'année, on obtient une aide de l'Etat correspondant au quart de la somme totale économisée. par ex., si on épargne 400 francs par mois pendant 10 mois, on économisera 4000 francs ; l'administration participant pour le quart de cette somme, on recevra 5000 francs, sous forme de chèques de 50 ou 100 francs, utilisables pendant deux ans **uniquement en France**.

Si la convention est signée avec un comité d'entreprise ou un organisme social, ces derniers ont toute liberté pour déterminer les critères d'attribution en fonction de leurs priorités.

Pour constituer un dossier, selon les cas, il faut s'adresser par exemple à son comité d'entreprise, à la mutualité de la Fonction Publique, si l'on est fonctionnaire, etc. (en tout état de cause, votre entreprise doit pouvoir vous renseigner à ce sujet). Il faut en général fournir une photocopie de l'avis d'imposition, la photocopie du dernier bulletin de salaire, une autorisation de prélèvement et un relevé d'identité bancaire ou postal, un document indiquant la durée de l'épargne et son montant mensuel.

Les deux membres d'un couple peuvent cotiser chacun indépendamment l'un de l'autre, les droits sont cumulables.

On peut commencer son épargne à tout moment de l'année : en septembre pour payer les vacances d'été des enfants ou en juin par ex. pour payer un stage de ski en hiver...

Il existe un annuaire du chèque-vacances (payant... 70 F environ frais de port inclus) qui indique tout ce que l'on peut payer avec des chèques vacances (transports, centres aérés, restaurants, gîtes ruraux, villages de vacances,

musée, théâtre, clubs sportifs, etc.). Vous pouvez les utiliser au parc Astérix et Disneyland Paris, dans certains campings, certaines agences de voyage, clubs vacances, la restauration, hôtels....

On peut se le procurer à l'adresse suivante : Agence Nationale des Chèques Vacances  
67.69, rue Martre BP 209  
92 584 CLICHY Cedex 01.41.06.28.28

Sur minitel le 3615 Cvacances (1.29F la mn) recense plus de 130 000 points d'accueil, informa sur les offres promotionnelles, les bonnes affaires de dernière minute... Consultez régulièrement la rubrique « bonnes affaires » en tapant 5 + envoi : les promotions de dernières minutes y sont présentées. En rubrique 4 du minitel l'ANCv s'associe à de grands noms du tourisme pour proposer des offres promotionnelles nationales (ex : 20 % sur une semaine de ski en 1998/99)

Bon plan : A la SNCF, en prenant votre billet annuel de congés payés vous bénéficierez d'une réduction qui passera de 25 à 50 % sur le prix de votre titre de transport en réglant une partie ou tout votre voyage avec les chèques vacances.

### **Les bons vacances :**

Dans le cadre de leur politique sociale, les CAF distribuent aux familles à revenus modestes des « bons vacances » afin de les aider à s'offrir des loisirs ou des vacances. Ces bons permettent en autres, de payer un séjour en village vacances, d'inscrire un enfant en colonie ou à une activité sportive ou culturelle.

La formule risque d'évoluer dans les prochains mois.

Avoir été allocataire de la CAF au titre du mois de décembre et avoir perçu au moins une prestation familiale légale (ou de l'APL du régime général ) pour un enfant

Disposer d'un quotient familial « CNAF » inférieur ou égal à 3100 F calculé comme suit pour 1997 :

Revenus nets perçus en 2000 divisés par 12, plus les prestations familiales (y compris l'APL) du mois de décembre 99, divisé par le nombre de parts (2 parts pour les parents ou allocataire isolé - 1/2 part pour chacun des 2 premiers enfants - 1 part pour le 3ème - 1/2 part pour chacun des suivants - 1/2 part supplémentaire pour l'enfant handicapé de moins de 20 ans bénéficiaire de l'AES).

Les bénéficiaires de l'AAH, RMI seules, assurant la charge effective et permanente d'un enfant de moins de 20 ans devront formuler leur demande par écrit.

La caisse peut revoir votre QF, pour toute modification survenue dans votre situation après le 31 décembre (chômage de longue durée, cessation d'activité, décès, naissance...° ) condition d'en informer le SERVICE VACANCES avant le 31 mai.

Les enfants uniquement reçoivent les bons-vacances. Cependant, pour les modes de vacances « A » et « B », UN SEUL ACCOMPAGNANT, père ou mère, pourra percevoir une aide équivalente à celle d'un enfant, en faisant compléter l'attestation de séjour. Aucun duplicata de bon n'est délivré.

La valeur du bon varie en fonction du QF et de la forme de vacances choisie. La participation de la CAF peut être journalière ou forfaitaire en AUCUN CAS, elle ne peut excéder la facture du séjour (ramenée à 21 jours maximum pour les structures « A » et « B »)

A Centre famil. agréé maison fam., gîte fam., vill vacances :

de 0 à 2000 F de QF : 70 F par jour  
de 2001 à 2600 F de QF : 48 F par jour  
de 2601 à 3100 F de QF : 35 F par jour

B. Hôtel; location, gîte isolé, camping agréé :

de 0 à 2000 F de QF : 40 F par jour  
de 2001 à 2600 F de QF : 30 F par jour  
de 2601 à 3100 F de QF : 20 F par jour

C. Colo, camp, plac organisé 5 à 13 jours :

de 0 à 2000 F de QF : 50 F par jour  
de 2001 à 2600 F de QF : 35 F par jour  
de 2601 à 3100 F de QF : 25 F par jour

D. Colo, camp, plac organisé 14 jours et + FORFAIT :

de 0 à 2000 F de QF : 1500 F par jour  
de 2001 à 2600 F de QF : 900 F par jour  
de 2601 à 3100 F de QF : 500 F par jour

E. Séjour parents à + de 50 Kms FORFAIT :

de 0 à 2000 F de QF : 250 F par jour  
de 2001 à 2600 F de QF : 180 F par jour  
de 2601 à 3100 F de QF : 120 F par jour

Séjour entre le 1er janvier et le 31 décembre 2001 d'une durée minimum de 5 jours consécutifs et 21 jours maxi (sauf pour colonies et camps) en respectant toutefois le calendrier des vacances pour les enfants scolarisés.

Ne sont pas repris les séjours à caractère sanitaire (cure, colonie sanitaire).

Des cumuls sont possibles dans la limite de 21 jours selon les structures (ex : structure A (centre famil. AVEC Maison fami. AVEC gîte famil. AVEC Village vac).

Vous pouvez obtenir le paiement de la participation pour toutes formes de vacances sauf séjour chez les parents.

Transmettez vos bons avec l'original des factures acquittées pour le remboursement dans les délais suivants

\* 15 oct 2002 vacances d'été

\* 1 mois après la fin du séjour des autres vacances.

Certains séjours sont réservés par la caisse dans des centres de vacances pour l'été pour les enfants de plus de 6 ans et les adolescents ouvrant droit à l'aide aux vacances. La caisse prend à sa charge une partie des frais de séjour, la participation des familles dépend du QF (500F si QF inférieur à 2000F, 650 F si QF de 2001 à 2600F, 750 F si QF de 2601 à 3100F) - NB : cette somme est prélevée en 3 fois après le départ.

Pour tous renseignements s'adresser :

\* au service Vacances de la CAF

\* ou au guichet action Sociale de la caisse ou l'une des permanences sociales fonctionnant dans la circonscription.

**Bonne route et bonnes vacances....**

### **3. LE REPOS REPARATEUR**

Pour vous reposer, voici différentes coordonnées de maison de repos et de convalescence mères et enfants.

La demande est à faire faire par votre médecin. Il faut un accord de la Sécurité Sociale. Les enfants sont pris en charge : la mère peut ainsi se reposer.

### **13 - BOUCHES DU RHONE**

La mère et l'enfant  
Quartier Pareyraou  
13600 LA CIOTAT  
Tél. 04.42.83.26.35  
Repos mères fatiguées et leurs  
enfants de moins de 3 ans

### **29 - FINISTERE**

Maison de repos TY-Yann  
Pointe de Kérangall  
Quartier Saint-Marc  
29000 BREST  
Tél. 02.98.02.11.36  
Mères enfants 0 à 3 et 3 à 5 ans

### **34 - HERAULT**

Centre médical de Convalescence  
et de Repos Mutualiste  
322 allée des Jardins  
34280 LA GRANDE MOTTE  
Tél. 05.67.56.57.15

### **48 - LOZERE**

La mère et l'enfant  
Chaldecoste  
48002 MENDE cedex  
Tél. 66.49.15.59  
Mère et enfants de 0 à 3 ans (pouponnière annexée)

### **54 - MEURTHE ET MOSELLE**

La mère et l'enfant  
54630 FLAVIGNY SUR MOSELLE  
Tél. 03.83.26.70.68  
Réservé aux mères fatiguées avec  
enfants de moins de 18 mois

### **57 - MOSELLE**

Maison de repos femme et jeune fille  
avec enfants - de 6 ans  
notre dame de la Paix  
57740 LONGEVILLE  
Tél. 03.87.92.40.10

### **68 - HAUT RHIN**

Centre Médical National des 3 Epis  
68410 TROIS - EPIS  
Tél. 03.89.49.81.01.  
Agrée tous régimes  
Créé et géré par MGEN

### **73 - SAVOIE**

Maison de repose et de convales-  
cence "La Buissonnière"  
Brison St Innocent  
73100 AIX LES BAINS  
Mères avec enfants -3ans

### **78 - YVELINES**

Centre Médical du Vésinet  
72, avenue de la Princesse  
78110 LE VESINET  
Tél. 01.39.76.02.38  
Convalescence Médicale  
Convalescence Pré et Post natale

### **84 - VAUCLUSE**

Maison de repos  
Route de Vacqueras  
84260 SARRIANS  
Tél. 04.90.65.42.35  
Mères avec enfants  
Agrée tous régimes

## **4. SANTE**

### **1. Hospitalisation :**

Les enfants sont hospitalisés en pédiatrie : pas de panique, c'est dur de sortir de la maternité sans ses enfants. Vivez chaque jour au jour le jour. Ne vous inquiétez pas de trop. Ce n'est pas parce que l'un d'eux a perdu 10 gr qu'il ne sortira pas. Chaque jour apportera ses surprises agréables ou non. Il est difficile de prévoir la date de sortie de ses enfants. Vont-ils sortir tous ensemble ou l'un après l'autre ? Discutez le plus possible avec les médecins et l'équipe soignante. Posez vos questions, et n'hésitez pas à venir avec une petite liste, car bien souvent, on oublie d'en poser certaines, même importantes.

Même si l'hospitalisation vous semble longue, il est plus raisonnable de vous rendre des enfants en bonne santé et qui s'alimentent sans problème que des bébés qui ne boivent pas bien leur biberon.

Mais profitez-en pour vous reposer, puisque de toute façon, ce repos vous est imposé, il ne vous en sera pas moins profitable !

## **2. Maladies infectieuses**

Pas toujours facile de reconnaître les symptômes des maladies, et surtout de savoir comment réagir.

Voici celles qui touchent le plus souvent les enfants :

- ⇒ La rougeole,
- ⇒ Les oreillons,
- ⇒ La scarlatine,
- ⇒ La varicelle,
- ⇒ La bronchiolite.

### **La rougeole**

C'est une maladie virale, extrêmement contagieuse. Le virus de la rougeole passe d'un sujet à l'autre par les voies respiratoires ou conjonctives, lors d'une toux ou d'un éternuement, ou par le contact de la salive. Durant la période d'incubation d'une durée de 10 jours, le sujet est très contagieux. Il le reste encore 4 jours après que la maladie se soit déclarée. En revanche, la rougeole laisse une immunité solide et définitive.

Les symptômes : La maladie se déclare d'une façon très brutale avec une fièvre élevée et une forte toux sèche et irritative. L'intérieur de la bouche et des joues est couvert de petits points blancs. La fièvre ne tombe que lorsque l'éruption cutanée est terminée, celle-ci commence sur le visage, derrière les oreilles puis les tâches rouges s'étendent sur tout le corps.

Le traitement : Il se limite à des antipyrétiques pour faire tomber la fièvre et des antitussifs.

*Le vaccin contre la rougeole n'est pas obligatoire, mais vivement recommandé.  
Il semble permettre d'éviter la seule complication grave : l'encéphalite.*

*LE ROR : Vaccination contre la Rougeole, les Oreillons, la Rubéole*

Le vaccin est recommandé chez les enfants d'une famille comptant un ou plusieurs diabétiques.

### **Les oreillons**

Cette maladie porte mal son nom car elle n'affecte pas les oreilles mais les principales glandes salivaires (parotides). C'est une maladie infectieuse extrêmement contagieuse qui se transmet par la salive, c'est à dire des postillons ou plus simplement par contact (un baiser par exemple). Les oreillons demandent un suivi médical sérieux.

Ils sévissent en fin d'hiver et au printemps, souvent par épidémies en particulier dans les collectivités.

Les symptômes : L'incubation dure entre 15 et 21 jours. Les premiers signes significatifs sont les maux d'oreilles, une fièvre élevée (39°/40°c) pendant 1 à 2 jours. Puis des grosses tuméfactions parotidiennes, d'abord d'un côté puis des deux apparaissent près de la mâchoire. Ces tuméfactions sont douloureuses et chaudes, elles rendent la mastication difficile pour l'enfant. Il peut également se plaindre de maux de tête.

Le traitement : Il se limite à des médicaments combattant la fièvre et des anti-inflammatoires en cas de douleurs. Le repos au lit est de rigueur.

Comment prévenir : vacciner tous les enfants à l'âge de 12 mois est le seul moyen de prévenir de la maladie et ses complications.

A savoir : l'enfant est déjà contagieux 8 jours avant l'apparition des premiers symptômes et 4 jours après le début de l'inflammation des glandes parotides.

### **La scarlatine**

Cette maladie infantile devenue bénigne depuis qu'on traite la bactérie mise en cause, le streptocoque du groupe a. très contagieuse et transmise par la salive, à la pénicilline. Une scarlatine atténuée et brève reste dangereuse si elle passe inaperçue.

Les symptômes : Après 4 jours d'incubation, la maladie se déclare avec une fièvre élevée 38 à 39°C, des maux de gorge et de tête, c'est au départ une simple angine. Deux jours après l'apparition de l'angine, des petits boutons apparaissent en plaques sur le thorax, puis recouvrent en quelques jours tout le corps, sauf les mains et les pieds. Le signe qui ne peut échapper : la coloration de la langue (enduit blanchâtre et ourlée de bords bien rouges et qui vire au rouge écarlate alors que l'enduit disparaît) Une semaine après le début de la maladie, la fièvre tombe, les boutons disparaissent, la paume des mains et la plante des pieds desquament en lambeaux.

Le traitement : Le streptocoque responsable de la scarlatine est sensible aux antibiotiques. Votre médecin vous en prescrira donc pendant 8 jours ainsi que des antipyrétiques. Il n'existe pas de vaccin contre cette maladie. Lorsqu'un enfant est malade, ses frères et sœurs doivent suivre le même traitement pour éviter la contamination. Un prélèvement de gorge négatif est indispensable avant le retour à l'école.

La scarlatine est la **seule** des maladies de l'enfance qui peut s'attrapper plusieurs fois.

La scarlatine fatigue, ménagez votre enfant en le laissant au repos.

### La varicelle

C'est une maladie virale est la plus contagieuse mais bénigne. Sa période d'incubation est d'une quinzaine de jours. Si votre enfant a été en contact avec un enfant atteint, il y a de fortes chances pour que deux semaines plus tard, il présente des symptômes de la maladie.

Les symptômes : La maladie commence par une éruption de petits boutons, ou plutôt de petites vésicules rose clair, sur le ventre. L'enfant peut avoir des maux de tête accompagnés de fièvre. 3 ou 4 jours plus tard, elles sont plus nombreuses et peuvent recouvrir une grande partie du corps. Il faut environ trois jours pour qu'elles se transforment en croûtes. Durant toute cette phase, le malade est extrêmement contagieux, la contamination se fait par le contact des boutons et de la salive.

Le traitement : Votre médecin vous prescrira des anti-histaminiques pour calmer les démangeaisons et du paracétamol pour faire tomber la fièvre. Il vous prescrira également de quoi désinfecter les boutons.

### La bronchiolite

C'est une maladie respiratoire virale, qui touche principalement les enfants de 0 à 2 ans. Le principal responsable de la bronchiolite est le V.R.S. (Virus Respiratoire Syncytial). C'est dès l'automne et durant tout l'hiver que la bronchiolite frappe. Elle fait partie des trois grandes épidémies hivernales avec la grippe et la gastro-entérite.

Les symptômes : Tout commence avec un petit rhume banal, avec ou sans fièvre, puis 2 ou 3 jours plus tard, l'enfant se met à tousser, à « siffler ». On appelle ça le « wheezing ». Les bronchioles (petites bronches) de l'enfant sont encombrées de mucus, l'enfant a plus de mal à respirer, à prendre ses repas. Il peut être pris de vomissements ou de diarrhées. La bronchiolite se transmet par la salive et les sécrétions nasales.

Le traitement : Même si cette maladie est d'origine virale, il est possible que votre médecin prescrive des antibiotiques en plus du traitement habituel : un fluidifiant pour les sécrétions bronchiques, des broncho-dilatateurs en aérosols (Ventoline), du paracétamol en cas de fièvre. Parfois une chambre d'inhalation est indispensable. Il vous délivrera également une ordonnance pour une dizaine de séances de kinésithérapie respiratoire.

***Pour toutes ces maladies, il est nécessaire de faire examiner votre enfant afin qu'il ait le traitement adéquate qui lui évitera de graves complications.***

### **3. Vaccination**

Les bébés sont à peine nés et déjà, il faut les vacciner. Chacun d'entre nous, connaît au moins par le bouche à oreille, les secousses infligées par la vaccination aux systèmes immunitaires de nos "bouts de chou".

Définition : C'est l'inoculation à un individu ou à un animal, d'une substance préparée à partir de microbes de virus ou de parasites. Cette substance confère alors à l'être vacciné une immunité contre le germe correspondant.

C'est le chimiste et biologiste LOUIS PASTEUR qui, le premier précisa la théorie des germes (microbes) et mit au point les premiers vaccins contre la rage (1885), contre le choléra.

La vaccination ne protège pas à 100 % et n'est pas efficace une vie entière. Il faut souvent faire des rappels de vaccination pour ne pas contracter la maladie à l'âge adulte, sous une forme plus sévère.

#### **Les différentes vaccinations :**

##### ***Vaccinations obligatoires :***

D.T. POLIO : Vaccination associée contre la Diphtérie\*, le Tétanos\* et la poliomyélite\*.

\*TETANOS : Infection par une plaie entraînant des contractures pouvant dans certains cas graves, entraîner la mort.

\*DIPHTERIE : Maladie contagieuse pouvant entraîner des troubles cardiaques et pulmonaires très graves.

\*POLIOMYELITE : Infection entraînant des paralysies.

##### ***Vaccinations facultatives mais recommandées***

ANTI - COQUELUCHE : souvent associée au D.T. POLIO sous le nom de TETRACOQUE.

La coqueluche est une maladie grave chez l'enfant, voire mortelle chez le nourrisson. La maladie peut être longue (plus d'un mois).

Elle commence par une bronchite souvent accompagnée de vomissements (d'où risque de déshydratation).

Le sommet voit apparaître des quintes de toux avec expulsion de crachats. Ces quintes s'affaiblissent jusqu'à disparaître.

La vaccination anti-coqueluche entraîne douleurs et fièvre pendant quelques jours.

Cette vaccination est déconseillée chez les enfants ayant présenté une souffrance cérébrale ou des convulsions à la naissance ou les premiers mois.

*LA RUBEOLE* : Bénigne chez l'enfant et l'adulte, cette maladie est très grave pour le fœtus lors des deux premiers mois de grossesse (risque de malformations cardiaques, oculaires ou auditives).

Chez l'enfant, cette maladie se manifeste par des taches roses sans démangeaison et de la fièvre. Elle passe parfois inaperçue.

La vaccination R.O.R. est souvent imposée dans les crèches. Pourtant, concernant rougeole, il vaudrait mieux attendre 14/15 mois.



LE B.C.G. : Vaccin contre la Tuberculose.

La tuberculose primaire (primo-infection) est une maladie contagieuse, atteignant les poumons. Cette maladie très grave autrefois est maintenant rare et curable, dans la majorité des cas. Elle est recommandée pour les enfants vivant dans un milieu à risque. Le BCG devient obligatoire pour l'entrée en collectivité (incluant la garde par une assistante maternelle)

*ANTI - HEPATITE B* : Justifiée chez le nouveau né dont la mère a contracté cette hépatite pendant la grossesse.

*ANTI - GRIPPE* : Non justifiée, car cette maladie ne met pas la vie de l'enfant en danger. Il faudrait vacciner tous les ans pendant 70 à 80 ans. Quels seraient alors les conséquences sur le système immunitaire ??

### **Calendrier des vaccinations :**

A partir de 1 mois : - BCG conseillé (imposé en collectivité ou garde par assistante maternelle)  
- Test tuberculinique 3 à 12 mois plus tard

A partir de 2 mois- DT POLIO (3 injections à 1 mois d'intervalle)  
- COQUELUCHE (3 injections à 1 mois d'intervalle)  
- HEPATITE B (2 injections à 1 mois d'intervalle, la 3<sup>ème</sup> se fera 6 mois après la 1<sup>ère</sup>)

A partir de 12 mois - R.O.R.  
- Hépatite B (3<sup>ème</sup> injection)

Entre 16 et 18 mois - 1<sup>er</sup> rappel DT POLIO & coqueluche

Entre 3 et 6 ans - ROR 2<sup>ème</sup> dose

Vers 5 / 6 ans - Test tuberculinique suivi si nécessaire du B.C.G. **obligatoire pour l'école.**

6 ans - Rappel DT POLIO Anti-oreillons pour les garçons.  
Antirubéole pour filles.  
- ROR recommandé chez les enfants n'ayant pas encore été vaccinés ou n'ayant reçu qu'une dose

Entre 16 / 21 ans - Rappel DT POLIO Anti-rubéole pour les filles si besoin.  
Puis tous les 10 ans

**Vaccination Info** : Sur la vaccination, vous pouvez lire :

- "Vacciner nos enfants" Dr E. Berthoud - Edition Soleil
- "La rançon des vaccinations" S. Delarue
- "Les vaccinations dans la vie quotidienne" S. Delarue

### **4. La trousse homéopatique des tout-petits :**

Présente dans un foyer sur trois, l'homéopathie s'enrichit de 4 nouveaux produits efficaces et sans effets secondaires, conçus pour les bébés par les laboratoires Ferrier :

- Erritium : crème au calendula efficace contre l'irritation des fesses des bébés.
- Denticium : gel gingival à base de camomille et de belladonne apaisant les gencives irritées par la poussée dentaire.
- Contusium : gel à base d'arnica qui guérit les bleus et soulage les douleurs musculaires.
- Noctium sirop : sirop qui aide les bébés à mieux dormir.

### Petits conseils concernant l'homéopathie :

Mettez tous les granulés dans la bouche de l'enfant ou diluez-les dans un demi verre d'eau.  
Ne touchez jamais les granulés et donnez les à distance des repas.  
Évitez la menthe. Utiliser de préférence un dentifrice homéopathique  
L'homéopathie peut être combinée avec tous les traitements.

### Irritations :

Vos enfants ont les fesses en compote, voilà le remède miracle qu'il faut faire préparer chez le pharmacien :

- Vaseline 45 g      - ZnO 20 g
- Lanoline 15 g     - Baume du Pérou 5 g (sauf cas d'allergie)
- Amidon 20 g      - Acide Borique 5 g

Pensez à bien sécher les fesses de bébé après la toilette. Enduisez-les après chaque change. Guérison en 48 H.  
Préparation à conserver au frais (environ 25 F).

### Pour le mal de dents :

Vos enfants percent leurs dents et leurs gencives sont douloureuses.

Voici 3 différents remèdes efficaces **au choix** :

- Des granules de CHAMOMILLA 12 DH, 5 grains 3 fois par jour, à faire dissoudre dans le biberon de lait chaud.
- Traitement combinant :  
Apis lellifica 4 CH et Belladonna 4 CH : 3 granules 2 fois par jour (lever et coucher)  
Dolichos Pruriens 4 CH : 3 granules au coucher  
Chamomilla 4 CH : 3 granules au coucher
- Ou encore les bâtons de guimauve à mâchouiller et à acheter chez le pharmacien.

### **Autre maux :**

**CORYZALIA** : médicament homéopathique contre le rhume sans somnolence. Ses différents composants agissent simultanément sur toutes les manifestations du rhume : éternuement, écoulement ; obstruction nasale...  
Comprimés à sucer à prendre une fois par heure.

**OSCILLOCOCCINUM** : Avant la saison hivernale prendre une dose par semaine. Dès les premiers symptômes de fièvre, frissons, courbatures ou maux de têtes, prendre une dose toutes les 6 heures.

**HOMEOVOX** : permet de retrouver sa voix

**STODAL** : sirop qui stoppe la toux sèche sans entraîner de somnolence, goût caramel, existe sous forme de granules.

## **5. Dents cassées**

Si votre enfant se casse une dent définitive, essayez de récupérer le morceau cassé, conservez-le dans de l'eau ou au mieux dans du sérum physiologique et consultez au plus vite votre chirurgien dentiste.

Si la dent avec la racine est éjectée de la bouche, conservez-la dans un récipient propre avec de la salive de l'enfant, ou dans du lait ou au mieux dans du sérum physiologique.

Sachez que les chances de succès de réimplantation sont les meilleures si la dent est réimplantée dans les 30 minutes qui suivent son éjection.

Alors au pire, passez la dent sous l'eau courante, sans la frotter ni la gratter et remettez-là en bouche (à l'endroit) et consultez au plus tôt.

---

#### **6. Asthme :**

Un numéro vert pour en savoir plus sur l'asthme. Cette maladie touche 3.5 millions de personnes et près de 10 % des enfants – avec une augmentation régulière des cas. Du lundi au vendredi, des conseillers vous informent sur la manière d'aménager votre maison pour diminuer les risques d'allergie et sur la prévention en général, les symptômes d'une crise d'asthme, les traitements et l'accueil d'un enfant asthmatique à l'école... 0 800 19 20 21 de 9 h à 18 heures. A visiter également site Internet de l'association asthme et allergies infos services [www.asmanet.com](http://www.asmanet.com)

---

#### **7. Frais de transport :**

Redéfinition des cas de prise en charge des frais de transport liés à l'hospitalisation : désormais, seul le transport lié à l'entrée à l'hôpital et à la sortie est remboursable à la condition toutefois de faire l'objet d'une prescription médicale.

Auparavant, les déplacements consécutifs à une hospitalisation étaient également pris en charge.

---

#### **8. Absences pour un enfant malade**

Si votre enfant est malade, pouvez-vous vous absenter de votre travail ? Serez-vous payé ? Le point sur ce que dit la loi.

##### Petites maladies :

Trois journées par an, non rémunérées, c'est ce que peut prétendre tout salarié pour garder un enfant malade ou accidenté. A condition que l'enfant soit à sa charge effective et permanente et qu'il ait moins de 16 ans.

Cette durée est portée à 5 jours si l'enfant est âgé de moins d'un an ou si le salarié assume la charge d'au moins 3 enfants de moins de 16 ans.

L'employeur ne peut pas vous empêcher de prendre ces journées. En revanche vous devez prouver, au moyen d'un certificat médical, la maladie de votre bambin.

A noter : si vous êtes tous les 2 salariés, c'est au total 6 ou 10 jours (non payés) d'absence pour enfant malade que vous pourrez prendre à deux.

Les conventions collectives sont souvent plus favorables encore, renseignez vous car ces journées peuvent par exemple être payées.

##### Maladie grave :

Si votre enfant (à charge au sens des prestations familiales) est atteint d'une affection, d'un accident ou d'un handicap graves, vous avez le droit à l'Allocation de Présence Parentale. Renseignez-vous auprès de votre caisse d'allocations familiales : voir page 38

Si votre enfant est handicapé, la gravité de son état est établie dès lors qu'il a droit à l'Allocation d'Education Spéciale.

La durée initiale de l'activité à temps partiel est de 6 mois au plus renouvelables une fois, soit un an maxi au total.

## **9. De 15 à 18 ans :**

Dans le cadre d'un programme de prévention, les CPAM vont inviter dès cette année tous les jeunes de 15 ans (ils en bénéficieront durant 4 ans, donc jusqu'à 18 ans) à passer un examen gratuit chez le chirurgien - dentiste de leur choix.

Cet examen sera réglé directement aux praticiens par les caisses primaires (150F). Si une radiographie est nécessaire, là encore, elle sera payée par la caisse.

De même, les soins nécessaires à la suite de cette visite seront pris en charge s'ils sont entrepris dans le mois suivant le dépistage.

Et il sera ainsi suivi pendant 4 ans (jusqu'à ses 18 ans). En 2001, sont concernés les 15, 16, 17 et 18.

La limite d'âge pour bénéficier de la prise en charge des 100 % du tarif sécurité sociale des frais d'orthodontie denco-faciale (redressement des dents) est 16 ans depuis le 1er juillet 1997.

## **10. Cure Thermale :**

### Que rembourse la sécu ?

L'été approche et beaucoup profitent de cette période pour suivre une cure. certains soins, frais de transport et d'hébergement peuvent être remboursés par la Sécu... mais pas sans conditions et quelques formalités.

Votre médecin envisage de vous prescrire une cure ? Dépêchez-vous de vous procurer et de retourner auprès de votre sécurité sociale un imprimé de demande de prise en charge de cure thermale avec un questionnaire de ressources de l'année civile précédant la date de la prescription de la cure (ressources 1999 pour une cure prescrite en 2000) . Votre médecin devra remplir et signer ces documents.

L'établissement thermal choisi doit être agréé et conventionné (avec la S.S.) et ses orientations thérapeutiques doivent être en rapport avec la maladie à traiter.

Si vous n'avez pas reçu de réponse dans les 21 jours vous pouvez considérer que votre demande est acceptée pour ce qui concerne les frais de soins. Mais seul l'imprimé de prise en charge vous indiquera si, selon vos ressources, vous percevrez ou non une participation aux frais de voyage et d'hébergement.

Quels que soient vos ressources la Sécu rembourse 65 % du forfait de traitement thermal (variable selon les établissement) et 70 % des honoraires de surveillance médicale de la cure calculés sur un forfait d'environ 420 F. Soit un remboursement d'environ 294 F.

Les frais de voyage sont remboursés à 65 % du prix d'un billet SNCF 2ème classe, aller-retour déduction faite des réductions auxquelles vous pouvez prétendre (pour famille nombreuse pas ex).

Les frais d'hébergement sont pris en charge à 65 % d'un forfait d'environ 984 F au maximum - vous toucherez donc environ 640F.

Deux conseils précieux :

A votre arrivée, vérifiez s'il y a sur place un bureau payeur de la sécurité sociale. Vous pouvez obtenir auprès de lui tous les renseignements utiles pour le bon déroulement de votre cure ainsi que remboursement des frais en fin de séjour.

Sachez que la durée de la cure doit être comprise entre 18 et 21 jours. Elle doit être effectuée dans la totalité, sauf raison de santé, pour que les frais soient remboursés.

**I.P.N.S.**