

# ACTUALITÉ

## JEUNES ET BÉNÉVOLES ?

### LANCEZ-VOUS !

Emilie, jeune maisonnaise de 22 ans, a été bénévole pour les Restaurants du Cœur à Maisons-Alfort pendant deux ans et demi. Cette étudiante dynamique nous explique comment elle s'est lancée dans cette aventure humaine.

#### Qu'est ce qui t'a donné envie de devenir bénévole ?

Aujourd'hui, mes études me prennent trop de temps, mais il y a deux ans j'étais à la fac, j'avais pas mal de temps libre, et j'avais vraiment besoin d'avoir une activité, de me sentir utile... Je connaissais les Restos parce qu'ils sont très médiatisés, et j'étais rassurée par le fait que ça fonctionne depuis longtemps. Surtout, je savais que je serais en contact direct avec les

gens, et cet aspect me plaisait vraiment.

#### Concrètement, tu faisais quoi ?

Essentiellement l'accueil des bénéficiaires et la distribution de nourriture, mais au delà de ça, j'essayais d'instaurer un échange, de leur permettre d'avoir une simple conversation avec moi.



#### As-tu rencontré des difficultés ?

D'abord, on peut être confrontés à des personnes qui ont vraiment des gros problèmes, et il faut être conscient qu'on ne peut pas tout régler. D'autre part, il peut arriver qu'on se fasse un peu malmener par des bénéficiaires qui trouvent qu'on en fait pas assez. Il ne faut pas être trop sensible ou se sentir visé(e) personnellement, mais toujours essayer de garder du recul. Même si au

départ, l'envie c'est d'aider, il faut faire attention à ne pas céder systématiquement aux demandes.

#### Qu'est-ce que ça t'a apporté ?

Beaucoup de choses ! D'abord le contact, et puis je me suis sentie utile, j'ai appris à travailler en équipe, à mettre mon égo et mes petites réticences de côté, et à m'adapter. Si on choisit de se lancer, il faut le faire jusqu'au bout, en s'investissant vraiment, même si ça reste du bénévolat. Pour moi, ça a été une expérience très positive et marquante, que je conseille à tous ceux qui souhaitent donner un peu de leur temps.

#### Les Restaurants du Cœur

163 av. du G<sup>ral</sup> Leclerc  
à Maisons-Alfort  
Tél : 01 43 96 38 30  
(de 9h à 12h)



# PRATIQUE

## LE PARI SOLIDAIRE

### Vous recherchez un logement ?

Pourquoi ne pas échanger votre présence contre un logement chez une personne âgée ? C'est l'expérience que tente l'association « Le PariSolidaire », qui met en relation des étudiants à la recherche d'un logement et des séniors désireux de compagnie, de partage de tâches quotidiennes, ou d'un complément de revenus.



### Une solution pas comme les autres !

L'association n'est pas une agence immobilière, et elle s'engage à prendre en compte la personnalité et les attentes de chacun pour que la relation « accueillant-accueilli » se passe au mieux et que chacun y trouve son compte.

### Comment ça se passe ?

Une charte définit les rôles et les engagements de chacun. Chaque nouvel adhérent est invité à en prendre connaissance et à confirmer, en signant, son acceptation et son souhait de participer au développement d'un nouveau type de relations sociales et citoyennes entre les générations. Belle idée, non ?

### Vous êtes intéressé(e) ?

[www.leparisolidaire.com](http://www.leparisolidaire.com)  
Tél. : 01 42 27 06 20

Trop souvent les jeunes négligent leur sommeil, mais y voient-ils pour autant une perte de temps ? Le public d'Info Jeunes venu visiter l'exposition « l'Univers Sommeil », entre le 16 octobre et le 03 novembre 2006, et ayant répondu au questionnaire d'évaluation nous dit que non !

### Des besoins en sommeil pas assez respectés...

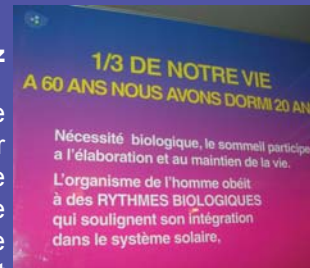
100% des 15-25 ans affirment que le sommeil est utile pour récupérer physiquement et pour 80% d'entre eux, c'est un plaisir ! Cependant même si l'on note que plus de 50 % d'entre eux se couchent entre 22h et minuit et déclarent dormir entre 7 et 8 heures par nuit (ce qui les place dans la moyenne française), nous avons été surpris de constater que 81% se réveillent fatigués et que 12% déclarent ne pas bien dormir ! Cela nous laisse penser que leurs besoins en sommeil ne sont pas satisfaits et que des troubles peuvent favoriser une mauvaise qualité de sommeil. En revanche, à l'inverse de leurs aînés (champion du monde des consommateurs de médicaments pour dormir), 88% n'ont jamais pris de somnifères.

### Des activités en soirée pas suffisamment adaptées...

Pour bien dormir, on sait qu'il vaut mieux éviter les excitants (thé café, tabac...) avant de se coucher, et privilégier des activités calmes favorisant

## LE SOMMEIL : SONDAGE AUPRÈS DES 15-25 ANS

l'endormissement. Le rituel de coucher des jeunes est-il en accord avec ces principes ? Eh bien non ! Si en effet 64% des 15-25 ans déclarent ne rien consommer avant d'aller au lit, 19% des 19-25 ans avouent un penchant pour le tabac contre 43 % des 15-18 ans pour les sodas. Par ailleurs, on peut remarquer que les médias sont largement plébiscités par les 15-25 ans avant le coucher : 81% regardent régulièrement la télévision, 45% écoutent de la musique et 33% préfèrent tchater sur le net.



### Conclusion

Globalement les jeunes ont de bonnes connaissances sur le sommeil mais, n'appliquent pas forcément de façon régulière les recommandations utiles à une meilleure hygiène de sommeil, donc de vie. Entre théorie et pratique, il y a souvent un grand pas à franchir... reste encore à avoir conscience des mauvaises habitudes prises et d'essayer de les corriger !

### Pour en savoir plus :

[www.sommeilsante-asso.fr](http://www.sommeilsante-asso.fr)  
[www.sommeil.org](http://www.sommeil.org)

# SANTÉ