

Guide pour les familles monoparentales et les autres parents



Un guide pour vous faciliter la vie,

Ce guide est le fruit d'un partenariat entre le Conseil départemental de la Dordogne et le Conseil Départemental de l'Accès au Droit.

Après le succès du Guide à l'usage des Adolescents et celui sur les Seniors réalisés eux aussi en commun, il nous a semblé opportun d'unir de nouveau nos efforts, nos compétences et celles de nos partenaires pour offrir aux familles périgourdines un guide balayant de nombreux aspects de leur vie.

Le guide se propose de vous aider dans votre vie quotidienne dans de nombreux domaines aussi divers et variés que les questions de logement, les démarches administratives, les finances...

Il consacre bien sûr une part importante de son propos à la question des enfants et de la parentalité sous de nombreux aspects, là aussi au plus près de la réalité de la vie d'une famille : santé des enfants notamment des plus jeunes, garde des enfants, scolarité, autorité parentale, divorce...

Bien entendu, il contient aussi des renseignements fort utiles pour l'accès au droit, à vos droits avec de multiples contacts et adresses.

C'est avec plaisir que nous vous offrons ce document, véritable livre de chevet pour les familles d'aujourd'hui dans un département où la solidarité se conjugue au quotidien.



Germinal PEIRO

Président du Conseil
départemental
de la Dordogne



Philippe DUVAL-MOLINOS

Président du Conseil
départemental de l'accès
au droit de la Dordogne

Sommaire

1 - MA VIE QUOTIDIENNE	8
1.1 Je m'informe.....	8
1.1.1 Les Centres Médico-Sociaux du Département	8
1.1.2 Les Espaces France Services en Dordogne :	9
1.2 Je me déplace	10
1.2.1 Voyager serein	10
1.2.2 Périgueux et son agglomération	12
1.2.3 Bergerac et son agglomération	13
1.2.4 Sarlat	14
1.2.5 La navette nontronnaise.....	15
1.2.6 Informations complémentaires avec la plateforme MUST	15
1.3 Je suis connecté	16
1.3.1 L'accompagnement au numérique	16
1.3.2 Se protéger sur Internet	17
1.3.3 La protection des enfants sur Internet	17
1.4 Je gère ma situation administrative :	19
1.4.1 La communication de documents administratifs	19
1.4.2 Les litiges avec l'administration.....	19
2 - MON LOGEMENT	21
2.1 Je cherche un logement	21
2.1.1 Dans le parc privé	21
2.1.2 Dans le parc public.....	21
2.1.3 Caution d'un tiers et accès au logement	22
2.1.4 Fond Solidarité Logement	22
2.1.5 L'Accompagnement Social Lié au Logement (ASLL) :	23
2.2 Je suis locataire	23
2.3 Je suis ou je deviens propriétaire	23
2.4 Présentation de l'Agence Départementale d'Information sur le Logement ADIL 24	24
3 - MES FINANCES :	25
3.1 Je bénéficie des prestations sociales.....	25
3.1.1 La prime d'activité :	25
3.1.2 Le Revenu de Solidarité Active (RSA) :.....	25
3.1.3 L'Allocation Adulte Handicapé [AAH]	26
3.1.4 Les allocations familiales [famille de 2 enfants ou plus].....	26
3.1.5 La Prestation Accueil du Jeune Enfant [PAJE].....	26
3.1.6 L'allocation de Soutien Familial.....	26
3.2 Les aides à la scolarité	26
3.3 Chômage : démarches auprès de Pôle emploi	27
3.3.1 Les allocations	27
3.3.2 Les aides à la formation	27
3.3.3 Aides à la création ou à la reprise d'entreprise	27

3.3.4 Aides à la reprise d'activité	28
3.3.5 Aides à la mobilité	28
3.4 Je suis créancier(e) d'une pension alimentaire :	28
3.4.1 Qu'est-ce que c'est ?.....	28
3.4.2 Comment la recevoir et la payer ?	28
3.5 Je gère mon budget :	30
3.5.1 Qu'est-ce qu'un budget ? Pourquoi le faire tous les mois ?	30
3.5.2 Que risque t'on en cas d'impayé ? Que faire ?	30
3.5.3 Le surendettement :	32
3.5.4 Des conseils au quotidien sur la gestion du budget	32
3.5.5 Les mesures d'accompagnement du Département de la Dordogne	34

4 - MA FAMILLE :	35
4.1 Les démarches à l'arrivée d'un enfant	35
4.1.1 Déclaration de grossesse	35
4.1.2 La naissance	35
4.1.3 L'adoption	37
4.2 Je fais garder mes enfants	40
4.2.1 Mode de garde individuel : l'accueil par un(e) assistant(e) maternel(le)	41
4.2.2 Mode de garde individuel : l'accueil à votre domicile par une garde à domicile ..	41
4.2.3 Mode de garde collectif : les Etablissements d'accueil du jeune enfant : les crèches	43
4.3 J'accompagne la scolarité de mes enfants	44
4.3.1 L'instruction scolaire en établissement	44
4.3.2 L'instruction en famille	45
4.3.3 Les jeunes de 16 à 18 ans ont l'obligation de se former	46
4.3.4 Quelles aides du Département pour les familles périgourdines ?	46
4.3.5 16 ans, un âge important	47
4.4 - Je veille à la santé de mes enfants	48
4.4.1 Préparer chaque consultation	48
4.4.2 Le carnet de santé	48
4.4.3 Choisissez un médecin traitant pour votre enfant	48
4.4.4 Le suivi en PMI	49
4.4.5 La santé par l'alimentation	50
4.4.6 La santé environnementale	50
4.4.7 Pour faire face aux pleurs d'un bébé	50
4.4.8 Le bébé et les écrans [télévision, tablette, ordinateur, smartphone...]	51
4.4.9 l'hygiène bucco-dentaire	52
4.4.10 Les accidents de la vie courante	52
4.5 - Je favorise la pratique des sports et l'ouverture à la culture	53
4.5.1 Les activités sportives et les aides aux sports.....	53
4.5.2 Les centres de loisirs.....	55
4.5.3 Les aides aux loisirs et aux vacances	56
4.5.4 La Culture	57

5 - LE DROIT ET LA JUSTICE	60
5.1 Je suis titulaire de l'autorité parentale :	60
5.1.1 Qu'est-ce que l'autorité parentale ?	60
5.1.2 Qui l'exerce ?	60
5.2 Le juge des enfants et le juge aux affaires familiales	61
5.2.1 Le juge aux affaires familiales	61
5.2.2 Le juge des enfants	61
5.3 La médiation familiale et l'accompagnement à la parentalité	62
5.3.1 Lieux d'informations juridiques en soutien à la parentalité	63
5.3.2 Des ateliers/ groupes d'accompagnement à la parentalité	63
5.3.3 Des services spécifiques	63
5.4 Je divorce	63
5.4.1 Qu'est-ce que c'est ?	63
5.4.2 Quelles sont les procédures de divorce ?	63
5.5 L'accès au droit	65
5.5.1 L'organisation judiciaire	65
5.5.2 L'aide juridictionnelle	66
6 - LES ANNEXES	68
Durées minimales de conservation des documents	68 à 76
Examen du nourrisson dans les 8 jours qui suivent sa naissance	77
4 examens de suivi médical jusqu'aux 2 mois du nourrisson	78
Que faire si votre bébé pleure beaucoup ?	79
Qu'est-ce que le syndrome du bébé secoué ?	80
Quand suspecter un syndrome du bébé secoué ?	80
Pourquoi est-il si dangereux de secouer un bébé ?	80
7 examens de suivi entre les 3 mois et 18 mois de l'enfant	81
3 examens de suivi entre les 23 mois et 3 ans de l'enfant	81
3 examens médicaux à 4, 5 ans et entre 8 et 10 ans	82
Un examen médical entre 11 et 13 ans	83
Un examen médical à 15 ou 16 ans	85



Les Centres Médico-Sociaux et les permanences sociales ●



1 - MA VIE QUOTIDIENNE



1.1 Je m'informe

1.1.1 Les Centres Médico-Sociaux du Département

Le Département de la Dordogne propose sur son territoire plusieurs guichets d'accueil de proximité pour la population.

Il existe 33 Centres Médico-Sociaux en Dordogne qui vous accueillent du lundi au vendredi, dépendant des 7 Unités territoriales réparties sur le territoire.

Le CMS répond à vos questions et peut vous aider dans votre vie quotidienne. Il vous informe sur vos démarches administratives en lien avec l'accès à vos droits, votre budget, votre santé, votre famille.

L'équipe pluridisciplinaire [secrétaires, assistants sociaux, puéricultrices, éducateurs spécialisés, sage femme, psychologue] et ses partenaires vous accompagnent si vous rencontrez des difficultés.

Vous pouvez ainsi vous adresser au Centre Médico-Social [CMS] proche de votre domicile :

BEAUMONT

Tél. : 05 53 02 06 10

BERGERAC

Tél. : 05 53 02 04 00

BOULAZAC

Tél. : 05 53 02 01 90

BRANTÔME

Tél. : 05 53 02 06 71

COULOUNIEUX CHAMIERES

Tél. : 05 53 02 01 92

CREYSSE

Tél. : 05 53 02 04 89

EXCIDEUIL

Tél. : 05 53 02 06 52

HAUTEFORT

Tél. : 05 53 02 07 70

LA FORCE

Tél. : 05 53 02 06 12

LALINDE

Tél. : 05 53 02 04 90

LE BUGUE

Tél. : 05 53 02 06 57

MONTIGNAC

Tél. : 05 53 02 06 50

MONTPON-MÉNESTÉROL

Tél. : 05 53 02 06 41

MUSSIDAN

Tél. : 05 53 02 00 50

NEUVIC

Tél. : 05 53 02 06 45

NONTRON

Tél. : 05 53 02 07 04

PAYS DE BELVÈS

Tél. : 05 53 02 06 59

PÉRIGUEUX VILLE

Tél. : 05 53 02 02 50

PÉRIGUEUX GOUR DE L'ARCHE

Tél. : 05 53 02 02 70

PÉRIGUEUX LA BOÉTIE

Tél. : 05 53 02 01 91

PÉRIGUEUX LES CHAUDRONNIERS

Tél. : 05 53 02 02 71

PORT SAINTE-FOY

Tél. : 05 53 02 06 11

RIBÉRAC

Tél. : 05 53 02 06 81

SAINT-ASTIER

Tél. : 05 53 02 06 42

SAINT-AULAYE

Tél. : 05 53 02 06 70

SAINT-CYPRIEN

Tél. : 05 53 02 06 58

SARLAT

Tél. : 05 53 02 07 77

SIGOULÈS

Tél. : 05 53 02 06 13

TERRASSON

Tél. : 05 53 02 06 49

THENON

Tél. : 05 53 02 06 51

THIVIERS

Tél. : 05 53 02 07 40

TOCANÉ

Tél. : 05 53 02 06 72

VERGT

Tél. : 05 53 02 06 40

1.1.2 Les Espaces France Services en Dordogne

Les services proposés dans les France Services couvrent ceux de 9 partenaires nationaux : La Poste, Pôle emploi, la Caisse d'allocation familiale, la Caisse d'assurance maladie, la CARSAT (assurance retraite), la mutua-
lité sociale agricole, les ministères de l'Intérieur et de la Justice, la Direction générale des finances publiques
qui organisent des permanences au sein des espaces France Services.

Les espaces France Services sont implantés sur les communes de :

COURSAC	VAL-DE-LOUYRE-ET-CAUDEAU	RIBÉRAC
MONTPON-MÉNESTÉROL	MAREUIL-EN-PÉRIGORD	SAINT-AULAYE-PUYMANGOU
THIVIERS	CHÂTEAU-L'EVÊQUE	SAINT-PARDOUX-LA-RIVIÈRE
SALAGNAC	SORGES ET LIGUEUX EN PÉRIGORD	LE BUGUE
CARLUX avec une antenne à SALIGNAC-EYVIGUES	MONTIGNAC-LASCAUX	SARLAT
NONTRON	LA FORCE	MONPAZIER
LANOUAILLE	LALINDE	MOULEYDIER
THENON-HAUTEFORT	ST MARTIAL-DE-NABIRAT.	VILLEFRANCHE-DE-LONCHAT
PAYS DE BELVÈS	EYMET	BRANTÔME
MUSSIDAN	BERGERAC	TERRASSON - Bus itinérant de la communauté de communes Terrassonnais Haut Périgord
COULOUNIEIX-CHAMIER	VERGT	Noir
SAINT-CYPRIEN	BOULAZAC ISLE MANOIRE	

Coordonnées et liens utiles :

[Espaces France Services / Espaces France Services / Accessibilité aux services / Politiques publiques / Accueil - Les services de l'État en Dordogne](#)

<https://lannuaire.service-public.fr/navigation/nouvelle-aquitaine/dordogne/msap>



**France
services**



1.2 Je me déplace



1.2.1 Voyager serein

En Dordogne, les possibilités de transports en commun sont multiples :

Rail, bus interurbains et systèmes de transport public dans les villes du département, Périgueux, Bergerac et Sarlat.

Des possibilités de transport à la demande existent aussi dans d'autres communes comme à Nontron.

La Dordogne en car :

Le Transpérigord est le réseau de bus interurbains pour voyager tranquille dans le département. 16 lignes sont à votre disposition.

Les tarifs 2022-2023 sont les suivants :

- Le ticket unitaire à 2,30 € est disponible exclusivement à bord des autocars du réseau Transpérigord. Il est valable pour réaliser un trajet et permet une correspondance gratuite pendant 1 heure.
- Une carte de 10 voyages pour 18,40 € existe également, qui passe à 9,20 € pour les moins de 28 ans.
- Un tarif solidaire est proposé à 0,40 €, il est réservé aux détenteurs de la carte Solidaire qui peut être demandée à l'adresse. <https://cartesolidaire-nouvelle-aquitaine.cba.fr/>

En Dordogne, le réseau de lignes routières est constitué de 21 lignes régulières d'autocars dont une à haut niveau de service [Bergerac-Périgueux] et 2 lignes interdépartementales [Bergerac-Marmande ainsi que Bergerac-Villeneuve]. 312 arrêts sont desservis sur le territoire et les départements limitrophes dont les gares et aéroports avec des horaires adaptés aux correspondances avec les trains et réseaux urbains. N'hésitez pas utiliser Noa, le chatbot de la Région Nouvelle-Aquitaine, qui pourra aussi vous aider à trouver votre information.

Les applications pour acheter vos titres de transport :

Cars Nouvelle-Aquitaine 24

Avec l'application Cars Nouvelle-Aquitaine 24, vous avez la possibilité d'acheter vos titres de transport en ligne pour le département de la Dordogne. L'application se télécharge sur [Google Play](#) ou l'[App Store](#). Vous n'avez pas besoin de créer de compte. L'achat se fait par carte bancaire. Vous aurez alors un QR code à télécharger puis à flasher à la montée dans le car. Les titres concernés : tous les titres, sauf ticket groupe et ticket tarif solidaire.

Ticket Modalis

L'application Ticket Modalis permet d'acheter en quelques clics sur votre smartphone les différents titres de la gamme tarifaire en Nouvelle-Aquitaine [hors abonnements annuels et titres spécifiques]. Avec [Ticket Modalis](#), choisissez et payez en toute simplicité votre titre de transport sur votre smartphone.

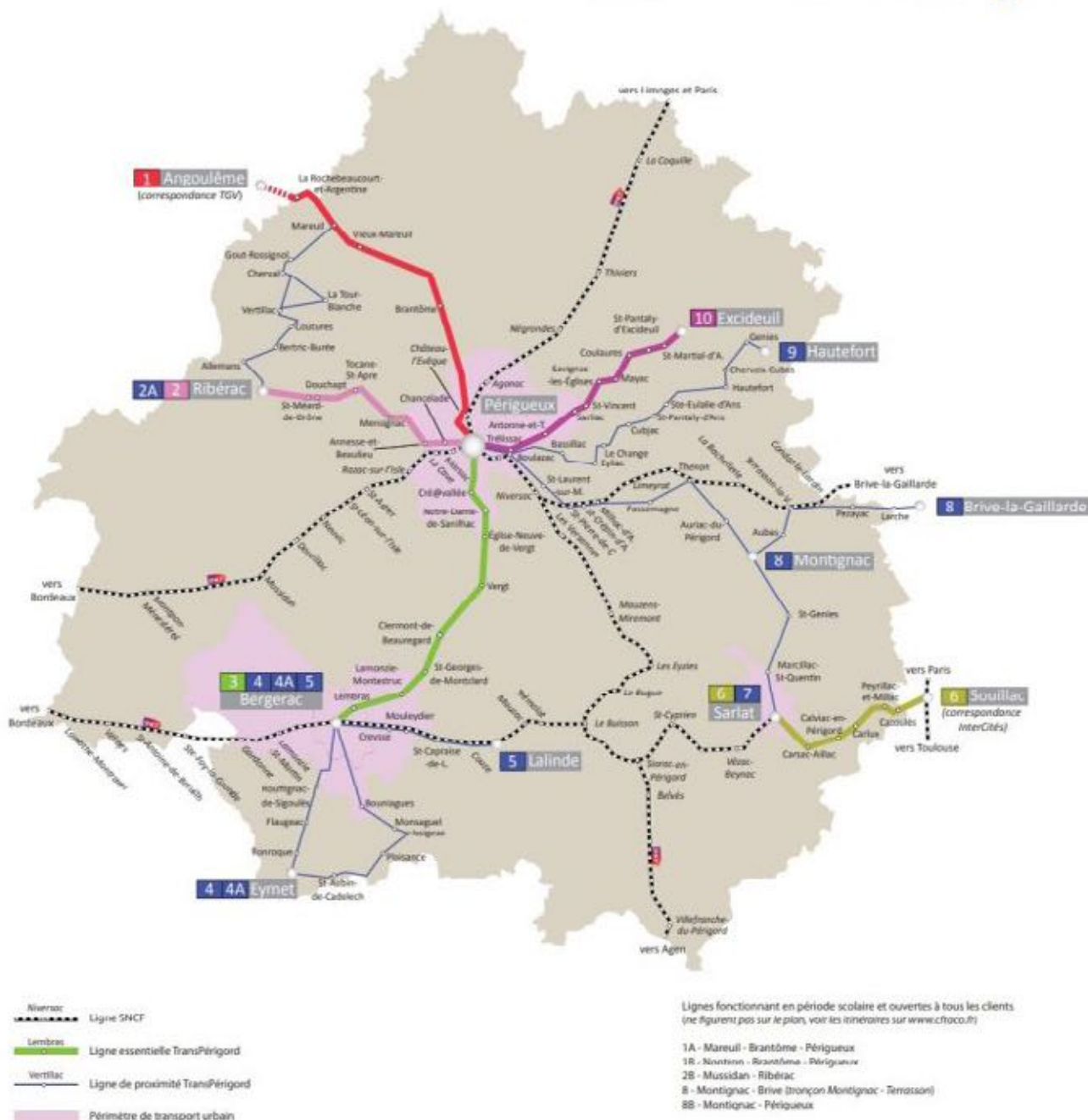
Coordonnées et liens utiles :

<https://transports.nouvelle-aquitaine.fr/cars-regionaux/reseau-et-horaires/dordogne>

<https://transperigord.fr/bus-perigord-transperigord-nontron-perigueux-riberac-bergerac-sarlat-et-toute-la-dordogne>



Plan des lignes circulant toute l'année en Dordogne



Les bus en ville : Périgueux, Bergerac, Sarlat, Nontron

1.2.2 Périgueux et son agglomération

- Péribus, le réseau de bus : Sur le Grand Périgueux, le réseau Péribus propose 30 lignes et de multiples solutions de transport adaptées et accessibles, pour vos déplacements dans l'agglomération.
- En fonction de vos besoins de transport [fréquences, trajets...] et de votre situation personnelle [âge, situation sociale...] différents tarifs, vous sont proposés.
- Pour connaître les conditions d'accès à la tarification sociale, rendez-vous au CCAS de votre commune.

Coordonnées et liens utiles :

Le Grand Périgueux - 1 boulevard Lakanal - BP 70171 - 24019 PÉRIGUEUX Cedex

Tél. : 05 53 35 86 00

<https://www.grandperigueux.fr/au-quotidien/deplacements/transports-collectifs-en-bus>

Agence Périmouv'

Adresse : 11 rue du Président Wilson - 24000 PÉRIGUEUX

Tél. : 05 53 53 30 37

Horaires : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h - Le samedi de 9h à 12h

Téléchargez les tarifs Péribus :

<https://www.grandperigueux.fr/au-quotidien/deplacements/transports-collectifs-en-bus/peribus-le-reseau-de-bus>

- **TelObus** est un service de transport à la demande complémentaire au réseau Péribus à destination des principales communes du Grand Périgueux non desservies par le réseau principal.
- 20 lignes TelObus
- TelObus propose des tarifs identiques à ceux du réseau Péribus. Le réseau est accessible avec l'ensemble des titres Péribus. Il n'est pas autorisé pour les déplacements scolaires.
- Pour bénéficier d'un transport TelObus, il est obligatoire de réserver au 05 53 08 76 00, au plus tard la veille du déplacement de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h30.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.grandperigueux.fr/au-quotidien/deplacements/transports-collectifs-en-bus/telobus-le-transport-a-la-demande>

- **Handibus**, le transport adapté : Service de transport collectif en porte-à-porte, Handibus est réservé aux personnes à mobilité réduite ne pouvant utiliser les transports en commun.
- Handibus est un service de transport collectif de voyageurs. Ce service n'est pas compatible avec un transport médical qui lui est du ressort de l'Assurance Maladie.
- Les communes desservies par le service Handibus sont celles de l'ensemble du territoire de la Communauté d'Agglomération du Grand Périgueux.
- Qui peut bénéficier de Handibus ? Les personnes en fauteuil roulant - Les personnes titulaires d'une carte CMI Invalidité - Les personnes titulaires d'une carte d'invalidité 80 % avec la mention « station debout pénible » délivrée par la MDPH (Maison départementale des Personnes Handicapées) - Les personnes titulaires d'une carte RF mentionnant un taux d'invalidité égal ou supérieur à 80 % (une attestation sur l'honneur sera demandée si l'invalidité entraîne une station debout pénible) - Les personnes titulaires d'une carte Canne blanche ou Cécité-étoile verte pour les non-voyants.
- Les tarifs du service Handibus.

- Ticket à l'unité : 1,30€
- Pass 10 voyages : 8€
- Abonnement mensuel : 15 €
- Abonnement mensuel (pour les moins de 26 ans) : 12 €
- Prix de la carte sans contact : 3 €
- Duplicata carte sans contact : 10€
- Handibus en pratique : Du lundi au vendredi de 7h00 à 19h00 - Le samedi de 7h à 13h00.

Coordonnées et liens utiles :

- Avant toute utilisation, il est obligatoire de s'inscrire au service Handibus : <https://www.grandperigueux.fr/au-quotidien/deplacements/transports-collectifs-en-bus/handibus-le-transport-adapte>
- Déposez ou adressez votre dossier complet à :
Agence Périmouv' - 11 rue du Président Wilson - 24000 PÉRIGUEUX
Du lundi au vendredi : 9h - 12h & 13h30 - 18h - Le samedi : 9h - 12h
Tél. : 05 53 53 30 37

Transports scolaires :

- En complément aux lignes urbaines Péribus, le Grand Périgueux organise au quotidien 44 circuits de transport des élèves maternelles et primaires, des collégiens et des lycéens de l'agglomération.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.grandperigueux.fr/au-quotidien/deplacements/transports-collectifs-en-bus/transports-scolaires>

- Adresser ou remettre son dossier d'inscription complet à l'Agence Périmouv' située 11 rue du Président Wilson à Périgueux.

1.2.3 Bergerac et son agglomération

- Les Transports Urbains Bergeracois (TUB) circulent sur tout le territoire de la Communauté d'Agglomération Bergeracoise suivant un itinéraire et des horaires programmés.
- 1 ligne régulière.
- Gratuité des transports urbains / Gratuité complète du réseau.

Coordonnées et liens utiles :

INFORMATIONS sur le site internet de la Communauté d'Agglomération Bergeracoise
Tour Est - CS 40012 - 24112 BERGERAC Cedex
Tél. : 05 53 27 15 31

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h

<https://www.la-cab.fr/transports-urbains-bergeracois-tub/>

La carte du réseau des TUB :

https://www.la-cab.fr/wp-content/uploads/2021/06/cab_lignes_regulieres-1.pdf

La navette gratuite en centre-ville, c'est :

- un déplacement facilité entre les parkings gratuits du Foirail, de l'École René Desmason (Pont Roux), de Picquecailloux et de la Gare,
- une nouvelle pratique de déplacement,
- un service gratuit,

- de 7h30 à 19h15 du lundi au samedi,
- une fréquence de 12 mn,
- 13 arrêts déterminés,
- un simple signe de la main pour monter sur le trajet,
- une place pour personne à mobilité réduite,
- une ligne couleur mandarine matérialise le trajet au sol.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.la-cab.fr/navette-coeur-de-ville/>

- **Bi'Bus** : deux nouvelles lignes dédiées aux marchés de Bergerac les mercredis et samedis matin.
- Une nouvelle desserte les jours de marchés à Bergerac : Bi'Bus Nord et Bi'Bus Sud.
- Gratuit.

Coordonnées et liens utiles :

https://www.la-cab.fr/wp-content/uploads/2021/09/FLYER_BIBUS-de-la-cab.pdf

- **Handibus** : La CAB possède un service Handibus destiné aux personnes à mobilité réduite.
- Service de porte à porte destiné aux personnes ne pouvant utiliser les transports en commun, qui est déclenché sur simple appel téléphonique par le client [Réservation minimum 48h à l'avance].
- Service non compatible avec du transport médical, qui lui est du ressort de l'Assurance Maladie.
- Inscription sur justificatifs.
- Prix du tarif unitaire valable pour un trajet 3,50€.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.la-cab.fr/handibus/>

- **Transport scolaire :**

Coordonnées et liens utiles :

- Inscrivez votre enfant en ligne : <https://www.la-cab.fr/transports-scolaires/>
- Ou au siège de la CAB sur rendez-vous uniquement : les lundis et vendredis : 9h-12h30 / 13h30-17h ; les mercredis : 13h30-18h
- 06 45 44 59 57 / 05 53 74 59 74 – transports.scolaires@la-cab.fr

1.2.4 Sarlat :

- **Sarlat Bus** :
- Afin de faciliter les déplacements de tous, un service de transport en commun, a été mis en place à Sarlat. Avec 2 lignes de bus régulières, les habitants peuvent facilement accéder au centre-ville.
- Afin de permettre l'accès au plus grand nombre, le Sarlat Bus est gratuit.

Coordonnées et liens utiles :

Téléchargez les horaires du Sarlat Bus : <https://www.sarlat.fr/sarlat-bus/>

- **Trajet Gare – Centre-ville Sarlat** :
- Des lignes de bus de la Région Aquitaine ou du Sarlat Bus assurent, toute l'année, des rotations de la gare à la place Pasteur en centre-ville.
- Un trajet avec les lignes 6 ou 7 de la Région Aquitaine coûte 2 €.

Coordonnées et liens utiles :

Communauté de communes de Sarlat Périgord Noir

Place Marc Busson - 24200 SARLAT-LA CANEDA

Tél. : 05 53 31 90 20

<https://www.cc-sarlatperigordnoir.fr/sarlat-bus/>

1.2.5 La navette nontronnaise

La navette nontronnaise est un système de transport à la demande gratuit mis en place par la Mairie de Nontron.

Les déplacements peuvent concerner la santé, les démarches administratives, l'alimentation, la culture et les loisirs... le but est de permettre à tous de bénéficier des commerces et des services du centre-ville de Nontron quel que soit son lieu d'habitation.

La Navette municipale fonctionne les mercredis toute la journée et les vendredis matin sauf jours fériés. Pour en bénéficier, inscrivez-vous à la Mairie de Nontron soit en téléphonant au 05 53 60 84 00, soit en vous rendant à l'accueil de la Mairie.

<https://www.nontron.fr/la-mairie/actualites/278-la-navette-nontronnaise>

1.2.6 Informations complémentaires avec la plateforme MUST

La Plateforme téléphonique/numérique d'informations « tous publics » a été créée pour recenser et analyser les différentes offres et initiatives locales en matière de déplacements (transports collectifs urbains, offre ferroviaire, modes doux, pratiques de mobilité citoyenne, intermodalité, aides financières, etc.).

La Plateforme s'adresse aux usagers, aux acteurs de l'insertion sociale et professionnelle et aux employeurs. Elle a été créée pour permettre à toute personne d'accéder à une solution de mobilité autonome et durable, adaptée à ses besoins, avec pour objectif final de favoriser l'accès à l'emploi et à la formation, dans le contexte d'une économie sociale et solidaire.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.plateforme-must.fr/>



1.3 Je suis connecté

1.3.1 L'accompagnement au numérique

Banque, e-commerce, messagerie électronique, documents, administration : de nombreuses démarches de notre vie quotidienne passent désormais par Internet et par la création de comptes sur les différents sites.

Mais il n'est pas toujours facile de maîtriser l'outil informatique! 86 structures en Dordogne accompagnent les citoyens pour leur permettre de profiter de toutes les bénéfices du numérique.

Coordonnées et liens utiles :

Elles sont accessibles via cette carte dynamique:

<https://www.dordogne.fr/relever-les-defis-du-21e-siecle/lavenir-en-grand/carte-de-la-mediation-numerique>

2 exemples de sites qui vous facilitent le quotidien :

<https://www.mesdroitssociaux.gouv.fr/accueil/>

mesdroitssociaux.gouv.fr est un portail universel destiné à tous, que vous soyez en activité, sans emploi ou à la retraite. Il vous permet de :

- Visualiser et comprendre vos droits et prestations
- Retrouver rapidement vos organismes de rattachement
- Simuler vos droits sociaux
- Réaliser vos démarches en ligne
- Consulter l'ensemble de vos ressources
- Découvrir les événements de vie.

Vous pouvez trouver de nombreuses informations sur des situations très diverses : la naissance d'un enfant, le décès d'un proche, le handicap, la recherche d'emploi, la séparation...

<https://demarches.dordogne.fr/>

demarches.dordogne.fr s'adresse à tous. Véritable plateforme d'accès aux services proposés par les collectivités locales du territoire périgourdin, elle a pour objectif d'en simplifier et d'en sécuriser l'accès tout en vous informant sur les demandes que vous pouvez réaliser auprès de chacune d'entre elles.

Un simple mail ou votre identifiant France Connect vous permettra de gérer toutes vos démarches.

Les services accessibles sont très nombreux :

- Services aux familles (gardes d'enfants, aide à la scolarité, bibliothèques...)
- Inscriptions et réservations à des événements sportifs, de loisirs...
- Demande de papiers d'identité, recensement, élections...
- Tous les services du quotidien (RSA, emploi, contraception, vaccination, culture, logement ...).

1.3.2 Se protéger sur Internet

Sur internet, les situations dans lesquelles vos données sont collectées sont nombreuses : achats en ligne, réseaux sociaux, inscription sur des sites...

Nombre de ces espaces privés contiennent des informations confidentielles qui ne doivent pas être rendues disponibles à des personnes non habilitées.

Un bon mot de passe doit contenir au moins 12 caractères et 4 types différents : des minuscules, des majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux. Personne ne doit deviner votre mot de passe à partir du nom de votre chien ou de votre film préféré.

Pour éviter les piratages en cascade, chacun de vos comptes en ligne qui présente un caractère sensible [banque, messagerie, réseau social, etc.] doit être verrouillé avec un mot de passe propre et unique.

Un pirate informatique peut voir, sur un réseau Wi-Fi non sécurisé (exemple un wi-fi public dans une gare, un café), le trafic de données : il peut saisir l'occasion pour installer un logiciel malveillant sur votre ordinateur ou votre téléphone, ou intercepter certaines de vos données.

Chez vous, sécurisez votre réseau Wi-Fi avec un mot de passe fort avant toute transaction.

Au moment du paiement, entrez uniquement vos coordonnées bancaires sur un site sécurisé (en règle générale, un petit cadenas est visible dans la barre d'adresse de votre navigateur). La communication avec le site web est alors sécurisée, y compris vos informations de paiement.

D'une manière générale, ne communiquez jamais votre numéro de carte bancaire ainsi que le cryptogramme visuel (trigramme) par téléphone, par mail ou via un canal non sécurisé spécialement pour cet usage.

Quand le service vous le propose, activez la double authentification. Si quelqu'un se connecte à votre compte depuis un terminal inconnu, le site vous prévient par SMS/e-mail. Libre à vous d'autoriser ou de refuser l'accès !

Il est préférable de ne pas enregistrer votre carte sur une application smartphone.

En cas d'opération frauduleuse liée à votre carte bancaire, faites opposition à votre carte bancaire via le Serveur interbancaire d'opposition à carte bancaire par téléphone 0 892 705 705. Ouvert 7 jours/7 et 24h/24, il est au coût d'un appel vers un numéro fixe + service payant, depuis un téléphone fixe ou mobile.

1.3.3 La protection des enfants sur Internet

Le monde numérique comporte d'incontestables opportunités pour les jeunes internautes : il peut contribuer à leur éducation, à leur accès à l'information et aux loisirs, au développement de leur personnalité et leur permet de tisser ou de maintenir leurs relations familiales, amicales et amoureuses. Ils peuvent cependant y être confrontés au cyberharcèlement, à la haine en ligne, et exposés à des contenus choquants ou inadaptés.

Leur présence en ligne, par exemple sur les réseaux sociaux et les plateformes de jeux, conduit aussi à une collecte massive d'informations sur leurs préférences, leur identité ou encore leurs habitudes de vie. Or, la réutilisation ou le partage de ces données personnelles peut avoir des répercussions graves sur leur intimité et leur intégrité physique et psychique, leur vie familiale, leurs parcours scolaires, leur avenir socio-professionnel, voire générer des risques de discrimination et d'exclusion.

En France, ce sont les parents (représentants légaux) qui exercent, en principe, les droits du mineur, et notamment :

- son droit d'accès, qui permet de connaître les données qu'un organisme détient sur le mineur ;
- son droit de rectification, c'est-à-dire le droit de demander la correction de certaines informations inexactes, obsolètes ou incomplètes à propos du mineur ;
- son droit à l'effacement, soit la possibilité de demander la suppression des données personnelles du mineur ;
- son droit d'opposition, qui permet de refuser que certaines données personnelles du mineur soient utilisées par un organisme pour un objectif précis.

Pourtant, les mineurs peuvent exercer directement leurs droits dans un certain nombre de situations. Ils doivent être informés de leurs droits d'une manière adaptée à leur âge et à leur niveau de maturité.

En effet, il est nécessaire de donner aux mineurs les moyens de se défendre, d'autant plus qu'ils ne font généralement pas appel à leurs parents lorsqu'ils rencontrent un problème en ligne, par exemple lorsqu'ils souhaitent demander le retrait d'une publication qui les gêne.

41 % des enfants ont déjà été victimes de cyberviolences, et 7 % de cyberharcèlement. Seuls 10 % des enfants victimes de cyberharcèlement en parlent à leurs parents. [Source : association E-enfance]

La loi Informatique et Libertés prévoit que, dans le cadre des services en ligne et pour les traitements de données qui reposent sur le consentement non contractuel de l'utilisateur, le ou les titulaires de l'autorité parentale doivent donner leur accord conjointement avec celui de leur enfant si celui-ci a moins de 15 ans. Cela signifie que le consentement pour des fonctionnalités supplémentaires telles que le choix d'un profil public ou privé sur un réseau social ou l'activation de la géolocalisation optionnelle sur une application doit théoriquement résulter d'un commun accord de l'enfant et du ou des titulaires de l'autorité parentale. Autrement dit, les parents ne peuvent, pour ces traitements, aller contre la volonté de l'enfant et l'enfant passer outre l'opposition de ses parents. En revanche, pour les traitements de données qui résultent de contrats conclus en ligne avec le prestataire de service, soit le mineur peut conclure lui-même un tel contrat, soit les titulaires de l'autorité parentale peuvent seuls le conclure pour lui.

S'agissant du consentement de l'enfant, il est bien évidemment nécessaire de prendre en compte le niveau de maturité de l'enfant.

Coordonnées et liens utiles :

La Commission nationale informatique et libertés (CNIL) vous propose de nombreuses fiches pour répondre à vos questions : www.cnil.fr

1.4 Je gère ma situation administrative



1.4.1 La communication de documents administratifs

Vous souhaitez consulter un certificat d'urbanisme ou un dossier scolaire ? Il s'agit de documents administratifs dont vous pouvez obtenir la communication, sous conditions. En cas de refus de l'administration concernée, vous pouvez saisir la Commission d'accès aux documents administratifs [CADA].

Un document administratif est produit ou reçu par un service de l'État, une collectivité territoriale: Commune, Département, Région, ou un organisme chargé d'une mission de service public [par exemple Pôle emploi].

Il peut s'agir des documents suivants : dossier, rapport, étude, compte rendu... Attention, certains documents ne sont pas communicables, comme un document inachevé ou préparatoire à une décision; un document concernant une personne nommément désignée est uniquement communicable à l'intéressé ou à ses mandataires [personne chargée par une autre de la représenter et d'agir en son nom, par exemple, son avocat].

Quand une administration reçoit votre demande, elle doit vous envoyer un accusé de réception qui indique la date à laquelle l'administration a reçu votre demande.

Vous ne recevez pas d'accusé de réception lorsque l'administration a l'obligation de vous répondre dans un délai maximum de 15 jours, lorsque l'administration doit uniquement vérifier que vous remplissez les conditions pour avoir un document ou une prestation, lorsque votre demande est abusive [par exemple, vous avez envoyé plusieurs fois la même demande].

L'administration étudie votre demande même s'il manque un document. Toutefois, elle peut interrompre l'étude de votre demande si le document manquant est indispensable. Dans tous les cas, l'administration doit vous indiquer les documents et informations qui manquent. Elle vous précise s'il est nécessaire de traduire ou légaliser les documents envoyés. L'administration vous fixe un délai pour envoyer les documents et informations.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.cada.fr/>

1.4.2 Les litiges avec l'administration

En cas de litige avec une administration, vous pouvez faire une réclamation auprès de cette administration. Il y a deux types de réclamations possibles : le recours gracieux, adressé à l'auteur de la décision contestée [maire, préfet, inspecteur d'académie, etc.], et le recours hiérarchique, adressé à son supérieur [par exemple, le ministre de l'intérieur pour une décision prise par un préfet].

Dans certains cas, vous devrez faire un recours administratif préalable obligatoire [RAPO] qui sera un préalable obligatoire à la saisine du juge administratif. Lisez attentivement la décision de l'administration que vous contestez. Elle indique les voies et délais selon lesquels le recours peut être exercé.

Le RAPO s'applique notamment dans les domaines suivants :

- Contentieux fiscal.
- Contentieux des étrangers [par exemple, refus de visas].
- Contentieux sociaux [recours contre une décision de la MDPH ou de la MDMPH].

Vous pouvez également saisir le Défenseur des droits après avoir fait toutes les démarches nécessaires auprès de l'administration ou de l'organisme public concerné, sur l'un des 2 points suivants :

- Mauvais fonctionnement du service public [lenteur, erreur dans la décision, absence de réponse, etc].
- Inexécution d'un jugement qui vous est favorable.

Le Défenseur des droits ne peut pas intervenir dans une procédure engagée devant un tribunal, un conflit avec une administration étrangère [mais il peut transmettre la réclamation à l'interlocuteur étranger compétent], un conflit d'ordre privé [famille, voisins, commerçants, etc].

Les services du Défenseur des droits sont gratuits.

Coordonnées et liens utiles :

<https://defenseurdesdroits.fr/>

- Conservation des documents :

Les durées indiquées ci-après sont des durées minimales durant lesquelles il est prudent de garder les documents.

Il s'agit des délais durant lesquels vous pouvez exercer un droit. Par exemple, demander un remboursement.

Il peut aussi s'agir des délais pendant lesquels on peut vous réclamer quelque chose. Par exemple, payer une amende.

Vous pouvez bien sûr garder vos documents plus longtemps, notamment pour apporter une preuve devant la justice. En effet, les délais indiqués ne prennent pas en compte tous les cas de figure. Ainsi, les délais peuvent être allongés si la prescription [expiration d'un droit après un certain délai] est suspendue ou interrompue. Par exemple, certains délais sont suspendus tant qu'une personne est mineure et commencent à courir uniquement à partir de la majorité.

Les documents peuvent aussi servir de preuve à l'appui d'actions très différentes.

Voici quelques exemples de durées de conservation (vous trouverez un tableau plus complet en annexe) :

Relevés de compte bancaire : 5 ans.

Chèque à encaisser : 1 an et 8 jours.

Avis de versement de prestations familiales : 5 ans.

Jugement de divorce : permanente.

Facture d'électricité, de gaz, d'eau : 5 ans.

Contrat de location : durée de la location + 3 ans.

Bulletin de salaire : jusqu'à la retraite.

Examen médical : permanente.

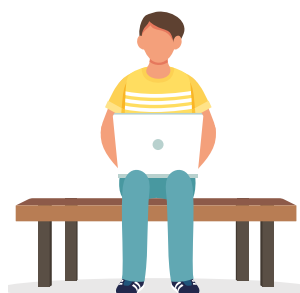
Coordonnées et liens utiles :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F19134>

Pour conserver vos documents s'ils sont électroniques, vous pouvez utiliser un coffre-fort électronique qui répond à des critères stricts de sécurité, de conservation et d'intégrité dans le temps, d'archivage, de protection des données.

Concrètement, les coffres-forts électroniques se destinent plus au stockage de documents personnels (papiers d'identité, factures, contrats, etc.). Pour disposer d'une sauvegarde de ses photos, les clouds grand publics sont suffisants.

Avant de vous abonner, lisez les conditions générales d'utilisation : un vrai coffre-fort numérique doit garantir la sécurité et la pérennité des données, pas se couvrir en se désengageant de toute responsabilité en cas de perte.



2 - MON LOGEMENT



2.1 Je cherche un logement

2.1.1 Dans le parc privé

En préalable à la signature du bail, le propriétaire ou son représentant (par exemple, un agent immobilier, un notaire...) peuvent exiger du candidat locataire et de la personne qui se porte caution pour lui certains documents. Ces documents permettent au bailleur de s'assurer, notamment, de l'identité et du niveau de ressources du candidat.

2.1.2 Dans le parc public

Le parc de logements conventionnés des communes est de 1 194 logements en Dordogne, soit 8,4 % du parc de logement sociaux.

Ce parc se répartit sur la majorité des communes de Dordogne.

Pour plus de renseignements sur les offres de logements à la location, contactez votre commune.

L'Office Public de l'Habitat Périgord Habitat est le principal bailleur public de Dordogne.

Il a été créé le 1^{er} janvier 2020 suite à la fusion de 2 Offices Publics de l'Habitat (OPH) publics : Dordogne Habitat et Grand Périgueux Habitat. Il est rattaché au Syndicat Mixte Ouvert de Logement Social (SMOLS), créé en 2019.

L'objectif principal est de loger les familles aux revenus modestes et de faciliter leur parcours résidentiel. 5 agences de proximité gèrent le parc composé de logements collectifs et individuels.

Périgord Habitat est présent sur l'ensemble du territoire de la Dordogne et représente 65 % des logements locatifs sociaux.

Plus de 50 % des logements gérés par Périgord Habitat se situent à Périgueux et son agglomération.

Un tiers du patrimoine de Périgord Habitat se situe dans le Sud du département de la Dordogne.

Le territoire du Nord est celui dans lequel il y a le moins de logements (11 % du parc global).

Une majorité de T3 (40 %) et de T4 (35 %) et seulement 18 % de T1 et T2.

Coordonnées et liens utiles :

AGENCE DU GRAND PÉRIGUEUX

48 rue Gambetta - CS 70118
24054 PERIGUEUX
Tél. 05 53 02 74 90
grand.perigueux@perigordhabitat.fr

AGENCE DE SARLAT

35 avenue Thiers - CS 80219
24206 SARLAT LA CANEDA CEDEX
Tél. 05 53 28 64 50
sarlat@perigordhabitat.fr

AGENCE DE NONTRON

22 Rue de Verdun - CS 30111
24300 NONTRON
Tél. 05 53 60 60 30
nontron@perigordhabitat.fr

AGENCE DE PÉRIGUEUX

48 rue Gambetta - CS 70118
24054 PERIGUEUX
Tél. 05 24 52 00 70
ville.perigueux@perigordhabitat.fr

AGENCE DE BERGERAC

4 rue Guillaume Apollinaire
24100 BERGERAC
Tél. 05 53 63 90 10
bergerac@perigordhabitat.fr

D'autres bailleurs HLM possèdent également du parc locatif sur le Département :

Mésolia : <https://www.mesolia.fr/>

Domofrance : <https://www.domofrance.fr/>

DomoFrance compte 498 logements locatifs sociaux en Dordogne auxquels il faut rajouter : 19 logements Résidence pour personnes âgées à Mussidan ; 95 logements jeunes à Boulazac ; 54 logements jeunes à Périgueux ; 46 hébergements d'urgence à Périgueux

- Immobilière Atlantic Aménagement : <https://atlantic-amenagement.com/>
- Clairsienne : <https://www.clairsienne.fr/>
- Noalis : <https://www.noalis.fr/>

<https://habitat.dordogne.fr/mon-logement/logement-social-ou-hlm>

<https://www.demande-logement-social.gouv.fr/index>

2.1.3 Caution d'un tiers et accès au logement

La caution d'un tiers est l'engagement d'une personne ou d'un organisme de payer le loyer et les charges en cas de défaillance du locataire. Ce tiers peut être, par exemple, un membre de la famille ; dans certains cas, Action Logement [Garantie Visale] ; ou, si vous disposez de ressources faibles et rencontrez des difficultés, le Fonds de solidarité logement [FSL].

- ▶ VISALE est une caution gratuite proposée par Action Logement notamment :
 - aux jeunes de 18 de 30 ans [jusqu'au 31^{ème} anniversaire] ;
 - aux personnes de plus de 30 ans, salariées des entreprises du secteur privé ou agricole - dont les revenus nets mensuels sont inférieurs ou égaux à 1 500 € ;
- en mobilité professionnelle [ex. : jusqu'à 6 mois après une mutation] ;
- aux personnes logées par un organisme d'intermédiation locative.

En cas d'incident, Action Logement versera au bailleur les loyers et les charges impayés.

La garantie couvre également les dégradations, à l'exclusion des frais de remise en état du mobilier, dans la limite de deux mensualités.

Le locataire devra rembourser Action Logement selon un échéancier. À défaut, Action Logement pourra demander la résiliation du bail.

En savoir plus : www.visale.fr

2.1.4 Fond Solidarité Logement

Toutes personnes ou familles, relevant du Plan Départemental d'Action pour le Logement des Personnes Défavorisées [PDALPD], qui occupent ou souhaitent occuper un logement et/ou en situation d'impayés des fournitures d'eau, d'électricité, de gaz, d'autres énergies ou de téléphone pour leur résidence principale en Dordogne peuvent bénéficier d'une aide du FSL, en fonction d'un barème de ressources et, dès lors qu'elles peuvent ouvrir droit à une aide au logement [AL ou APL].

Il peut s'agir des locataires uniquement au titre du logement ; ou des locataires et des propriétaires occupants au titre des fournitures de fluides et d'énergies, des aides en faveur des économies d'énergie et de l'Accompagnement Social Lié au Logement [ASLL]

Le FSL peut accorder des aides financières sous forme de subvention ou de prêt, le cautionnement [garanties de paiement du loyer ou GPL] ou des mesures d'accompagnement social [ASLL].

Pour solliciter le FSL, rapprochez du Centre Médico-Social le plus proche de votre domicile. [Voir p 8](#)

2.1.5 L'Accompagnement Social Lié au Logement [ASLL]

Il s'agit d'une mesure spécifique d'accompagnement social confiée par le Conseil Départemental à des associations prestataires sectorisées sur le département. Par exemple, l'UDAF, l'APARE et l'ASD afin de favoriser l'accès à un logement ou le maintien dans un logement en accompagnant le locataire dans la gestion du budget / l'accès aux droits et aux services publics / la définition et la réalisation du projet logement / l'appropriation et le bon usage du logement / la médiation avec le voisinage / la médiation dans le cadre du contrat de location / l'insertion dans le quartier et dans l'environnement.

Cette mesure est mise en place après évaluation du service social polyvalent de secteur [CMS] et nécessite comme préalable l'adhésion du bénéficiaire.



2.2 Je suis locataire

► Aides au logement :



Lorsque vous payez un loyer pour votre résidence principale, vous pouvez bénéficier d'aides au logement, délivrées par les Caisses d'allocations familiales (Caf) ou par les Caisses de la mutualité sociale agricole [CMSA] si vous relevez du régime agricole.

Attribuées en fonction de divers critères, elles ont pour objectif de vous aider à faire face à vos dépenses de logement.

Il existe trois types d'aides non cumulables, et accordées selon l'ordre de priorité suivant :

L'aide personnalisée au logement [Apl] : destinée aux locataires d'un logement neuf ou ancien qui a fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État fixant l'évolution du loyer, la durée du bail, les conditions d'entretien, les normes de confort...

L'allocation de logement familiale [Alf] : destinée aux personnes qui ne peuvent pas bénéficier de l'Apl et qui sont mariées depuis moins de 5 ans ou ont des enfants (nés ou à naître) ou une personne à charge.

Ou l'allocation de logement sociale [Als] : s'adresse aux locataires qui ne peuvent bénéficier ni de l'Apl ni de l'Alf.

Coordonnées et liens utiles :

Site internet CAF : [Les aides personnelles au logement | Bienvenue sur Caf.fr](https://www.caf.fr/les-aides-personnelles-au-logement)

2.3 Je suis ou je deviens propriétaire



Pour devenir propriétaire, vous devez payer des frais en plus du prix de votre acquisition.

Pour financer ce projet en toute sécurité, il est important de définir un budget en appréciant vos ressources, vos charges et les dépenses au moment de l'achat.

Vous pouvez faire appel à votre Agence Départementale d'Information sur le Logement [ADIL] pour étudier votre projet et élaborer un diagnostic ou un plan de financement personnalisé. Ses conseils sont objectifs, gratuits et personnalisés pour devenir propriétaire en toute sécurité.

Il est important d'évaluer ce que vous aurez à payer au moment de l'achat, une dépense imprévue peut créer des difficultés de trésorerie.

2.4 Présentation de l'Agence Départementale d'Information sur le Logement ADIL 24

Des conseils personnalisés par des juristes spécialistes de l'habitat

L'ADIL conseille et informe gratuitement les particuliers sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales ayant trait au logement. Les conseils délivrés sont neutres et objectifs.

Dans le domaine juridique, l'ADIL informe sur : la location : bail, loyer, charges, dépôt de garantie, état des lieux, réparations.... La copropriété : assemblée générale, règles de majorité, travaux, conseil syndical... Les contrats : de vente, de construction de maison individuelle, de maîtrise d'œuvre, d'entreprise... Les assurances constructions. L'urbanisme. Les relations avec les professionnels. Les relations de voisinage. La réglementation sur la qualité de l'habitat : décence, insalubrité, amiante, plomb, termites...

Dans le domaine fiscal, le conseil porte, notamment sur le régime des impôts locaux : taxe foncière, taxe d'habitation... L'investissement locatif.

Dans le domaine du financement de l'accession à la propriété, l'ADIL donne une information complète et précise sur : les prêts. Les aides au logement : APL, AL. Le financement de l'amélioration de l'habitat : subventions ANAH, prêts...

L'ADIL a pour objectif de permettre à tout accédant de mener son projet d'accession à la propriété en toute sécurité juridique et financière.

Pour cela, l'ADIL établit au futur accédant un plan de financement ou un diagnostic financier personnalisé.

L'accompagnement des locataires en difficulté

Le service de prévention des expulsions locatives – SPEL – recherche avec le propriétaire et le locataire des solutions adaptées à la situation – étalement de la dette, aides financières FSL, dossier de surendettement...

Le service de médiation énergie – SME – a pour objectif de régler les problèmes d'urgence (coupure) mais également de contribuer à diminuer durablement l'impact de la facture d'énergie sur le budget des ménages clients d'EDF ou ENGIE.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.adil24.org/>



3 - MES FINANCES



3.1 Je bénéficie des prestations sociales



Coordonnées et liens utiles :

Sites internet : www.mesdroitssociaux.gouv.fr et www.service-public.fr

3.1.1 La prime d'activité :

La prime d'activité remplace le RSA activité et la prime pour l'emploi.

Peuvent en bénéficier sous certaines conditions :

- Les salariés et fonctionnaires de 18 ans ou plus
- Les travailleurs non-salariés des secteurs agricole et non agricole de plus de 18 ans
- Les étudiants salariés, les stagiaires et les apprentis de plus de 18 ans
- Les personnes de plus de 18 ans en congé parental, sabbatique, sans solde ou en disponibilité

La demande de prime d'activité se fait via un téléservice ou auprès de la CAF ou de la MSA.

3.1.2 Le Revenu de Solidarité Active (RSA)

Le RSA est une allocation subsidiaire [ne sera versée que si le demandeur ne peut prétendre à rien d'autre comme, par exemple, une Allocation de Solidarité Spécifique ou une aide alimentaire de sa famille].

- Une personne française ou étrangère d'au moins 25 ans peut bénéficier du RSA si elle en remplit les conditions.
- Si vous êtes enceinte ou si vous avez déjà un enfant à charge, vous pouvez percevoir le Revenu de solidarité active sous certaines conditions. Il n'est pas nécessaire d'être âgé de plus de 25 ans.
- Un parent isolé peut bénéficier du RSA s'il remplit plusieurs conditions.

Son montant dépend de la composition et des ressources du foyer et il est nécessaire d'actualiser sa situation tous les 3 mois.

L'allocataire a droit à un accompagnement par un référent unique insertion, soit du Département de la Dordogne, soit du Pôle Emploi et, il a également des devoirs :

- a. Rechercher un emploi.
- b. Entreprendre les démarches nécessaires à la création de sa propre activité.
- c. Entreprendre les actions nécessaires à une meilleure insertion sociale ou professionnelle.
- d. Formaliser les démarches de son parcours d'insertion dans un Contrat d'insertion [CER ou PPAE] et en respecter les engagements.
- e. Retourner sa déclaration trimestrielle de ressources à son organisme [CAF ou MSA].
- f. Ne pas être radié du Pôle Emploi lorsque l'on est orienté vers ce service.
- g. Répondre à toute demande de contrôle.
- h. S'engager pleinement dans son parcours d'insertion, en être acteur.

3.1.3 L'Allocation Adulte Handicapé (AAH)

C'est une aide financière qui vous permet d'avoir un minimum de ressources.

Cette aide est attribuée sous réserve de respecter des critères d'incapacité, d'âge, de résidence et de ressources.

Elle est accordée sur décision de la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). Son montant vient compléter vos éventuelles autres ressources.

3.1.4 Les allocations familiales [famille de 2 enfants ou plus]

Les allocations familiales sont versées aux personnes ayant au moins 2 enfants de moins de 20 ans à charge.

Le montant des prestations dépend des ressources, du nombre d'enfants à charge et de leur âge.

Les allocations sont versées tous les mois.

3.1.5 La Prestation Accueil du Jeune Enfant (PAJE)

A la naissance d'un enfant, l'allocation de base de la prestation d'accueil du jeune enfant vous aide à financer les dépenses liées à l'entretien et l'éducation d'un enfant. Elle est destinée aux parents d'un enfant de moins de 3 ans. Elle est versée sous conditions de ressources.

En cas d'adoption d'un enfant, l'allocation de base de la prestation d'accueil du jeune enfant vous aide à financer les dépenses liées à l'entretien et l'éducation d'un enfant. Elle est versée tous les mois, sous condition de ressources.

3.1.6 L'allocation de Soutien Familial

L'Allocation de Soutien Familial est versée, sous conditions, à la personne qui élève seule son enfant, sans soutien de l'autre parent (parents séparés, enfant non reconnu, orphelin, enfant recueilli).

3.2 Les aides à la scolarité



- ▶ L'Allocation Rentrée Scolaire (ARS) est versée, sous conditions de ressources, aux familles ayant au moins un enfant scolarisé âgé de 6 à 18 ans. Elle permet de vous aider à financer les dépenses de la rentrée scolaire. Son montant dépend de l'âge de l'enfant.
- ▶ La bourse des collèges est une aide versée aux responsables d'un collégien [personne(s) assumant la charge effective et permanente de l'élève au sens de la législation sur les prestations familiales].
- ▶ Pour en bénéficier, vos ressources annuelles ne doivent pas dépasser des plafonds, selon le nombre d'enfants que vous avez à charge. Pour l'année scolaire 2022-2023, les montants de la bourse des collèges sont 35 €, 98 € ou 153 € par trimestre. Si vous y avez droit, vous devez faire la demande entre la rentrée scolaire et le 20 octobre 2022 [ou le 31 octobre si votre enfant est inscrit au Cned].
- ▶ La bourse de lycée est une aide accordée, sous condition de ressources, aux responsables d'un lycéen [personne(s) assumant la charge effective et permanente de l'élève au sens de la législation sur les prestations familiales ou élève majeur autonome financièrement].

Son montant varie en fonction des ressources et des charges.

3.3 Chômage : démarches auprès de



Si vous recherchez un emploi, vous pouvez vous inscrire à Pôle emploi.

Vous devez résider en France.

Si vous n'avez jamais été inscrit à Pôle emploi, il s'agit d'une première inscription. Sinon, c'est une réinscription.

Les règles d'inscription sur la liste des demandeurs d'emploi et le calcul des allocations chômage sont les mêmes pour les salariés du secteur privé et ceux de la fonction publique.

Seule la mise en paiement des allocations diffère : les allocations des salariés du secteur privé sont versées par Pôle emploi, celles des agents publics sont généralement versées par l'administration, sauf convention avec Pôle emploi.

3.3.1 Les allocations

- L'allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE) est un revenu de remplacement versé par Pôle emploi, sous certaines conditions, aux personnes inscrites comme demandeurs d'emploi et involontairement privées d'emploi.
- L'Allocation de Solidarité Spécifique (ASS) : Elle peut vous être accordée si vous avez épuisé vos droits au chômage. Vos ressources mensuelles ne doivent pas dépasser un plafond d'un montant net de 1 204,70 € si vous êtes seul ou de 1 893,10 € si vous vivez en couple : Mariage, Pacs ou concubinage (union libre). Elle peut être maintenue en cas de reprise d'activité, sous conditions.

3.3.2 Les aides à la formation

- Compte personnel de formation (CPF) d'un demandeur d'emploi :

Si vous avez déjà travaillé, vous bénéficiez d'un compte personnel de formation (CPF).

Votre CPF n'est pas alimenté pendant votre période de chômage. En revanche, vous pouvez utiliser les droits acquis en tant que salarié. Pour connaître vos droits acquis, connectez-vous directement à votre compte CPF. Seules certaines formations sont admissibles au CPF.

- Allocation d'Aide au Retour à l'Emploi Formation (AREF) :

Si vous suivez une formation validée par Pôle emploi, vous pouvez bénéficier durant cette formation de l'aide au retour à l'emploi formation.

- Rémunération de Fin de Formation (RFF ou R2F) :

En tant que demandeur d'emploi, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une formation rémunérée. Durant la formation, vous percevez la rémunération de fin de formation (RFF) attribuée par Pôle emploi. Les conditions d'attribution, le montant et la durée de versement de la RFF varient selon votre situation et la formation choisie.

3.3.3 Aides à la création ou à la reprise d'entreprise

Pôle emploi peut verser, sous conditions, des aides financières à un demandeur d'emploi qui crée ou reprend une entreprise :

ARCE : aide à la reprise ou à la création d'une entreprise,

ACRE : aide à la création ou à la reprise d'une entreprise,

NACRE : nouvel accompagnement pour la création ou la reprise d'entreprise,

CAPE : contrat d'appui au projet entreprise.

Rapprochez-vous de Pole Emploi.

3.3.4 Aides à la reprise d'activité

Pour faciliter son insertion professionnelle, un demandeur d'emploi peut, sous certaines conditions, bénéficier d'aides à la reprise d'activité attribuées par Pôle emploi.

- Allocation Solidarité Spécifique (ASS) : voir au-dessus.
- Aide à la garde d'enfants pour parent isolé (AGEPI) au chômage : vous êtes demandeur d'emploi parent isolé et vous allez reprendre un emploi ou une formation ?

Vous pouvez percevoir, sous certaines conditions, une aide à la garde d'enfants.

3.3.5 Aides à la mobilité

- Aide à la mobilité, bon de transport et réservation SNCF :

Cette aide permet la prise en charge de tout ou en partie de vos frais de déplacement, de repas, et d'hébergement. L'aide peut être accordée si vous vous rendez à un entretien d'embauche, si vous avez une formation éloignée de votre lieu de résidence ou si vous participez à un concours.

- Aide au permis de conduire B :

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une prise en charge totale ou partielle par Pôle emploi des frais d'apprentissage du permis de conduire (permis B). L'aide est attribuée dans la limite des enveloppes budgétaires disponibles qui varient en fonction des régions.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.pole-emploi.fr/accueil/>

3.4 Je suis créancier(e) d'une pension alimentaire



3.4.1 Qu'est-ce que c'est ?

L'article 371-2 du Code civil dispose que « chacun des parents contribue à l'entretien et à l'éducation des enfants, à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent ainsi que des besoins de l'enfant... ».

Cette obligation de contribuer à l'entretien et à l'éducation des enfants à proportion de ses ressources incombe donc à chacun des parents, même après un divorce ou une séparation.

Dans ces hypothèses, cette contribution prend la forme d'une pension alimentaire, somme d'argent versée mensuellement dont le montant est fixé par le juge aux affaires familiales ou par les parents eux-mêmes.

Coordonnées et liens utiles :

Afin de vous aider à estimer, de façon purement indicative, le montant d'une pension alimentaire, que vous soyez débiteur ou créancier, un simulateur est mis à votre disposition à l'adresse :

<https://www.justice.fr/simulateurs/pensions-alimentaire>

Une pension alimentaire peut également être versée par l'un des époux à son conjoint, pendant la procédure de divorce, sur le fondement du devoir de secours entre époux [article 212 et 255-6° du code civil] et son montant est fixé par le juge aux affaires familiales ou par les parents eux-mêmes.

3.4.2 Comment la recevoir et la payer ?

La pension alimentaire doit être versée, en général, à partir du jour où la demande en justice a été effectuée. Le versement de la pension se poursuit au-delà de la majorité de l'enfant, jusqu'à ce qu'il acquière son autonomie financière.

L'article 72 de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2020 a créé un service public d'intermédiation financière des pensions alimentaires (IFPA) confié à l'Agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires (ARIPA), qui a été généralisé à compter du 1^{er} mars 2022 pour toutes les pensions alimentaires fixées par décision judiciaire.

Le principe est le suivant : l'organisme des prestations familiales (Caisse d'allocation familiales ou Mutualité Sociale Agricole) qui est rendu automatiquement destinataire de la décision judiciaire collective, par l'intermédiaire de l'ARIPA, le montant de la pension alimentaire auprès du débiteur et le transmet le lendemain au créancier.

Le principe du versement direct de la pension entre les parents n'est donc plus la règle, même lorsque les parents entretiennent de bonnes relations, sauf s'ils ont fait part de leur opposition au juge. En effet l'article 373-2-2 II du Code civil prévoit que ce dispositif ne s'appliquera pas seulement si les deux parents le refusent ou si le juge décide de l'écarter. En revanche, ce dispositif est obligatoire si le contexte familial a été marqué par des violences entre les parents.

Ce dispositif s'étendra à compter du 1^{er} janvier 2023, aux actes contresignés par les avocats (divorces par consentement mutuel notamment).

Coordonnées et liens utiles :

Pour plus d'informations : <https://pension-alimentaire.caf.fr/web/guest/l-intermediation-financiere>

A défaut d'intermédiation financière possible : Si la personne qui vous doit la pension alimentaire (le débiteur) ne vous la verse pas, vous avez différents moyens pour obtenir le paiement des sommes non versées :

- Recourir à la [médiation familiale](#) pour tenter de trouver une solution amiable.
- Confier le recouvrement à la Caisse d'allocations familiales (ou la MSA). Il est possible d'engager cette procédure dès le 1^{er} impayé. La Caf ou la MSA se charge d'obtenir le paiement des impayés de pension alimentaire datant de 2 ans maximum. Votre demande peut alors vous permettre d'obtenir, sous certaines conditions, le versement de l'allocation de soutien familial.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1002>

- Engager une procédure de «paiement direct» en faisant appel à un commissaire de justice (anciennement huissier de justice). Il est possible d'engager cette procédure dès le 1^{er} impayé. Cette procédure concerne les impayés de pension alimentaire à venir et ceux datant de 6 mois maximum.
- Obtenir une saisie sur compte bancaire ou saisie-vente en faisant appel à un commissaire de justice (anciennement huissier de justice).
- Obtenir une saisie sur salaire auprès du greffe du tribunal judiciaire de votre domicile ou de celui qui vous doit la pension alimentaire.
- Confier le recouvrement au Trésor public, après l'échec d'une des procédures précédentes en présentant la décision de justice vous attribuant la pension alimentaire.

Coordonnées et liens utiles :

[justice.fr : https://www.justice.fr/themes/pension-alimentaire-intermediation-financiere](https://www.justice.fr/themes/pension-alimentaire-intermediation-financiere)

CDAD de la Dordogne : 19 bis cours Montaigne 24000 PÉRIGUEUX

Téléphone : 05 53 06 39 33 - <https://cdad-dordogne.fr/>

3.5 Je gère mon budget :



Être parent est un travail à temps complet... que son enfant soit nouveau-né ou adolescent.

L'organisation et la vie de famille sont parfois compliquées, notamment quand il faut allier le travail et les difficultés du quotidien.

Ce n'est pas toujours simple lorsque tout va bien, alors quand le budget familial est déstabilisé, cela rajoute une source de stress. C'est pourquoi, tenir son budget de parent solo est important.

Voici donc quelques conseils et astuces pour gérer au mieux son budget qui peut s'avérer serré.

3.5.1 Qu'est-ce qu'un budget ? Pourquoi le faire tous les mois ?

Un budget est une prévision des charges à régler avec la totalité des ressources du foyer sur un mois complet. Il est important de faire son budget dès le début du mois afin de connaître le montant exact restant : le RESTE A VIVRE pour les charges courantes (alimentation, textile, tabac, loisirs, ...).

Il permet également de pouvoir anticiper certaines dépenses (facture de régularisation d'énergie, achats de rentrée scolaires...) et de constituer une épargne de précaution ou de projet (sur un Livret A ou LEP par exemple).

Plusieurs outils peuvent aider à la gestion du budget : tenir un cahier de comptes, utiliser une grille budgétaire (mensuelle, annuelle), une application (gratuites ou payantes, elles sont souvent connectées à vos comptes), le système des enveloppes pour gérer en espèces ses dépenses courantes (chaque enveloppe correspond à un poste du budget : courses, carburant, tabac, loisirs... pour lequel on a déterminé un montant. C'est cet argent que l'on utilise, pour ne pas dépasser sa prévision), utiliser deux comptes bancaires (un pour les charges fixes et l'autre pour les charges courantes)...

Qu'est-ce qu'une charge fixe et une charge variable ?

Une charge fixe peut se régler selon différentes périodicités : Mensuelle, bi-mensuelle, au trimestre, tous les 6 mois ou à l'année. Il est vrai qu'elle est souvent mensuelle, mais ce n'est pas obligatoire.

C'est surtout une charge « contrainte » - obligatoire -, dont le tarif nous est fixé par un tiers par le biais de la signature (manuscrite ou électronique) d'un contrat, et dont il nous est difficile de nous passer. *(Exemple : bail de location, contrat signé avec un fournisseur d'énergie, téléphonie, salle de sport ...)* Attention, le montant de nos charges fixes peut varier d'une facture à l'autre comme par exemple la cantine, les factures d'électricités si l'on paye au réel...

Une charge variable est une dépense non-obligatoire (pas de signature de contrat) qui peut toutefois revenir tous les mois. C'est une charge dont le montant peut « varier » d'un mois à un autre tout en étant prévisible (alimentation, sorties, ...).

Zoom sur : Pilotes Budget et Pilotes Dépenses. Ces 2 applications sont totalement gratuites, non connectées aux comptes et à Internet. La première permet de définir son reste à vivre et la deuxième de suivre en temps réel l'argent disponible pour les charges courantes.

3.5.2 Que risque-t-on en cas d'impayé ? Que faire ?

Les dépenses les plus prévisibles sont celles qui reviennent régulièrement. Cependant, des incidents peuvent se produire (machine à laver en panne, achats supplémentaires, imprévus, etc.) et générer un/des impayés.

Si l'on constate par avance qu'une charge ne sera pas payée (ex : facture de régularisation d'énergie facture de téléphonie...), il est possible de demander l'annulation du prélèvement concerné à sa banque et bloquer la somme dès la perception de ses ressources. Il convient en parallèle de contacter le créancier pour l'en informer et trouver un arrangement.

Un impayé est une dette qui se construit. L'objectif est de la rembourser dans son intégralité.

Pour cela, il est possible de :

- Appeler son créancier pour prévenir de sa situation et essayer de trouver une solution amiable. Plus on attend, moins il est facile de négocier. Il est vrai qu'en cas d'impayés certains créanciers peuvent être intimidants, mais ils ne peuvent pas vous reprocher de faire la démarche de trouver une solution.
- Si aucun accord n'est trouvé, après plusieurs relances, un impayé non réglé est géré par le service de recouvrement amiable puis le service contentieux.
- En dernier recours, le créancier peut recourir au recouvrement judiciaire et obtenir un titre exécutoire. Le recouvrement de la créance est confié à un huissier ou un cabinet de recouvrement [saisie d'argent / saisie de bien].

Lorsque l'on fait face à ce genre de situation d'impayé, il est possible de se sentir démuni. C'est pourquoi des structures sont présentes sur le territoire afin de vous écouter, de vous aider à trouver des solutions et vous accompagner dans vos démarches.

Se faire accompagner :



Les Points Conseil Budget : Les PCB sont des structures d'accueil inconditionnel destinées à accompagner toute personne rencontrant des difficultés budgétaires et ayant besoin d'un accompagnement. Les objectifs des Points Conseil Budget sont de **prévenir le surendettement** et de favoriser l'**éducation budgétaire**.

Coordonnées et liens utiles :

<https://solidarites.gouv.fr/point-conseil-budget-pcb>

En Dordogne, 2 associations sont labellisées :



L'Atelier Budgétaire est labélisé Point Conseil Budget sur le secteur Nontron / Thiviers. Une conseillère en Economie Sociale et Familiale accueille le public sur rendez-vous dans le cadre de permanences régulières sur ces 2 communes.

Les entretiens sont également possibles 5 rue Sirey à Périgueux.

Contact : 09 84 36 66 89 / contact24@latelierbudgetaire.org



L'UDAF 24 propose des permanences à Périgueux, Bergerac et Sarlat ainsi qu'au Connect'e-bus dans le Périgord Vert [calendrier de passage du bus sur le site internet de l'UDAF24].

Pour prendre RDV : 05 53 06 41 11 ou pcb@udaf24.fr

Des dispositifs départementaux :

La MASP : Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé : mise en œuvre par les services sociaux du département, cette mesure est destinée à aider une personne majeure dont la santé ou la sécurité est menacée par les difficultés qu'elle rencontre pour gérer ses ressources et ses prestations sociales. Peuvent bénéficier de cette mesure, les personnes majeures bénéficiaires de prestations sociales [RSA, allocation logement...]. Durée de 6 à 24 mois.

La MAJ : Mesure d'Accompagnement Judiciaire

Cette mesure est prononcée par le juge qui nomme un mandataire judiciaire à la protection des majeurs [Mjpm] pour percevoir et gérer, tout ou partie, des prestations sociales d'une personne en difficulté en vue de rétablir l'autonomie dans la gestion. Elle fait suite à une MASP en cas d'échec par exemple.

Coordonnées et liens utiles :

Pour en savoir plus <https://www.service-public.fr/>

3.5.3 Le surendettement :

Parfois, il n'est plus possible de faire face à des dettes ou régler ses factures [d'électricité, de téléphone...], son loyer, ses impôts, ses mensualités de crédit... Il est alors possible de déposer une demande de traitement de sa situation auprès de la Banque de France qui statue sur la situation. Elle oriente vers une procédure de rétablissement personnel (PRP) c'est-à-dire l'effacement des dettes ou un réaménagement des dettes (paiement total ou partiel) ou bien elle prononce un gel des dettes pendant 24 mois dans l'hypothèse d'une amélioration de la situation. Chaque département dispose d'une commission. Il s'agit d'une démarche gratuite.



BANQUE DE FRANCE : Tél. : 3414 - Sur rendez-vous

A PERIGUEUX : 2 place Yves Guéna 24009 - PERIGUEUX CEDEX

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

A BERGERAC - Bureau d'accueil et d'information : 16 rue du Petit Sol Espace Économie Emploi du Bergeracois 24100 - BERGERAC - **Ouvert le jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h00**

3.5.4 Des conseils au quotidien

3.5.4.1 Le logement

- Le paiement d'un loyer ou le remboursement d'un crédit immobilier est la première des charges à payer. Tout retard peut entraîner la perte du logement à plus ou moins long terme. En cas de difficultés, il est important de réagir vite en prenant contact avec le bailleur social, le propriétaire ou la banque. **En parallèle, il ne faut pas hésiter à aller voir les organismes sociaux (CCAS de votre commune, Centre Médico-Social...) qui peuvent peut-être octroyer des aides pour régler la dette.**
- Le loyer ne devrait pas dépasser 1/3 des ressources. Si c'est le cas, il faut étudier la possibilité de changer de logement (demande de logement social, logement moins cher, ...).
- Si l'on est sur la liste des demandeurs de logement social, il ne faut pas oublier de réactualiser et de renouveler la demande tous les ans.
- De même, il est judicieux de faire prélever le loyer, ou les mensualités dès que les revenus (salaires, allocations...) sont crédités sur son compte bancaire. Ceci évite tout oubli et tout rejet de prélèvement (payant).
- Lorsque l'on est locataire, il est nécessaire de tenir compte dans ses prévisions de bud-get de l'augmentation annuelle de son loyer, à la date anniversaire de son bail en fonction de l'indice de référence des loyers (INSEE). En l'absence de réévaluation annuelle, le propriétaire peut demander un rappel sur les 5 dernières années.
- **La taxe foncière peut être une grosse dépense.** Opter pour la mensualisation au centre des impôts permet d'échelonner les paiements. **Si cela n'est pas possible, il existe une demande de "délai de paiement" à faire lors de la réception de votre taxe.** Sans oublier la date de la régularisation annuelle des charges, il faut pour cela prévoir de l'intégrer dans son budget en faisant une provision sur un compte d'épargne, lorsque cela est possible.
- Le dispositif du chèque énergie permet, sous conditions d'éligibilité, de réduire la facture, de financer certains travaux et apporte des protections supplémentaires. <https://chequeenergie.gouv.fr/>

3.5.4.2 L'habitation et le véhicule

- Attention à ne pas cumuler plusieurs garanties pour le même risque. Pour cela, il est utile de faire l'inventaire détaillé de toutes les assurances payées, et identifier pour chacune les risques couverts. Il est indispensable de vérifier que les options retenues correspondent à ses besoins. **Cette démarche paraît ennuyeuse, mais elle peut être source de petites économies !**
- De même, il est intéressant de demander la mensualisation de ses primes d'assurances en vérifiant que cette option n'entraîne pas de surcoût.
- A contrario, il ne faut pas considérer qu'une assurance soit inutile pour son logement, ou pour son véhicule et que l'on puisse en faire l'économie. Non seulement elle est obligatoire, mais c'est aussi la meilleure protection de son budget en cas de coup dur.
- Les 3 assurances obligatoires sont l'assurance Habitation, véhicule et la responsabilité Civile.

3.5.4.3 La mutuelle / la complémentaire santé

Bien que le coût reste une donnée importante dans le choix de la mutuelle, il est nécessaire de la choisir en fonction de sa situation de santé. Les organismes d'assurance mutuelle peuvent aider à choisir la formule la plus adaptée en faisant une étude personnalisée.

Si le coût ne paraît pas compatible avec son budget, il faut se renseigner auprès de sa CPAM, car des aides existent, sous conditions de ressources pour obtenir la Complémentaire Santé Solidaire (CSS).

Dispositif 100% santé : pour faciliter l'accès aux soins et aux équipements auditifs, optiques et dentaires

Depuis le 1^{er} janvier 2021, 100 % Santé propose à tous les Français, bénéficiant d'une complémentaire santé responsable ou de la Complémentaire santé solidaire, des soins et un large choix d'équipements en audiologie, optique et dentaire, qui sont pris en charge à 100 %.

N'hésitez pas à le demander en cas de devis.

Info Conso - Bon à savoir :

Quelques conseils pour optimiser son pouvoir d'achat :

- Baisser la température de son chauffage d'un degré permet une économie de 7 % sur sa facture.
- Un chargeur de téléphone branché consomme en permanence.... Avec ou sans téléphone.
- Pour dépenser moins au supermarché, vous pouvez consulter les prix au kilo/litre, regarder le placement des produits (les plus chers sont à hauteur du regard, les moins chers en bas) et aller faire vos courses le ventre plein. La faim est souvent mauvaise conseillère.
« Anti gaspi » : Beaucoup d'enseignes proposent des prix réduits sur les produits qui doivent être consommés rapidement.
- Acheter « Seconde main » est une autre façon de consommer et permet aussi de réduire ses dépenses... d'habillement, d'équipement... : Vestiaires solidaires, braderies, ventes associatives... Mais aussi sur Internet : site de dons, de revente...
- Pour des frais de santé qui peuvent être élevés, penser aux écoles de praticien (podologue, dentiste ...).

2 lois à ne pas oublier :

- **Loi Hamon** : après une première année d'adhésion auprès d'un assureur, le client peut résilier son contrat à tout moment.
- **Loi Chatel** : elle permet de simplifier la résiliation d'assurances mais aussi d'abonnement de téléphonie dans les situations d'engagement de 24 mois. *Exemple : A compter du 13^{ème} mois d'engagement, les frais de résiliation du contrat téléphonique s'élèveront à 25% du montant restant dû jusqu'à la fin de l'engagement.*

Coordonnées et liens utiles :



Ce site propose de nombreuses informations et outils (simulateurs, lettres types...) concernant le budget, les assurances, le financement de projets...

Service public

www.service-public.fr/ : des fiches pratiques, des modèles de lettres, des formulaires administratifs, des simulateurs...

www.mesdroitssociaux.gouv.fr

Consulter ses droits, simuler ses prestations et effectuer ses démarches.

3.5.5 Les mesures d'accompagnement du Département de la Dordogne

L'aide éducative budgétaire (AEB) :

Il s'agit d'une mesure d'accompagnement social contractualisée de courte durée (3 à 12 mois).

Les ménages concernés sont principalement dans une des situations suivantes :

- Rencontrant des difficultés ponctuelles ou transitoires,
- Confrontés à des accidents de la vie (séparation, chômage, maladie, etc...)
- Connaissant un besoin d'apprentissage dans une approche préventive (jeunes adultes en insertion, notamment issus de l'ASE ou orientés par les missions locales).

Il n'y a pas de règle d'éligibilité liée aux prestations sociales ou familiales.

La fin de mesure ne peut pas donner lieu à une transmission en vue d'une mesure judiciaire.

La Mesure d'Accompagnement Social personnalisé (MASP) simple et la Mesure d'Accompagnement en Economie Sociale et Familiale (MAESF) :

Ces deux mesures sont très semblables dans leur mise en œuvre. Toutefois, la MASP porte sur la gestion des prestations sociales alors que la MAESF porte sur la gestion des prestations familiales dans le but de mieux faire face aux besoins des enfants.

Pour en bénéficier, il faut percevoir au moins une des prestations sociales et familiales fixées par décret.

Elles sont contractuelles (sans intervention judiciaire). Les mesures ont une durée d'un an, renouvelables dans la limite de 4 ans.

Elles visent à améliorer la gestion des ressources du ménage, parvenir à un budget équilibré et, souvent, réduire l'endettement. L'objectif final est le « retour à l'autonomie ».

En cas d'échec (pas d'amélioration de la situation) ou d'insuffisance du type d'accompagnement, le Parquet peut être saisi pour solliciter une mesure judiciaire (Mesure d'Accompagnement Judiciaire [MAJ], Mesure Judiciaire d'Aide à la Gestion du Budget Familial [MJAGBF] ou Curatelle).

La Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé avec gestion :

Cette mesure reste contractuelle mais intègre la gestion de tout ou partie des prestations par l'UDAF qui en est chargée.

La durée est fixée au maximum à 4 ans.

Les conditions d'éligibilité sont identiques.

Ces 3 types de mesures sont exercées par les travailleurs sociaux du Conseil départemental.



4 - MA FAMILLE



Être chargé de famille, ce n'est pas toujours facile, surtout si on est un parent solo. Ce guide vous apporte des informations sur vos droits, mais au-delà il vous oriente vers des structures dans lesquelles des professionnels sont à votre écoute. Prenez contact avec eux pour échanger sur vos problèmes quotidiens et faites appel à votre entourage [famille, amis] pour ne pas rester seul[e] dans votre situation. Sans oublier d'être bienveillant avec vous-même.



4.1 Les démarches à l'arrivée d'un enfant

4.1.1 Déclaration de grossesse

Une fois votre grossesse confirmée, vous effectuez un premier examen prénatal auprès de votre médecin [généraliste ou gynécologue] ou de votre sage-femme. À l'issue de cet examen, votre médecin ou votre sage-femme effectue la déclaration de votre grossesse en ligne ou sur un formulaire papier.

Vous devez déclarer votre grossesse avant la fin du 3^e mois de grossesse pour bénéficier au plus vite de la prise en charge de votre grossesse par l'assurance maternité.

Si votre médecin ou votre sage-femme remplit la déclaration de votre grossesse en ligne, il la télétransmet directement à votre caisse d'Assurance Maladie et à votre caisse d'allocations familiales [Caf].

Si votre médecin ou votre sage-femme complète et vous remet le formulaire papier de déclaration de grossesse en trois volets intitulé « Premier examen médical prénatal », vous devez ensuite adresser :

- le volet rose à votre caisse d'Assurance Maladie,
- les 2 volets bleus à votre caisse d'allocations familiales [Caf].

Dès réception, l'organisme de sécurité sociale vous adresse un document détaillant l'ensemble de vos droits et vous indique si vous pouvez bénéficier d'un report de cotisations sociales. Ce report se fait à votre demande.

Le Département vous envoie gratuitement à l'issue du 1^{er} examen prénatal votre carnet de santé maternité qui a pour but de vous apporter une information claire sur le déroulement de votre grossesse. Ensuite, chaque examen y est consigné par le médecin ou la sage-femme.

Coordonnées et liens utiles :



Caisse d'allocations familiales [Caf] : www.caf.fr

Numéro de téléphone 3230

4.1.2 La naissance

Les 7 démarches indispensables lors d'une naissance :

1 - État civil [obligatoire]

Déclarer la naissance :

- Dans les 5 jours.
- À l'hôpital, à la mairie.
- Qui s'en occupe ? Le père ou une autre personne
- Documents à fournir : attestation du médecin ou de la sage-femme, cartes d'identité des parents.

2 - Sécurité sociale

Déclarer la naissance, puis mettre à jour la carte Vitale en pharmacie. Il est possible de demander le rattachement de l'enfant aux cartes Vitale des 2 parents.

- Dès la sortie de la maternité.
- Sur le site Ameli.fr, ou par téléphone [au 3646] ou courrier [auprès de votre caisse primaire d'assurance maladie].
- Qui s'en occupe ? Parents.
- Documents à fournir : rien.

3 - Caisse d'allocations familiales

Déclarer la naissance :

- Dès la naissance.
- Sur le site Caf.fr. Si pas de compte Caf, envoi par courrier du formulaire de changement de situation [disponible sur caf.fr]
- Qui s'en occupe ? L'un des deux parents.
- Documents à fournir : rien.

Si vous relevez du régime agricole, la démarche est à faire auprès de la MSA.

4 - Complémentaire santé

Signaler la naissance :

- Dès la naissance.
- Auprès de la mutuelle.
- Qui s'en occupe ? Chaque parent si les mutuelles sont différentes.
- Documents à fournir : Variable selon la mutuelle.

5 - Congé de naissance

Demander un congé de naissance. Il est de 3 jours [hors dimanche et jours fériés] minimum. Ces jours sont payés.

- À une date proche de la naissance.
- Auprès de l'employeur du 2^e parent.
- Qui s'en occupe ? Le 2^e parent.
- Documents à fournir : Copie de l'acte de naissance de l'enfant.

6 - Congé de paternité

Demander le congé de paternité et d'accueil de l'enfant.

- 25 jours calendaires à prendre en 1 ou plusieurs fois dans les 6 mois suivant la naissance. Minimum de 4 jours à la suite du congé de naissance.
- Demande 1 mois avant la date de l'accouchement ou 1 mois avant le début du congé, selon la date de départ.
- Auprès de l'employeur du 2^e parent, et, pour l'indemnisation du congé, auprès de la Sécurité sociale.
- Qui s'en occupe ? Le 2^e parent.
- Documents à fournir : Pour le courrier à la Sécurité sociale : copie de l'acte de naissance de l'enfant [ou du livret de famille] + pièce justifiant le lien avec la mère [si le congé n'est pas demandé par le père].

Livret de famille

Le livret de famille est un document officiel remis à la naissance du 1^{er} enfant ou lors du mariage. Il présente des extraits d'actes d'état civil des membres d'une famille. Il doit être mis à jour à l'occasion de tout événement survenu après sa délivrance [mariage des parents, naissance, adoption, divorce, décès, etc.]. Vous pouvez demander des duplicatas, par exemple en cas de perte ou de vol. Le livret contient également des textes portant sur le droit de la famille.

7 - Impôts

Signaler la naissance, pour adapter le taux de prélèvement à la source au nombre de personnes à charge.

- Après la naissance [dans les 60 jours].
- Sur le site impots.gouv.fr
- Qui s'en occupe ? Un parent ou les 2, selon la situation.
- Documents à fournir : rien.

4.1.3 L'adoption

Deux types d'adoptions existent, l'adoption simple et l'adoption plénière. L'adoption simple confère à l'adopté une filiation qui s'ajoute à sa filiation d'origine. L'adopté conserve ses droits dans sa famille d'origine.

À la différence de l'adoption plénière, l'adoption simple ne rompt pas les liens de filiation de l'enfant avec ses parents biologiques, la filiation avec les parents adoptifs qui sont seuls titulaires de l'autorité parentale est ajoutée mais pas substituée.

4.1.3.1 Qui peut adopter ?

En France, l'adoption est ouverte :

- De manière conjointe aux couples mariés non séparés de corps et, depuis peu, aux couples de partenaires liés par un pacte civil de solidarité et aux concubins et ce, que les membres du couple soient de même sexe ou de sexe différent.

Les adoptants doivent être en mesure d'apporter la preuve d'une communauté de vie d'au moins un an ou bien d'être âgés l'un et l'autre de plus de 26 ans.

- De manière individuelle à toute personne [homme ou femme] âgée de plus de 26 ans. Toutefois, si cette personne est mariée ou pacsée elle doit recueillir l'accord de son conjoint [article 343-1 du Code civil].

Par exception en cas d'adoption de l'enfant du conjoint, la condition d'âge de l'adoptant n'est pas exigée [343-2 C. civ.].

A noter : la Loi du 21 février 2022 consacre de manière transitoire [pendant 3 ans], la possibilité d'une adoption par la co-mère d'un enfant né d'une PMA réalisée à l'étranger lorsque, sans motif légitime, la mère inscrite dans l'acte de naissance refuse la reconnaissance conjointe prévue par la loi bioéthique du 2 août 2021.

L'adoptant [ou les adoptants] doit avoir en principe quinze années de plus que l'enfant qu'il veut adopter. Dans le cas particulier de l'adoption de l'enfant du conjoint, l'écart d'âge minimum exigé entre l'adoptant et l'adopté est réduit à 10 ans. Le juge peut toutefois accorder des dérogations pour un écart d'âge plus faible, s'il y a de justes motifs.

4.1.3.2 Quel enfant est-il possible d'adopter ?

Tous les enfants ne peuvent pas être adoptés. Seuls sont concernés :

- Les pupilles de l'État [enfants sans filiation connue ou établie, orphelins sans famille, abandonnés, enfants remis à l'ASE par les parents ou après retrait total de l'autorité parentale] pour lesquels le conseil de famille des pupilles de l'Etat a consenti à l'adoption.
- Les enfants ayant été judiciairement déclarés délaissés [abandonnés].
- Les enfants dont les père et mère [ou le conseil de famille en cas de tutelle] ont valablement consenti à l'adoption.

L'adoption entre ascendants et descendants en ligne directe et entre frères et sœurs est prohibée. Toutefois, le tribunal peut prononcer l'adoption s'il existe des motifs graves que l'intérêt de l'adopté commande de prendre en considération.

En outre, l'adoption plénière, n'est permise qu'en faveur :

- des enfants âgés de moins de quinze ans.
- Et recueillis au foyer de l'adoptant depuis au moins 6 mois.

Nouveauté : la réforme assouplit les possibilités d'adoption plénière d'un enfant de plus de 15 ans et repousse l'âge limite aux 21 ans de l'enfant.

Cela est possible :

- s'il a été recueilli avant ses 15 ans par des personnes ne remplissant pas les conditions pour l'adoption.
- Ou s'il il a fait l'objet d'une adoption simple avant ses 15 ans.
- Ou si l'adopté est l'enfant de l'autre membre du couple.
- Ou encore si l'enfant est pupille de l'Etat ou délaissé.

L'adoption plénière de l'enfant du conjoint du partenaire pacsé ou du concubin est permise lorsque :

- la filiation n'est pas établie avec le deuxième parent,
- l'autre parent s'est vu retirer l'autorité parentale,
- l'autre parent est décédé sans laisser de grands-parents ou que ceux-ci se sont manifestement désintéressés de l'enfant.

Quant à l'adoption simple, elle est permise quelle que soit l'âge de l'adopté. Les enfants adoptés doivent avoir consenti personnellement à leur adoption s'ils ont plus de treize ans [l'adopté peut être majeur].

4.1.3.3 Le consentement à adoption

Le consentement à adoption doit être donné par :

- Le ou les parents à l'égard duquel ou desquels la filiation est établie.
- Le conseil de famille après avis de la personne qui, en fait prend soin de l'enfant lorsque les pères et mères de l'enfant sont décédés ou dans l'impossibilité de donner leur consentement ou ont perdu leurs droits d'autorité parentale. Il en est de même lorsque la filiation n'est pas établie.

Le consentement doit être donné devant notaire français ou étranger ou un agent consulaire ou le service de l'aide sociale à l'enfance [ASE] lorsque l'enfant lui a été remis.

Le consentement peut être rétracté pendant deux mois. Au-delà, et si la personne qui l'a recueilli refuse de le rendre, les parents peuvent saisir le tribunal qui appréciera selon l'intérêt de l'enfant s'il y a lieu à restitution.

Consentement de l'adopté

S'il a plus de treize ans, l'enfant doit consentir personnellement à son adoption plénière ou simple.

Lorsque l'enfant de plus de treize ans [ou le majeur protégé] est hors d'état de donner son consentement, le tribunal peut malgré tout prononcer l'adoption si elle est conforme à l'intérêt de l'adopté.

4.1.3.4 Quelle est la procédure d'adoption ?

Agrément

Les futurs adoptants doivent obtenir un agrément pour adopter :

- Un pupille de l'Etat.
- Un enfant étranger qui n'est pas l'enfant du conjoint ou du partenaire de l'adoptant.

De la compétence de l'Aide sociale à l'enfance, l'adoption est une mesure de protection de l'enfance pour des enfants pupilles de l'Etat qui peuvent être adoptables.

C'est donner une famille à un enfant et créer un lien de filiation entre l'adopté et l'adoptant établi par jugement.

C'est aussi la rencontre de deux histoires :

- L'histoire d'un enfant né dans une famille et qui n'a pas pu le prendre en charge
- Et l'histoire de futurs parents qui souhaitent répondre aux besoins de l'enfant en devenant ses parents.

Toute demande d'adoption, qu'il s'agisse d'un enfant pupille de l'Etat ou d'un enfant étranger, nécessite l'obtention d'un agrément en vue d'adoption, soumis à évaluations sociales et psychologiques et délivré par le Président du Conseil départemental de votre lieu de résidence après avis de la commission adoption.

Avant toute démarche, vous êtes invités à participer à une réunion d'information, à l'issue de laquelle un dossier de demande d'agrément en vue d'adoption vous sera remis.

La réforme de 2022 rappelle que « l'agrément a pour finalité l'intérêt des enfants qui peuvent être adoptés. Il est délivré lorsque la personne candidate à l'adoption est en capacité de répondre à leurs besoins fondamentaux, physiques, intellectuels, sociaux et affectifs ».

Autre nouveauté, « l'agrément prévoit une différence d'âge maximale de cinquante ans entre le plus jeune des adoptants et le plus jeune des enfants qu'ils se proposent d'adopter. Toutefois, s'il y a de justes motifs, il peut être dérogé à cette règle ».

Enfin la loi du 22 février 2022 met en place une préparation des candidats à l'agrément aux enjeux de l'adoption et des besoins de l'enfant adoptable.

Après la demande d'agrément et sa confirmation, le dossier est instruit dans les 9 mois. Le projet d'adoption fait l'objet d'une évaluation sociale et psychologique. L'agrément est délivré pour 5 ans. Tout refus d'agrément doit être motivé.

Placement en vue de l'adoption

En matière d'adoption plénière, le placement de l'enfant est réalisé auprès des futurs adoptants. La réforme a étendu cette procédure pour l'adoption simple des pupilles et des enfants judiciairement déclarés délaissés.

Requête en adoption

L'adoptant forme une requête auprès du Tribunal judiciaire. Ce dernier doit se prononcer dans le délai de 6 mois et vérifier si les conditions de la loi sont remplies et si l'adoption est conforme à l'intérêt de l'enfant.

L'adoption est prononcée par jugement.

En cas d'adoption plénière, la décision est transcrite sur les registres de l'Etat civil du lieu de naissance de l'enfant et mentionnée sur le livret de famille. Cette transcription tient lieu d'acte de naissance à l'enfant.

Coordonnées et liens utiles :

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le secrétariat de la mission adoption du service Droits et Statuts de l'Enfant du Département au 05 53 02 27 97.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15246>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N133>

4.2 Je fais garder mes enfants



4.2.1 Mode de garde individuel : l'accueil par un(e) assistant(e) maternel(le)

Les assistants maternels indépendants sont des professionnels agréés par le service départemental de Protection Maternelle et Infantile (PMI) et employés par les parents pour accueillir jusqu'à 4 enfants de moins de 3 ans et jusqu'à 6 enfants de moins de 11 ans (dont maximum 4 enfants de moins de 3 ans).

Cet agrément leur reconnaît un statut professionnel. Ces professionnels s'engagent à assurer des conditions d'accueil garantissant la santé, la sécurité et le bien-être des enfants accueillis.

Les assistants maternels bénéficient d'une formation spécifique pour l'accueil de l'enfant, du suivi et du contrôle d'une équipe de professionnels du service PMI (puéricultrices, infirmières) et d'un accompagnement dans leur professionnalisation par les animateurs des relais petite enfance (RPE).

L'assistant maternel peut accueillir votre enfant :

- à son domicile : l'accueil au domicile des assistants maternels constitue le premier mode de garde des jeunes enfants du département. Votre enfant est gardé dans un contexte familial, avec éventuellement d'autres enfants.
- en crèche familiale : la crèche familiale est un établissement qui emploie des assistants maternels agréés encadrés par des professionnels (puéricultrices, médecins, éducatrices de jeunes enfants.) Les assistants maternels accueillent à leur domicile et se retrouvent ponctuellement dans les locaux de la crèche familiale pour des activités collectives.
- dans une Maison d'Assistants Maternels (MAM) : une MAM peut regrouper jusqu'à 6 assistants maternels au sein d'un local professionnel qui n'est pas leur domicile. Leurs employeurs restent les parents des enfants qu'elles gardent.

Vous souhaitez employer un assistant maternel ?

Vous pouvez prendre contact avec les Relais Petite Enfance (RPE) : Les RPE sont des lieux d'animation et de rencontre entre l'animateur du relais, les enfants et les assistants maternels. Ils ont un rôle d'accompagnement dans la professionnalisation des assistants maternels mais également un rôle d'information des familles sur les modes d'accueil existants, ainsi que sur les démarches liées à l'emploi d'un assistant maternel. Ils informent aussi les assistants maternels sur leur statut et l'exercice de leur profession.

Une fois l'assistant maternel rencontré, vous devez établir un contrat de travail par écrit à partir des dispositions légales (code de l'action sociale et des familles) et conventionnelles (convention collective nationale du particulier employeur). Le contrat est une garantie pour les deux parties et limite les sources de litige. Il contribue ainsi à une relation sereine entre les parties. Les relais petite enfance (RPE) sont également présents pour vous accompagner dans l'établissement du contrat de travail. Il existe un contrat de travail départemental élaboré par les RPE et le service PMI modes d'accueil. Celui-ci est téléchargeable sur le site internet du Département de la Dordogne :

<https://www.dordogne.fr/a-votre-service/enfance-famille/faire-garder-mon-enfant>

En tant qu'employeur, vous devez vous assurer des points suivants :

- L'agrément de l'assistant maternel doit être en cours de validité. Vérifiez le nombre d'accueils autorisés. L'assistant maternel doit avoir satisfait à ses obligations de formation
- L'assistant maternel doit être assuré par une responsabilité civile professionnelle pour les dommages causés et subis par les enfants confiés. S'il utilise son véhicule dans le cadre de son activité professionnelle pour transporter les enfants accueillis, cette précision doit figurer sur son contrat d'assurance.

Les familles qui emploient un assistant maternel bénéficient d'une prestation financière de PAJEMPLOI (ou de la Mutualité Sociale Agricole) : la PAJE - Prestation d'Accueil du Jeune Enfant.

Pajemploi est une offre de service du réseau des Urssaf. Elle est destinée à simplifier les formalités administratives pour les parents employeurs qui font garder leur(s) enfant(s) par un assistant maternel agréé ou une garde d'enfants à domicile.

Les missions de l'Urssaf service Pajemploi sont d'une part l'immatriculation des parents employeurs, le calcul et le prélèvement des cotisations dues au titre de l'emploi d'un assistant maternel agréé ou d'une garde d'enfants à domicile, et d'autre part la gestion des salariés. L'Urssaf service Pajemploi édite les bulletins de salaire et les adresse tous les mois aux salariés déclarés à Pajemploi.

Les parents qui envisagent de faire garder leur(s) enfant(s) chez un assistant maternel agréé ou par une garde d'enfants à domicile deviennent employeurs et doivent déclarer les salaires versés à leur salarié pour le calcul des cotisations sociales. Cette déclaration s'effectue sur le site internet de PAJEMPLOI.

Vous pouvez aussi bénéficier d'un crédit d'impôt pour l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le). Renseignez vous auprès de votre centre des impôts.

Coordonnées et liens utiles :

Où trouver un assistant maternel près de chez soi ?

Vous pouvez contacter :

- Votre mairie et/ou communautés de communes,
- L'unité territoriale de votre domicile,
- L'animateur du RPE,
- Ou consulter le site mon-enfant.fr sur lequel les assistants maternels ont pour obligation de renseigner leurs coordonnées et leurs disponibilités.

Le rôle de la Protection Maternelle et Infantile

La service PMI du Département est compétent pour l'agrément, le suivi, l'accompagnement et le contrôle des assistants maternels. En cas de difficultés rencontrées avec votre assistant maternel.

[Contactez la PMI de l'Unité territoriale la plus proche de votre domicile.](#)

4.2.2 Mode de garde individuel : l'accueil à votre domicile par une garde à domicile

La garde d'enfant à domicile est chargée de garder un enfant de 3 mois à 10 ans au domicile de ses parents. L'enfant doit avoir moins de 10 ans et les parents peuvent être aussi bien présents qu'absents. Ce métier relève des services à la personne [SAP].

La garde d'enfant accompagne l'enfant dans toutes les étapes de vie quotidienne :

- Contribuer au développement psychomoteur de l'enfant
- Respecter ses rythmes (veille/sommeil),
- Assurer sa sécurité,
- Participer à l'apprentissage de la propreté,
- Effectuer la toilette, l'habiller et le changer,
- Aider à la prise des repas,
- Stimuler ses activités,
- Assurer les travaux courants d'entretien,
- Rendre compte aux parents.

Il est possible d'exercer en garde partagée d'enfants de deux familles au domicile de l'une d'elles.

Il n'y a pas de diplôme ni d'agrément requis pour exercer, mais une déclaration de l'employeur à l'URSSAF.

En tant qu'employeur d'une garde d'enfants à domicile, deux formules s'offrent à vous pour trouver la personne qui interviendra à votre domicile :

- Soit vous avez recours aux services en mode mandataire d'un organisme agréé par l'Etat (association ou entreprise) : cet organisme prend alors en charge à votre place tout ou partie des tâches administratives liées au recrutement et au statut d'employeur ;
- Soit vous assurez vous-même son recrutement et les formalités liées au statut d'employeur.

Quel que soit votre choix, vous devenez l'employeur de la personne qui s'occupe de votre (ou vos) enfant(s), à ce titre, vous devez :

- Établir un contrat de travail ;
- Verser une rémunération à votre salarié ;
- Respecter la réglementation du code du travail applicable et la convention collective nationale des salariés du particulier employeur ;
- Déclarer ses salaires au centre Pajemploi qui lui délivrera ses bulletins de paie.

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, du complément de libre choix du mode de garde (CMG) de la Paje. C'est une prestation versée par l'Urssaf service Pajemploi pour la garde de votre enfant de moins de 6 ans par une garde d'enfants à domicile. Cette prestation, qui finance partiellement les frais de garde de votre enfant, est soumise à conditions.

Le CMG de la Paje comprend :

- Une prise en charge partielle de la rémunération de votre salarié.
Le montant que vous verse l'Urssaf service Pajemploi varie en fonction de vos ressources, du nombre d'enfants et de leur âge.

Un minimum de 15 % de la dépense restera à votre charge.

- Une prise en charge partielle des cotisations et contributions sociales.

La Caf/MSA verse directement ce montant à l'Urssaf service Pajemploi.

Les conditions de prise en charge des cotisations pour l'emploi d'une garde d'enfants à domicile :

- Vous devez avoir à charge un enfant de moins de 6 ans ;
- Vous devez avoir une activité professionnelle ;
- La rémunération de base de votre garde d'enfants à domicile doit respecter un salaire horaire minimum.

Si vous bénéficiez du CMG de la Paje, vous bénéficiez d'une prise en charge partielle des cotisations sociales. Votre Caf/MSA règle directement à l'Urssaf service Pajemploi le montant des cotisations dues.

Vous disposez, pour information, d'un relevé mensuel des cotisations vous indiquant le montant restant à votre charge.

Le montant de cette prise en charge dépend de vos revenus et de l'âge de vos enfants. Ce montant vous est versé par l'Urssaf service Pajemploi. Toutefois, un minimum de 15 % de la dépense restera à votre charge.

Vous pouvez aussi bénéficier d'un crédit d'impôt pour l'emploi d'une personne à votre domicile. Renseignez vous auprès de votre centre des impôts.

Si votre employeur, comité d'entreprise, mutuelle ou commune vous délivre des Cesu préfinancés, vous pouvez les utiliser pour rémunérer votre garde d'enfants.

Vous pouvez consulter le site de l'Agence Nationale des Services à la Personne (Ansp) pour plus d'informations sur le mode de paiement par Cesu préfinancé et ses modalités d'utilisation.

Vous pouvez aussi choisir d'utiliser les services en mode prestataire d'un organisme agréé par l'Etat (association, entreprise ou opérateur public), qui est, à votre place, l'employeur de la personne qui garde votre (ou vos) enfant(s).

Si l'organisme dispose d'un agrément « simple », seule la garde d'enfant âgé de plus de 3 ans est possible. Pour un enfant âgé de moins de 3 ans, l'organisme doit obligatoirement être titulaire de l'agrément « qualité » en raison de l'âge du public concerné.

Si votre ou vos enfant(s) ont moins de 6 ans, vous pouvez également bénéficier du complément du mode de garde « structure » de la Paje sous certaines conditions. Votre (ou vos) enfant(s) devra (ont) notamment être gardé(s) au moins 16 heures dans le mois.

Si vous avez à la fois recours à un(e) assistant(e) maternel(le) et une garde à domicile, le cumul du complément de libre choix du mode de garde (Cmg) de la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) peut être possible sous certaines conditions. Renseignez-vous auprès de votre Caf ou de votre Msa.

La liste des organismes agréés par l'Etat est disponible sur le site de l'Agence Nationale des Services à la Personne.

A noter : pour des heures de garde d'enfant à domicile de courte durée, ponctuelles ou non, généralement le soir, on parle de baby-sitting. Il s'agit plus d'une activité d'appoint que d'un métier. Le baby-sitting obéit cependant à des règles précises.

A savoir : le contrat d'employé au pair permet à des jeunes étrangers, majoritairement des filles, entre 18 et 30 ans, de venir dans une famille française pour une durée d'un an. Un contrat doit alors être signé notant ce qui lui incombe dans la garde des enfants et les tâches familiales courantes. Nourrie, logée en chambre individuelle, argent de poche et temps libre pour des cours de français sont des conditions requises.

« Au pair » n'est donc pas véritablement un métier mais une formule pour séjourner utilement en France.

4.2.3 Mode de garde collectif : les Etablissements d'accueil du jeune enfant : les crèches

Une crèche est une structure collective autorisée à accueillir des enfants âgés de moins de 6 ans la journée, collectivement ou chez un assistant maternel exerçant en crèche familiale, sous la responsabilité de professionnels de la petite enfance.

- La crèche collective propose un accueil à temps complet, à temps partiel ou occasionnel.
- La crèche familiale est une formule d'accueil intermédiaire entre l'accueil collectif et l'accueil familial. Elle emploie des assistants maternels agréés qui accueillent les enfants à leur domicile et se retrouvent ponctuellement dans les locaux de la crèche familiale pour des activités collectives.

Les locaux respectent les normes de sécurité exigées pour les établissements recevant du public et sont aménagés de façon à favoriser l'éveil, la sécurité et le bien-être des enfants accueillis.

L'ensemble des établissements d'accueil bénéficie d'un personnel qualifié dans le domaine de la petite enfance (puéricultrices, infirmières, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, CAP petite enfance et accompagnement éducatif petite enfance...) et de conditions d'accueil spécifiquement adaptées pour recevoir de jeunes enfants.

Il existe plusieurs catégories de crèches :

- Les micro-crèches qui ont une capacité d'accueil de 12 places maximum.
- Les petites crèches qui ont une capacité d'accueil entre 13 et 24 places.
- Les crèches qui ont une capacité d'accueil entre 25 et 39 places.
- Les grandes crèches qui ont une capacité d'accueil entre 40 et 59 places.
- Les très grandes crèches qui ont une capacité d'accueil supérieure ou égale à 60 places.

Coordonnées et liens utiles :

Où trouver un établissement près de chez soi ?

Vous pouvez contacter :

- Le gestionnaire de la structure [Mairie, Communauté de communes, gestionnaire privé].
- L'animateur du RPE.
- Ou consulter le site mon-enfant.fr qui recense les établissements d'accueil du jeune enfant.

Le rôle de la Protection Maternelle et Infantile

Le service PMI du Département est chargé d'assurer le contrôle et la surveillance des Etablissements d'accueil du jeune enfant [EAJE]. En cas de difficultés dans la prise en charge de votre enfant au sein d'un EAJE, contactez le service PMI Modes d'accueil du Département à l'adresse : cd24.dgasp-accueilpetiteenfance@dordogne.fr

4.3 J'accompagne la scolarité de mes enfants

L'instruction est obligatoire pour tous les enfants, français et étrangers, à partir de 3 ans et jusqu'à l'âge de 16 ans révolus.



4.3.1 L'instruction scolaire en établissement

Ce sont les responsables légaux (personnes qui exercent l'autorité parentale : père, mère ou tuteur de l'enfant) qui doivent effectuer la démarche d'inscription.

En cas de changement de domicile, l'inscription doit être effectuée dans les 8 jours à la mairie du nouveau domicile.

Coordonnées et liens utiles :

Les établissements

Pour plus d'informations sur les établissements scolaires publics ou privés veuillez consulter les sites suivants :

- ▶ Office National d'Information sur les Enseignements et les Professions : <http://www.onisep.fr>
- ▶ Annuaire du Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse : <https://www.education.gouv.fr/pid24301/annuaire-accueil-recherche.html>
- ▶ Fédération des Maisons Familiales et Rurales Dordogne Limousin : <http://www.mfr-dordogne.fr/>
- ▶ Université de Bordeaux, Campus Périgord : <https://www.u-bordeaux.fr/Universite/Campus/Le-campus-Perigord>

À chaque rentrée scolaire, le maire établit la liste de tous les enfants soumis à l'obligation scolaire qui habitent dans sa commune. Cette liste est mise à jour tous les mois.

Le maire informe, tout au long de l'année, le Directeur académique des services de l'éducation nationale [DASEN] des manquements à l'obligation d'inscription dans une école ou un établissement d'enseignement ou de déclaration d'instruction par la famille.

La famille qui n'inscrit pas ou ne déclare pas l'enfant dont elle est responsable recevra une mise en demeure de le faire de la part du DASEN. La famille qui ne déclare pas l'instruction de l'enfant dans la famille risque une amende de 1 500 €. La famille qui ne respecte pas la mise en demeure du DASEN d'inscrire l'enfant dans un établissement d'enseignement risque 6 mois de prison et 7500 € d'amende.

Votre enfant doit assister aux cours prévus dans son emploi du temps sauf s'il bénéficie d'une autorisation d'absence.

Au moment de la première inscription de votre enfant (pendant une réunion ou un entretien), le directeur de l'établissement scolaire vous présente le règlement intérieur. Ce document précise la façon dont les absences sont contrôlées et suivies. Vous devez signer le règlement intérieur.

Une absence est autorisée pour les motifs suivants :

Maladie de l'enfant (ou d'un de ses proches s'il est potentiellement contagieux)

Réunion solennelle de famille (mariage, enterrement, etc.)

Empêchement causé par un accident durant le transport

Enfant qui suit ses représentants légaux (déplacement en dehors des vacances scolaires)

Tout autre motif d'absence peut être examiné et faire l'objet d'une enquête.

Vous devez signaler l'absence de votre enfant à son établissement scolaire, quel qu'en soit le motif.

Si vous ne justifiez pas l'absence de votre enfant ou si en donnez des motifs inexacts, vous risquez une amende de 135 €.

Si ces absences injustifiées compromettent l'éducation de votre enfant, vous risquez 2 ans de prison et 30 000 € d'amende.

4.3.2 L'instruction en famille

Votre enfant peut aussi, sous conditions, recevoir cette instruction dans la famille. Ce mode d'instruction est parfois appelé école à la maison. Vous devez demander une autorisation au DASEN pour que votre enfant soit instruit dans la famille. Les motifs pour lesquels vous pouvez obtenir cette autorisation sont limités :

- État de santé de l'enfant.
- Situation de handicap de l'enfant.
- Pratique d'activités sportives ou artistiques intensives de l'enfant.
- Itinérance de la famille en France.
- Éloignement géographique de tout établissement scolaire public.
- Existence d'une situation propre à l'enfant motivant le projet éducatif.
- Intégrité physique ou morale de l'enfant menacée dans son établissement scolaire.

Le maire doit mener une enquête sur l'enfant instruit dans sa famille, dès la 1^{re} année.

Cette enquête est renouvelée tous les 2 ans, jusqu'aux 16 ans de l'enfant.

L'objectif de l'enquête est de contrôler les raisons pour lesquelles vous avez demandé ce mode d'instruction.

L'enquête doit aussi déterminer si l'école à la maison est compatible avec l'état de santé et les conditions de vie de la famille.

Au moment du contrôle, vous devez fournir une attestation de suivi médical de votre enfant.

Coordonnées et liens utiles :

Pour contacter les services départementaux de l'Éducation nationale : ce.ia24@ac-bordeaux.fr
ou 05 53 02 84 84.

4.3.3 Les jeunes de 16 à 18 ans ont l'obligation de se former.

Pour respecter l'obligation de formation, ils doivent être dans l'une des situations suivantes :

- Employé.
- En service civique.
- Dans un parcours d'accompagnement ou d'insertion sociale et professionnelle. Il s'agit notamment des écoles de la 2^e chance, des contrats de volontariat pour l'insertion ou de suivis mis en place par Pôle emploi ou une mission locale.
- En apprentissage.
- Inscrit dans un établissement scolaire public ou privé pour y poursuivre leur scolarité. Dans ce cas, ils doivent participer à des actions de formations.

Les missions locales contrôlent le respect de l'obligation de formation.

Les établissements scolaires, les centres de formation d'apprentis et les institutions publiques transmettent aux missions locales des informations sur leurs anciens élèves. Ces informations peuvent concerner leur identité, leurs coordonnées, la dernière scolarité suivie ainsi que les solutions et l'accompagnement proposés aux jeunes. Ces informations doivent permettre aux missions locales d'identifier les jeunes qui ne respectent pas l'obligation de formation.

Les missions locales doivent ensuite recevoir les jeunes et leurs représentants légaux pour les informer sur l'obligation de formation. Elles doivent leur proposer une solution de formation, un retour à l'école ou la mise en place d'un dispositif d'accompagnement ou d'insertion.

Si le jeune ne se présente pas à l'entretien sans justificatif, la mission locale le convoque avec son représentant légal. La mission locale doit également convoquer le jeune s'il ne répond plus à ses demandes ou s'il abandonne son parcours d'accompagnement.

Si l'obligation de formation n'a pas été respectée dans les 2 mois suivant la convocation, la mission locale transmet les informations aux services du Département. Ils devront proposer de nouvelles solutions au jeune.

4.3.4 Quelles aides du Département pour les familles périgourdines ?

Si votre enfant est collégien, il peut prétendre à la bourse départementale.

Un apprenti peut bénéficier d'une prime d'apprentissage.

Votre enfant commence des études universitaires, il peut solliciter un prêt d'honneur.

Un étudiant qui part faire une partie de ses études dans une université de l'Union européenne peut faire une demande de bourse ERASMUS.

S'il prépare une thèse, il peut faire une demande de bourse de 3^e cycle.

S'il est étudiant en médecine générale, de spécialité ou en odontologie il peut faire une demande de bourse étudiant en médecine de la deuxième à la neuvième année d'études s'il s'engage à s'installer en Dordogne; il peut bénéficier d'une aide à la mobilité s'il est interne en médecine générale ou chef de clinique en stage en Dordogne.

Coordonnées et liens utiles :

Pour plus d'information, vous pouvez contacter la Direction de l'Education du Département

Tél. : 05 53 02 01 61

Le Département au service des collèges :

<https://www.dordogne.fr/votre-departement/espace-presse/rentree-2022-dans-les-colleges-22332492>

Un plan d'accompagnement spécifique a été élaboré par le Département à destination des collèges avec comme objectif le développement de l'alimentation bio et locale.

4.3.5 16 ans, un âge important

Le recensement à 16 ans est une démarche qu'un jeune doit accomplir afin de se faire enregistrer administrativement. Cette procédure n'est pas automatique : c'est au jeune ou à ses parents de faire la démarche en mairie ou sur internet. Il faut fournir une pièce d'identité, son livret de famille, ainsi qu'un justificatif de domicile.

Le recensement doit avoir lieu dans les 3 mois qui suivent le 16^e anniversaire. Mais même si ce délai de 3 mois est dépassé, un jeune peut toujours se faire recenser jusqu'à ses 25 ans en suivant les mêmes démarches.

Le recensement à 16 ans entraîne ultérieurement une convocation à la journée défense et citoyenneté ainsi que l'inscription automatique sur les listes électorales à l'âge de 18 ans. Lorsque les démarches sont accomplies, une attestation de recensement est remise à la personne. Ce document doit être conservé avec attention, puisqu'il sera ensuite demandé pour les inscriptions à certains concours ou examens tels que le baccalauréat, l'examen du permis de conduire, le CAP ou le BEP. Lorsque le jeune atteint l'âge de 25 ans, il n'a plus besoin de l'attestation de recensement pour pouvoir passer les examens et les concours.

La journée défense et citoyenneté (JDC) est une journée d'information sur les institutions françaises, les droits et les devoirs du citoyen. Les jeunes doivent y participer avant d'avoir 18 ans. Ils reçoivent une convocation écrite leur indiquant la date de leur JDC entre la date de leur recensement et celle de leur 18^e anniversaire, environ 45 jours avant la date de la JDC. La participation est obligatoire.

À la fin de la journée, il est remis un certificat individuel de participation à la JDC.

L'émancipation :

L'émancipation est l'acte par lequel un mineur est juridiquement assimilé à un majeur et peut accomplir seul les actes nécessitant la majorité légale.

L'émancipation d'un mineur a lieu essentiellement sur décision du juge des tutelles à la demande de son ou ses parents, ou en cas de tutelle du mineur, du conseil de famille. Le mineur doit avoir 16 ans passés. La demande d'émancipation doit être fondée sur des raisons valables et être dans l'intérêt de l'enfant.

Le mineur émancipé est capable, comme un majeur, de tous les actes de la vie civile : il peut conclure un contrat de travail, signer une vente, contracter un crédit... Le mineur émancipé doit, s'il a des revenus personnels, faire une déclaration aux impôts. Ses parents devront également faire une déclaration de non rattachement.

Toutefois, certains actes jugés graves lui sont cependant interdits. Il ne peut pas se marier ou consentir à son adoption sans le consentement de ses parents. Il ne peut pas être commerçant sans l'autorisation du juge des tutelles au moment de son émancipation [ou du président du tribunal après son émancipation].

Il faut toujours avoir 18 ans pour pouvoir voter, conclure un Pacs, conduire seul ou entrer dans un casino.

Le mineur émancipé cesse d'être sous l'autorité de ses parents. Ils ne sont plus responsables des dommages que le mineur pourrait causer. En revanche, les parents doivent continuer à contribuer à l'entretien et à l'éducation de leur enfant [frais de scolarité, soins médicaux, vêtements...].

La carte Vitale :

Elle est obligatoire pour le jeune de plus de 16 ans. A cet âge, il peut devenir assuré autonome de la Sécurité sociale. Il peut ainsi se rendre seul chez le médecin. Il est donc plus pratique qu'il possède sa carte Vitale plutôt que d'emprunter systématiquement celle de ses parents. Il peut aussi obtenir les remboursements de l'Assurance maladie directement sur son compte bancaire, s'il en possède un.

Dès les 16 ans de votre enfant, votre caisse primaire d'assurance maladie vous contactera directement et vous adressera le formulaire « Ma nouvelle carte Vitale », mais vous pouvez aussi faire la demande en ligne depuis votre compte Ameli. A réception de cette carte, votre enfant pourra la présenter à tout professionnel de santé, afin de bénéficier de la télétransmission. Son numéro de Sécurité sociale figure sur cette carte, ainsi que sur les attestations de droits de ses parents.

Il peut toutefois encore être rattaché à la carte Vitale de son ou ses parents, en qualité d'ayant droit, s'il remplit une des conditions suivantes :

- Il poursuit des études,
- Il est en apprentissage,
- Il est dans l'incapacité permanente de travailler [infirmité ou maladie chronique],
- Il vit avec l'assuré et se consacre exclusivement aux travaux du ménage et à l'éducation des enfants de l'assuré [au moins 2 enfants de moins de 14 ans].
- Il vit avec l'assuré depuis 12 mois au moins et est à sa charge effective, totale et permanente.

4.4 Je veille à la santé de mes enfants



Chaque enfant bénéficie de 20 examens de santé pendant son enfance et son adolescence. Ce sont des examens qui permettent de faire le point avec le médecin sur sa croissance et son développement. Ces examens sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais (hors dépassements d'honoraires éventuels).

Les examens de suivi de l'enfant peuvent être réalisés par un médecin généraliste ou un pédiatre en cabinet libéral, en centre de santé ou, jusqu'à 6 ans, en PMI (protection maternelle et infantile).

3 nouveaux examens sont créés après l'âge de 6 ans : entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.

Ils permettent de renforcer le suivi de la santé des jeunes car, à ces âges, la surveillance médicale devient souvent moins régulière et de nouveaux enjeux pour la santé apparaissent. Ces nouveaux rendez-vous médicaux sont l'occasion d'aborder tous les aspects de la santé des enfants et des adolescents en confiance avec le médecin qui les suit, et de les inciter à prendre soin de leur santé. Ils permettent aussi d'orienter les jeunes ou leur famille vers des structures et réseaux adaptés si cela apparaît nécessaire.

Entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans, une partie de la consultation peut se faire hors de la présence des parents.

4.4.1 Préparer chaque consultation

Chaque examen est l'occasion d'un échange privilégié entre les parents et le médecin.

Votre regard quotidien sur le développement de votre enfant est essentiel pour permettre au médecin de bien comprendre l'évolution de votre enfant. Aussi, n'hésitez pas à lui indiquer si des changements sont intervenus récemment ou vont intervenir dans la vie de votre enfant, si vous avez remarqué des changements, ou si vous vous posez des questions sur la vue, l'audition, le langage, le poids, le comportement...

4.4.2 Le carnet de santé

À la naissance de votre enfant, un carnet de santé vous a été remis pour lui : il contient des conseils utiles pour mieux comprendre son développement ainsi que des questions qui vont vous aider à préparer chaque rendez-vous médical. Pour garder une trace du suivi médical de votre enfant et de ses vaccinations, pensez à le présenter à chaque consultation et à le conserver précieusement.

Le carnet de santé est un document qui réunit tous les événements qui concernent la santé de votre enfant depuis la naissance.

Il constitue un lien entre les professionnels de santé, soumis au secret professionnel, qui interviennent pour la prévention et les soins. Vos observations seront utiles pour établir le dialogue avec eux.

Présentez-le à chaque consultation, hospitalisation, vaccination, examen (radiologique, bucco-dentaire, etc.). Pensez également à l'emporter en voyage.

Le carnet de santé est un document confidentiel, les informations qui y figurent sont couvertes par le secret médical. Nul ne peut en exiger la présentation sans votre accord.

4.4.3 Choisissez un médecin traitant pour votre enfant

Depuis janvier 2016, les parents d'enfants de moins de 16 ans sont invités à leur choisir un médecin traitant. Ce médecin traitant de l'enfant peut être un généraliste ou un pédiatre, ou tout autre spécialiste qui suit l'enfant. Il peut exercer aussi bien en ville qu'à l'hôpital.

Pour déclarer un médecin traitant pour l'enfant, le médecin choisi par les parents remplit la déclaration en ligne sur présentation de leur carte Vitale. Le médecin traitant de l'enfant peut être le médecin traitant des parents s'ils le souhaitent, mais cela n'est pas une obligation.

4.4.4 Le suivi en PMI

De la naissance aux 6 ans de votre enfant les professionnels de Protection Maternelle et Infantile (PMI) vous accompagnent à domicile ou dans les 34 centres médico-sociaux du département. Des infirmières-puéricultrices, médecins, psychologues, secrétaires, sont à votre écoute. Ce service est ouvert à tous, sans demande d'avance de frais.

Rencontrer une puéricultrice

Des questions sur le sommeil, l'alimentation, le poids, les soins de votre bébé, les modes d'accueil...? Des moments difficiles, de la fatigue...? Les infirmières-puéricultrices de PMI sont à votre disposition pour venir à votre domicile ou vous accueillir au centre médico-social (CMS) le plus proche de chez vous.

Pour prendre rendez-vous ou contacter l'infirmière-puéricultrice, appeler le secrétariat PMI de votre secteur. La PMI reçoit les avis de naissance du département et envoie aux parents la proposition des différents services qu'elle leur met à disposition.

Si vous souhaitez que le suivi médical de votre enfant soit effectué par un médecin de PMI, contactez le CMS le plus proche de votre domicile pour prendre rendez-vous.

[Consultez la liste des CMS](#)

EXAMENS DE SUIVI MÉDICAL DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

De la naissance à 16 ans, chaque enfant bénéficie gratuitement de **20 examens de santé**. Ils permettent de faire régulièrement le point sur leur santé avec un médecin*.

Tranche d'âge
Dans les 8 jours suivant la naissance
Au cours de la 2 ^{ème} semaine
Avant la fin du 1 ^{er} mois
1 mois
2 mois
3 mois
4 mois
5 mois
8 mois
11 mois
12 mois
Entre 16 et 18 mois**
Entre 23 et 24 mois**
2 ans
3 ans
4 ans
5 ans
Entre 8 et 9 ans**
Entre 11 et 13 ans**
Entre 15 et 16 ans**

* Ces examens peuvent être réalisés par un médecin en cabinet libéral, en centre de santé, ou jusqu'à 6 ans en PMI.
** Inclus

ameli.fr

[Vous trouverez en annexes une fiche concernant chaque examen médical.](#)

4.4.5 La santé par l'alimentation

Près de la moitié des adultes et 17 % des enfants sont en surpoids ou obèses en France aujourd'hui, avec des inégalités sociales encore très marquées. La consommation de sel, après avoir diminué au début des années 2000, stagne à un niveau beaucoup trop élevé, celle de sucre est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible. Une alimentation saine et équilibrée permet de lutter contre l'apparition de maladies graves. Mais manger équilibré ne veut pas forcément dire acheter plus cher !

Par ailleurs les établissements scolaires sont tenus de proposer aux élèves des repas variés et dans lesquels les aliments issus de l'agriculture biologique ont de plus en plus leur place. En ce qui concerne les collégiens, le Département s'oriente vers un passage de tous les collèges en 100 % bio.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.sante.gouv.fr/systeme-de-sante/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/priorite-prevention-les-mesures-phares-detaillees/article/la-sante-par-l-alimentation>

4.4.6 La santé environnementale

Certains allergènes et produits chimiques qui se cachent dans l'environnement quotidien sont potentiellement toxiques pour les enfants. Quelques précautions permettent de limiter les risques.

À l'intérieur de la maison :

- pensez à aérer la chambre de votre enfant, mais aussi les autres pièces, 10 minutes tous les jours, même en hiver, pour éviter l'accumulation dans l'air de substances chimiques,
- réduisez le nombre de produits d'entretien et préférez les produits à composant unique (vinaigre d'alcool, savon noir, etc.) à dose modérée,
- n'utilisez pas de parfums d'intérieur, d'encens, de bougies, car ils sont souvent riches en composés chimiques nocifs,
- les produits de traitement des plantes (contre les insectes ou les champignons) contiennent souvent des pesticides nocifs pour vous et votre enfant : limitez leur usage,
- évitez les travaux, en particulier les travaux de peinture, dans les 6 mois après la naissance.
- faites la toilette de votre bébé avec un produit lavant sans savon et n'utilisez pas de substances parfumées,
- lavez les textiles (peluches et vêtements) avant la première utilisation et régulièrement, en raison de la présence possible de composés chimiques indésirables,
- vérifiez que les jouets et articles de puériculture (dont tétines, tapis d'éveil, matelas à langer, etc.) sont homologués CE ou NF. La réglementation sur les jouets et leur composition n'est pas la même pour les enfants de moins de 3 ans et pour ceux de plus de 3 ans. Il est important de la respecter.

À l'extérieur de la maison :

- évitez de sortir votre enfant dans les périodes de fortes chaleurs et au moment des pics de pollution (en particulier les fins d'après-midi),
- évitez les zones à fort trafic routier, notamment aux heures de pointe.

4.4.7 Pour faire face aux pleurs d'un bébé

Même bien nourri, un bébé en bonne santé peut pleurer en moyenne jusqu'à 2 heures par jour. C'est pour lui une manière de s'exprimer, d'attirer votre attention. Vous apprendrez progressivement la signification de ses pleurs : faim, envie de dormir, coliques, reflux gastro-œsophagien, inconfort, besoin d'un câlin, etc.

Si vous êtes déconcerté(e), si vous ne supportez plus ses pleurs, ne criez pas et, surtout, ne le secouez pas. Secouer un bébé peut le laisser handicapé à vie, voire le tuer.

En cas d'exaspération, couchez votre bébé sur son lit (sur le dos), quittez la pièce et demandez l'aide d'un proche (famille, ami, voisin...) ou d'un professionnel.

Vous trouverez en annexe une fiche sur les comportements à adopter face aux pleurs d'un bébé et sur le syndrome du bébé secoué.

4.4.8 L'enfant et les écrans [télévision, tablette, ordinateur, smartphone...]

Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Avant 3 ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas.

Quel que soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre où il dort, ne lui donnez pas de tablette ou de smartphone pour le calmer ni pendant ses repas, ni avant son sommeil ; ne lui faites pas utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

Télévision, tablette, smartphone... Les écrans sont omniprésents et font partie de notre quotidien. Si ces outils peuvent être utilisés dans le cadre d'activités pédagogiques, il est cependant indispensable d'être vigilants quant à l'exposition des bébés et des plus petits enfants aux écrans.

En effet, l'usage des écrans a un impact sur le développement psychologique et physique de l'enfant : une exposition des plus jeunes peut entraîner des troubles du développement.

Exposition à un écran et retard du développement de bébé

De nombreuses études scientifiques ont démontré qu'exposer un bébé ou un jeune enfant à un écran a un impact sur son développement. Dès les premières années de leur vie, les sens des bébés contribuent à leur développement. Ils interagissent avec leurs parents et leur entourage, ils touchent des objets, apprennent à voir dans l'espace, ils découvrent petit à petit le monde qui les entoure, affinent leur vision...

Le temps passé devant un écran [tablettes, télé, smartphone...] n'aide pas à l'enfant à utiliser ses sens pourtant si importants pour l'éveil, l'acquisition de la motricité et du langage ou encore le développement des interactions sociales.

Les conséquences de l'usage de l'écran au niveau cognitif

- Retard dans le développement du langage : le temps passé sur des écrans prive l'enfant de moments d'interaction avec son entourage : cela ne l'aide pas à enrichir son vocabulaire et bientôt son langage.
- Limitation des capacités d'attention, de concentration et de mémorisation. Même lorsque la télévision est allumée dans une pièce sans que l'enfant s'en préoccupe, son attention est moins portée sur les jeux qui sont face à lui.
- Un risque de perte de repères. Le bébé ne naît pas avec la compréhension innée de l'espace spatio-temporel. Certains enfants ne comprennent pas que ce qu'ils voient en vidéo n'est pas nécessairement la réalité : une confusion entre le virtuel et le réel peut être l'un des troubles liés à l'usage des écrans.

Les conséquences de l'usage de l'écran au niveau émotionnel

- Risque d'agressivité. En étant exposé aux images qui défilent sur la tablette, le téléphone ou la télévision, l'enfant subit une hyperstimulation d'ordre visuel et auditif. Il risque d'être sujet à de grosses colères lorsque ses parents éteignent l'écran et le coupent de son dessin animé préféré.
- Risque de dépression. L'utilisation de la vidéo de façon prolongée et inadaptée peut aussi être source de dépression chez les jeunes enfants.

Les conséquences de l'utilisation de l'écran au niveau corporel

- Risque sur la santé du bébé. Être passif devant un écran accroît la sédentarité, dont les conséquences peuvent être négatives sur la santé, notamment l'obésité.
- Attention à la position de l'enfant. Posé dans le canapé avec la tablette entre les mains, l'enfant s'enroule souvent sur lui-même : cette position est source de troubles posturaux comme la cyphose.

Parents, attention au temps passé sur votre smartphone !

On ne s'en rend pas forcément compte, mais le téléphone portable fait partie intégrante de notre vie. Occupés par leur téléphone, les parents passent parfois moins de temps de qualité avec leur bébé, à un âge où il se construit grâce à l'interaction qu'il a avec son entourage. Faute de réponse à ses sollicitations, l'enfant peut alors se mettre dans une bulle...

Quelle place pour les écrans dans la vie à la maison ?

Voici quelques conseils pratiques pour limiter l'exposition des enfants aux images des écrans, et lui apprendre à avoir les bons repères :

- On ne laisse pas d'écran type téléphone portable ou tablette à la libre disposition des enfants.
- On ne laisse pas la télévision allumée en permanence dans la pièce de vie.
- Pas de télévision dans la chambre de bébé, et même d'un enfant plus grand jusqu'à l'âge adulte.
- Eviter l'utilisation passive qui favorise les troubles du comportement et n'aide pas à gérer la frustration des enfants.

Que faire si mon enfant présente des troubles liés à l'utilisation des écrans ?

Heureusement, ces troubles ne sont pas totalement irréversibles sur les enfants ne présentant aucun retard particulier ou difficultés d'apprentissage.

En supprimant les écrans progressivement, sur environ 15 jours, votre enfant pourra à nouveau s'ouvrir au monde qui l'entoure notamment en se reconnectant aux autres enfants, à vous, ses parents, en jouant, en interagissant, mais aussi en découvrant les joies des jeux en extérieur. Il n'est donc jamais trop tard pour revoir l'usage des écrans à la maison. Mais gardez cela à l'esprit : il s'agit d'un véritable sevrage qui peut donc entraîner des crises de manque assez importantes, avec crises de colère. Il faut partager des jeux et persister dans le sevrage d'écran mais surtout ne pas hésiter à vous faire aider par un professionnel de santé.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.lumni.fr/programme/la-famille-tout-ecran>

4.4.9 L'hygiène bucco-dentaire

La première dent apparaît généralement avant l'âge d'un an. Les bonnes habitudes pour préserver le capital dentaire de votre enfant se prennent tôt. Nettoyez les premières dents de lait tous les soirs.

L'utilisation du biberon lors de l'endormissement de l'enfant (ou son utilisation entre les tétées dans la journée) peut provoquer le développement de multiples caries très précoces. Quand l'enfant s'endort avec son biberon, le lait, le jus de fruit ou la boisson sucrée demeure dans la bouche, laissant les dents de lait en contact avec le liquide sucré. La salive, dont la production diminue pendant le sommeil, ne peut pas faire son travail de nettoyage des dents. Le processus carieux se développe rapidement : débutant par les incisives supérieures, il s'étend ensuite aux autres dents de lait. Les dents noircissent. Elles sont fragilisées et se fracturent. Leur perte précoce a un retentissement sur la capacité de l'enfant à manger et des conséquences sur l'évolution des dents définitives.

Dès l'âge de 2 ans, nettoyez les dents de votre enfant matin et soir, puis apprenez-lui à se brosser les dents seul. Choisissez-lui une brosse souple et de taille adaptée, mais continuez à surveiller le brossage tant que votre enfant ne se brosse pas les dents de manière efficace. Les boissons et produits sucrés sont à l'origine des caries. Habituez votre enfant à ne boire que de l'eau, pendant et en dehors des repas. La première consultation chez le dentiste est conseillée dès l'âge de 3 ans. Ensuite, il est recommandé de consulter deux fois par an. Un examen bucco-dentaire gratuit est proposé par l'Assurance Maladie à l'âge de 3 ans, 6 ans et 9 ans, dans le cadre du programme M'T dents.

4.4.10 Les accidents de la vie courante

Votre enfant prend de l'assurance et se dépense beaucoup. Sa curiosité s'éveille mais il n'est pas encore conscient de la plupart des dangers. À chaque étape de son développement, veillez à sa sécurité et apprenez-lui comment éviter les dangers avec des mots et des gestes adaptés à son âge. Des réflexes simples permettent d'éviter les accidents.

- Mettez hors de portée de votre enfant des objets dangereux (sacs en plastique en raison du risque d'étouffement) objets coupants (coupure), objets chauds (casseroles, allumettes, four ...) pouvant être responsables de brûlures, petits objets (pièces de jeux, piles...) et petits produits alimentaires (cacahuètes...). Ils peuvent être inhalés, ingérés ou mis dans le nez.
- Rangez en hauteur les produits dangereux (ménagers et chimiques) car le risque d'intoxication est grand.

et gardez les médicaments dans une armoire fermée.

- Protégez les prises et appareils électriques (risque d'électrocution) ;
- Pensez à protéger votre enfant du soleil : risque de coup de soleil.
- Ne laissez jamais seul votre enfant près de l'eau (bain, piscine, mer...), ni dans une pièce où les fenêtres sont ouvertes.
- Utilisez des dispositifs adaptés et homologués pour le transporter : siège auto, siège vélo et port du casque (depuis le 22 mars 2017, le port du casque est obligatoire en France pour les enfants de moins de 12 ans circulant à bicyclette).
- Attention aux animaux familiers : soyez prudents même avec des animaux que vous connaissez bien car ils peuvent mordre ou griffer.

Coordonnées et liens utiles :

Service Protection maternelle et infantile (PMI)-Petite Enfance

Adresse : Cité Administrative Bugeaud - CS 70010 - 24016 PÉRIGUEUX CEDEX

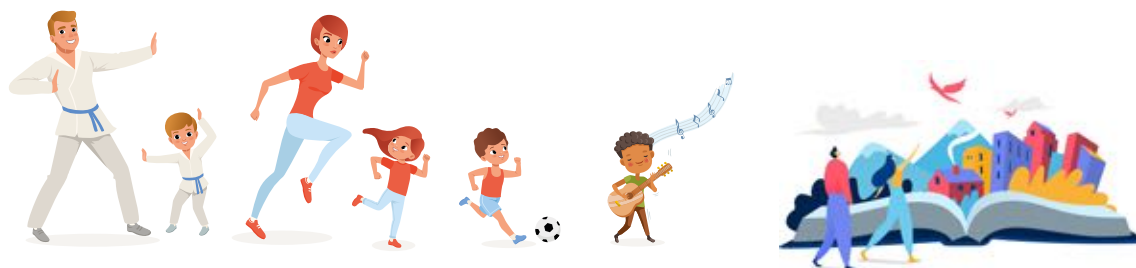
Horaires : du lundi au vendredi, de 9h à 17h

Tél. : 05 53 02 27 13

Assurance maladie en ligne :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/enfants>

4.5 Je favorise la pratique des sports et l'ouverture à la culture



4.5.1 Les activités sportives et les aides aux sports

Les communes et intercommunalités (communautés de communes, communautés d'agglomération) proposent des activités sportives adressées à toutes les familles. Rapprochez-vous de l'institution la plus proche de chez vous.

- Le Département propose, par le biais des « écoles départementales des sports » de s'initier et de découvrir gratuitement (aux enfants âgés de 8 à 11 ans) une palette élargie d'activités physiques et sportives multisports et de pleine nature tous les mercredis matins hors vacances scolaires.

Les objectifs visés sont :

- Encourager la pratique sportive et favoriser son accès au plus grand nombre ;
- Eduquer et socialiser l'enfant au travers de diverses activités sportives ;
- Accompagner l'enfant pour se construire sur le plan psychomoteur et social ;
- Créer l'envie chez le jeune enfant indécis, éloigné de la pratique ou socialement empêché ;
- S'approprier son territoire en valorisant les activités physiques de pleine nature.

A ce jour 10 « écoles départementales des sports » sont ouvertes :

AGONAC
ISSAC
NONTRON
ROUFFIAC

LALINDE
EYMET
LE BUGUE
SAINT-CYBRANET

SARLAT-LA-CANEDA
DOJO DÉPARTEMENTAL
[COULOUNIEUX-
CHAMIER]

Coordonnées et liens utiles :

<https://demarches.dordogne.fr/guides-des-aides/dgaces/sports/inscription-ecole-departementale-des-sports/>

- Pendant l'été, un programme d'activités physiques de pleine nature est proposé pour tous les publics, il s'agit du dispositif de l'Été actif. Le Département de la Dordogne et les communautés de communes proposent, sans condition, à chaque participant, des tarifs réduits permettant d'accéder à toutes les activités.

Vous pourrez pratiquer des activités sportives et de loisirs sur les 20 territoires suivants :

BASTIDES DORDOGNE PÉRIGORD

GRAND ÉTANG DE LA JEMAYE

SARLAT-PÉRIGORD NOIR

DOMAINE DÉPARTEMENTAL
DE CAMPAGNE

PÉRIGORD RIBÉRACOIS

TERRASSONNAIS EN PÉRIGORD NOIR

DRONNE ET BELLE

LAC DE GURSON - MONTAIGNE
MONTRAVEL ET GURSON

THENON HAUTEFORT

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
BERGERACOISE

PÉRIGORD LIMOUSIN

PÉRIGORD NOIR VALLÉE
DORDOGNE

ISLE ET CREMPSE EN PÉRIGORD

PORTES SUD PÉRIGORD

PAYS DE SAINT-AULAYE

ISLE-LOUE-AUVEZÈRE EN PÉRIGORD

BASE DE LOISIRS DE ROUFFIAC

PAYS DE FÉNELON

ISLE VERN SALEMBRE EN PÉRIGORD

GRAND ÉTANG DE SAINT-ESTÈPHE

ISLE DOUBLE LANDAIS

PÉRIGORD NONTRONNAIS

VALLÉE DE L'HOMME

Coordonnées et liens utiles :

Plus de détails sur : <https://pleinenature.dordogne.fr>

- Durant les vacances scolaires des mois de février, avril et novembre, la Direction des Sports et de la Jeunesse du Département organise des stages de 2 jours pour les enfants âgés de 8 à 11 ans et 1 journée d'animation pour les adolescents âgés de 12 à 15 ans.

Ces actions sont mises en œuvre en étroite coopération avec les communautés de communes et communes qui candidatent auprès de la Direction des Sports et de la Jeunesse.

Entièrement gratuits, ces programmes d'initiation aux activités physiques et sportives se doivent d'être accessibles au plus grand nombre. Ils proposent la découverte d'une palette élargie d'activités multisports et de pleine nature, sans prérequis et hors compétition.

Ce dispositif s'inscrit dans une volonté de proximité et d'équité territoriale en proposant à la jeunesse Périgourdine les mêmes droits d'accès au sport dans notre département.

► Les coupons et chèques sport

Les coupons sport sont des bons nominatifs que vous (et les membres de votre famille) pouvez utiliser pour payer les dépenses suivantes :

- Licence sportive,
- Adhésion à une association sportive,
- Cours ou stages de sport,
- Il existe des coupons de 10 €, 15 € et 20 €.



C'est le même système que pour les chèques-vacances. Au lieu de payer 10 € en liquide ou par chèque, vous donnez un coupon de 10 €.

Pour obtenir des coupons sport, rapprochez-vous de votre comité d'œuvres sociales. Une participation financière peut vous être demandée pour obtenir ces coupons. Votre participation sera toujours inférieure à la valeur des bons. Vos conditions de ressources peuvent être prises en compte pour le calcul du montant de votre participation financière.

Les coupons sont valables 2 ans en plus de l'année où ils ont été émis.

Au regard de la conjoncture [économique et sanitaire...] et de l'importance des bienfaits du Sport pour la jeunesse Périgourdine, Le Département de la Dordogne a renouvelé pour la saison 2022/2023 le dispositif « Chèque-sport Dordogne-Périgord ».

Cette aide exceptionnelle d'une valeur de 25 euros est à destination de tous les collégiens scolarisés en Dordogne ou jeunes âgés entre 11 et 16 ans et domiciliés en Dordogne.

Ce « coup de pouce » financier est limité et corrélé à une seule prise de licence par jeune. L'adhésion devra être obligatoirement enregistrée au sein d'un « Club-association sportive » affilié à la fédération de tutelle [y compris les licences sport-scolaire] et dont le siège social est en Dordogne.

Ce « Chèque-sport Dordogne-Périgord » est cumulable avec les autres aides mises en place par l'Etat, les collectivités locales et autres organismes visant à faciliter l'accès à la pratique sportive fédérale.

Coordonnées et liens utiles :

La Direction des sports et de la jeunesse reste à votre disposition pour tous renseignements :

Par téléphone : 05 53 02 02 80

Par Mél. : cd24.cheque-sport@dordogne.fr

4.5.2 Les centres de loisirs

Le centre de loisirs accueille les enfants les jours d'école et pendant les congés scolaires. Les enfants sont encadrés par des animateurs. Le nombre d'animateurs varie en fonction de l'âge des enfants accueillis.

L'accueil périscolaire propose essentiellement des activités de loisirs favorisant le développement des enfants [activités manuelles, jeux d'intérieur ou d'extérieur, activités culturelles, sportives...]. Il est complémentaire du projet d'école.

L'inscription en centre de loisirs se fait auprès de la mairie par les parents, les personnes qui exercent l'autorité parentale ou le tuteur. La mairie fixe les règles suivantes :

Conditions d'inscription [lieu de résidence, activité professionnelle des 2 parents...]

Conditions d'accueil [lieux, horaires...]

Les colonies et les centres de vacances proposent des séjours de loisirs. Ils doivent être constitués en structures d'accueil collectif avec hébergement et respecter des règles de fonctionnement. Le coût varie l'organisme auquel vous vous adressez.

Les colonies et les centres de vacances sont des structures d'accueil collectif avec hébergement. Ils peuvent accueillir des enfants et des adolescents nuit et jour. Si l'hébergement dure moins de 5 nuits, on parle plutôt de courts séjours ou mini-camps.

La Caf participe aux frais de séjour en accueil de loisirs extrascolaires sans hébergement implantés en Dordogne ou dans un département limitrophe pour les bénéficiaires d'une prestation familiale ou du RSA, de l'AAH, de l'APL, mais également pour les séjours en centre de vacances organisés par la Ligue de l'Enseignement de la Dordogne [les enfants bénéficiaires de l'AEEH peuvent séjourner dans tout centre de vacances adapté pour les accueillir].

Coordonnées et liens utiles :

<https://laligue24.org/> la Ligue de l'Enseignement de la Dordogne

4.5.3 Les aides aux loisirs et aux vacances

► Les aides aux vacances de la CAF (VACAF)

Votre Caf vous informe en début d'année de vos droits en matière d'aides aux vacances. Vous recevrez donc un courrier ou un message vous précisant la nature de vos droits pour votre famille ou vos enfants : durée du séjour, pourcentage de l'aide, montant maximum...

Les Caf votent chaque année leur propre règlement en matière d'aide aux vacances ; celui-ci peut donc changer d'une année sur l'autre et d'un département à l'autre. Vos droits dépendent de votre quotient familial et de votre situation familiale.

► Le billet de congé annuel

C'est une réduction accordée une fois par an lors de l'achat d'un billet de train. Elle est accordée aux salariés et aux demandeurs d'emploi afin de partir en vacances à moindre coût.

La réduction représente jusqu'à 50 % du billet de train aller-retour et permet de réduire le coût des vacances. Le conjoint et les enfants de moins de 21 ans fiscalement à charge bénéficient également du tarif réduit du billet annuel de la SNCF.

Le droit au billet de congé annuel de la SNCF n'est attribué qu'une fois par an que ce soit en tant que titulaire, mais également en tant qu'accompagnant. Les personnes ayant profité du billet en tant qu'accompagnateurs ne pourront pas bénéficier du billet en tant que titulaires la même année.

Pour bénéficier du tarif réduit du billet de congé annuel, il faut respecter des conditions d'utilisation indispensables, à savoir :

Le retour doit être effectué dans une période de 61 jours après la date de validité du départ

Le trajet doit être supérieur à 200 kilomètres : il est possible de faire des arrêts que ce soit à l'aller ou au retour

Le voyage ne doit pas s'effectuer intégralement à l'intérieur de l'Ile de France

La réduction est applicable sur les TGV (hors Thalys et Eurostar) et les couchettes Corail ainsi que chaque trajet commencé en période bleue du calendrier voyageur pour les TER et les places assises des Corail.

Les personnes titulaires du billet annuel SNCF et les accompagnants ne sont pas dans l'obligation de voyager en même temps. Il faudra cependant que le paiement des différents billets ait été effectué en une seule fois.

Pour bénéficier du billet de congé annuel, il faut faire une demande auprès de la SNCF au moins 24 heures avant le départ.

Il existe 2 formulaires de demande de billet annuel SNCF qui diffèrent en fonction de votre situation :

1^{er} formulaire : il est réservé aux salariés, aux stagiaires en formation professionnelle et aux salariés en cessation anticipée d'activité. Il peut être retiré en gare ou téléchargé directement cette adresse.

2^e formulaire : il est réservé aux travailleurs à domicile, aux artisans, aux exploitants agricoles, aux demandeurs d'emploi, aux personnes retraités ou pré-retraités ainsi que les personnes percevant une pension de la Sécurité sociale. Il peut être également retiré en gare ou téléchargé à cette adresse.

Les 2 formulaires comportent la liste des pièces justificatives à fournir pour le titulaire du billet annuel de la SNCF, mais également pour les accompagnateurs.

Les formulaires contiennent également les attestations à remplir (par exemple l'attestation de l'employeur ou de Pôle Emploi) indispensables à l'attribution des billets annuels SNCF.

Le dossier pour le billet annuel SNCF complété doit être apporté à un point de vente SNCF accompagné des pièces justificatives.

Il s'agit d'un droit qui ne peut en aucun cas vous être refusé si vous respectez les conditions d'attribution et d'utilisation.

► Le chèque vacances

Le chèque vacances est un titre de paiement au montant défini. Il sert à régler les activités liées aux loisirs ou les vacances comme l'hébergement, la restauration ou bien encore les transports (trains, avions). Ils peuvent servir à régler la totalité des frais ou partiellement.

La valeur réelle du chèque vacances est toujours supérieure au montant qu'il vous a coûté. Il est utilisable en France, mais aussi dans l'Union Européenne.

Il est possible d'en bénéficier dans le cadre de son emploi que ce soit dans le secteur privé ou public, mais aussi par la CAF pour les personnes aux revenus modestes : les chèques vacances de la CAF sont proposés par les caisses d'allocations familiales faisant partie du dispositif Vacaf.

Le chèque vacance est nominatif. Il peut être utilisé par le bénéficiaire, le conjoint, les enfants et par toutes les personnes fiscalement à charge. Il peut être demandé une pièce d'identité du bénéficiaire pour l'utiliser.

Ils sont utilisables 2 ans après l'année d'obtention.

Coordonnées et liens utiles :

Site de l'agence nationale des chèques vacances : <https://www.ancv.com/>

4.5.4 La Culture

► Les bibliothèques et médiathèques

Plus de 16 000 bibliothèques publiques sont aujourd'hui recensées en France, elles relèvent pour la plupart des communes et des départements. L'inscription se fait pour un coût modique, voire est gratuite, et permet d'accéder à des supports très variés : non seulement des livres (romans, documentaires, bandes dessinées...) mais aussi des magazines, des disques audio, des DVD, des méthodes d'apprentissages des langues, des jeux...

On recense 208 bibliothèques en Dordogne.

La Bibliothèque départementale Dordogne-Périgord [BDDP] est le service chargé d'accompagner le développement de la lecture publique dans les communes et les communautés de communes du territoire départemental.

Le portail départemental <https://biblio.dordogne.fr> permet :

- de réserver en ligne sur le catalogue collectif départemental les documents (livres, CD, DVD, méthodes de langues...) qui les intéressent. Ceux-ci leur seront adressés à la bibliothèque de leur choix.
- de suggérer des acquisitions <http://biblio.dordogne.fr/tous-public/rechercher-et-reserver/une-suggestion>
- d'accéder à des ressources numériques en ligne <https://dordogne.mediatheques.fr>
- d'être informé des manifestations organisées par la BDDP et par les bibliothèques du réseau départemental et plus largement des manifestations culturelles dans le département
- d'accéder à des espaces dédiés en fonction de profils (enfants, jeunes, adultes, seniors...) pour découvrir des livres, des films, des disques... mais aussi des dossiers thématiques, des actualités culturelles
- de recevoir une sélection mensuelle sous la forme d'une newsletter <http://biblio.dordogne.fr/newsletter>

Coordonnées et liens utiles :

Bibliothèque départementale de prêt : 05 53 02 03 00. <https://biblio.dordogne.fr>

► Le Conservatoire

Le Conservatoire à Rayonnement Départemental de la Dordogne est issu de la volonté commune du Conseil Départemental de la Dordogne, qui en fut l'initiateur, de syndicats locaux à vocation d'enseignement musical et de communes afin d'unir leurs moyens et offrir aux périgourdins un service public d'enseignement spécialisé de la musique. Il est constitué d'une équipe pédagogique engagée, diplômée, avec un vrai savoir faire pédagogique. Il propose des dispositifs innovants, centrés sur la pratique collective et l'oralité. Il propose un cursus diplômant et pré-professionnalisant.

Une trentaine de lieux de cours sont regroupés autour de 10 antennes, lieux de référence pour le public et les équipes pédagogiques <https://www.crddordogne.com/le-conservatoire/son-territoire/>

Pour les enfants, dont les parents sont allocataires du RSA, il est possible d'accéder aux apprentissages de la pratique musicale sur les différentes antennes départementales du Conservatoire à Rayonnement Départemental de la Dordogne [CRDD], par la prise en charge financière partielle des cotisations facturées par le Conservatoire, en fonction du type d'enseignement (enfants de moins de 6 ans et de 6 à 18 ans) et de la commune de résidence de l'élève.

La location d'instruments est également possible sur le parc instrumental du Conservatoire, en fonction des disponibilités.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.crddordogne.com>

63 rue des Libertés - 24650 CHANCELADE - Tél. : 05 53 45 60 50 - Mél. : crd@crddordogne.com

► Le Pass Culture

Créé à l'initiative du ministère de la Culture, cet outil numérique gratuit vise à faciliter l'accès aux sorties et biens culturels pour les jeunes.

Matérialisé sous la forme d'une application mobile, le Pass permet de connaître et d'accéder à l'offre culturelle autour de soi en quelques clics. Pour les jeunes, l'application sera créditée de 300 euros à leurs 18 ans. Cette somme pourra être dépensée dans de nombreuses offres disponibles et réservables directement sur l'application [concerts, théâtres, musées, cours de musique, abonnements numériques, etc.].

Notez que depuis le mois de janvier 2022, les jeunes de 15 à 17 ans peuvent également bénéficier d'un Pass Culture dont le montant est moins important :

Pour les jeunes de 15 ans : 20 €.

Pour les jeunes de 16 et 17 ans : 30 €.

L'appli mobile Pass Culture propose de découvrir et de réserver des offres concernant :

Des sorties culturelles : théâtres, opéras, concerts, musées, cinémas...

L'achat de bien culturel : disques, livres, films, jeux vidéo...

L'inscription à des cours de pratiques artistiques : musique, danse...

Le tourisme culturel : inscription à des stages permettant d'apprendre un métier d'art.

Les abonnements à la presse numérique ou à des plateformes de musique ou de vidéo en ligne.

Coordonnées et liens utiles :

Pour en savoir plus sur le contenu du Pass Culture, ses conditions d'accès, son installation sur smartphone et son fonctionnement, consultez <https://pass.culture.fr>

Téléphone : 01 40 15 80 00 du lundi au vendredi de 9H30 à 17H30

Adresse Mél. : support@passculture.app

► Les Journées Européennes du Patrimoine et la Nuit des Musées

Ces événements annuels ne sont pas des aides à l'accès à la culture à proprement parler. Toutefois, ils permettent de visiter des sites passionnants. Les Journées Européennes du Patrimoine s'étalent sur un week-end d'automne, le 3^e week-end de septembre en général. Elles offrent la possibilité aux curieux de pénétrer dans des bâtiments officiels habituellement interdits au public.

La Nuit des Musées, quant à elle, dure le temps d'une nuit et permet de voir les collections des musées français d'une tout autre manière.

► L'accès à la culture et aux loisirs des associations

Selon la Croix-Rouge française, un tiers de Français n'irait pas au musée à cause du prix. Or, l'accès à la culture doit être la même pour tous et ne peut être réservé à une élite ! C'est pourquoi de nombreuses associations organisent régulièrement des sorties culturelles à tarif réduit, voire gratuitement, à leurs adhérents et bénéficiaires.

La Croix-Rouge française et le Secours Populaire proposent toutes deux des sorties culturelles [cinéma, musée, théâtre, concert, etc.] à prix cassés. Il est même possible de participer à des ateliers ou recevoir des subventions pour des activités sportives.

Coordonnées et liens utiles :

<https://dordogne.croix-rouge.fr>

<https://www.secourspopulaire.fr/24>

<https://www.emmaus24.com>

D'autres associations locales ont des objectifs identiques. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à se renseigner à la mairie.

► Les visites de musées gratuits en ligne

Depuis le confinement dû à la pandémie du coronavirus, les musées proposent des visites en ligne totalement gratuites. Et face au succès rencontré, elles sont toujours autant d'actualité !

Les plus grands lieux sont ainsi accessibles à tous depuis un ordinateur ou une tablette :

Le Louvre à Paris <https://www.louvre.fr>

Le Rijksmuseum à Amsterdam <https://www.rijksmuseum.nl/fr/visitez>

Le Van Gogh Museum à Amsterdam <https://www.vangoghmuseum.nl/en>

L'Alte National Galerie à Berlin <https://www.smb.museum/en/museums-institutions/alte-nationalgalerie/home/>

Le Victoria and Albert Museum à Londres <https://www.vam.ac.uk/visit>

Le British Museum à Londres <https://www.britishmuseum.org>

Le MoMA [Museum of Modern Art] à New York <https://www.moma.org>



5 - LE DROIT ET LA JUSTICE



5.1 Je suis titulaire de l'autorité parentale

5.1.1 Qu'est-ce que l'autorité parentale ?

Article 371-1 du Code civil :

« L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne.

L'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques.

Les parents associent l'enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité ».

L'autorité parentale confère aux parents des droits et met à leur charge des devoirs vis-à-vis de leur enfant mineur :

- Les parents ont un devoir de protection et d'entretien de leur enfant. Ils doivent veiller à sa sécurité et contribuer à son entretien matériel et moral, c'est-à-dire le nourrir, l'héberger, prendre des décisions médicales, surveiller ses relations et ses déplacements;
- Les parents ont un devoir d'éducation : ils doivent veiller à son éducation intellectuelle, professionnelle, civique... Les parents qui n'assurent pas l'instruction obligatoire de leur enfant, s'exposent à des sanctions pénales ;
- Les parents ont un devoir de gestion du patrimoine : ils doivent administrer les biens de l'enfant et peuvent les utiliser, mais pas les vendre.

L'autorité parentale prend fin à la majorité de l'enfant, par son émancipation ou lorsque les parents se voient retirer leurs droits. Elle peut parfois être déléguée à un tiers.

5.1.2 Qui l'exerce ?

L'exercice de l'autorité parentale dépend de la situation matrimoniale des parents et de la reconnaissance de l'enfant. Selon les cas, l'autorité parentale peut donc être exercée conjointement [par les 2 parents] ou par un seul parent.

- Si l'enfant naît pendant le mariage de ses parents, les deux parents exercent en commun l'autorité parentale.
- Si les parents sont en union libre ou pacsés, la mère bénéficie automatiquement de l'exercice de l'autorité parentale dès lors que son nom figure sur l'acte de naissance de son enfant et le père n'a de droits à l'égard de l'enfant que s'il l'a reconnu : S'il a reconnu l'enfant avant l'âge d'un an, il exerce en commun l'autorité parentale avec la mère et s'il a reconnu l'enfant après l'âge d'un an, la mère exerce seule l'autorité parentale. Toutefois, après la reconnaissance, le père peut aussi se voir attribuer l'exercice de l'autorité parentale sous certaines conditions.

A noter !

Actes usuels : En cas d'exercice conjoint de l'autorité parentale, un seul parent peut notamment faire, sans qu'il y ait besoin de réclamer l'accord de l'autre parent, une demande de dérogation à la carte scolaire, une autorisation de sortie scolaire, une réinscription scolaire. En cas de désaccord entre les parents sur une décision à prendre dans l'intérêt de l'enfant, l'un d'eux peut saisir le Juge aux affaires familiales.

Divorce : L'autorité parentale reste une obligation pour les parents même s'ils ne vivent plus ensemble [divorce, fin du concubinage, dissolution du Pacs]. Chaque parent doit alors maintenir des relations personnelles avec l'enfant et respecter les liens de celui-ci avec l'autre parent. Si l'intérêt de l'enfant le commande, le juge aux affaires familiales [Jaf] peut confier l'exercice de l'autorité parentale à un seul parent. Dans ce cas, l'exercice du droit de visite et d'hébergement ne peut être refusé à l'autre parent que pour des motifs graves.

Coordonnées et liens utiles :

Service-public.fr : <https://www.service-public.fr/>

CDAD de la Dordogne : 19 bis cours Montaigne 24000 Périgueux

Téléphone : 05 53 06 39 33 - cdad-dordogne@wanadoo.fr

5.2 Le juge des enfants et le juge aux affaires familiales

Le juge des enfants et le juge aux affaires familiales sont rattachés au Tribunal Judiciaire.

Ce sont des juges avec des compétences différentes qu'il convient de distinguer.

5.2.1 Le juge aux affaires familiales

Le juge aux affaires familiales possède des compétences très vastes.

Il traite notamment :

- du divorce,
- de la séparation de corps et de leurs conséquences,
- de la liquidation et du partage des intérêts patrimoniaux des époux, des personnes liées par un pacte civil de solidarité et des concubins.

Il tranche les actions liées :

- à la fixation de l'obligation alimentaire, de la contribution aux charges du mariage ou du pacte civil de solidarité et de la contribution à l'entretien et à l'éducation des enfants ;
- à l'exercice de l'autorité parentale [fixation de la résidence des enfants mineurs, droit de visite et d'hébergement, exercice exclusif de l'autorité, délégation d'autorité...] ;
- à la révision de la prestation compensatoire ou de ses modalités de paiement ;
- au changement de prénom ;
- à la protection à l'encontre du conjoint, du partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou du concubin violent ou d'un ancien conjoint, partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou concubin violent ;
- à la protection de la personne majeure menacée de mariage forcé ;
- des demandes d'attribution à un concubin de la jouissance provisoire du logement de la famille en application de l'article 373-2-9-1 du code civil.

SOURCE : article L213-3 du code de l'organisation judiciaire.

Le juge aux affaires familiales peut exercer également les fonctions de juge des tutelles des mineurs :

- émancipation du mineur ;
- administration légale et de la tutelle des mineurs ;
- tutelle des pupilles de la nation.

5.2.2 Le juge des enfants

- Le juge des enfants est le juge de la protection de l'enfant tant sur plan civil que sur le plan pénal.

Sur le plan civil, le juge des enfants est le juge qui est compétent dans les domaines de :

- l'assistance éducative pour les mineurs en danger [santé ou moralité de l'enfant en danger ; les conditions de son éducation sont menacées].

Il peut alors rendre des décisions de placement [provisoire et/ou définitif], de suivi par un éducateur spécialisé.

Il peut dans certains cas extrêmes retirer l'autorité parentale.

Sur le plan pénal, il instruit les enquêtes pénales et il juge les mineurs délinquants [soit seul soit avec le Tribunal pour enfants].

SOURCE : articles L 251-2 et suivants du COJ

Coordonnées et liens utiles :

Points justice de Dordogne : <https://cdad-dordogne.fr/lieux-d-acces-au-droit.html>



5.3 La médiation familiale et l'accompagnement à la parentalité

LA MEDIATION FAMILIALE : Communiquer et trouver des compromis, malgré le conflit.

La médiation familiale encourage la coopération plutôt que l'affrontement.

Accompagnée d'une médiatrice/teur diplômé(e) d'état, vous aménagez équitablement vos responsabilités parentales et/ou familiales et contribuez à l'élaboration des décisions financières et matérielles adaptées aux besoins de chacun.

Vous restez acteur des décisions concernant votre projet de vie, celui de vos enfants, de vos proches et maintenez les rôles parentaux et familiaux.

La médiation familiale s'adresse à tous les membres de la famille en désaccord ou en rupture de lien afin de chercher ensemble des solutions acceptables :

- ✓ parents séparés ou divorcés,
- ✓ parent(s)-adolescent,
- ✓ familles recomposées,
- ✓ parent- jeunes majeurs 18-25 ans,
- ✓ grands-parents/ parents,
- ✓ fratrie adulte,
- ✓ aidants-aidés.

Un premier rendez-vous d'information gratuit vous présente le déroulement et les objectifs de la médiation familiale.

Si chacun est volontaire, la médiation familiale s'organisera sur plusieurs rencontres.

Le service de médiation familiale de l'Association de Soutien de la Dordogne (ASD), est agréé par la CAF de Dordogne et se réfère au barème national, qui permet à chacun de régler les séances selon ses revenus :

- je suis au RSA, je paie 2 € la séance,
- je gagne entre le Smic et 1550 €, je paie entre 8 € et 10€ la séance,
- je gagne entre 2001 € et 2500 €, je paie entre 21 € et 25 € la séance.

Le service de médiation familiale de l'ASD peut accueillir les familles, dans ses locaux à Périgueux, à Bergerac et sur différents sites du Département.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.asd24.org/>

61 Rue Lagrange Chancel, 24000 PÉRIGUEUX

05 53 06 82 10 - 06 84 48 33 80

contact.mediationfamiliale@asd24.org - www.facebook.com/mediationdordogne/

5.3.1 Lieux d'informations juridiques en soutien à la parentalité

- Un accueil et une information des familles ou des parents.
- Une information juridique individuelle :
 - ♦ Pour permettre aux parents d'avoir une meilleure connaissance de leurs droits et obligations,
 - ♦ pour permettre de mieux se situer en tant que parents et mieux saisir les modes de traitement des difficultés rencontrées et les voies de recours possibles,
 - ♦ offrir des réponses liées à l'exercice de l'autorité parentale pour gérer diverses situations familiales,
 - ♦ sensibiliser à l'importance d'un exercice partagé de l'autorité parentale,
 - ♦ faciliter l'accès à des moyens alternatifs de règlement des conflits, ou l'accès à la justice,
 - ♦ accompagner les situations de violence intra familiales,
 - ♦ transmettre une information de proximité.

5.3.2 Des ateliers - Groupes d'accompagnement à la parentalité

- Un soutien à la parentalité avec des ateliers/échanges de groupe [Après-midi du CIDFF, Café des Parents, Petits Cailloux...].
- Des espaces de rencontre enfants parents [ASD à périgueux, Petits cailloux, Atelier à Bergerac].
- Des ateliers et des actions en faveur de l'égalité, de l'articulation des temps de vie, de l'accès au sport et au bien-être, et de la recherche d'emploi.
- ...

5.3.3 Des services spécifiques

- de conseil familial et conjugal [CIDFF, CPEF],
- de médiation familiale,
- de conseil en économie sociale et familiale [CAF].

5.4 Je divorce



5.4.1 Qu'est-ce que c'est ?

Le divorce est un acte juridique amenant à la rupture du contrat de mariage.

L'article 229 du Code civil précise alors que le divorce peut être prononcé :

- Par consentement mutuel.
- Par acceptation du principe de la rupture du mariage.
- Pour altération définitive du lien conjugal.
- Pour faute.

5.4.2 Quelles sont les procédures de divorce ?

Les grandes règles et principes encadrant le divorce figurent aux articles 229 à 247-2 du Code civil et aux articles 1 à 70 et suivants du code de procédure civile.

Le divorce par consentement mutuel est une procédure à l'amiable. Les trois autres divorces sont des procédures contentieuses.

Consentement mutuel :

Dans ce cadre à l'amiable, les époux parviennent à se mettre d'accord sur le principe du divorce et sur les modalités du divorce. Il existe deux types de divorces par consentement mutuel :

- Le divorce par consentement mutuel contractuel et sans audience [article 229-1 du code civil]. La convention de divorce est rédigée par les deux avocats des époux. Après un délai de 15 jours, elle peut être transmise au notaire puis ratifiée. Chaque époux doit disposer de son propre avocat.
- Le divorce par consentement mutuel judiciaire [article 230 du code civil]. Les époux commencent par liquider leur régime matrimonial chez le notaire. La convention de divorce est déposée par requête commune, devant le juge aux affaires familiales.

Divorces contentieux :

Dans ce cadre contentieux, les époux ne sont pas d'accord sur le principe du divorce et/ou sur ses modalités. Ils saisissent le juge aux affaires familiales d'une demande en divorce.

- Le divorce par acceptation du principe de la rupture du mariage [articles 233 et 234 du Code civil]. Les époux sont d'accord sur le principe du divorce mais pas sur ses conséquences : garde des enfants, liquidation du régime matrimonial, résidence, etc. Les causes de la rupture du mariage ne sont pas évoquées puisque le divorce résulte d'une volonté commune des deux époux.
- Le divorce pour altération définitive du lien conjugal [articles 237 et 238 du Code civil]. Il peut être demandé par un époux, lorsque le lien conjugal est définitivement altéré, ce qui résulte de la cessation de communauté de vie des époux, vivant séparés depuis un an. L'époux demandeur doit apporter des preuves de cette cessation de communauté de vie. Il peut s'agir de témoignages, de factures, d'une main courante déposée au moment du départ de l'autre époux, etc.
- Le divorce pour faute [articles 242 à 246 du Code civil]. L'un des deux époux constate que l'autre époux a manqué à l'une des obligations du contrat de mariage. Les fautes constituant des violations du contrat de mariage [article 242 du Code civil] sont l'infidélité, l'absence de soutien dans la difficulté, l'abandon du domicile conjugal, l'absence de contribution aux charges du mariage...

A noter !

L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne. Elle s'exerce sans violences physiques ou psychologiques. Les parents associent l'enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité. L'autorité parentale reste une obligation pour les parents même s'ils ne vivent plus ensemble [divorce, fin du concubinage, dissolution du Pacs]. Chaque parent doit alors maintenir des relations personnelles avec l'enfant et respecter les liens de celui-ci avec l'autre parent. Si l'intérêt de l'enfant le commande, le juge aux affaires familiales peut confier l'exercice de l'autorité parentale à un seul parent. Dans ce cas, l'exercice du droit de visite et d'hébergement ne peut être refusé à l'autre parent que pour des motifs graves.

Pension alimentaire : Même en cas de séparation ou de divorce, le devoir de chaque parent est de contribuer à l'entretien et à l'éducation des enfants, en fonction de ses ressources et des besoins de l'enfant. Cette obligation peut se poursuivre jusqu'à que l'enfant acquière son autonomie financière. Cette contribution peut prendre la forme d'une pension alimentaire. Il s'agit d'une somme d'argent que l'un des parents doit verser à l'autre parent, à la personne à laquelle l'enfant a été confié ou à l'enfant lui-même.

La résidence de l'enfant : En cas de séparation des parents, l'enfant peut vivre soit chez l'un des parents, soit chez les deux parents en cas de résidence alternée. Dans certains cas particuliers, l'enfant peut vivre chez une tierce personne. Si les parents sont d'accord sur le lieu de résidence de l'enfant, celui-ci sera indiqué dans la convention homologuée par le juge aux affaires familiales ou par le notaire. Si les parents sont en désaccord, seul le juge fixera le lieu de résidence de l'enfant.

Relation avec les grands-parents : L'enfant a le droit d'entretenir des relations personnelles avec ses grands-parents. En cas de conflit avec les parents, les grands-parents peuvent demander une médiation familiale ou saisir le Juge des Affaires Familiales du tribunal du lieu où habite l'enfant. Il décide, au regard de l'intérêt et des besoins de l'enfant, s'il accorde un droit de visite, voire un droit de garde, aux grands-parents.

Relation avec un tiers (beau-père, belle-mère) : En cas de séparation entre un parent et un tiers, il est possible de maintenir les liens entre l'enfant et ce tiers. Il est nécessaire que ce tiers ait noué des relations fortes avec l'enfant pendant la période où ils ont vécu ensemble. Le juge fixe dans l'intérêt de l'enfant, les conditions de ces relations avec ce tiers.

Coordonnées et liens utiles :

Service-public.fr : <https://www.service-public.fr/>

CDAD de la Dordogne : 19 bis cours Montaigne 24000 Périgueux

Téléphone : 05 53 06 39 33 - cdad-dordogne@wanadoo.fr



5.5 L'accès au droit

5.5.1 L'organisation judiciaire

En France, on distingue les juridictions administratives et les juridictions judiciaires.

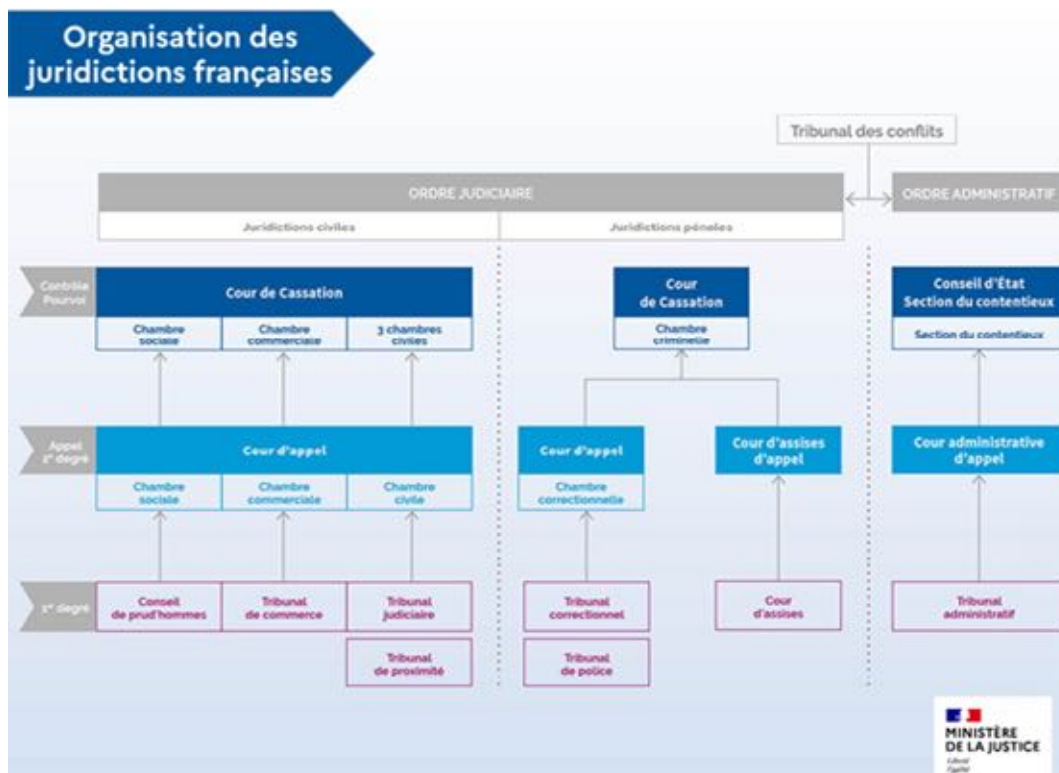
Les juridictions administratives sont compétentes dès qu'une personne publique est en cause (une commune, une communauté de communes, un département ou un service de l'État par exemple).

Les juridictions de l'ordre administratif sont organisées en trois niveaux : Le Conseil d'État, les cours administratives d'appel et les tribunaux administratifs, qui veillent chacun à assurer l'équilibre entre les pouvoirs de la puissance publique et les droits des citoyens.

Les juridictions de l'ordre judiciaire sont également organisées en trois niveaux : La Cour de cassation, les Cours d'appel et les tribunaux judiciaires avec les tribunaux de commerce et les Conseils de prud'hommes.

Les juridictions judiciaires traitent deux catégories de contentieux et sont compétentes, d'une part, pour régler les litiges opposant les personnes privées et, d'autre part, pour sanctionner les auteurs d'infractions aux lois pénales :

- le contentieux civil, qui oppose deux personnes privées, telles deux particuliers, deux époux, un employeur et un salarié : Il s'agit, par exemple, de questions de contrats, de loyers, de divorces et de pensions alimentaires, de litiges de la consommation, de questions de successions, de protection des majeurs (tutelle, curatelle...). L'affaire est jugée selon sa nature devant le tribunal judiciaire, devant le Conseil des prud'hommes pour les litiges entre un salarié et son employeur ou devant le tribunal de commerce pour les litiges entre commerçants;
- le contentieux pénal, qui oppose en général le Procureur de la République à un particulier : selon la gravité de l'infraction, l'affaire est jugée devant le tribunal de police pour les contraventions (exemple des infractions routières, des injures...), devant le tribunal correctionnel pour les délits (vols, trafics de stupéfiants, violences ...) ou devant la Cour d'assises pour les crimes (viols, assassinats, meurtres.).



5.5.2 L'aide juridictionnelle

5.5.2.1 Qu'est-ce que c'est ?

Cette aide de l'Etat est destinée aux personnes qui veulent faire valoir leurs droits en justice, mais qui n'ont pas les moyens de financer les frais liés à la procédure judiciaire. Elle consiste en la prise en charge totale ou partielle par l'Etat des frais liés à une procédure judiciaire : rémunération de l'avocat, du commissaire de justice (anciennement huissier de justice), frais d'expertise, d'enquête sociale...

Vous pouvez faire une demande d'aide juridictionnelle pour une procédure civile que vous soyez le demandeur à l'origine de la procédure ou que vous soyez défendeur, ou pour une procédure pénale quelle que soit votre position dans la procédure : victime de l'infraction, auteur de l'infraction, mis en examen, condamné....

Pour bénéficier de l'aide, vous devez remplir le formulaire de demande et fournir les justificatifs de vos revenus et de votre patrimoine. La demande doit être déposée auprès du bureau d'aide juridictionnelle du tribunal judiciaire compétent pour votre domicile, avant ou après le début de la procédure.

5.5.2.2 Conditions d'attribution

L'aide juridictionnelle peut vous être attribuée si :

- L'action en justice que vous envisagez d'engager n'est pas manifestement irrecevable ou dénuée de fondement ;
- Vous êtes de nationalité française ou européenne, ou résidez de manière habituelle en France (un court séjour est exclu) ;
- Vous n'avez pas d'assurance de protection juridique couvrant les frais du procès ;
- Votre revenu fiscal de référence et la valeur de votre patrimoine mobilier et immobilier ne dépassent pas certains plafonds.

Le revenu fiscal de référence, qui figure sur votre avis d'imposition ou de non-imposition à l'impôt sur le revenu, est l'ensemble des revenus des personnes composant votre foyer fiscal c'est-à-dire l'ensemble des personnes qui remplissent une même déclaration de revenus : couples mariés ou pacsés, parents et enfants mineurs, parents et enfants majeurs rattachés...

S'il y a plusieurs personnes dans votre foyer fiscal, les plafonds à ne pas dépasser tiennent compte des revenus de toutes ces personnes. Mais si vous demandez l'aide juridictionnelle pour une procédure liée à un conflit qui vous oppose à un membre du foyer fiscal (exemple : procédure de divorce...), l'examen des plafonds de revenus sera individualisé.

Le patrimoine mobilier correspond à votre épargne financière et vos biens de valeur (bijoux, voiture, meubles, etc.).

Le patrimoine immobilier est l'ensemble de vos biens immobiliers : terrain, appartement, maison, etc. La résidence principale et les biens immobiliers indispensables à l'exercice de votre activité professionnelle ne sont pas pris en compte.

L'aide juridictionnelle accordée sera totale (100 %) ou partielle (55 % ou 25 %) en fonction de l'importance de vos revenus et de la composition de votre foyer fiscal.

Vous trouverez à l'adresse <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F18074> le montant des plafonds applicables selon le nombre de personnes composant votre foyer fiscal.

A titre d'exemple, vous trouverez ci-dessous les plafonds applicables au 1^{er} janvier 2022 pour un foyer fiscal composé d'une seule personne :

- Vous pouvez bénéficier de l'aide juridictionnelle totale (100%) si votre revenu fiscal de référence et la valeur de votre patrimoine mobilier et immobilier ne dépassent pas les plafonds suivants :
 - Revenu fiscal de référence : 11 580 €
 - Valeur du patrimoine mobilier (épargne) : 11 580 €
 - Valeur du patrimoine immobilier : 34 734 €

Si la valeur de votre patrimoine dépasse un des deux plafonds de patrimoine, vous ne pouvez pas bénéficier de l'aide juridictionnelle [ni totale ni partielle].

- Si votre revenu fiscal de référence dépasse le plafond de revenu, vous ne pouvez pas bénéficier de l'aide juridictionnelle totale, mais vous pouvez peut-être bénéficier de l'aide juridictionnelle partielle. Il faut pour cela que votre revenu fiscal de référence ne dépasse pas les plafonds prévus pour l'attribution de l'aide juridictionnelle partielle au taux de 55 % ou de 25 %.

Revenu fiscal de référence annuel	Revenu fiscal de référence mensuel	Taux d'aide juridictionnelle
Inférieur ou égal à 11 580 €	Inférieur ou égal à 965 €	100 %
Entre 11 581 € et 13 688 €	Entre 965 € et 1 141 €	55 %
Entre 13 689 € et 17 367 €	Entre 1 141 € et 1 447 €	25 %

Si vous n'avez pas de revenu fiscal de référence, le plafond pris en compte correspond au double de vos revenus imposables des 6 derniers mois, après déduction d'un abattement de 10 %.

Exceptions :

- Victimes d'actes criminels et terroristes : l'aide juridictionnelle leur est accordée et à leurs ayants droit sans examen de la condition de revenu et de patrimoine.
- Victimes de violence conjugale : l'aide juridictionnelle peut être accordée de manière provisoire pour une procédure d'urgence, mais vous devez par la suite justifier que vous remplissez les conditions de revenu et de patrimoine exigées pour obtenir l'aide juridictionnelle. Si tel n'est pas le cas, vous devrez rembourser l'aide juridictionnelle dont vous avez bénéficié de manière provisoire.
- Les mineurs : L'aide juridictionnelle est accordée sans condition au mineur qui demande à être entendu par le juge aux affaires familiales.

A noter !

Le contrat d'assurance de protection juridique prévaut sur l'aide juridictionnelle. Celle-ci ne prend en charge que les frais non couverts par l'assureur. Si vous avez souscrit un contrat d'assurance de protection juridique, vous devez contacter votre assureur avant tout dépôt d'une demande d'aide juridictionnelle, via le formulaire de « demande d'intervention auprès de l'assureur » disponible dans les bureaux d'aide juridictionnelle ou sur le site internet www.justice.fr à la rubrique « aide juridictionnelle ». Si votre assureur ne prend pas en charge votre litige, il vous retournera le formulaire de « demande d'intervention auprès de l'assureur » avec l'encadré « attestation de non-prise en charge » rempli. Vous pourrez alors faire une demande d'aide juridictionnelle en y joignant l'attestation retournée par votre assureur.

Coordonnées et liens utiles :

Bureau d'aide juridictionnelle du Tribunal judiciaire de Périgueux
19 bis cours Montaigne 24000 PÉRIGUEUX
05 53 02 77 00 - accueil.tj-perigueux@justice.fr

CDAD de la Dordogne
19 bis cours Montaigne 24000 PÉRIGUEUX
Téléphone : 05 53 06 39 33 - cdad-dordogne@wanadoo.fr

Justice.fr : simuler une demande d'aide juridictionnelle
<https://www.justice.fr/simulateurs/aide-juridictionnelle#simuler>



6 - LES ANNEXES



Durées minimales de conservation des documents

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
ASSURANCE	Quittance	Date du document + 2 ans	
	Avis d'échéance		
	Courrier de résiliation		
	Preuve du règlement		
	Contrat	Durée du contrat + 2 ans	
VÉHICULE	<u>PV pour amende forfaitaire</u>	3 ans	Vous ne devez plus rien si le Trésor public n'a rien fait pour obtenir le paiement de l'amende 3 ans après sa <u>notification : Formalité par laquelle un acte de procédure ou une décision est porté à la connaissance d'une personne.</u>
	Facture : achat, réparation...	Durée de conservation du véhicule	
BANQUE	Chèque à encaisser	1 an et 8 jours	Passé ce délai, le chèque ne peut plus être encaissé mais la dette reste due
	Contrat de prêt immobilier et consommation + justificatifs	2 ans	À partir de la dernière échéance
	Relevé de compte [compte courant, <u>PEL</u> , <u>livret A</u> ,...]	5 ans	Un débit frauduleux peut être contesté dans un délai maximum de 13 mois
	Talon de chèque		
	Ticket de carte bancaire : paiement et retrait	Jusqu'à réception du relevé de compte où figure le solde correspondant	

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
FAMILLE	<u>Acte d'état civil : Acte de naissance, de reconnaissance, de mariage ou de décès :</u> copie intégrale et extrait	Permanente	<u>Certaines procédures nécessitent un acte d'état civil récent</u>
	<u>Avis de versement d'allocations familiales</u>	5 ans	Vous avez 2 ans pour agir si vous n'avez pas perçu le bon montant.
			La Caf a également 2 ans pour se faire rembourser un trop perçu.
			Ce délai passe à 5 ans en cas de fraude de votre part.
	Jugement de divorce, jugement d'adoption	Permanente	<u>En cas de perte, vous pouvez demander une copie au tribunal</u>
	Acte de reconnaissance d'un enfant	Permanente	La mairie peut vous en délivrer une copie
	Contrat de mariage : documents relatifs aux biens apportés ou acquis lors du mariage par donation ou <u>legs : Bien donné par testament à une personne</u>	Permanente	En cas de perte du contrat de mariage, vous devez vous adresser au notaire qui l'a établi
	Convention de Pacs	Permanente	<u>En cas de perte, un notaire peut fournir une copie mais pas le tribunal ni la mairie.</u>
	Livret de famille	Permanente	En cas de perte, un <u>uplicata : Double, copie d'un document ou d'un acte</u> peut être obtenu à la mairie
	Diplôme	Permanente	En cas de perte, il n'est pas possible d'obtenir une copie de votre diplôme.
			<u>Vous pouvez cependant demander une preuve de votre réussite à l'examen.</u>

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
LOGEMENT	Facture d'électricité	5 ans	Délai pour contester une facture.
	Facture de gaz		Votre fournisseur a 2 ans pour réclamer un paiement.
	Facture d'eau	5 ans	Délai pour contester une facture.
			Pour réclamer un paiement, votre fournisseur a :
			4 ans si c'est un fournisseur public,
			2 ans si c'est un fournisseur privé.
	Facture de téléphone fixe et mobile	1 an	
	Facture internet		
	Preuve de restitution de matériel [box]	2 ans à partir de la restitution	
	Facture liée aux travaux	10 ans ou 2 ans selon la nature des travaux	Gros-œuvre : 10 ans Petits travaux (par exemple, fenêtres) : 2 ans.
	Certificat de ramonage	1 an	
	<u>Attestation d'entretien annuel d'une chaudière</u>	2 ans	
	Acte de vente [aussi appelé titre de propriété]	Permanente	<u>Si nécessaire, vous pouvez demander une copie au notaire détenteur de la minute : Original d'un document (par exemple, une convention de divorce) rédigé par une autorité (tribunal civil ou administratif, notaire, huissier de justice, ...), qui est dans l'obligation de le conserver</u>

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
LOGEMENT	Preuve du paiement des charges de copropriété	5 ans	Avant le 25 novembre 2018, le délai d'action du copropriétaire pour toute action personnelle était de 10 ans [par exemple, violation du règlement de copropriété]
	-Correspondances avec le <u>syndic : Personne [professionnel ou co-propriétaire bénévole] chargée d'assurer la gestion administrative, technique, financière et comptable de la copropriété</u>		
	Procès verbal d'assemblée générale de copropriété		
	Contrat de location	Durée de la location + 3 ans	Le délai est identique pour un logement vide ou meublé.
	État des lieux		
	Quittance de loyer		
	<u>Courrier de révision de loyer</u>	Durée de la location + 1 an	Ce délai s'applique à un logement loué à titre de <u>résidence principale : Logement occupé au moins 8 mois par an [sauf obligation professionnelle, raison de santé ou cas de force majeure], soit par le locataire ou la personne avec laquelle il vit, soit par une personne à charge</u> vide ou meublé.
	Inventaire du mobilier pour les locations meublées	Durée de la location	Jusqu'à la restitution de l'éventuel dépôt de garantie
	<u>Justificatif de versement de l'aide personnalisée au logement [APL]</u>	2 ans	

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
IMPÔTS	Déclaration de revenus	3 ans	À partir de l'année qui suit l'année d'imposition
	Avis d'imposition sur le revenu	Ce délai correspond au <u>droit de reprise de l'administration : Possibilité donnée à l'administration de réparer les oublis et les erreurs constatés en matière d'impôts [assiette, recouvrement, calcul du montant]</u>	Par exemple, déclaration 2021 à conserver jusqu'à la fin 2024
	<u>Justificatifs utilisés.</u> <u>Par exemple, justificatifs des frais réels</u>		
	Avis d'impôts locaux : taxe foncière, taxe d'habitation	1 an	3 ans en cas de <u>dégrèvement : Suppression ou réduction d'un impôt accordée par l'administration fiscale</u> , exonération ou <u>abattement</u>
		Ce délai correspond au droit de reprise de l'administration	
TRAVAIL	Bulletin de salaire	Jusqu'à la <u>liquidation : Ensemble des opérations qui permet de déterminer le droit d'un assuré à une pension de vieillesse et à la calculer de la retraite</u>	<u>Vous avez 3 ans pour réclamer un arriéré de salaire</u>
	Contrat de travail		Un justificatif d'indemnités journalières doit être gardé au moins 2 ans, mais il est prudent de le conserver jusqu'à la liquidation de la retraite
	Certificat de travail		Il peut être utile de garder les bulletins de salaire après le départ à la retraite pour le calcul de la rente en cas de maladie professionnelle survenant à un retraité
	Relevé d'indemnités journalières de maladie et de maternité		
	Attestation Pôle emploi	Jusqu'à l'obtention de l'allocation chômage	Ce document peut être utile dans le cadre du calcul de vos droits à la retraite

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
TRAVAIL	<u>Solde de tout compte</u>	3 ans	Le salarié peut contester le solde de tout compte :
			pendant un délai de 6 mois,
			ou 2 ans s'il n'a pas signé le reçu,
			ou 3 ans si la contestation porte sur des sommes qui ne sont pas mentionnées sur le reçu du solde
	Justificatif de versement d'allocations chômage	3 ans	La durée de 3 ans correspond au délai de reprise en cas de trop perçu constaté par Pôle Emploi
			Ce délai passe à 10 ans en cas de fraude ou fausse déclaration
			Ce document peut être utile dans le cadre du calcul de vos droits à la retraite
	Bulletin de paiement de la pension de retraite	Permanente	Document utile pour le calcul de vos droits à la pension de réversion
	Notes de frais	3 ans	<u>Délai pendant lequel l'administration fiscale peut vous contrôler si vous utilisez la déduction des frais réels</u>
	Carte d'invalidité d'un enfant	Jusqu'à la liquidation de la retraite	<u>Assumer la charge d'un enfant handicapé permet de recevoir une majoration</u>
			Vous devez donc conserver tous les justificatifs

Suite => =>

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
PARTICULIER EMPLOYEUR	Bulletin de paye du salarié : double papier ou sous forme électronique	5 ans	
	Contrat de travail du salarié	5 ans	
	Document relatif aux charges sociales	3 ans	En cas de contrôle de l'administration fiscale
	Comptabilisation des horaires du salarié	1 an	En cas de contrôle de l'inspection du travail
	Déclaration d'accident du travail auprès de la caisse primaire d'assurance maladie	5 ans	
	Attestation fiscale	3 ans	Justificatif à produire pour bénéficier du crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile
		Ce délai correspond au <u>droit de reprise de l'administration : Possibilité donnée à l'administration de réparer les oublis et les erreurs constatés en matière d'impôts [assiette, recouvrement, calcul du montant].</u>	
	Solde de tout compte	3 ans	Le salarié peut contester le solde de tout compte :
			pendant un délai de 6 mois,
			ou 2 ans s'il n'a pas signé le reçu,
			ou 3 ans si la contestation porte sur des sommes qui ne sont pas mentionnées sur le reçu du solde

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
SANTÉ	Récapitulatif de remboursements d'assurance maladie et maternité	2 ans	Délai de reprise du trop perçu
			Le délai est de 5 ans en cas de fraude ou de fausse déclaration
	Carte de mutuelle	Variable selon l'organisme	Se référer aux délais prévus dans le contrat
	Demande de remboursement		
	<u>Ordonnance</u>	1 an	1 an pour la délivrance de lunettes d'une personne de moins de 16 ans
			5 ans pour la délivrance de lunettes d'une personne entre 16 et 42 ans
			3 ans pour la délivrance de lunettes d'une personne âgée de 43 ans ou plus
			Pas de délai pour la délivrance d'audioprothèses
	Preuve du versement d'indemnités journalières	Jusqu'à <u>liquidation</u> : <u>Ensemble des opérations qui permet de déterminer le droit d'un assuré à une pension de vieillesse et à la calculer des droits à la retraite</u>	
	Carnet de vaccination	Permanente	Carnet de santé d'un enfant à conserver au moins jusqu'à sa majorité
	Carte de groupe sanguin		
	Carnet de santé		
	Certificat médical	Permanente	Documents utiles en cas de rechute ou d'aggravation de l'état de santé
	Examen médical [par exemple, radiographie]		

Domaine	Type de document	Durée de conservation	Précisions
PAPIERS D'UNE PERSONNE DÉCÉDÉE	Les délais de conservation des papiers continuent de s'appliquer après le décès du défunt.	-	
	En effet, certains documents peuvent prouver des dettes ou des <u>créances</u> : <u>Droit permettant à une personne d'exiger quelque chose d'une autre personne, en général le paiement d'une somme d'argent.</u> <u>Terme souvent utilisé pour désigner la somme due.</u> Transmises aux <u>ayants droit</u> : <u>Celui qui bénéficie d'un droit par le biais d'un parent ou d'un proche</u> lors de la succession.	-	
	Certaines prestations sociales versées après le décès du bénéficiaire peuvent être <u>recouvrées</u> : <u>Procédure de l'administration pour obtenir le paiement d'une somme due auprès des ayants droit</u> : <u>Celui qui bénéficie d'un droit par le biais d'un parent ou d'un proche</u> pendant 5 ans à partir du décès.		



Examen du nourrisson dans les 8 jours qui suivent sa naissance

Le nouveau-né est examiné à la naissance. Puis un examen approfondi est réalisé dans les 8 jours qui suivent sa naissance et des tests de dépistage sont réalisés.

Cette consultation est prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais.

Elle comprend notamment un examen clinique et des dépistages. L'examen clinique du nourrisson comporte diverses mesures (poids, taille, périmètre crânien, fréquences cardiaque et respiratoire...), un examen complet du corps.

Un dépistage de la luxation de la hanche fait partie de cet examen. Le dépistage consiste en une simple manœuvre de manipulation des hanches, éventuellement associée en cas de doute, à une échographie de la hanche.

Une série de tests est effectuée grâce à un simple prélèvement de quelques gouttes de sang effectué à la maternité. Le but de ce dépistage est de pouvoir mettre en œuvre rapidement un traitement spécifique ou une prise en charge adaptée en cas de besoin. Tous les nouveau-nés en bénéficient pour dépister des maladies, le plus souvent d'origine génétique :

- la phénylcétonurie,
- l'hypothyroïdie congénitale,
- l'hyperplasie congénitale des surrénales,
- la mucoviscidose,
- le déficit en MCAD [Medium-Chain-Acyl-CoA-Déshydrogénase].

et éventuellement la drépanocytose, si votre enfant est considéré « à risque » du fait de son origine ethnique.

Le prélèvement pour réaliser ces tests doit être fait dans les deux à trois jours [72 heures] suivant la naissance. Il a lieu le plus souvent à la maternité et parfois au domicile par une sage-femme.

Un dépistage de la surdité néonatale [déficience auditive] est proposé également aux nouveau-nés à la maternité. La surdité congénitale concerne de 0,5 à 1,3 pour mille nouveau-nés. Son dépistage permet une prise en charge rééducative précoce. Il comprend :

- un examen de repérage des troubles de l'audition, proposé avant la sortie de l'enfant de la maternité. Ce repérage doit permettre de savoir s'il est nécessaire de réaliser des examens plus poussés ;
- des examens réalisés avant la fin du 3e mois de l'enfant, quand l'examen de repérage n'a pas pu avoir lieu ou n'a pas permis d'apprécier les capacités auditives de l'enfant.

L'ensemble des résultats de l'examen du 8e jour sont inscrits dans le carnet de santé de l'enfant. À cette occasion, le médecin remplit un premier certificat de santé. Ce document est adressé à la protection maternelle et infantile (PMI). Les données de ces certificats sont anonymisées et destinées à des études statistiques portant sur l'état de santé des enfants en France.

La consultation médicale permet le dialogue entre le médecin et les parents. Vous pouvez noter les questions que vous souhaitez aborder avec votre médecin : alimentation de votre bébé, sommeil, pleurs...

N'hésitez pas à signaler à votre médecin les maladies ou problèmes de santé présents dans votre famille et qui peuvent avoir une influence sur la santé future de votre enfant [surpoids et obésité, hypertension artérielle, diabète, etc.].

Certaines maladies se transmettent de façon héréditaire et certaines malformations, ainsi que certaines maladies ou allergies sont plus fréquentes dans certaines familles.

La consultation est l'occasion d'aborder les sujets en lien avec le bien-être et le développement de votre bébé :

- son alimentation,
- son sommeil,
- son développement.

Fumer en présence d'un bébé est dangereux pour sa santé. Les enfants vivant dans un environnement enfumé ont plus de risques de développer des problèmes respiratoires [asthme, bronchites...]. L'arrivée d'un bébé est une bonne occasion d'arrêter de fumer. Des solutions existent, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé et à consulter le site Tabac Info Service.

4 examens de suivi médical jusqu'aux 2 mois du nourrisson

La surveillance médicale d'un nourrisson jusqu'à ses 2 mois est rapprochée. 4 consultations sont prévues pour un examen et la mise en route des vaccinations. C'est un moment privilégié qui permet au médecin de répondre aux interrogations des parents. Ces consultations sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais.

Ces examens sont programmés au cours de la 2^e semaine, avant la fin du 1^{er} mois, au 1^{er} mois et au 2^e mois du nourrisson.

L'examen commence par la mesure du poids, de la taille et du périmètre crânien. Le médecin examine le bébé, sans oublier l'examen des yeux (motricité des yeux, strabisme...), l'audition (examen des tympons, test auditif éventuel).

C'est aussi le début de la vaccination obligatoire dès l'âge de 2 mois : diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, infections à *Hæmophilus influenzae* et hépatite B, pneumocoque.

D'autres vaccins sont recommandés selon la situation du bébé comme le vaccin contre la tuberculose...

Régulièrement à partir de la naissance, et jusqu'à la fermeture des fontanelles, le médecin mesure le tour de crâne du bébé (ou périmètre crânien), le note sur le carnet de santé et en trace la courbe.

La boîte crânienne d'un bébé grossit en fonction de son contenu. Elle le peut parce qu'elle est composée de plusieurs os qui ne sont pas encore soudés. Les intervalles entre ces os sont appelés « fontanelles » :

la grande fontanelle antérieure (sur le sommet du crâne) qui se ferme entre 9 et 18 mois ;

la petite fontanelle postérieure qui se ferme entre 2 et 4 mois de vie.

Une fois ces fontanelles refermées, la boîte crânienne continue à croître, mais de façon beaucoup plus lente.

La consultation médicale permet le dialogue entre le médecin et les parents. De même que pour la consultation du 8^e jour, vous pouvez également indiquer au médecin la manière dont vous vivez les premiers mois avec votre enfant : comment ça se passe avec votre bébé depuis votre retour de la maternité, comment vous arrivez à comprendre ce dont il a besoin, ce que vous ressentez quand votre bébé pleure...

Votre bébé grandit. Il commence à faire des vocalises, il sourit bien, fixe votre visage quand vous lui donnez à boire et vous regarde dans les yeux.

Vous pourrez échanger avec votre médecin sur les besoins de développement de votre nourrisson tant physique qu'émotionnel et sur son bien-être. Il pourra vous donner des conseils pratiques. Dès la naissance, se crée une rencontre privilégiée faite d'échanges entre vous et votre enfant, par les regards, l'odeur, le toucher, la voix : prenez l'habitude de prendre votre bébé dans vos bras et de lui parler.

Signalez à votre médecin toute difficulté à entrer en relation avec votre bébé.

Que faire si votre bébé pleure beaucoup ?

Gardez toujours votre calme et n'hésitez pas à vous faire aider pour ne pas être tenté de secouer votre bébé. Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures par jour pour diverses raisons : faim, couche humide, position inconfortable, besoin d'un câlin, ennui, fatigue, etc.

Assurez-vous d'abord que votre bébé n'a pas de fièvre. S'il en a prenez-la en charge.

Vérifiez s'il n'a pas besoin de boire ou de manger, d'être changé, couvert davantage ou au contraire, moins couvert.

Si votre bébé n'a apparemment besoin de rien, voici quelques conseils pour vous aider à le calmer :

- prenez-le dans vos bras ;
- frottez-lui doucement le ventre ;
- éteignez les lumières et maintenez le calme dans l'environnement de votre bébé. Trop de stimulations peuvent déclencher ou faire empirer ses pleurs ; de la musique ou des chants doux, des sons apaisants, consolent certains bébés ;
- Installez votre bébé dans un porte-bébé ou une poussette et promenez-le. Vous pouvez aussi le bercer dans vos bras avec des mouvements lents et rythmés ;
- téter aide parfois les bébés à se détendre. Vous pouvez donc donner à votre enfant une tétine ;
- Faire prendre à votre bébé un bain à 37° C.

Vous vous êtes assuré que votre bébé n'a aucun problème particulier. Pourtant, il pleure encore.

Gardez votre calme et prenez conscience de vos sentiments : êtes-vous contrarié, frustré, en colère, énervé ? Êtes-vous au bout de vos forces ? Si c'est le cas, prenez quelques instants pour vous calmer et vous reposer.

Si vous n'en pouvez plus, arrêtez-vous ! Couchez votre enfant bien en sécurité sur le dos, dans son lit. Quittez la chambre pour quelques minutes et fermez la porte de la pièce.

Trouvez un moyen de vous détendre :

- prenez des respirations longues et profondes ;
- serrez un objet mou ;
- écoutez de la musique douce ;
- pleurez ;
- prenez une douche.
- Si besoin, parlez de vive voix ou par téléphone à un ami, à un membre de votre famille, à un voisin ou à une autre personne en qui vous avez confiance, pour obtenir un soutien.

Si toutefois vous avez l'impression que vous pourriez secouer votre bébé dans les instants qui viennent, demandez de l'aide en appelant :

- **Allô enfance en danger** au 119, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7,
- **Allô parents bébé** au 0 800 00 34 56 du lundi au vendredi, de 10 heures à 13 heures et de 14 heures à 18 heures ou prenez contact avec le médecin qui suit votre bébé ou le centre de PMI la plus proche de votre domicile.

Pour faire face aux pleurs d'un bébé, demander de l'aide et du soutien

Il n'est pas toujours facile d'être parent. Les pleurs constants de votre bébé peuvent vous inquiéter et vous épuiser. Vous ne dormez probablement pas beaucoup tandis que vous vous efforcez de répondre à ses besoins, à toute heure du jour et de la nuit. Vous avez peut-être d'autres charges qui vous fatiguent : travail, enfants plus grands, soucis divers...

Quelle que soit votre situation, ne restez pas seul(e) face aux pleurs de votre enfant :

Demandez à un ami, à un membre de votre famille ou à une autre personne de confiance de s'occuper de votre bébé pendant de courtes périodes. Vous pourrez ainsi avoir un peu de répit.

Si des personnes fiables vous proposent de vous aider, acceptez. Cependant, ne laissez jamais votre enfant à quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance ou qui a des réactions violentes.

Si vous êtes préoccupé(e) par votre relation avec votre bébé ou que vous vous posez des questions, parlez-en à votre pédiatre, votre médecin traitant ou à la puéricultrice de PMI.

Qu'est-ce que le syndrome du bébé secoué ?

Secouer fortement un bébé abîme le cerveau. Le syndrome du bébé secoué désigne un traumatisme crânien non accidentel, entraînant des lésions du cerveau. Il survient lorsque l'on secoue violemment un bébé ou un jeune enfant. Le plus souvent, ce drame arrive lorsque la personne qui s'occupe de l'enfant est exaspérée par ses pleurs.

Les enfants de moins d'un an [et surtout ceux de moins de 6 mois] sont les plus touchés par le syndrome du bébé secoué. En raison de la gravité des séquelles, aucun enfant ne doit être secoué, quels que soient son âge et la situation.

Dans la majorité des cas, les épisodes de secouement sont répétés dans le temps. En absence de diagnostic précoce, le bébé risque d'être à nouveau secoué et ainsi exposé à des lésions cérébrales de plus en plus graves.

Si les nourrissons de moins d'1 an sont les plus concernés, des enfants plus âgés peuvent aussi subir des blessures graves s'ils sont secoués violemment.

Quand suspecter un syndrome du bébé secoué ?

Les symptômes surviennent immédiatement après le secouement.

Ils peuvent être en rapport avec une atteinte neurologique grave :

- une somnolence inhabituelle, des troubles de la conscience ;
- une rigidité du corps ou au contraire une perte du tonus ;
- des mouvements anormaux ou des convulsions [les bras et les jambes se raidissent ou se mettent à bouger de manière incontrôlable] ;
- une difficulté à respirer ou des pauses respiratoires.

D'autres symptômes apparemment moins graves doivent cependant alerter :

- une diminution de l'appétit, un refus de manger ou des vomissements sans raison apparente ;
- une perte des sourires ou du babillage habituels ;
- un moins bon contact, une extrême irritabilité, des pleurs inhabituels ;
- des troubles oculaires : les yeux ont des mouvements anormaux, les pupilles sont de dimensions inégales, l'enfant louche ou ne suit plus du regard.

Face à ces symptômes, contactez les secours médicaux d'urgence. Composez le 15 ou le 112 depuis un téléphone fixe ou mobile.

Pourquoi est-il si dangereux de secouer un bébé ?

Lorsqu'un bébé est secoué, des lésions cérébrales, oculaires et de la moelle épinière peuvent survenir même si la tête de l'enfant ne reçoit aucun choc. Les nourrissons et les jeunes enfants ont une tête relativement grosse et lourde par rapport à leur corps. La musculature de leur cou est faible et leur cerveau est encore en développement. Il est donc plus sensible et susceptible d'être blessé par une secousse.

Sous l'effet des secousses, la tête du bébé se balance rapidement d'avant en arrière et son cerveau heurte les parois de son crâne. Des vaisseaux sanguins cérébraux peuvent être arrachés.

Les lésions cérébrales subies par les bébés secoués peuvent avoir des conséquences graves, nécessitant des soins spécifiques. Elles peuvent être responsables de :

- retard du développement psychomoteur ;
- troubles cognitifs et retard des apprentissages [lecture, parole...]
- troubles du comportement ;
- convulsions ;
- paralysie ;
- troubles de la vue ;
- déficit auditif.



7 examens de suivi entre les 3 mois et 18 mois de l'enfant

7 examens de suivi sont prévus entre ses 3 et 18 mois. Le médecin examine votre nourrisson, le vaccine et échange avec vous sur toutes les questions que vous vous posez. Ces consultations sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais.

Ces examens de suivi de l'enfant sont programmés :

à 3 mois, 4 mois, 5 mois ; 8 mois avec examen approfondi et établissement du 2^e certificat de santé obligatoire à cet âge ; à 11 et 12 mois et entre 16 et 18 mois.



Le médecin réalise un examen complet de votre enfant. Il commence par la mesure du poids, de la taille et du périmètre crânien. Il recherche d'éventuels problèmes de santé fréquents à cet âge.

Il évalue la vue du bébé (motricité des yeux, strabisme...), l'audition (examen des tympans, test auditif éventuel).

Il aborde le développement et la vie au quotidien du bébé :

- qualité du sommeil : c'est souvent l'âge des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes...
- acquisition de la position assise, debout, de la marche ;
- manipulation des objets ;
- apparition du langage : répétition de syllabes, premiers mots...

Le médecin procède à la suite des vaccinations obligatoires : en plus des rappels des premières vaccinations obligatoires (diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, infections à *Hæmophilus influenzae*, hépatite B, pneumocoque), d'autres vaccins obligatoires sont faits (méningocoque, rougeole, oreillons, rubéole)

Votre enfant grandit. Vers 4 mois, il réagit quand on lui tend les bras, tourne la tête quand on l'appelle. Puis autour de 9 mois, votre bébé se tient bien assis, fait les marionnettes et « au revoir » avec la main ou le bras. Et entre 12 et 18 mois, il acquiert la marche et prononce ses premiers mots.

Mais c'est aussi la période des grands changements dans l'alimentation, du sommeil perturbé, des difficultés de séparation... La consultation médicale permet de partager avec son médecin ses questionnements, ses inquiétudes et ses joies. Pendant la consultation et l'examen de votre enfant, il est important d'indiquer à votre médecin qui s'occupe de votre enfant dans la journée, s'il y a eu des changements récents dans sa vie ou si un changement est prévu.

Si vous remarquez quelque chose de particulier concernant le comportement, l'audition ou la vue de votre enfant, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Vous pourrez échanger avec votre médecin sur les besoins de développement de votre enfant tant physiques qu'émotionnels et sur son bien-être. Il pourra vous donner des conseils pratiques.

Au quotidien, saisissez toutes les occasions pour échanger avec votre bébé, jouer avec lui. Prenez-le dans les bras, parlez-lui, regardez-le. Signalez à votre médecin tout ce qui vous paraît anormal dans l'échange avec votre nourrisson.

3 examens de suivi entre les 23 mois et 3 ans de l'enfant

3 examens de suivi sont programmés entre les 23 mois et les 3 ans de votre enfant : entre 23 et 24 mois (examen approfondi avec établissement du 3^e certificat de santé obligatoire à cet âge) ; à 2 ans et 3 ans.

À chaque consultation, le médecin pèse et mesure votre enfant pour vérifier sa croissance et il l'examine de façon approfondie. Il recherche d'éventuels problèmes de santé fréquents à cet âge.

Il examine les yeux (motricité, strabisme...) et recherche des anomalies de l'audition (examen des tympans, test auditif éventuel). Il vous interroge sur :

- le développement du langage de votre enfant : le langage oral se met-il en place ? Votre enfant parle-t-il ? Est-il compréhensible ? Fait-il des courtes phrases ? Bute-t-il sur les mots ? Comprend-il les consignes simples ?
- le développement de sa motricité : habileté, maladresse (recherche d'une dyspraxie). Votre enfant mange-t-il tout seul ? S'habille-t-il seul ? Tombe-t-il souvent ? Commence-t-il à monter les escaliers en alternant les pieds ? Commence-t-il à dessiner ? ;

- son comportement à la maison et en groupe : votre enfant est-il attentif quand vous lui racontez une histoire ? Quel est son comportement avec les autres enfants ?...,
- la qualité de son sommeil.

Votre enfant continue à explorer son environnement. Autour de 2 ans, il vous imite dans la vie quotidienne et vous sollicite pour jouer. À 3 ans, c'est la découverte de l'école maternelle et de la vie en collectivité.

Mais c'est aussi la période des grands changements dans l'alimentation, du sommeil perturbé, des difficultés de séparation, du début de la scolarisation...

La consultation médicale permet de partager avec son médecin ses questionnements, ses inquiétudes et ses joies.

Pendant la consultation et l'examen de votre enfant, Il est important d'indiquer à votre médecin qui s'occupe de votre enfant dans la journée, s'il y a eu des changements récents dans sa vie ou si un changement est prévu, à quoi votre enfant aime jouer...

Si vous remarquez quelque chose de particulier concernant le comportement, l'audition ou la vue de votre enfant, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Vous pourrez échanger avec votre médecin sur le bien-être et le développement de votre enfant. Il pourra vous donner des conseils pratiques sur :

- l'alimentation,
- la santé dentaire,
- La propreté.

Est-elle acquise ou en cours d'acquisition ?

Votre enfant fait-il pipi sur un pot, la journée. Met-il des couches la nuit. Faire pipi au lit à cet âge est encore normal. A-t-il acquis de la propreté concernant ses selles? Attendez que votre enfant soit prêt (entre 2 et 3 ans) pour lui apprendre à aller sur le pot. Des tentatives d'apprentissage trop précoces peuvent favoriser la survenue d'une constipation.

3 examens médicaux a 4, 5 ans et entre 8 et 10 ans

Le médecin examine votre enfant, le vaccine si besoin et échange avec vous sur toutes les questions que vous vous posez. Ces consultations sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais

Le médecin réalise un examen complet de votre enfant. Il mesure et pèse votre enfant et remplit les courbes de croissance. Il recherche par exemple, une insuffisance de poids ou au contraire un surpoids débutant, un retard de croissance.

Il s'informe auprès des parents que la propreté est bien acquise, Il vérifie son état dentaire et recherche des caries, une malposition dentaire, des dents cassées...

Le médecin s'assure de l'absence de troubles sensoriels qui pourraient perturber la communication, des troubles de la vue.

Avec le début de la scolarisation et de l'acquisition de la lecture et de l'écriture, le médecin recherche des difficultés psychomotrices qui pourraient nuire aux apprentissages scolaires : bégaiement, trouble articulaire, retard de parole et dysphasie ; dyslexie, dysorthographe et dysgraphie ; dyspraxie.

Il s'informe sur le comportement de l'enfant . Il procède à la suite des vaccinations obligatoires.

Entre 5 et 6 ans une visite médicale est réalisée. Elle est effectuée le plus souvent à l'école par le médecin de santé scolaire. Il est important d'être présent(e) ce jour-là pour répondre aux questions du médecin ou évoquer les problèmes de votre enfant si besoin.

En l'absence d'examen de prévention en médecine scolaire, prenez rendez-vous avec votre médecin pour réaliser l'examen de santé de votre enfant, à un moment où il n'est pas malade.

La puberté débute dans 95 % des cas entre :

- 8 et 13 ans chez les filles,
- 9 et 15 ans chez les garçons.

Si des signes de puberté apparaissent avant 8 ans chez votre fille et 9 ans chez votre garçon, parlez-en à votre médecin. Il s'agit d'une puberté précoce.

Entre 4 et 10 ans, votre enfant grandit en moyenne de 5 cm par an et vous l'aidez à devenir plus autonome. Vous vous posez beaucoup de questions sur son développement physique, son comportement, etc. La consultation médicale permet d'y répondre par un dialogue entre le médecin, votre enfant et vous.

Pour l'examen entre 8 et 9 ans, vous pouvez préparer la consultation avec votre enfant en vous aidant du carnet de santé et des pages dédiées à cette consultation (pages 62/63 du carnet de santé).

Il est également important d'indiquer à votre médecin si votre enfant va régulièrement à l'école, comment cela se passe avec ses camarades, qui s'occupe de lui en dehors de l'école, s'il y a eu un changement récent dans sa vie ou si un changement est prévu...

Si vous remarquez quelque chose de particulier concernant le comportement, un éventuel début de puberté, la posture, l'audition, le langage ou la vue de votre enfant, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Vous pourrez échanger avec votre médecin sur le bien-être et le développement de votre enfant. Il pourra vous donner des conseils pratiques :

- L'alimentation : Aidez votre enfant à conserver une alimentation équilibrée et diversifiée pour éviter un surpoids.
- L'activité physique : Encouragez-le à avoir une activité physique chaque jour. Les enfants imitent souvent leurs parents, toutes les occasions sont bonnes pour bouger et faire des activités ensemble. Elles peuvent prendre de nombreuses formes : favoriser les déplacements à pied ou en vélo pour aller à l'école, pour faire les courses ; pour les écoliers, jouer 30 minutes avec les copains dans les espaces de jeux, les parcs ou les squares, chaque jour après la classe ; aider aux travaux de jardinage, de bricolage... ; promener son chien ; faire des sorties en famille ou entre amis à pied, en vélo ou en roller.
- Limiter les temps d'inactivité passés devant la télévision ou l'ordinateur et quel que soit son âge, évitez les écrans ou téléviseurs dans sa chambre.
- Le sommeil de votre enfant: Pour favoriser son sommeil, donnez à votre enfant des repères dans le temps. Ceux-ci lui sont fournis par : la régularité des repas, des moments de jeux, des promenades et des échanges avec son entourage ; des couchers et des levers à heures régulières, même le week-end. Afin de favoriser un bon endormissement et un sommeil réparateur, couchez aussi votre enfant dans une chambre calme et avec peu de lumière.

Il est conseillé :

- d'aérer la chambre quotidiennement ;
- de veiller à ce qu'elle ne renferme pas de fumée de tabac ;
- de conserver sa température entre 18 et 20°C ;
- de créer une atmosphère peu lumineuse au moment du coucher ;
- de s'assurer de l'absence de bruit de fond [télévision...]
- Mettez en place un petit rituel qui marque le temps du coucher et favorise l'endormissement : lire une histoire, faire un câlin, écouter une musique douce ou une chanson, etc.
- Incitez votre enfant plus grand à avoir une activité calme avant l'endormissement comme la lecture. Il est également important de lui apprendre à s'endormir seul.
- Tenez compte, cependant, du rythme de sommeil propre à chaque âge.
- L'audition : Pour protéger son audition, limitez l'usage des casques audio et écouteurs et le volume sonore.

Un examen médical entre 11 et 13 ans

Votre enfant entre dans l'adolescence. À cet âge, il est important de faire le point sur sa santé. C'est pourquoi un examen médical lui est proposé entre 11 et 13 ans. Il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais (hors dépassements d'honoraires éventuels). Dès l'âge de 11 ans et parfois avant, votre enfant change, devient un adolescent. Il est essentiel de comprendre son désir nouveau d'indépendance. En même temps, votre enfant a toujours besoin de votre affection et de votre soutien.

Avec la puberté, vont débiter d'importantes modifications physiques, intellectuelles et psychiques qui feront de votre enfant un adolescent puis un adulte. Le besoin d'autonomie apparaît et, peu à peu, l'adolescent formule ses choix et développe ses propres expériences. Avec votre aide, il va devenir plus autonome mais

également de plus en plus responsable de sa propre santé.

À cet âge, il est important de faire le point sur sa santé avec un médecin. Vous-même en tant que parent avez probablement des interrogations concernant sa santé.

Une partie de la consultation peut se faire hors de la présence des parents, avec votre accord.

Le médecin effectue un examen complet.

Avec le début de la puberté, la croissance s'accélère. La taille est mesurée, mais aussi le poids à la recherche d'une insuffisance pondérale ou au contraire d'un surpoids. La puberté est un processus de transition qui s'accompagne d'une évolution de l'ensemble du corps avec l'apparition des caractères sexuels secondaires [poils, changement de la voix...], une croissance rapide, une modification de la corpulence et des modifications psychiques.

Chez les filles, la puberté commence généralement entre huit et quatorze ans [en moyenne, à onze ans].

Chez les garçons, la puberté débute habituellement entre neuf et quatorze ans [en moyenne, à douze ans]. Elle dure plus longtemps que chez les filles.

Le médecin étudie la statique à la recherche d'une scoliose qui peut apparaître lors de la croissance.

Il recherche les problèmes de santé fréquents à cet âge. Il vérifie la vue [motricité des yeux, strabisme...] et l'audition [examen des tympans, test auditif éventuel]. Il s'informe de la santé psychologique de l'adolescent. L'observation de la bouche et les dents permet la recherche de caries, de problèmes de gencives, d'une malposition dentaire, de dent[s] cassée[s], d'une hygiène insuffisante responsable d'une mauvaise haleine...

Le médecin s'enquiert des éventuelles difficultés au collège, en raison de :

- difficultés à l'oral, à l'écrit ;
- maladresse et manque d'habileté [dyspraxie] ;
- comportement perturbé à la maison et en groupe [troubles de l'attention et/ou hyperactivité...] ;
- somnolence dans la journée en raison d'un manque de sommeil.
- Diagnostiquer tôt l'endométriose.

L'endométriose est une maladie gynécologique fréquente qui touche près de 10 % des femmes. Elle se caractérise par des lésions qui touchent le plus souvent la région pelvienne.

Elle peut notamment se manifester par des règles douloureuses. N'hésitez pas à en parler à votre médecin lors de cet examen.

La vaccination entre 11 et 13 ans

La période 11-13 ans est le moment des rappels de plusieurs vaccins obligatoires.

C'est aussi le moment de penser au rattrapage vaccinal en cas d'oubli. Très souvent, le calendrier vaccinal n'est pas respecté [oubli d'une ou de plusieurs injections]. Dans ce cas, le calendrier vaccinal précise comment effectuer le rattrapage. En général, il n'est pas nécessaire de tout reprendre à zéro.

Pour les jeunes filles et les jeunes garçons, c'est le moment de penser à la vaccination contre le papillomavirus [HPV].

En cas de voyages à l'étranger, selon les pays, certains vaccins sont également recommandés.

Votre enfant entre dans l'adolescence. Les jeunes adolescents traversent une période à la fois dynamique et fragile. Pour les parents, c'est aussi une période d'interrogation, voire parfois d'inquiétude. La consultation médicale permet le dialogue entre vous, le médecin et votre adolescent. Pour l'examen entre 11 et 13 ans, vous pouvez préparer la consultation avec votre enfant en vous aidant du Carnet de santé, pages dédiées à cet effet [pages 66 à 69 du carnet de santé].

Pendant la consultation et l'examen de votre enfant, Il est important d'indiquer à votre médecin comment se passe la scolarité de votre adolescent, si votre enfant se plaint ou s'il est souvent malade, comment se passent ses relations avec les autres, quels sont ses loisirs, s'il y a eu des modifications familiales ou des conditions de vie depuis le dernier examen...

Si vous remarquez quelque chose de particulier concernant le comportement, la posture, l'audition ou la vue de votre enfant, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Quelques conseils pour protéger l'audition de votre adolescent

L'exposition au bruit est la principale cause de déficits auditifs. L'intensité du bruit mais aussi la durée d'exposition au bruit sont en cause dans la survenue ou l'aggravation de la surdité. Quelques réflexes simples pour prévenir la baisse de l'audition.

Conseillez à votre adolescent :

- de ne pas s'exposer au bruit de façon prolongée et d'éviter les environnements à risque (plus de 85 décibels),
- au besoin, de porter des protections anti-bruit (type bouchons d'oreilles, par exemple),
- avec des écouteurs de régler le volume dans un endroit calme, à la moitié du volume maximum, de privilégier les casques aux écouteurs et de limiter la durée d'écoute,
- en concert et en discothèque, de s'éloigner des enceintes et de faire des pauses de 30 minutes toutes les 2 heures, dans un endroit calme.
- Il est important de consulter son médecin en cas de baisse brutale de l'audition après une exposition aux bruits forts ou si des sifflements apparaissent et persistent.

Un examen médical à 15 ou 16 ans



Avec l'aide des parents, l'adolescent devient responsable de son bien-être. À cet âge, il est important de faire le point sur sa santé. C'est pourquoi un examen médical lui est proposé entre 15 et 16 ans. Il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais (hors dépassements d'honoraires éventuels).

Cet examen médical est l'occasion de le faire le point sur la santé et le développement de l'adolescent mais aussi d'aborder divers aspects de sa vie afin de l'aider à prendre soin de sa santé et à réaliser ses projets.

La période de scolarité obligatoire s'achève, l'adolescent(e) doit formuler des choix d'orientation scolaire ou professionnelle et prendre des décisions pour son avenir.

Si vous et votre adolescent le souhaitez, une partie de la consultation pourra se faire hors de la présence des parents.

Encouragez votre adolescent à noter les sujets sur lesquels il souhaiterait échanger avec son médecin : aspects physiques et psychologiques, croissance, hygiène de vie...

Pour préparer cet examen, vous pouvez, vous et votre adolescent, vous aider du Carnet de santé avec les pages dédiées à cet effet (pages 72 à 75 du carnet de santé).

Pendant la consultation de votre adolescent Il est important d'indiquer à votre médecin comment se passe sa scolarité, s'il se plaint ou s'il est souvent malade, comment se passent ses relations avec les autres, quels sont ses loisirs, s'il y a eu des modifications familiales ou des conditions de vie depuis le dernier examen...

Si vous remarquez quelque chose de particulier concernant le comportement, la posture, l'audition ou la vue de votre enfant, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

L'examen médical de votre fils ou fille est effectué, en général, sans votre présence. Le médecin recherche des problèmes de santé fréquents à l'adolescence : règles douloureuses, pouvant traduire une endométriose débutante ; erreurs dans l'usage des protections intimes périodiques augmentant le risque de choc toxique pendant les règles ; acné ; transpiration excessive ; troubles de la statique avec recherche d'une scoliose ; manque de sommeil ou insomnies avec somnolence dans la journée ; difficultés psychologiques...

Diagnostiquer tôt l'endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique fréquente qui touche près de 10 % des femmes. Elle se caractérise par des lésions qui touchent le plus souvent la région pelvienne. Elle peut notamment se manifester par des règles douloureuses.

La consultation est également le moment de vérifier si votre adolescent est à jour de ses vaccinations et de procéder à un rattrapage si nécessaire, en particulier contre le papillomavirus pour les jeunes filles et les jeunes garçons.

C'est peut-être le moment d'aborder la contraception et les différentes méthodes conseillées à l'adolescence. Aidez votre adolescent à prendre soin de sa santé

Alimentation et activité physique

À l'adolescence, il est important :

- d'avoir un bon équilibre alimentaire ;
- de planifier au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour pour améliorer la souplesse et l'endurance, selon les goûts de l'adolescent ;
- de limiter la sédentarité [ne pas rester assis plus de 2 heures consécutives] ;
- de dormir entre 8h30 et 9h30 par nuit pour être en forme dans la journée et éviter la somnolence diurne. Un sommeil de bonne qualité et suffisamment long permet à l'enfant et l'adolescent d'être actif dans la journée et de ne pas présenter d'épisodes de somnolence en classe.

Vie sexuelle

Les premières relations sexuelles ont souvent lieu durant l'adolescence. Le médecin peut donner à votre adolescent les informations nécessaires pour mieux vivre sa sexualité, bien se protéger contre les infections sexuellement transmissibles et le sensibiliser si cela est nécessaire au choix d'une contraception efficace.

Le parent peut avoir, en parallèle des sensibilisations menées dans le cadre de l'Education nationale au sein des établissements scolaires, un discours d'explication sur la nécessité du consentement dans les relations sexuelles.

Coordonnées et liens utiles :

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/brochure/les-premieres-fois>

Conduites à risque

Par défi ou pour faire comme les autres, votre adolescent peut être tenté de prendre des substances psychoactives [tabac, alcool, drogues]. La consommation de ces substances peut entraîner des conséquences négatives pour sa santé. Votre médecin est là pour le sensibiliser et le conseiller.

46 % des adolescents s'adonnent aux jeux vidéo sur une moyenne 3 heures par semaine. Pour que jouer aux jeux numériques ou vidéo ne devienne pas une conduite addictive, il est important de surveiller le temps consacré à cette activité et de faire attention au retentissement du jeu sur ses activités quotidiennes [sociales, scolaires et professionnelles], sa santé physique et mentale, ses relations sociales.

Prises de risque sur la route

Sur la route les dangers sont multiples : absence du port du casque en deux-roues, non-respect des vitesses autorisées, consommation d'alcool ou de substance psychoactive [drogue, médicaments...]. Des repères simples peuvent aider votre adolescent à éviter les accidents.

En cas de difficultés, l'adolescent peut en parler avec votre médecin, l'infirmière scolaire, et il existe également des lieux dans lesquels l'accueil est anonyme, gratuit, immédiat et sans formalité administrative. Il peut y aller seul(e) ou accompagné(e), sans rendez-vous, et aborder tous les sujets qui le préoccupent.

Il existe plusieurs types de structures :

- les maisons des adolescents [MDA]. Elles reçoivent l'adolescent pour un entretien. S'il le souhaite, il peut ensuite être orienté(e) vers un professionnel de santé au sein de la MDA [médecin généraliste, nutritionniste, psychologue, assistant social, etc.] ;
- les points d'accueil écoute jeunes [PAEJ]. Ces structures sont plus petites et plus nombreuses que les maisons des adolescents. L'adolescent y est accueilli(e) par un psychologue ou un éducateur. Toutefois, les PAEJ n'assurent pas de soins médicalisés ;
- les espaces santé jeunes [ESJ]. Ces lieux sont davantage axés sur la prévention des problèmes de santé chez les adolescents ;
- les Centres de Santé Sexuelle [CSS ancien CPEF]. Ces lieux sont spécialisés dans le conseil sur la contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles.

Il y a aussi d'autres types de structures où l'adolescent peut :

- rencontrer des psychiatres, des psychologues et des infirmiers psychiatriques ;
- bénéficier éventuellement d'un suivi régulier.

Ces centres reçoivent gratuitement, sans être adressé par un médecin. Il en existe deux types :

- les centres médico-psycho-pédagogiques [CMPP]. Ils sont ouverts aux enfants et aux jeunes ayant des problèmes psychiques et/ou scolaires ;
- les centres médico-psychologiques [CMP]. Ils accueillent les jeunes souffrant de troubles psychiques, à partir de 16 ans. Certains CMP, dits « pédiatriques », prennent aussi en charge les moins de 16 ans.

MonPsy : le remboursement de séances avec un psychologue

Le dispositif MonPsy permet à tout adolescent angoissé, déprimé ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie.

En fonction de l'état de santé, et en accord avec l'adolescent, le médecin peut lui proposer de suivre jusqu'à 8 séances avec un psychologue conventionné et partenaire du dispositif MonPsy.

L'accompagnement psychologique comprend : une première séance qui est un entretien d'évaluation et entre 1 à 7 séances de suivi psychologique. Ce nombre est adapté en fonction des besoins par le psychologue.

Coordonnées et liens utiles :

<https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/>

Caisse primaire d'assurance maladie

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-de-seances-chez-le-psy-chologue>

Le CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA DORDOGNE
vous accompagne au quotidien :
Education - Santé - Sport - Associations...

Connectez vous sur le site Dordogne.fr

