

CLIN D'ŒIL



EXPRESSIONS • INFORMATIONS

n°167

AVRIL 2026

EDITO

Après ces tempêtes et ces épisodes pluvieux, les ombres de l'hiver se dissipent peu à peu pour laisser place à une clarté nouvelle douce et vibrante.

Le printemps tant espéré est enfin là et s'installe dans notre grande "maison" du lien social. Il nous invite à cultiver de nouveaux projets. Le renouveau n'est pas qu'une question de saison, il est aussi porté par nos convictions.

Ce dynamisme a accompagné l'aboutissement de nos réflexions pour les années à venir.

Notre nouveau Projet Social 2026-2029 vient d'ailleurs de recevoir son agrément. Élaborée avec précision au plus près des habitants, adhérents et nos partenaires, cette "feuille de route" déterminante fixe les objectifs à mettre en place par les équipes de bénévoles et salariées en collaboration avec les partenaires.

Ce guide nous permettra d'agir avec vous pour les quatre prochaines années. Nous avons à cœur de vous le présenter (pages 5-6).

Autre rendez-vous clé en mai : notre Assemblée Générale. C'est l'occasion idéale pour s'informer et, pourquoi pas, s'impliquer. Pour vous donner un avant goût de cet engagement, nous vous ouvrons ce mois-ci les coulisses de l'association en donnant la parole à quelques administrateur.trice.s (pages 3-4).

Cette volonté de s'impliquer et de créer du lien dure depuis longtemps, à l'image de Clin d'œil qui va fêter ses 30 ans en juin. A cette occasion, vous êtes invités au Centre pour découvrir cette rétrospective festive prévue sur trois jours dont vous trouverez le programme détaillé dans l'agenda. Nous aurons le plaisir de vous communiquer les résultats du sondage réalisé en février concernant Clin d'œil, dans le prochain numéro.

C'est dans les échanges que le Centre social puise sa force et sa pertinence pour continuer à mener à bien ses actions.

Alors, faisons souffler un vent de solidarité et de douceur sur cette jolie saison.

Et toujours avec de la convivialité !

SOMMAIRE

2 AGENDA

Dates activités diverses
Bellevue joue le jeu
Clin d'œil souffle ses 30 ans bougies

3-7 VIE ASSOCIATIVE

Le Conseil d'Administration vu de l'intérieur
Assemblée générale
Notre Projet Social 2026-2029
Evènements passés

8 PAGE RECREATIVE

"Soyez le changement que vous voulez voir"
Mahatma Gandhi.

Nos partenaires principaux



PROCHAINE PARUTION

JUIN 2026

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE BELLEVUE

1, RUE PIERRE TRÉPOS -29200 BREST

TÉL : 02 57 52 99 95

<https://csbellevue.fr/>

Comité de rédaction :

Annie Gueguen, Gisèle Destan,
Hélène Lericque, Judith Andrianjohary,
Liliane Cren, Marie-Hélène Kermaïdic,
Nadine Vigouroux, Yannick Le Deun,

Courriel : accueil@csbellevue.fr

Tirage : 100 exemplaires

Actions solidaires et participatives. Aller à la rencontre des autres, sortir de chez soi, se détendre, découvrir !

BRADERIE

Mardi de 14h à 18h

- 28 avril
- 12 mai
- 9 juin

Samedi de 9h30 à 12h

- 11 avril
- 30 mai
- 27 juin

CABAS DES CHAMPS

- **Jeudi 21 mai : Commande**
→ Jeudi 28 mai : Livraison
- **Jeudi 18 juin : Commande**
→ Jeudi 25 juin : Livraison

PARENTHÈSES PARENTS

Parents, une heure rien que pour vous !
Pour vous relaxer, vous ressourcer, évacuer les tensions du corps. Garde d'enfant possible par une animatrice.

Vendredi de 18h à 19h

- 22 mai
- 12 juin
- 26 juin

SUR INSCRIPTION
à l'accueil
du Centre social

23 AVRIL 2026
14H-20H

Bellevue Joue Le Jeu

JEUX DE SOCIÉTÉ • JEUX PETITE ENFANCE •
JEUX DE CONSTRUCTIONS • JEUX EN BOIS •
JEUX VIDÉOS

Gratuit

SALLE DE LA BARAQUE • MAIRIE DE QUARTIER BELLEVUE

WiBO Centre Social Bellevue PEPSE Centre Social Bellevue



Divers programmes pour les prochains mois sont en cours de réalisation.

Prenez les dépliants détaillés qui sont disponibles sur les présentoirs du Centre social.

Renseignements à l'accueil.

CINE B2

Un dimanche par mois à 15h, salle Outremer.

Les séances sont gratuites sous réserve d'adhésion et suivies d'un goûter pour celles et ceux qui le souhaitent.

- **Dimanche 12 avril : "Les Musiciens"**
- **Dimanche 10 mai : "Fêlés"**
- **Dimanche 14 juin : "L'Attachement"**

SORTIES CULTURELLES

Des sorties au Quartz, au Mac Orlan, à la Maison du Théâtre... Elles sont réservées aux adhérents pratiquant une autre activité au Centre.

Permanences d'inscriptions pour les spectacles en juin :

- **Mercredi 29 avril de 16h30 à 18h**
- **Jeudi 30 avril de 9h30 à 11h30**

Clin d'œil,
le Journal du Centre social
souffle ses 30 bougies



30 ans : 3 jours pour les raconter !

Rendez-vous les 17, 18 et 19 juin 2026

- **Mercredi 17 juin, salle Garance à 18h**

Mot d'accueil et pot d'ouverture
Présentation rétrospective et échanges

- **Jeudi 18 juin et vendredi 19 juin**

Suite de l'exposition dans le hall de l'accueil du Centre social

Animation autour des jeux tirés du journal
Un pot convivial pour clôturer



Réservez ces dates dans vos agendas !

Le Conseil d'Administration (CA) vu de l'intérieur : témoignages

À l'approche de l'Assemblée Générale, nous avons demandé à des membres du Conseil d'Administration de partager leur expérience, leurs mots, leurs conseils. Nous leur remercions d'avoir accepté de prêter à l'exercice. Vous hésitez à vous engager ? Découvrez ces témoignages, ils pourraient vous donner envie de nous rejoindre.



Marie-Hélène

J'ai débuté au Centre comme bénévole lors des "Temps Forts". J'ai eu envie de comprendre comment on trouve les financements et les aides, comment les répartir.

J'ai beaucoup appris sur la gestion, l'accueil, la lecture des rapports financiers (pas évident pour moi) donc merci pour les formations internes.

Les réunions des CA ne se font qu'une fois par mois, donc faciles à gérer. Le plaisir d'être au Centre avec une superbe équipe est valorisant.

A ceux qui hésitent, je dirais qu'il faut tenter et vous verrez, on en sort enrichi de connaissances.



Ayoub

Qu'est-ce qui t'a donné envie de t'engager au sein du Conseil d'Administration ? quelle était ta motivation ?

Ce qui m'a donné envie de m'engager, c'est une histoire qui remonte à mon enfance. J'ai grandi dans le monde associatif grâce à mon père, qui m'emmenait régulièrement avec lui dans ses actions et ses activités. Il ne se contentait pas de m'y emmener, il m'impliquait vraiment. Sans forcément m'en rendre compte à l'époque, ça a construit une partie importante de ma manière de voir les choses, le collectif, et l'engagement.

Puis il y a eu des événements personnels importants, et notamment le fait de devenir papa. Je me suis dit que j'aimerais offrir à mes enfants ce que moi j'avais eu : cette immersion dans le monde associatif, ce cadre qui aide à se construire, à s'ouvrir aux autres. Avec ma famille nous avons découvert le Centre social, lors des portes ouvertes. On a trouvé un lieu vraiment chaleureux, accueillant, où chacun pouvait trouver sa place.

Et puis un jour, en lisant la "newsletter" du centre, je suis tombé sur un appel à candidatures pour rejoindre le Conseil d'Administration. Là, je me suis dit que c'était peut-être le bon moment.

Qu'as-tu découvert que tu ne soupçonnes pas avant ?

Ce que j'ai découvert en devenant administrateur, c'est un équilibre assez surprenant entre cadre et convivialité. On est dans un rôle structuré, avec des responsabilités, des sujets parfois complexes, des décisions à prendre... mais ce sont vraiment les personnes qui rendent tout ça vivant. Il y a beaucoup d'échanges, des discussions parfois animées, des débats, mais toujours dans une ambiance accueillante et conviviale.

Assemblée Générale

**Notre Assemblée générale aura lieu le
mercredi 6 mai 2026 à 18 h, salle Outremer.**

**Tous les adhérents.es sont invités
chaleureusement à venir à ce moment fort
de la vie associative !**

Après la diffusion d'une diapo musicale, la séance, qui dure environ une heure, présentera les rapports statutaires de manière succincte.

A noter que cette année, le rapport d'activités fera un zoom sur les portraits des référents.es/ animateurs.ices de nos activités.

Lors de l'assemblée générale, il y a également le renouvellement des membres du CA. Un appel à candidature sera adressé aux adhérents.es.

N'hésitez pas à vous manifester et vous renseigner. Vous serez les bienvenus.es.

L'assemblée générale sera clôturée par un temps convivial.

Au début, ce n'est pas évident. Avec le temps, on gagne en confiance, on comprend mieux les enjeux, et on trouve sa place.

Comment tu gères ton temps pour y participer ?

Concrètement, l'engagement au Conseil d'Administration représente environ deux heures par mois, avec un créneau fixé à l'avance et je l'intègre directement dans mon agenda comme un rendez-vous important. Côté travail, les réunions étant en dehors des horaires professionnels, ça ne pose pas de conflit particulier. Et côté famille, c'est assez simple : ils savent qu'un lundi par mois, c'est "soirée centre social" !

Un mot pour ceux qui hésitent à s'engager ?

À ceux qui hésitent à s'engager, je dirais simplement de se lancer, sans attendre d'être prêt ou de tout maîtriser. On a souvent tendance à penser qu'il faut avoir du temps, des compétences particulières, alors qu'en réalité, on apprend énormément en faisant. L'important, c'est l'envie de contribuer. Ce qui est aussi rassurant, c'est qu'on n'est pas seul. On est accompagné et il existe même des opportunités pour se former. L'engagement associatif, c'est une expérience très enrichissante, à la fois humainement et personnellement. On y gagne autant, voire plus, que ce que l'on donne.

Cliquez [ICI](#) pour lire le témoignage complet de Ayoub.



Erwan

Pourquoi t'engager au sein du CA du Centre social de Bellevue ? Ta motivation ?

Pour moi, l'engagement n'est pas une option, c'est une fibre qui m'anime depuis toujours. J'ai choisi le Centre social parce que c'est le cœur battant du quartier. Ce qui m'a motivé, c'est l'envie de passer de "spectateur" à "acteur" de mon environnement local. Je voulais contribuer à un projet qui touche tout le monde : de la petite enfance aux seniors, en passant par l'accès à la culture. C'est cette dimension intergénérationnelle et multiculturelle propre à Bellevue qui a boosté mon envie de rejoindre le Conseil d'Administration.

Qu'as-tu découvert ou appris que tu ne soupçonnerais pas ?

J'ai découvert la complexité "invisible" derrière la magie associative. Avant, je voyais les ateliers et les événements ; aujourd'hui, je vois l'ingénierie sociale, les budgets, les partenariats avec la ville de Brest et la CAF, et surtout la gestion humaine. J'ai aussi appris que la démocratie participative demande de la patience : il faut savoir écouter des avis très divergents pour construire un projet commun qui tienne la route.

Comment gères-tu ton temps pour y participer ?

C'est une question d'équilibre et de priorités. Je vois mon engagement au CA non pas comme une contrainte, mais comme une bouffée d'oxygène.

- Anticipation : Les dates des réunions de bureau ou de CA sont souvent fixées à l'avance, ce qui me permet de sanctuariser ces créneaux dans mon agenda.
- Efficacité : On apprend vite à aller à l'essentiel lors des prises de décision. Finalement, donner quelques heures par mois pour le bien de la collectivité est très gratifiant et me donne une énergie que je réinjecte dans ma vie personnelle et professionnelle.

Ton meilleur souvenir ?

Difficile de n'en choisir qu'un, mais je dirais la dernière fête de quartier. Voir des centaines de visages sourire, des gens qui ne se seraient jamais croisés discuter autour d'un stand, et se dire : "On a contribué à rendre cela possible lors de nos dernières réunions au CA". C'est à ce moment-là que la stratégie devient concrète et que l'on ressent l'impact direct de notre engagement sur le lien social.

Un mot pour ceux qui hésitent à s'engager ?

"Osez." On a souvent peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas avoir assez de temps, mais le Centre social a besoin de regards neufs et de toutes les bonnes volontés. S'engager, c'est recevoir dix fois plus que ce que l'on donne : on en ressort grandi, mieux connecté aux autres et fier de sa ville.

Plus que jamais Futur rime avec engagement,
donner de son temps c'est semer l'avenir !



Lydia

Qu'est-ce qui t'a donné envie de t'engager au sein du CA (Conseil d'Administration) ?

Je ne travaillais pas à ce moment-là donc on m'a proposé d'y participer, je me suis dit pourquoi pas et je voulais m'impliquer plus que le bénévolat pour les sorties familiales.

Quelle était ta motivation ? Faire du lien entre les professionnels du Centre social et les usagers des sorties familiales.

Qu'as-tu découvert ou appris que tu ne soupçonnerais pas avant ? Qu'on pouvait faire des formations au sein de l'association pour apprendre où se perfectionner dans le bénévolat.

Comment tu gères ton temps pour y participer ? Pour le CA, vu que les réunions se font un lundi soir par mois de 18h15 à 20h15, je peux y participer après mon boulot même si je suis séparée vu que mon enfant est autonome.

Un mot pour ceux qui hésitent à s'engager ? S'engager c'est faire des connaissances, de l'entraide, discuter entre parents hors école, voir d'autres personnes avec qui on ne pourrait pas forcément discuter et moi ça m'a permis de m'ouvrir un peu aux autres.



Annie

Je suis arrivée au Centre social en tant qu'adhérente pour faire une activité : "Loisirs créatifs" en 2001. Après cinq ans, la référente du groupe a démissionné, et j'ai repris sa place pour que le groupe formé, puisse continuer.

Un membre du CA est venu me voir pour mieux me connaître, et m'a incitée à intégrer le CA.

C'est vrai que je ne connaissais pas beaucoup le fonctionnement du Centre, mais petit à petit j'ai appris et je me suis investie, et j'ai accepté la fonction de "Trésorière" au Bureau.

Intégrer le CA c'est apprendre à connaître le fonctionnement du Centre et avant tout connaître l'équipe salariée.

Depuis je me réjouis de faire partie de cette équipe grâce à l'accueil, aux connaissances, etc.

Faire partie du CA, c'est aussi un engagement, faire ce qu'on peut, être conseillée.

Et je ne regrette pas du tout mon investissement, au contraire.



NOTRE PROJET SOCIAL 2026-2029



Notre Projet Social a reçu l'agrément de la CAF, au mois de mars, pour 4 ans soit 2026-2029. Ce projet social fixe des objectifs qui seront particulièrement visés sur cette période et détermine les actions à mettre en place par les équipes de bénévoles et salariées du Centre social, en collaboration avec ses partenaires.

À la croisée d'un cycle de renouvellement urbain, de mutations sociales profondes et de la préparation à l'ouverture d'un nouvel équipement, ce projet se veut à la fois réaliste, ambitieux et fédérateur.

Nous invitons toutes personnes intéressées pour cette nouvelle aventure à nous rejoindre.

Nous présentons ici les grandes lignes de ce nouveau projet social. N'hésitez pas à demander le document complet à l'accueil ou cliquez sur [ce lien](#).

Ce n'est pas un document figé : il constitue un cadre de référence évolutif, destiné à être suivi, évalué et ajusté tout au long de la période d'agrément. Il repose sur une conviction forte : c'est par la coopération entre habitants, bénévoles, salariés, partenaires et institutions que le Centre social et culturel de Bellevue pourra continuer à jouer pleinement son rôle d'acteur de cohésion sociale, au service d'un quartier solidaire, vivant et inclusif.



3 enjeux ont été identifiés grâce à la démarche participative qui nous a permis de dresser certains constats.



Pour chaque enjeu, nos interventions tiendront compte des 4 axes suivants :

- Famille et parentalité
- Enfance et coéducation
- Aller-vers et animation de proximité
- Lien social et solidarité



Enjeu 1

Promouvoir l'engagement au sein du Centre social

1 Gouvernance de l'association

Constats

La gouvernance actuelle de l'association présente des axes d'amélioration :

- Rôles et responsabilités des instances parfois insuffisamment formalisés
- Processus de décision perfectibles
- Besoin de renforcer la transparence et la participation des membres

Objectifs

- Permettre une implication plus grande des administrateurs dans la définition et la planification des actions et des projets en lien avec l'équipe salariée
- Décloisonner les pratiques entre bénévoles et salariés en permettant une meilleure connaissance des décisions prises lors de différentes instances (Bureau, CA, Réunion d'équipe, commissions, etc.)
- Préparer l'arrivée dans le nouveau bâtiment

2 Développement du bénévolat

Constats

Difficulté à recruter de nouveaux bénévoles

- Essoufflement ou rotation des bénévoles actuels
- Manque de visibilité des missions bénévoles
- Attentes nouvelles des bénévoles (souplesse, sens)

Objectifs

Renforcer l'engagement bénévole en augmentant le nombre de bénévoles actifs et en améliorant leur fidélisation.

- Attirer de nouveaux bénévoles (jeunes, actifs, retraités, etc.)
- Clarifier et diversifier les missions bénévoles
- Améliorer l'accueil et l'accompagnement des bénévoles
- Valoriser et fidéliser les bénévoles engagés



Enjeu 2 Contribuer au vivre ensemble et à l'image du quartier

1 Aller-vers et porte à porte

Constats

Certains habitants ne fréquentent pas ou peu les dispositifs existants (manque d'information, méfiance, contraintes de mobilité, isolement). L'action vise à aller à leur rencontre directement sur leurs lieux de vie afin de créer du lien et faciliter l'accès aux droits, services ou activités.

Objectifs

Renforcer l'accès à l'information et aux dispositifs en allant au contact des publics :

- Informer de manière personnalisée
- Identifier les besoins et les freins
- Orienter vers les services adaptés

2 Lutter contre les discriminations et promouvoir l'égalité

Constats

Les discriminations (liées au genre, à l'origine, au handicap, à l'orientation sexuelle, à l'âge, aux convictions, etc.) constituent un frein majeur à la cohésion sociale, à l'égalité des chances, à l'accès aux droits et à l'emploi.

Objectifs

Sensibiliser, prévenir et agir concrètement pour favoriser l'égalité et le respect de toutes et tous.



Enjeu 3 Favoriser la mixité et permettre l'accessibilité à tous

1 Mise en place d'une commission "Adhérents solidaires"

Constats

Dans un contexte marqué par l'augmentation des situations de fragilité sociale (difficultés financières, familiales, de santé ou professionnelles), il apparaît nécessaire de structurer un espace de réflexion, d'analyse et de décision afin d'apporter des réponses adaptées aux personnes concernées.

Objectifs

- Identifier et analyser les situations individuelles ou familiales nécessitant un soutien du Centre social
- Proposer et coordonner des actions d'aide adaptées (financières, matérielles, accompagnement, etc.)
- Favoriser l'engagement et la participation des bénévoles et des salariés
- Garantir l'équité, la confidentialité et la transparence des décisions

2 Renforcer la qualité de l'accueil

Constats

L'accueil est la première porte d'entrée du Centre social. Il conditionne l'image de la structure, la qualité de la relation avec les habitants et leur engagement dans les actions proposées. Des besoins ont été identifiés : harmonisation des pratiques d'accueil, meilleure orientation du public, prise en compte de la diversité des publics. En outre, de nombreuses personnes allophones rencontrent des difficultés d'accès aux droits, aux services et à l'autonomie en raison de la barrière linguistique et culturelle.

Objectifs

Améliorer la qualité de l'accueil afin de favoriser l'accès de tous aux services et actions du Centre social :

- Garantir un accueil bienveillant, accessible et égalitaire
- Faciliter l'orientation et l'information des habitants
- Renforcer le lien de confiance entre le public et l'équipe
- Valoriser le rôle de l'accueil comme espace d'écoute et de repérage des besoins



Retour sur

L'ACTUALITÉ CULTURELLE

Le passage de Patrik Ewen, dans notre salle de spectacle, pour le **festival Oups**, a conquis un large public de fidèles. Devant une salle comble, notre barde à la crinière d'argent a, du haut de ses 78 ans, exalté l'auditoire par ses contes et sa musique !

Un véritable succès !

Découvrez d'ailleurs les impressions de quelques spectateurs :

Une admiratrice : *"Avec lui, c'est magique !"*

Annael : *"C'est toute mon enfance, j'allais le voir avec ma grand-mère"*.

Jean-Claude et Marie-Louise d'un commun accord : *"Là-bas dans les Monts d'Arrée du temps des korrigans, des serpents dragons et des wouargs aux dents acérés,..., paraît une histoire tellement authentique dans la bouche de Patrik Ewen. Nous avons l'impression de redevenir de grands enfants en l'écoutant raconter la Bretagne"*.

Renée affirme que c'est un bonheur de l'entendre déballer ses histoires comme des trésors... *"Il a une façon "extraordinaire" de nous faire rentrer dans son histoire"*.



Anne a trouvé même trop court ce spectacle. Elle l'appréciait déjà quand il se produisait avec Melaine Favennec et Gérard Delahaye en concert.

Annie : *"Ce n'était pas mon premier choix parmi les spectacles proposés. Mais une belle découverte ! Des portraits de personnages haut en couleur, des légendes portées par des chansons entraînantes au son du violon ou de la guitare, et je me suis mise à fredonner comme beaucoup d'autres ! Contente qu'il ait apprécié le kig ha farz que des bénévoles du Centre ont préparé à son attention et aux équipes qui ont permis de présenter ce spectacle !"*.



LA CHORALE : CHŒUR DE BELLEVUE



Dimanche 15 février aux Capucins, le Chœur de Bellevue était invité à une rencontre ludique regroupant 6 chorales :

Vox Maria, Les Têtes à claques, G'd'la Zig, L'Air de rien, Echappée belle, le Chœur de Bellevue.

Chaque groupe chantait une chanson ; entre chaque interprétation, Jehanne et Géraldine (cheffes de chœur) nous ont fait participer à des jeux musicaux afin de créer une belle harmonie entre les groupes.

Nous avons clôturé l'après-midi par le goûter de l'amitié.

Lors des animations au Jardin d'Armagnac le mercredi 20 mai, le Chœur de Bellevue vous donne rendez-vous à 17h pour une nouvelle représentation !

Enigmes et charades

Ma forme la plus ancienne remonte à 45 000 ans
J'ai été découverte dans une grotte russe
J'étais en os
Je ne manque pas de piquant
Et sans moi pas de défilé de mode !



Réponse : L'aiguille à coudre que la femme de Cromagnon a créée !

Mon premier est le contraire de tard
Mon deuxième est le contraire de laid
Mon troisième protège les mains
Comme cette charade, mon tout est un jeu d'enfant

Réponse : Le toboggan

Mon premier n'est pas haut
Mon second est de la terre avec de l'eau
Mon troisième est le premier quand on compte
Mon tout a le visage tout rouge

Réponse : Le babouin

RECETTE

Réalisée dans le cadre de l'atelier Cuisine simple, pas chère et équilibrée !

Curry de légumes

Pour 6 personnes

Légumes : 6 carottes, 3 navets, 3 panais, 3 rutabagas
4 oignons, 6 gousses d'ail
50 cl crème coco,
2 c.c de curry
2 c.c de curcuma
huile d'olive, amandes effilées et grillées,
Sel, poivre

- Couper les légumes en gros cubes (dés).
- Emincer oignons, ail. Les faire revenir avec un filet d'huile et ajouter les épices.
- Ajouter les légumes.
- Verser la crème coco. Laisser cuire, à couvert, 20 à 30 min.
- Ajouter un peu d'eau à mi-cuisson, si besoin.
- A la fin de la cuisson, mettre les amandes.

Accompagnement : riz basmati ou thaï

VRAI ou FAUX SUR LE BROSSAGE DES DENTS

Les poils durs sont plus efficaces

FAUX : ils créent des microlésions sur l'émail et les gencives.

Faire des mouvements horizontaux

VRAI : les mouvements de droite à gauche sont inefficaces et agressifs pour les gencives.



Se rincer la bouche abondamment après le brossage

FAUX : le rinçage abondant élimine le fluor déposé sur l'émail et empêche de le reminéraliser.

Utiliser du fil dentaire ou les brossettes

VRAI : le fil dentaire complète le brossage dans les espaces interdentaires lieux de début des caries.

Garder sa brosse à dents longtemps

FAUX : lorsque les poils s'évasent il est temps de changer de brosse à dents. Environ tous les 2 mois maximum.

Brosser la langue

VRAI : la langue est un réservoir à bactéries, cela provoque la mauvaise haleine (halitose) il existe le gratte-langue.

