



Aliou Lo, employé de Naturespaces, en charge de l'entretien des espaces verts et des citymurs du 9^e



Docteur Jacques Pieri, médecin généraliste - rue de Parme



Stéphanie Nkot et Cécile Tosser du service de l'état civil de la Mairie du 9^e

PARIS NEUF

ILS SONT LÀ POUR NOUS



Delphine Pereira, responsable du magasin Au bout du champ - rue des Martyrs



*Monique Terrot, cantinière de l'école élémentaire de la rue Blanche & Nacéra
Hachemi cantinière de l'école maternelle 22 Rochechouart*



Sébastien Lebeurier, boucher, charcutier, traiteur - rue Cadet



Chantal Barrot, gardienne de la résidence senior "les Maréchaux" - rue Richer



Florian Tassin, infirmier - rue Bergère



Annabelle Cali, enseignante à l'école élémentaire Blanche



Ferdinand et Alexandre Vilaca, fromagerie Ferdinand - rue de Dunkerque



Marisa Debyr, pharmacien & Catherine montella, préparatrice - 35 rue de Clichy



Corentin Nagler, Zary Partensky, Josephine Pinto et Karima Bourouha, équipe d'animation du temps périscolaire à l'école maternelle 22 Rochechouart



Tinia et Tony Cadet, boucherie Chaptal - rue Blanche



Salim et Faycal Djelbani, buralistes - rue du faubourg Montmartre



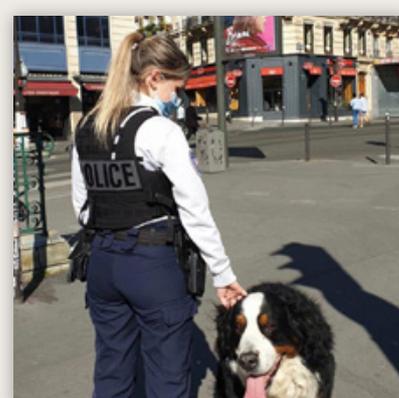
Mohamed Ahamed n'ze, agent d'accueil et de surveillance de la Ville de Paris



Foyez Topon et Sabrina Castro, boulangerie "Au caprice gourmand" - rue de Rochechouart



Julie, caissière, magasin Franprix - rue Condorcet



Agent de police du commissariat du 9^e



Georges Laureau, caviste chez Gegeor - rue Moncey



Docteur Catherine Majerhoic, médecin généraliste - rue Pierre Fontaine



Alessandra Pierini, responsable de l'épicerie RAP - rue Fléquier



Serge Hassan et Laetitia Douieb, traiteur - rue Geoffroy Marie



Mariella Eripret, coordinatrice des conseils de quartier du 9^e, volontaire dans un EPHAD



Esteban Ortega, responsable de Librairimage (dépôt de presse et livres) - rue de la Rochefoucauld



Wesley Domingues, agent de logistique générale à la Mairie du 9^e

ÉDITORIAL

Nos "héros" du quotidien



Delphine Bürkli
Maire du 9^e arrondissement de Paris
Conseillère régionale d'Île-de-France
delphine.burkli@paris.fr

Cher Habitants,

Jacques, Stéphanie, Florian, Chantal, Aliou, Annabelle ... Ces femmes et ces hommes sont gardiens d'immeuble, médecins, commerçants, infirmiers, enseignants, pharmaciens, artisans, éboueurs, agents administratifs, cantinières, bénévoles associatifs ... devenus depuis presque deux mois les "héros" de notre quotidien sans qui rien n'aurait été possible. Des visages du 9^e arrondissement de Paris qui font la une de ce numéro spécial et à qui nous rendons un chaleureux hommage.

Le 15 mars dernier, face au danger de cette épidémie, nous avons découvert, parfois douloureusement, les contraintes du confinement. Chaque jour, depuis le début de cette période, nous nous sommes efforcés, mon équipe et moi-même, de répondre à toutes vos sollicitations et à vos besoins parfois urgents. Nous restons plus que jamais à vos côtés pour amorcer une nouvelle étape, celle du déconfinement prévue le 11 mai prochain.

Avec ce confinement, les lumières de notre arrondissement se sont éteintes. Théâtres, salles de spectacle, cinémas, cafés, restaurants, galeries d'art, Drouot, ont tiré le rideau. Des artistes, intermittents, auteurs, musiciens, directeurs de salle, producteurs, ... mais aussi des cuisiniers, serveurs, ... qui aujourd'hui ne peuvent plus exercer leur métier. C'est un pan entier de notre économie qui est touché de plein fouet et qu'il faut impérativement aider et accompagner pour passer ce cap très difficile. La culture, nous en avons tous besoin. Elle est nécessaire à notre joie de vivre et constitue une activité vitale à notre nation.

Ts xidi h u s a u

VOUS POUVEZ NOUS JOINDRE AU 01 71 37 75 02 – webmairie9@paris.fr

De nouveaux portraits, la semaine prochaine, dans le numéro spécial de ParisNeuf



Louis Duro, responsable de la quincaillerie - rue Cadet



Michael Dumont, Directeur général des services à la Mairie du 9^e

UN CENTRE DE DÉPISTAGE À LA MAIRIE DU 9^e

Depuis le 20 avril, la Mairie du 9^e associée avec le groupe Le Labo, a ouvert un centre de dépistage dans ses locaux, avec l'accord de l'Agence Régionale de Santé.

Les prélèvements nasaux (PCR) se font uniquement sur rendez-vous (01 53 38 88 99) et sur ordonnance de votre médecin. Les dossiers sont pré-enregistrés et les prélèvements dans les deux narines sont effectués par un biologiste après vérification d'identité.

Le centre est ouvert du lundi au vendredi. 30 tests en moyenne sont réalisés chaque jour. Les patients reçoivent dès le lendemain par email ou par courrier leurs résultats.

La recherche de SARS-CoV-2 par PCR est actuellement le seul test de diagnostic biologique validé en France et pris en charge par l'Assurance maladie.

À ce jour, aucun test sérologique (rapide ou ELISA) n'a officiellement été validé par le Centre National

de Référence (CNR) ; les évaluations sont actuellement en cours dans les CNR et certains laboratoires hospitaliers de virologie.

Lorsque le test sérologique sera validé et disponible, il sera proposé aux habitants à la Mairie du 9^e.



Cour de la Mairie du 9^e



Anne-Lise Decambron et Thibault Nardin

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

OÙ ACHETER UN MASQUE EN TISSU DANS LE 9^e ?

Des masques en tissu à l'achat pour des particuliers :

- **L'atelier d'art textile Zardosi** - 13bis, rue Henry Monnier. Shikha Chireux peut confectionner des masques en tissu à la demande ou vous transmettre des patrons : 01 71 60 31 49 - atelier.zardosi@yahoo.fr
- **Couturier-retoucheur** - 24, rue Turgot. Il est joignable au 06 85 18 39 41 ou cemaltir@yahoo.fr
- **Couturier-retoucheur** - 22, rue Saint-Lazare. Il est joignable au 06 65 72 07 28 ou usta_aile@hotmail.fr
- **Conjuguez vos envies** - 28, rue de Maubeuge. Elle est joignable au 06 60 50 08 18 ou karine7528@live.fr

- **Juju s'amuse** - 3, rue Henry Monnier. Cette boutique vend des masques en ligne confectionnés dans le 9^e arrondissement. www.jujusamuse.com
- **Victoria Bonnamour** - www.boname.fr

Pour les commandes en grande quantité, pour les entreprises ou les commerçants, vous pouvez faire appel au groupe Chantelle : contact.masques@groupechantelle.com ou à la centrale d'achat de la Région Île-de-France : smartidf.services/fr/achat-covid19



Corentin et Sullivan Nagler, deux frères, fabriquent depuis chez eux (boulevard de Rochechouart) avec leur imprimante 3D des visières de protection pour le personnel soignant et les commerçants. Pour commander : lesfreresnagler@lesminipinson.com



Visite de Delphine Bürkli de l'atelier "juju s'amuse" de confection de masques en tissu commandés par la Mairie du 9^e.

DES MASQUES DANS LES PHARMACIES

La semaine dernière, la Maire du 9^e a distribué 1 000 masques par pharmacie. 42 officines de notre arrondissement ont reçu cette dotation de masques jetables de type chirurgical financée par la Région Île-de-France. Des masques donnés au personnel soignant et à toute personne munie d'une ordonnance. Fin avril, des masques en tissu fournis gratuitement par la Ville de Paris seront distribués dans les pharmacies pour les plus de 70 ans. Pour compléter ce dispositif, la Mairie du 9^e a également passé commande à l'atelier de confection "Juju s'amuse" du 9^e de masques en tissu qui seront distribués gratuitement par la mairie en mai.



Distribution de nouveaux masques dans les pharmacies.



EHPAD de la rue Blanche

DES BLOUSES GRÂCE À L'ATELIER COUTURE DU 9^e

Une cinquantaine de blouses ont été confectionnées par une dizaine de couturières bénévoles habitantes du 9^e. Les blouses en tissu fabriquées à partir de draps donnés par une vingtaine d'habitants de l'arrondissement ont ensuite été offertes à l'EHPAD rue Blanche pour son personnel.

LA SOUPE DE LA TRINITÉ MAINTENUE POUR AIDER LES PLUS FRAGILES

Au dos de l'Église de la Trinité se tient chaque jour une soupe populaire servie par près de 30 bénévoles, qui, dans une ambiance conviviale, offrent une centaine de repas aux plus fragiles. Grâce à des dons des restaurateurs et des supérettes du quartier, ainsi que de plus gros distributeurs tels que Marks & Spencer, cette action solidaire indispensable pour nombre de bénéficiaires perdure malgré les circonstances actuelles.



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE L'ÉLAN RETROUVÉ À VOTRE ÉCOUTE

La Fondation l'Élan Retrouvé dans le 9^e propose un numéro vert pour répondre à la demande des personnes en souffrance psychique de 9 h à 18 h - 01 76 21 79 60 - 7J/7. Ce numéro vous met gratuitement en relation avec des psychologues, psychiatres, infirmiers et psychothérapeutes de la Fondation l'Élan Retrouvé.



DON DU SANG RUE DE CHÂTEAUDUN

Restons solidaires ! L'Établissement Français du Sang (EFS) vous accueille pour des dons de sang, de plasma et de plaquettes sur son site de prélèvement de la Trinité au 55 rue de Châteaudun. Pour la durée du confinement et afin d'éviter les temps d'attente, la prise de rendez-vous est obligatoire sur <https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/>



**Donner son sang,
c'est offrir la vie.**

SERVICE À DOMICILE LA POSTE SOUTIENT LES PERSONNES AGÉES ISOLÉES



Veiller sur mes parents

Une entreprise du Groupe La Poste

En cette période exceptionnelle, La Poste rend gratuit son service de lien social "Veiller sur mes parents". Pendant le confinement, une visite hebdomadaire "conviviale" d'un facteur est proposée à toutes les personnes qui souhaitent en bénéficier, dans le respect des mesures sanitaires : port du masque de type chirurgical, usage de gel hydro-alcoolique, respect des

distances de protection. Le postier téléphone au client en amont de chaque rendez-vous. Si le client préfère ne pas recevoir de visite à domicile, la discussion se déroule par téléphone. En cas de non réponse à l'appel téléphonique, le facteur se rend au domicile du client par principe de précaution.

Souscription : 0 800 000 011

MOBILISATION L'ORDRE DE MALTE DU 9^e

Les bénévoles de l'Ordre de Malte France du 9^e restent mobilisés, autour de Thierry La Fragette, pour venir au secours des Sans domicile fixe. Chaque dimanche de 8 h à 12 h, une tente d'accueil est installée rue de Châteaudun, devant Notre-Dame de Lorette, et plusieurs maraudes sillonnent à la rencontre des gens de la rue. Depuis le 15 mars, quotidiennement un carton de gâteaux, fournis par la Mairie du 9^e, est déposé en libre-service sur le parvis de l'église pour les plus démunis. Information : delegationparis9@ordredemaltefrance.org



Bénévoles de l'Ordre de Malte France du 9^e



Mélanie Klein

"TU VEUX ÊTRE CONFINÉE AVEC MOI ?"

MÉLANIE KLEIN, EN COUPLE. RUE RODIER.

"Je suis avec Briag depuis 10 mois. Nous n'avions jamais passé plus de deux nuits d'affilée ensemble jusqu'au jour où il me fait la plus belle des déclarations : "Tu veux être confiné avec moi?" (Cette question est le nouveau Je t'aime) J'ai accepté, rempli quelques baluchons et suis venue m'installer chez lui, dans son 35 mètres carré. Ce qui est pratique, c'est que nous habitons à 4 minutes l'un de l'autre, je rentre donc chez moi quelques heures une à deux fois par semaine, pour qu'on souffle chacun de notre côté et pour préserver un des plus

grands plaisirs du jeune couple : celui de se retrouver. Notre quotidien est simple, nous partageons les repas et quelques films parfois. Le reste du temps, il joue de la musique dans son sous-sol pendant que je lis, écris mon livre ou regarde mes "films de fille". Ce confinement a renforcé notre amour mais aussi nous a permis de nous rendre compte à quel point l'autre pouvait être pénible! Humain, trop humain... Je le savais de lui, il ne s'en doutait pas me concernant ! Nous sommes donc passés d'une amourette superficielle à une relation qui présage le meilleur pour la suite. Si nous passons le test des dernières semaines de confinement bien-sûr !" Twitter @cinemoije

"J'AI COMMENCÉ UN 5^e LIVRE"
FRANÇOISE BITTON,
RUE DES MARTYRS



Françoise Bitton

"Je vis en couple avec mon mari. Tout va très bien j'ai recommencé à écrire un cinquième livre, un conte spirituel. Nous marchons une heure par jour et nous habitons rue des Martyrs et vous comment allez-vous ? Je vous envoie par la pensée des fleurs printanières et des ondes positives. De tout cœur."

"AU DÉBUT, JE DOIS DIRE QUE J'AVAIS PEUR" GRAZIELLA GIOACCHINI,
PRÉSIDENTE ADJOINTE DES ATELIERS DE CRIBEAU,
RÉSIDENTE ITALIENNE DU 9^e, RUE FLÉCHIER.

"Au début, je dois dire que j'avais peur, peur de ne pas savoir gérer une situation anormale. Moi qui passe ma vie au dehors, voilà que tout à coup je devais rester enfermée, confinée, et ce pour une période indéterminée... La journée passe très vite, j'ai tant de choses à faire et surtout, beaucoup de temps à consacrer à ma petite famille et aussi à moi-même (Pilates et yoga via zoom, un rendez-vous que je ne peux manquer). Dans notre petit appartement parisien nous sommes quatre ... nos deux chats, mon mari et moi. **Nous sommes heureux de nous retrouver tous ensemble** comme jamais auparavant, nous préparons des gâteaux, nous lisons, il peint (beaucoup), nous regardons des films et surtout, je téléphone... (beaucoup) ... À la famille française, à la famille italienne, aux amis français et italiens... Plus aux amis artistes de CriBeau qu'il faut encourager en continuant à parler des projets que nous avons soudainement dû interrompre et à en faire d'autres, même si l'avenir est incertain. Nous sommes conscients des difficultés que rencontreront par la suite ceux qui comme nous ont à faire avec la culture. Je pense à tous ceux à qui nous devons tant, qui travaillent pour nous et prennent des risques pour que nous puissions continuer. Je pense à Leyla, mon "alter ego", confinée en Italie et dont la mère est hospitalisée, mais qui devrait sortir bientôt. Quel soulagement !



Graziella Gioacchini

"DES SOLIDARITÉS SE SONT CRÉÉES"

PAR FRANCIS BIDAL, GENEVIÈVE CARRIOU, NICOLAS COUR, ISABELLE DELAYE, CATHERINE DUBAND, SOUAD GOMEZ, YANN LEBARS, FLORE MAUPAS, JEAN-PIERRE PLAGNARD, BRUNO RAYMOND ET ÉMILIA SARDO, POUR LE CONSEIL DE QUARTIER BLANCHE-TRINITÉ.

"En quelques jours nos rues ont pris un aspect que nous ne leur connaissions pas et nous pouvons ouvrir nos fenêtres pour profiter du soleil. Notre quartier a pris un aspect de ville provinciale du dimanche soir, tranquille



Rue de la Rochefoucauld

et paisible, juste animé par les applaudissements de 20 h, heure à laquelle la plupart des habitants se retrouvent à leurs fenêtres. Ce virus nous rappelle la fragilité de la vie, nous incitant à être très prudents. Des solidarités se sont créées entre voisins pour aider en particulier les plus âgés à faire leurs courses où pour trouver des masques, sésames indispensables pour que les rares sorties ne soient pas des moments d'inquiétude. Nous sommes bien sûr très inquiets pour les nombreux commerces, cinémas, théâtres, musées, bars et restaurants et nous comptons bien les soutenir (avec modération pour les bars) dès leur réouverture, sachant que celle-ci entraînera

aussi le retour d'une certaine agitation qui a bien souvent été trop excessive et qui aura besoin d'être mieux canalisée.

Puissions-nous tous et chacun de façon responsable trouver un nouveau mode de vie qui fasse que tous les problèmes rencontrés se résolvent non par la contrainte mais par l'adhésion de tous et de chacun."

"NOUS PROFITONS D'UNE BONNE ENTENTE ENTRE VOISINS"

MARC MEDORI, MEMBRE DU CONSEIL DE QUARTIER PIGALLE-MARTYRS, RUE DE LA ROCHEFOUCAULD.

"Nous avons la chance dans notre copropriété d'avoir une cour spacieuse et bien fleurie ; deux bancs, une table et une chaise sont disposées à distance, ce qui permet aux habitants de prendre un peu l'air, surtout avec ce beau temps. Une deuxième cour, très ensoleillée, est privative, mais l'occupant absent nous la laisse à disposition ; certains viennent faire de la gym, du tai-chi, de la boxe ou des petits foots avec les enfants ; pour les personnes plus âgées, des marches en longueur pour se dégourdir les jambes. Cela permet en même temps de discuter avec ses voisins, de prendre des nouvelles des uns et des autres. Nous profitons du temps disponible imposé pour réaliser des travaux de bricolage et surtout de peinture dans la copropriété. Ainsi, chaque habitant par exemple peint lui-même tous ses gardes corps, qu'une entreprise devait effectuer."



Marc Medori

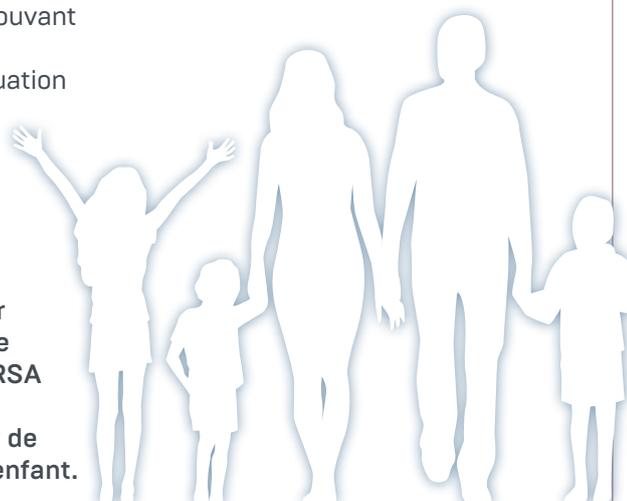
LA CAF DE PARIS DÉPLOIE UN PLAN DE SOUTIEN

Quelques chiffres sur ce soutien exceptionnel à Paris :

- Le maintien des droits ouverts pour 170 000 bénéficiaires de minimas sociaux et le versement anticipé ce mois-ci de 125 millions d'euros à près de 450 000 familles parisiennes ;
- Un "filet de sécurité" financier pour près de 500 partenaires associatifs, institutionnels ou entreprises du secteur marchand. La Caf mettra en place des aides exceptionnelles ou le maintien des financements pour l'ensemble des crèches, relais d'assistants maternels, maisons d'assistants maternels, accueils de loisirs, lieux d'accueil enfant/parent, services d'aide à domicile, centres sociaux et espaces de vie sociale, contrats locaux d'accompagnement à la scolarité, foyers de jeunes travailleurs, espaces de médiation familiale ;

Le versement de trois aides exceptionnelles d'urgence pour les familles les plus modestes :

- L'appui proposé en partenariat avec la Ville de Paris à près de 30 000 foyers modestes dans la prise en charge des frais alimentaires de 52 000 enfants pouvant atteindre jusqu'à 250 € ;
- La création d'un secours d'urgence exceptionnel Caf pouvant aller jusqu'à 600 € maximum délivré sur la base d'une évaluation effectuée par les travailleurs sociaux de la Caf de Paris ;
- La prise en charge du versement automatique mi-mai, sans démarche à effectuer, de la prestation exceptionnelle annoncée par le Président de la République aux foyers bénéficiaires du RSA et aux familles avec enfants bénéficiant d'APL, à hauteur de 150 €, majorée de 100 € par enfant.



DÉROGATION SCOLAIRE PREMIER DEGRÉ : UNE PROCÉDURE SIMPLIFIÉE

Si vous souhaitez déposer une demande de dérogation scolaire pour les écoles maternelles et élémentaires de l'arrondissement, vous pouvez télécharger sur le site internet de la mairie le formulaire dédié : www.mairie9.paris.fr

Les demandes seront étudiées lors d'une commission ad hoc avant l'été.

Pour les collèges et lycées, il convient de suivre la procédure indiquée sur : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/j_6/accueil

ET LA SANTÉ DE NOS ENFANTS ? PAR LE DOCTEUR GWENAËLLE D'ACREMONT, PÉDIATRE, RUE DE TRÉVISE.

Depuis l'émergence de ce nouveau virus, nos enfants et adolescents vivent une période de leur enfance bien particulière. On sait que les enfants sont relativement moins infectés par le virus COVID19 et que dans ce cas ils ont des manifestations peu sévères la plupart du temps. De plus, les enfants pourraient peut-être avoir un faible pouvoir contaminant envers les adultes. Presque tous les cas rapportés d'enfants atteints ont été contaminés par leurs parents. **Il faut donc qu'ils puissent continuer à avoir une vie familiale, sociale et scolaire aussi normale que possible pendant cette période de confinement et afin de mieux préparer l'après.**

Vous pouvez continuer à **insuffler à vos enfants une bonne hygiène de vie avec un rythme bien établi (sommeil, repas, sport, vie sociale et reprise de la scolarité)**. Vous pouvez essayer de prendre une distance relative par rapport à leurs devoirs et **faire confiance à vos adolescents**. Ils font preuve de beaucoup de patience et de pertinence en cette



période si inhabituelle. Encouragez le lien social avec leurs amis (Skype®, WhatsApp, zoom, discord...).

Si vous pouvez, essayez d'instituer un rituel de jeux en famille de 15 minutes par jour (jeux de société, fer de lance de l'éducation positive.

L'épidémie due au COVID-19 ne doit pas modifier la prise en charge médicale normale des patients. Chez l'enfant, les dommages collatéraux induits risqueraient d'avoir plus de conséquences que la maladie elle-même : en particulier, **les programmes de vaccinations doivent être poursuivis (à 2 mois, 4 mois, 5 mois, 11 mois, 12 mois et 16 mois)**. De même, la prise en charge des maladies chroniques ne doit pas être interrompue.



Docteur Gwenaëlle d'Acremont

"L'ÉPIDÉMIE NE DOIT PAS MODIFIER LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE NORMALE DES PATIENTS"

Les médecins généralistes et les pédiatres insistent de façon unanime sur l'importance de poursuivre le suivi médical de tous les enfants. Or l'inquiétude que suscite la pandémie actuelle induit une diminution massive de ce suivi normal : les services hospitaliers d'urgence pédiatrique fonctionnent aujourd'hui au tiers de leur activité, les ventes de vaccins se sont effondrées. De plus, de nombreux enfants sont amenés aux urgences tardivement et l'on y voit des diagnostics qui auraient dû être fait plus tôt. **Certains retards de diagnostic peuvent être préjudiciables comme par exemple l'appendicite aiguë, la torsion testiculaire ou une décompensation diabétique.** En cas d'urgence, continuez à consulter (après s'être mis d'accord avec votre médecin). En effet, **les cabinets médicaux appliquent des protocoles d'hygiène stricte** : accueil des enfants dans de bonnes conditions de sécurité (pas d'attente des patients, masque chirurgical pour les soignants, hygiène des mains et nettoyage des objets ainsi que des surfaces renforcés).

Une étude vient d'être lancée en France (Pr Robert Cohen) dans des cabinets libéraux de pédiatrie de la région parisienne pour étudier le portage du COVID chez 600 enfants de moins de 15 ans et permettra probablement d'avoir des informations utiles pour le déconfinement.

En ce qui concerne un possible vaccin contre le COVID19, plusieurs essais sont en cours. Plus de 30 vaccins

candidats, utilisant différentes technologies, sont à l'étude. Ces études devront comporter un nombre relativement important de participants pour démontrer à la fois la tolérance et l'efficacité de ces vaccins.

De ce fait, un délai inférieur à un an avant la mise à disposition d'un vaccin pouvant être utilisé pour l'ensemble de la population, est inenvisageable pour le moment.



PARENTS, LÂCHEZ PRISE !

PAR JEAN-CHARLES OGER, PSYCHOTHÉRAPEUTE –
PSYCHANALYSTE, RUE FROMENTIN

L'urgence et la sidération du début de confinement laissent petit à petit place à un quotidien qui n'apporte pas forcément davantage de repos. Pour certains parents, entre télétravail et occupations des enfants, les voilà à aspirer un retour au "métro, boulot, dodo".

Car l'habitude a ses vertus : elle donne des repères, offre des zones de confort où nous pouvons nous ressourcer et reprendre notre souffle.

Le confinement met aujourd'hui à l'épreuve cet abri qu'est notre foyer qui se trouve paradoxalement envahi par le monde extérieur : le travail, l'école, les parents...

Ces fonctions, à l'endroit même de notre espace le plus intime, créent souvent des tensions. Elles peuvent non seulement nous éreinter mais aussi nous renvoyer un sentiment d'impuissance : en effet, nous échouons bien souvent à jongler avec toutes ces demandes.



Il est donc nécessaire de se reconstituer un espace à nouveau à l'abri des regards et des jugements. Il ne s'agit pas forcément de mètres carrés, mais d'un espace de temps personnel - fixez-vous une durée et un rendez-vous - où vous vous autorisez à ne suivre aucune obligation autre que votre désir,

"LE
CONFINEMENT
EST DÉJÀ UNE
RÈGLE ASSEZ
STRICTE"

surtout le plus inutile ! Vous pourrez ensuite reconstituer également un espace avec votre conjoint... à l'occasion d'un dîner ou d'un apéritif par exemple.

Les enfants sentent quand il y a des tensions : il ne s'agit donc pas de les cacher. Faites-vous confiance et parlez-leur simplement avec vos mots. Ils préféreront entendre que c'est difficile pour vous actuellement ou que vous avez des peurs plutôt que de s'imprégner d'une ambiance sans pouvoir identifier ces émotions. C'est l'occasion pour eux de découvrir que la vie est aussi constituée de périodes tristes, désagréables ou de colères mais qu'elles sont dépassables.

Alors ne cherchez pas non plus à devenir le parent-professeur idéal si vous sentez que cela dégrade votre état d'esprit. Lâchez prise sur les programmes que vous recevez. Agissez selon votre rythme et à votre manière. Vos enfants sont trop



Jean-Charles Oger

sur les écrans pendant que vous travaillez ? Un jour viendra où d'autres règles seront à nouveau d'actualité. **Le confinement est déjà une règle assez stricte. C'est l'école de la vie que vous enseignez actuellement à vos enfants.**



Contact : 4, rue Fromentin - 06 95 41 22 33 - jcoger.psy@gmail.com

GÉRER AU MIEUX LES ÉCRANS PENDANT LE CONFINEMENT

PAR MYLÈNE PEREIRA, PRÉSIDENTE ET CO-FONDATRICE DE L'ASSOCIATION SCREENPEACE

En ce contexte inhabituel, les écrans deviennent indispensables, montrant plus que jamais leur utilité et leurs bienfaits. Mais c'est aussi l'occasion d'usages excessifs ou inadaptés pour les enfants. Voici quelques mesures de précaution faciles à mettre en œuvre pour bien gérer l'usage des écrans par vos enfants :

LE TEMPS D'ÉCRAN :

Si l'on passe plus de temps derrière les écrans en confinement, il convient de conserver des limites. Vous pouvez les fixer avec vos enfants **en vous inspirant par exemple des 4 pas de Sabine Duflo : "Pas le matin, Pas dans la chambre de l'enfant, Pas pendant les repas, Pas avant de se coucher"**. Des outils de contrôle existent également pour limiter le temps d'écran de manière plus ou moins stricte : "Flipd, Forest, Offtime, AppDetox, Temps d'écran..." N'hésitez pas à les installer.



Flore de Rotalier, Sophie Legrand, Mylène Pereira, Anne-Lise Ducanda de l'association Screenpeace

"ESSAYEZ DE MONTRER L'EXEMPLE EN DEHORS DES CRÉNEAUX DE TÉLÉTRAVAIL."

LES CONTENUS :

Veillez sur les contenus auxquels vos enfants peuvent accéder : comme le recommande le CSA, "ce qu'ils regardent, ça nous regarde tous". Vérifiez les signalétiques des programmes à la télévision, en particulier en soirée. Sur Internet ou sur les services de vidéo à la demande, où la réglementation est moins stricte, optez pour un contrôle parental. Ils sont déjà intégrés sur la plupart des services de vidéos à la demande en créant simplement un profil d'utilisateur adapté. Pour les autres sites, les opérateurs téléphoniques offrent pour la plupart des options gratuites. Vous pouvez également recourir à des services plus complets généralement payants : "Xooloo Digital, Parents dans les parages, Qustodio..." Enfin, vous pouvez utiliser des "bloqueurs de publicité" : "Stand Fair Adblocker, Adblock Plus, Adguard Adblocker, Adlock..." Soyez d'autant plus vigilants que de nombreux sites pornographiques profitent de la période pour offrir un accès gratuit à leurs contenus.



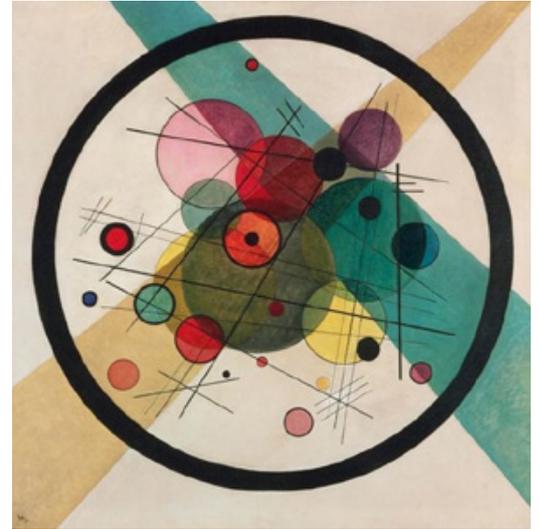
LE RYTHME :

Essayez autant que possible de fixer un rythme à vos enfants et vous-même. Proposez par exemple à votre enfant de construire une frise des activités quotidiennes qui lui permettra de les concrétiser dans un cadre ludique. **Faites du temps d'écran, un temps de partage** : regarder un film en famille ou jouer tous ensemble à la console. Essayez de montrer l'exemple en dehors des créneaux de télétravail.

Contact : 06 24 67 15 90 - mylene.pereira@screenpeace.org - www.screenpeace.org

DICTÉES PICTURALES D'ISABELLE DUBOSC, HABITANTE DU 9^e

Les dictées picturales sont faites pour les parents qui ne savent pas aider leurs enfants à peindre. Si ces enfants ont eu un temps de peinture libre, ils peuvent aimer avoir aussi un temps de peinture dirigée. Isabelle Dubosc propose différentes "recettes".



DICTÉE KANDINSKY POUR UNE PEINTURE :

- 1 Travailler un fond avec des couleurs claires : vert pâle, jaune pâle et bleu pâle, réparties en trois groupes séparés.
- 2 Créer cinq taches de couleurs plus vives et plus mélangées : jaune violet orange, jaune rouge orange, jaune vert bleu, jaune violet bleu, jaune rouge violet.
- 3 Créer trois, quatre ou cinq groupes avec des formes géométriques superposées, colorisées ou non : deux petits triangles, un grand triangle et deux petits cercles, puis un grand cercle et trois petits carrés; puis un grand triangle et deux petits cercles, puis un cercle, un carré et deux triangles, puis trois triangles et un carré.
- 4 Créer un ensemble de dix lignes reliant les groupes déjà dessinés : 5 lignes droites, 3 lignes brisées, 3 lignes courbes, certaines se croisant.
- 5 Ajouter quelques taches plus petites et de couleurs plus légères dans les espaces vides.



DICTÉES PICTURALES (SUITE) D'ISABELLE DUBOSC, HABITANTE DU 9^e



DICTÉE MIRO AVEC TACHES

- 1 Diviser votre feuille en six parties.
- 2 Colorier chaque rectangle avec des couleurs vives mais pas trop foncées.
- 3 Peindre dans chaque rectangle cinq taches noires une moyenne, une plus petite et trois petites qui se suivent.
- 4 Distribuer quelques lettres majuscules pas très grosses : A, B, C, D... écrites au feutre ou au petit pinceau ou à la plume.
- 5 Terminer avec des éléments de ponctuation ou des signes minuscules : , ; ! : ? * ° + > /// Vous pourriez aussi bien n'utiliser que les lettres et la ponctuation, Miro l'a fait ; ou encore inventer des signes du genre § ou & ou μ . Pour cela il faut vous exercer sur une feuille à part. Et aussi placer ces éléments dans des carreaux colorés.



MANGER COMME AU RESTO À LA MAISON



En livraison ou à emporter, plusieurs restaurants du 9^e continuent de vous proposer des repas tout prêts "comme au resto" :

- Hugo, rue Papillon
- 9^e ciel, rue de Rochechouart
- Crêperie Martell, rue de Douai
- Cantina Clandestina, rue Milton
- Arcimboldo, rue Cadet
- Étoile du Liban, rue Notre-Dame de Lorette
- La compagnie du café, rue Notre-Dame de Lorette
- Phood, rue Cadet
- Pacifico, rue Saint-Georges
- Sobane, rue de la Tour d'Auvergne
- Shen-Thai, rue La Fayette
- Douieb, rue Geoffroy Marie
- Mon Bleu, rue du Faubourg Montmartre
- Les burgers de papa, rue du faubourg Poissonnière
- Le Ventura, rue des Martyrs
- Wally le Saharien, rue Rodier
- Shinjuku Pigalle, rue Condorcet
- Miznon, rue de la Grange Batelière
- Aigle d'Orient, rue de Rochechouart
- Bangkok street, rue du faubourg Poissonnière
- PH7, rue Le Peletier
- Louis, rue de la Victoire (pour les entreprises)
- Sausalito, rue de Maubeuge

Vous ne figurez pas dans cette liste mais proposez pourtant ce service : écrivez-nous à webmairie9@paris.fr

UNE IDÉE DE RECETTE POUR LE PRINTEMPS PAR AMÉLIE BRISSET, DIRECTRICE DE LA CAISSE DES ÉCOLES DU 9^e EN CHARGE DE LA RESTAURATION SCOLAIRE DES 20 ÉCOLES DE L'ARRONDISSEMENT



Amélie Brisset



ŒUFS MIMOSA AUX ASPERGES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg d'asperges vertes
- 4 œufs
- 200 g de crème fraîche
- Un demi-bouquet de ciboulette
- Un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes de préparation

1. Réunissez les tiges d'asperges et égalisez les longueurs. Mettez-les dans le panier d'une marmite à vapeur. Faites-les cuire 10 min à la vapeur.
2. Entre-temps, faites durcir les œufs 10 min à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les. Écalez et écrasez-les à travers un tamis fin ou une petite râpe.
3. Mettez les asperges dans un plat. Parsemez d'oeuf dur et arrosez d'huile d'olive.
4. Dans un bol, la crème et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez. Accompagnez les asperges tièdes ou froides de cette sauce.



Cynthia Lehmüller



LES CONSEILS DE CYNTHIA LEHMULLER SOPHROLOGUE

La situation exceptionnelle que nous connaissons peut chez beaucoup d'entre nous entraîner une hausse de notre stress qui s'inscrit en plus dans la durée. Pour permettre à notre corps de récupérer, la priorité est de préserver votre sommeil. En effet, pendant le sommeil, votre corps va récupérer, vos muscles vont se relâcher et vos toxines vont être éliminées. Votre corps va cesser de lutter contre ce stress. Encore faut-il arriver à dormir, le sommeil est parfois lui-même malmené (cogitations, réveils nocturnes, insomnies) en cette période de confinement.

Voici donc quelques conseils pratiques et "sophrologiques" :

- Efforcez-vous de garder les mêmes rituels de coucher qu'avant le confinement.
- Éteignez les écrans 1 h avant de vous coucher.
- Prenez le temps de noter 3 points positifs vécus dans votre journée (un éclat de rire partagé avec vos enfants, une chose que vous avez pris plaisir à apprendre, cela peut être aussi de la joie que vous avez procurée à un tiers en l'appelant par exemple).

- Une fois dans votre lit, vous pouvez réaliser l'exercice de respiration contrôlée suivant pour amplifier votre détente : **la respiration 4-7-8.** Videz tout l'air de vos poumons en soufflant par la bouche bruyamment. Inspirez sur 4 temps par le nez. Bloquez votre respiration sur 7 temps. Soufflez bruyamment par la bouche sur 8 temps. Réalisez ce cycle de respiration contrôlée 4 fois, votre détente sera amplifiée et vous glisserez ainsi plus facilement dans les bras de Morphée.

www.exploration-sophro.fr

PANIERS ALIMENTAIRES DES MARCHÉS PARISIENS

À la suite de la fermeture des marchés alimentaires couverts et découverts, et soucieuse de permettre aux familles du 9^e de continuer à s'approvisionner en produits frais, la Mairie du 9^e a travaillé avec les délégataires des marchés alimentaires, la Ville de Paris et la Préfecture de Police afin que soit proposé un mécanisme de paniers solidaires.

Pour les familles les plus modestes ne pouvant supporter les coûts de livraison et afin de pallier l'augmentation constatée des prix des fruits et légumes, il a été demandé aux délégataires de marchés parisiens d'élaborer une offre de paniers "essentiels" à moindre coût. Les familles éligibles recevront par courriel une invitation à venir retirer leur panier de produits frais en mairie.



PMHOME AVEC CLAIRE GIBAULT

Tous les dimanches jusqu'à la fin du confinement, Claire Gibault, cheffe d'orchestre du Paris Mozart Orchestra (PMO) prend la parole : <https://www.facebook.com/parismozartorchestra/videos/249092099626075/>



Claire Gibault

UN TÉNOR DONNE DE LA VOIX À SON QUARTIER

Depuis le début du confinement, le ténor français Stéphane Sénéchal offre des concerts gratuits à ses voisins de la rue de Vintimille. Tout a commencé à la mi-mars avec un chant d'espoir et de cohésion nationale, La Marseillaise, puis le chanteur lyrique a invité ses voisins à la découverte des plus beaux airs d'Opéra. Chaque soir à 19 h, c'est toute une rue qui le remercie de ce cadeau inestimable. Comme il le dit si bien lui-même "Un peuple qui chante est un peuple debout".



Stéphane Sénéchal

LES ÉPIDÉMIES À PARIS DANS L'HISTOIRE PAR L'ASSOCIATION 9^e HISTOIRE

Paris a subi depuis presque ses origines les ravages de grandes épidémies. Ainsi au Moyen-Âge, la peste noire qu'elle soit bubonique ou pulmonaire transmise par les puces de rats avait fait dans les années 1350 des milliers de morts à Paris pour revenir encore avec 25 000 décès durant la seule année 1562. Les épidémies de variole décimeront aussi régulièrement les parisiens. Que dire des sévères épidémies de choléra au XIX^e siècle qui tueront en quelques semaines, en 1832 puis en 1849, respectivement 18 000 et 20 000 personnes dans les quartiers insalubres du centre de Paris aux conditions d'hygiène déplorables. La fameuse grippe d'octobre 1918 d'origine virale comme le Coronavirus, improprement appelée espagnole, fera également près de 5 000 morts mais plutôt dans les quartiers de l'ouest parisien (et dans les populations des chambres de bonnes du 9^e !), sans oublier la peste des chiffonniers du printemps 1920, encore avec des rats contaminés, dans les quartiers périphériques ...

LES COUPS DE CŒUR DE LA BIBLIOTHÈQUE DROUOT



MONA CHOLLET, CHEZ SOI, UNE ODYSSÉE DE L'ESPACE DOMESTIQUE, Zones, 2015.

Une lecture de circonstance ! La sociologie comme un roman, pour redécouvrir son intérieur, et les liens forts que l'on a avec lui. Si aimer rester chez soi reste une activité socialement dévalorisée, les réseaux sociaux ont définitivement annulé les frontières du dedans et du dehors, en favorisant de nouvelles formes d'interactions.

apprend à vivre avec son passé et à communiquer de nouveau. En se confrontant à ses fantômes, elle rend leur place aux vivants.

HUGH HOWEY, SILO, Actes Sud, 2013.

Silo est l'un des meilleurs livres d'anticipation jamais écrit ! À la fois simple, bien construit et très crédible, l'univers d'Howey est bluffant par son caractère visionnaire, qui nous frappe particulièrement en cette période de confinement.



BEATA UMUBYEYI MAIRESSE, TOUS TES ENFANTS DISPERSÉS, Autrement, 2019.

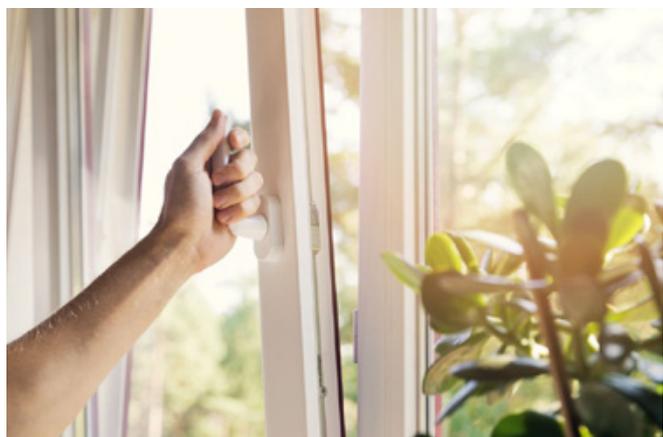
Premier roman sublime, par son sujet comme par son écriture. L'autrice donne la parole à trois générations qui ne se comprennent pas. Cette famille, qui a connu tant de souffrances,

Malgré la fermeture des établissements durant la période de confinement, les bibliothèques de la Ville de Paris restent accessibles avec la **Bibliothèque numérique**, pour une lecture numérique (presque) immédiate ! L'inscription peut se faire facilement en ligne <https://bibliotheques.paris.fr/inscription-en-ligne.aspx>

LES GESTES VERTS À ADOPTER AU QUOTIDIEN

Le beau temps est là, l'occasion de faire un ménage de printemps. Privilégiez des produits naturels tels que le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc. Aérez votre intérieur au moins dix minutes par jour. Si vous êtes allergique aux pollens, préférez le matin tôt ou le soir.

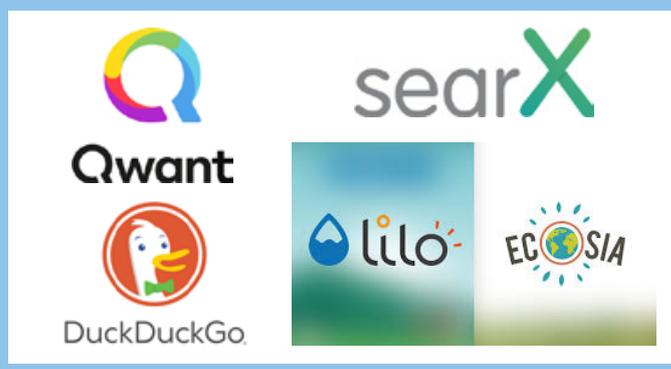
Et pour votre empreinte carbone numérique ? Supprimez vos emails inutiles, videz votre corbeille et désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas. De plus, le streaming vidéo émet 300 millions de tonnes de CO² par an. Lorsque vous regardez une vidéo en ligne, vous pouvez en réduire la définition. La planète vous dira merci !



FOCUS SUR LES MOTEURS DE RECHERCHE

Il existe des moteurs de recherche permettant aux internautes de faire de bonnes actions : Lilo et Ecosia reversent une partie des revenus publicitaires dans des projets environnementaux.

Qwant, Duckduckgo et SearX garantissent quant à eux le respect des données personnelles.



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Débranchez vos appareils en veille : ordinateurs, télévisions, machines à laver, fours et micro-ondes.

Vous pouvez aussi débrancher votre box internet quand vous sortez. Vous pourrez ainsi économiser jusqu'à 10 % sur votre facture d'électricité.



LES DÉCHETS

Privilégiez le vrac et évitez le suremballage. De plus, n'achetez pas plus que de besoin, surtout s'il s'agit de produits périssables. Vous risqueriez de ne pas les consommer à temps.

Pour les buveurs de café, le marc peut être utilisé comme engrais. Il peut aussi servir dans les produits de soin du corps comme les masques ou les gommages.



ÉCONOMIE D'EAU

Pour faire des économies d'eau, mettez une bouteille d'1,5 L pleine dans votre réservoir de chasse d'eau. Vous économiserez ce même volume d'eau à chaque chasse d'eau tirée.

Pour les jardiniers, l'eau de cuisson non salée et refroidie de vos légumes et œufs peut être utilisée pour arroser les plantes. Attention, l'amidon contenu dans les pommes de terre, le riz et les pâtes agira comme dés herbant.

LE 9^e VU DE MA FENÊTRE



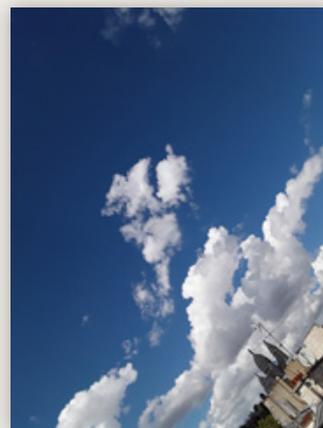
Maguy Kerdraon
Cité Rougemont



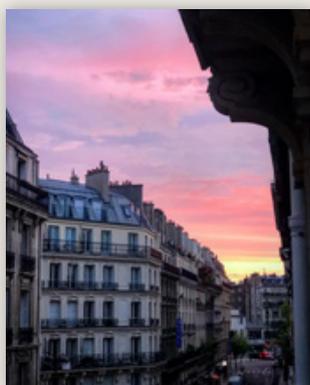
Jean-Marc Bèche
Fenêtre sur l'avenue Frochot !



Hélène Gibello-Sylla
Rue Clauzel



Dominique Netter
Rue du Delta



Louise Peloquin
Avenue Trudaine



Louise Peloquin
Avenue Trudaine



Louise Peloquin
Avenue Trudaine



Louise Peloquin
Avenue Trudaine



Jean-Marc Beche
Cité Malesherbes



Jack Marchal - Rue du
Faubourg-Poissonnière



Emmanuel Delarue
Rue Rodier



Benjamin Rivoire
Rue de Clichy



Valérie Jourdan
Rue Saint-Lazare



Christel Boury, proviseure
de la cité scolaire Jules Ferry

Gardons le contact en photos !
Envoyez-nous votre photo du 9^e vu de votre fenêtre à webmairie9@paris.fr