



LES ÉCHOGRAPHIES

de la Maison de Marthe & Marie



N° 17 – MARS 2021

CHERS AMIS,

Quand de nombreuses situations d'isolement ont empiré en 2020, nous constatons que **le modèle fondé sur le vivre ensemble dans nos colocations est d'une puissance inouïe**. Cette réponse efficace et durable à la solitude, renforce l'image de soi, et réactive le courage : il redonne à chacun sa valeur inestimable, réveille les talents, permet de trouver sa place légitime dans la société. Forts de ces constats, **nous travaillons intensément à des projets de développement, avec de nouvelles ouvertures envisagées**, à Paris (avec le projet Vaugirard Solidarités), mais aussi à Rouen prochainement.

Plus que jamais, notre équipe est à la barre pour apporter réconfort et soutien dans les colocations existantes. Depuis janvier 2021, l'accompagnement proposé dans les colocations a été renforcé en augmentant la présence des responsables d'antenne.

C'est grâce à vous chers donateurs, que cette qualité d'accompagnement unique est possible. Les mamans en sont les grandes bénéficiaires quand on voit les « petits miracles » qui s'opèrent dans nos colocations.

Nous vous en remercions vivement !

Amélie Merle, Directrice



QUOI DE NEUF ?



♦ La Maison de Marthe et Marie vient de fêter sa **98^{ème} naissance : un adorable petit Thaïs** à Nantes et déjà la 6^{ème} naissance depuis 2021... Le 100^{ème} bébé est si proche qu'on en gazouille aussi d'impatience !

♦ À Lyon, **le changement de 4 fenêtres et la remise en état de la salle de bain ont été réalisés grâce à votre générosité** ! Un immense MERCI pour le confort apporté à nos colocataires lyonnaises !



♦ L'avez-vous vu...Le dahu ? Non ! **Ce superbe reportage sur notre colocation lilloise réalisé par le journal télévisé de M6...** Pas encore ? Alors, bonne nouvelle ! Vous y avez accès sur notre chaîne Youtube. D'autres reportages à voir et revoir sont disponibles également.

♦ **Anne-Dauphine Julliard**, autrice du livre incontournable *Deux petits pas sur le sable mouillé* nous a fait l'honneur de rendre visite à la colocation nantaise. Un moment riche de partages sur leurs vies de femme et de mère dans les joies comme dans les difficultés.

Merci Anne-Dauphine pour votre visite !



LE CHIFFRE

10 ANS

La Maison de Marthe et Marie fête cette année **les 10 ans de sa première colocation, à Lyon** ! Depuis, nous avons accueilli plus de 100 femmes enceintes en situation de précarité et autant de jeunes femmes volontaires. Aujourd'hui, 6 colocations sont ouvertes à Paris, Lille, Nantes, Strasbourg et Lyon, offrant **46 places d'hébergement**.





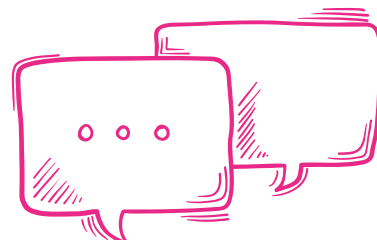
ÉCOLO À LA COLOC'



Dans les Maisons de Marthe et Marie, la consommation responsable et l'utilisation de produits naturels a le vent en poupe !

La venue d'un enfant crée souvent une prise de conscience sur le mode de consommation que l'on souhaite plus sain pour son futur bébé. La grossesse et les premiers jours des nourrissons sont des périodes particulièrement sensibles.

A Lyon, Victorine, toute jeune maman d'un petit Philomen raconte son expérience de vie « écolo » au sein de la colocation :



D'où viens-tu ?

Je viens de Chartres et j'ai 25 ans. J'ai vécu un peu partout et souvent à la campagne.

Comment qualifierais-tu ton mode de vie ?

C'est difficile à dire ! Je ne suis pas militante mais je suis dans une démarche de retour à la simplicité. Je pourrais dire que je suis une « écolo...simple » !

D'où te vient cette sensibilité à l'environnement ?

J'ai découvert cela au contact de mes amis qui consomment de façon écologique et responsable. Cette démarche est très naturelle pour moi, j'ai toujours connu cela, je ne me verrais pas faire d'une autre manière.

Qu'est ce qui te motive dans ce mode de vie ?

Les motivations sont multiples. Ce mode de consommation est positif à plein d'égards : la planète, ma santé et celle de Philomen. Je le fais aussi pour favoriser un futur meilleur pour mon fils. Je trouve que la surconsommation est hyper agressive pour notre environnement et notre bien-être.

Finalement, être « écolo » dans une coloc de la Maison de Marthe et Marie, c'est comment ?

Cela se passe bien même si parfois cela peut générer des conflits car nous avons toutes nos propres habitudes. Chacune est libre et partage avec les autres ses bonnes pratiques. Par exemple, Marie-Astrid, qui est volontaire dans la coloc, est pharmacienne ! Elle a souvent trouvé des remèdes naturels : des huiles de massage pour aider à déclencher l'accouchement, apaiser les douleurs les suites de celui-ci, calmer nos petits bobos du quotidien, ou des compléments alimentaires pour le post-partum...

Côté alimentation, à la coloc' nous essayons de manger local et cuisinons nous-même. Le bio en ville reste cher, alors il nous arrive de faire les fins de marché lorsque les prix sont cassés. Nous essayons aussi de bénéficier de paniers à récupérer auprès de producteurs. Il faut bien dire que c'est plus simple d'être dans une démarche responsable à la campagne !

Concrètement, que fais-tu toi-même comme actions écologiques ?

J'ai fait le choix de prendre des couches lavables pour mon fils et je fais moi-même ma lessive à base de lierre. Cette plante est chargée d'éléments de saponification : cela marche très bien et d'autres colocs ont essayé aussi ! Il est vrai que cela prend plus de temps au quotidien.

As-tu des anecdotes à ce sujet ?

Oui ! J'ai fait du liniment pour la toilette de Philomen. C'est à base d'eau de chaux et d'huile d'olive mais cela n'a pas été concluant : c'était un peu trop caustique et cela lui a irrité les fesses ! Les dosages ne sont pas évidents, j'ai donc renoncé.

Le plus beau souvenir de la coloc ?

Quand je suis revenue de la maternité ! Après avoir été confinée dans ma chambre d'hôpital, les colocs sont venues me chercher et ont organisé un super repas. Plein de dessins étaient collés sur la porte de ma chambre. C'était bon de revenir à la maison.

Le mot de la fin ?

Merci à la Maison de Marthe et Marie pour cette belle expérience humaine !



Philomen, détendu, porte des couches lavables



Philomen et Victorine

LE "FAIT MAISON" FAIT AUSSI DES ADEPTES CÔTÉ VOLONTAIRES...

Marie, issue d'une famille nombreuse, a vécu toute son enfance à la campagne près de Liège en Belgique. Adeptes du potager de sa maman, elle a pris goût dès le plus jeune âge à cette vie « nature ». Dans la coloc', la jeune volontaire qui est aussi infirmière, a trouvé des acolytes pour **partager un mode de consommation plus sain**. Ainsi avec Marie-Astrid, pharmacienne, elles ont trouvé ensemble de multiples façons de vivre une vie de colocation où le fait-maison a pris la part belle !

Chacune avec son talent a participé à **l'élaboration de leurs déodorants, dentifrices ou même de la lessive**. Marie a trouvé à côté de la colocation un **potager partagé** pour faire profiter toutes ses colocataires de légumes savoureux. Les colocs sont devenues

adeptes du réutilisable grâce aux ateliers coutures. Elles ont confectionné des **serviettes hygiéniques lavables, des coussinets d'allaitement réutilisables ou encore des lingettes nettoyantes**.

Sous l'œil attentif de Marie-Astrid, Marie a rapporté de Belgique des feuilles aux vertus médicinales. À elles deux, elles se sont lancées dans la **concoction de tisanes** pour soigner brûlures d'estomac, sommeil agité et autres petits désagréments du quotidien des colocataires : feuilles de framboisier, millepertuis, camomille, tilleul, pivoine, menthe, mélisse.... Un large choix pour répondre à tous les petits bobos !



Si vous aussi, vos filles, ou petites-filles, nièces... sont à la recherche d'une expérience humaine hors du commun, rejoignez l'une de nos maisons à Lille, Nantes, Paris, Strasbourg ou Lyon.



Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site www.martheetmarie.fr

DENTIFRICE BIO

à faire soi-même

Testé et approuvé par la coloc' lyonnaise.

Les ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à soupe de carbonate de calcium
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 4 à 5 gouttes d'huile essentielle bio de menthe poivrée (mettez en peu !)

Dans un récipient propre, mélangez l'argile, le carbonate et le bicarbonate (certaines ajoutent quelques gouttes d'huile de coco réchauffées au bain marie au préalable). Après obtention d'un mélange homogène, ajoutez quelques gouttes de menthe poivrée.

Il n'y a plus qu'à broser et sourire !



Sourires « Bright » (et surtout très joyeux) de la coloc' lyonnaise

TÉMOIGNAGE : "LA MATERNITÉ, C'EST UN TSUNAMI"

UNE MISSION QUI VOUS PLONGE AU CŒUR DE LA MATERNITÉ

Marie : « Être volontaire chez Marthe et Marie, c'est une expérience très très intense ! J'ai beaucoup aimé ma mission et je la recommanderai à 100% même si parfois on peut vivre des situations tendues !

Les amitiés que j'ai créées, **l'expérience d'accompagnement** des mamans pendant leur préparation à la naissance, s'occuper des petits bébés et les voir grandir, c'est absolument génial !! » nous dit-elle avec son léger accent belge. « Être volontaire dans cet univers, c'est aussi réaliser que la maternité c'est un tsunami. **S'engager chez Marthe et Marie c'est une expérience pour échanger sur notre « être femme » et mieux se connaître soi-même** » conclut-elle.

Un extrait du Roi Lion ?
Non, les coloc lyonnaises au top !



Les frais de **collecte de fonds**

Un engagement fort de la Maison de Marthe et Marie est d'utiliser les dons pour qu'ils profitent **de façon immédiate et concrète** aux femmes enceintes en détresse.

Nous sommes particulièrement fiers de maintenir à **un bas niveau ses coûts administratifs** : communication, frais de collecte... (notre niveau est très inférieur à la moyenne du secteur associatif).

Donner à la Maison de Marthe et Marie, c'est l'assurance que l'utilisation de vos dons est optimisée, en faveur des missions de l'association.

2 mamans parisiennes présentent leurs plus grandes fiertés



Emy, née à la colocation de Paris en 2020

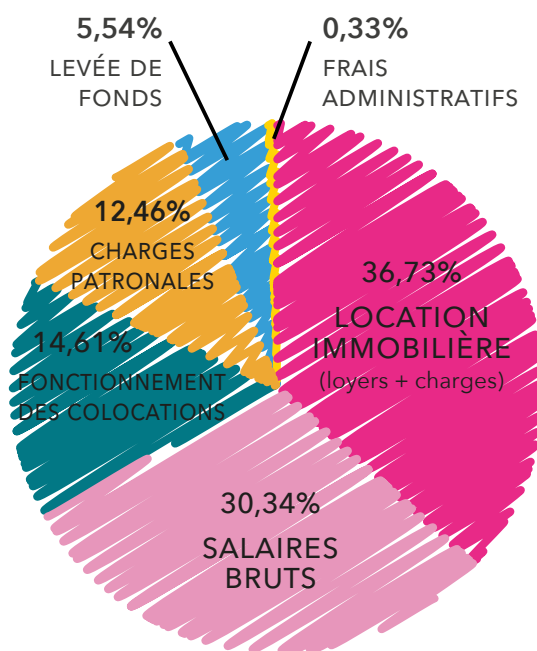


La colocation de Nantes en balade !

Répartition des **charges de l'association**

Chacun de vos dons est un motif d'espérance supplémentaire !

Toute l'équipe de la Maison de Marthe et Marie, les mamans et les bébés vous expriment leur plus grande gratitude !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous voulez voir nos colocations en mouvement, n'hésitez pas à vous abonner à **notre chaîne Youtube** « Marthe et Marie ».



POUR RESTER INFORMÉ

Si vous voulez nous aider, en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet : www.martheetmarie.fr

Retrouvez-nous également sur



Lille - Lyon - Nantes
Paris - Strasbourg



42 rue Cabanis
75014 Paris



Tél. 07 69 51 06 60
info@martheetmarie.fr