

ENFANT

Dois-je aider mon enfant de 6 ans à faire ses devoirs ?

Sophia, 36 ans



L'expert Thierry Joris, neuropsychologue et coordinateur du Centre Interdisciplinaire DOME

Oui. Faire ses devoirs n'est une compétence innée pour personne. Il faut donc permettre à votre enfant « d'apprendre à apprendre ». Ce moment avec vous lui permettra de découvrir son propre fonctionnement cognitif et celui de son cerveau, et de s'entraîner aux bonnes méthodes de travail. Il n'est jamais trop tôt pour mettre en place de bonnes routines. Apprenez-lui à travailler moins longtemps et plus souvent. Il prendra ainsi l'habitude de mettre en place un apprentissage distribué. Cela lui évitera l'indigestion. Toutefois, il ne faut surtout pas faire à sa place. Aidez-le plutôt à planifier ses moments d'étude pour rendre concret l'apprentissage distribué. Que lui répondre s'il vous dit : « J'ai tout compris, j'ai pas besoin de faire des devoirs ou des exercices supplémentaires » ? Qu'avoir compris ne suffit pas ! Qu'il faut répéter car apprendre, c'est mémoriser. Tout comme les grands athlètes, il doit absolument s'entraîner, ce qui signifie pratiquer, répéter.



PRATIQUE

EST-CE INTÉRESSANT DE FAIRE ASSURER SON VÉLO ?

Majda, 37 ans

L'experte Marine De Mey chargée de projets chez Pro Velo

Cela dépend de nombreux facteurs. Avant tout, comparez le prix de votre vélo et le montant de la prime annuelle. Si votre vélo a peu de valeur, ce n'est sans doute pas la peine de l'assurer. Ensuite, tenez compte de votre fréquence d'utilisation : roulez-vous souvent ? Fréquentez-vous des zones où le risque de dégradation ou de vol est important ? Si vous êtes décidée à prendre une assurance, prenez garde à ce que la couverture qu'elle propose réponde à vos besoins : couvre-t-elle les dégâts matériels et le vol ? Est-elle valable uniquement en Belgique ou partout dans le monde ? Impose-t-elle une franchise et, si oui, de quel montant ? Quelle dépréciation de la valeur prévoit-elle pour le vélo en fonction de son âge ? Certaines assurances proposent une assistance dépannage qui peut être intéressante si vous voulez être sûre d'être secourue sur le chemin du travail ou si vous partez pour un voyage à vélo. Cependant, cette assistance ne couvre généralement que la Belgique et une trentaine de kilomètres au-delà des frontières. Par contre, les assurances couvrent généralement le vol et les dégâts matériels partout dans le monde.

→ **Retrouvez une analyse et un comparatif de 8 assurances vélos belges sur provelo.org**

> **Sécurité > Je protège mon vélo.**



ENERGIE

COMMENT CONSOMMER MOINS DE CHAUFFAGE AU QUOTIDIEN ?

Amandine, 28 ans

L'expert Jonas Moerman, expert énergie climat et mobilité pour ecoconso.be

Le plus efficace est évidemment d'améliorer l'isolation afin de consommer moins de chauffage. Mais d'autres astuces fonctionnent. D'abord, visez une température de 19 ou 20 °C quand vous êtes chez vous, 15 ou 16 °C quand vous dormez ou que vous n'êtes pas à la maison. Cela permet d'économiser 10 à 25 % de chauffage. Limitez aussi la température des pièces dans lesquelles vous ne vous trouvez pas. Ensuite, pour que les radiateurs diffusent bien la chaleur, ils doivent être purgés (sans air dans le circuit de chauffage), dégagés (pas de meubles devant ou de linge à sécher dessus) et dépoussiérés. Vous pouvez aussi installer des panneaux réflecteurs entre le chauffage et le mur, si celui-ci n'est pas bien isolé. Composé d'une couche en aluminium et d'une fine couche d'isolant, ce type de panneau ramène une partie de la chaleur vers la pièce. Enfin, faites la chasse aux courants d'air (boîte aux lettres, dessous de portes, évacuation de la hotte, fenêtres...), qui donnent une désagréable sensation de froid, même lorsque la pièce est bien chauffée, et l'envie d'augmenter le chauffage.

TEXTE JULIE BRAUN ET ML MATTERN

VOUS NE TROUVEZ PAS DE RÉPONSES À VOS QUESTIONS ?

Envoyez-les à **Avis d'expert, Femmes d'Aujourd'hui**,
rue de la Fusée 50,
1130 Bruxelles ou sur
femmesdaujourd'hui.be/expert.