



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2018
N°193

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Infos aux parents

Activités du mois

Le mot des mirguettes

Bienvenue à

Bon anniversaire

Page 2

Dates à retenir

La recette

Les photos

Page 3

Article du mois

Informations aux parents

Tout d'abord, nous voudrions remercier les Mirguettes pour leur

mobilisation, leur implication lors de la kermesse.

Un grand merci également à l'association pour les cadeaux faits aux enfants et à la crèche.

Merci également au service enfance et jeunesse pour le prêt de la machine à barbe à papa, un plaisir pour les enfants et les adultes !

Merci aux pompiers de s'être déplacés à la crèche, d'avoir été disponibles et patients avec les enfants.

Merci à Perrine et aux personnes présentes, pour leur accueil au tennis club de Gruissan. Les enfants ainsi que le personnel de la crèche ont passé un excellent moment.

Par rapport aux plannings, afin de faciliter les réservations, nous vous demandons de le faire autant que possible par mail.

Lorsque vous faites des réservations, vous nous donnez des horaires choisis par vos soins. Nous vous remercions de respecter un maximum ces horaires afin de faciliter l'organisation interne de la crèche.

Du nouveau dans la salle des parents : Suite à la mise en place dans la crèche de la communication gestuelle associée à la parole, et si vous êtes intéressés par cela, un geste va être affiché pendant un mois dans la salle des parents afin que vous puissiez vous en imprégner et l'utiliser à la maison avec votre enfant si vous en avez envie. Nous changerons de geste régulièrement pour élargir vos connaissances.

Bienvenue à

Evan dans la section
La Rose des vents.

Bienvenue à tous les
petits vacanciers qui
souhaiteront profiter
de nos services
multi accueil.

Activités du mois

Avec ce beau soleil, les enfants vont pouvoir profiter de l'extérieur en faisant des petites promenades le matin, et s'éclater avec les jeux d'eau dans la cour.

Des sorties à la plage vont être programmées tout au long de l'été.

Les enfants vont aussi préparer la fête de départ des grands qui aura lieu en août, à travers des activités sensorielles, manuelles qui auront un lien avec le thème de la fête.

Bon Anniversaire à

Elea, Anthony, Thylian, Adam
B et Lyana, 2 ans

Anaya et Aaron, 3 ans

Candice et Noémie, 1 an.

Le mot des mirguettes

L'association remercie tous les parents qui ont participé à la kermesse et ont profité de ce moment de convivialité.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2018
N°193

ET COUCHES

Dates à retenir

La fête de départ des grands qui sera diffusée dès que nous l'aurons fixée (en août).

La nuit pyjama le samedi 25 août 2018

Date des visites médicales pour les enfants concernés, les mardis 03, 17, 31 juillet et 28 août et les vendredis 20 juillet, 03, 17, 24 août. Un sms de rappel vous est envoyé sur votre téléphone portable.

Fermeture de la crèche les 15 et 31 août.

À partir du 09 juillet et jusqu'au 26 août, un « club plage » va ouvrir ses portes au niveau du poste de secours n°1, pour les enfants de 3 à 12 ans, 7 jours sur 7 de 10h à 12h30 et de 14h à 18h. Plein d'activités sportives seront proposées à vos enfants

La recette du mois : cookies maison recette du cadeau de la fête des parents

Ingrédients

- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 180g de farine
- 130 g de sucre roux
- 130 g de pépites de chocolat
- 1 œuf
- 100g de beurre

Préparation

Déposez sur une plaque beurrée des boules de pâte d'environ 5 cm de diamètre et écrasez-les légèrement.

Faites cuire 17 mn à 160 °.

Laissez refroidir et dégustez en famille !



Peut-être que des vocations vont naître



LES PHOTOS DU MOIS



Un futur tennisman !!!!



Merci aux Mirguettes



La fête des mamans et papas
kermesse des Mirguettes



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2018
N°193

ET
COUCHES

L'article du mois

Le sucre et les enfants, un amour toxique ?



Céréales du petit déjeuner, goûter, desserts, bonbons, pâtisseries, jus de fruits et autres sodas... l'alimentation moderne regorge de produit sucrés tous plus appétissants les uns que

les autres, difficile pour nos chers bambins de ne pas être constamment rattrapés par la tentation d'un en-cas sucré. Pourtant, derrière cette substance douce et réconfortante se cache l'un des plus grands fléaux sanitaires de notre époque.

« Tout est poison, rien n'est poison, tout est une question de dose » disait Claude Bernard, l'un des pères de la naturopathie. Cet adage trouve toute sa place dans notre contexte. En effet, le sucre en soit n'est pas un problème car il est assez rare à l'état naturel. Seuls les fruits, le miel, le lait et quelques légumes en contiennent. L'affaire se corse lorsque l'industrie et ses procédés de raffinage nous donnent un accès facile et bon marché à d'énormes quantités de sucre. C'est là que la dose devient poison et que notre organisme (et d'autant plus celui des enfants) se trouve submerger et commence à développer diverses pathologies.

Le fructose est l'alcool des enfants

Difficile d'imaginer un enfant sirotant tranquillement un grand verre de vin rouge n'est-ce pas ? Et pourtant... Le fructose est un des sucres utilisés massivement par l'industrie pour son haut pouvoir sucrant, c'est aussi l'un des plus nocifs... En effet, il est assimilé de la même manière que l'alcool, ce qui induit chez les enfants des pathologies habituellement observés chez les personnes alcooliques comme la stéatose hépatique (maladie du foie gras) et le diabète de type 2.

Les effets sur le corps

Avec 42 millions d'enfants obèses dans le monde et 4.5% de petits français en surpoids ou obèses, les effets du sucre sur le corps sont facilement visibles et ne se limitent pas aux caries dentaires... Cette prise de poids augmente considérablement les risques de développer des pathologies lourdes comme le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, la stéatose hépatique et des troubles métaboliques et musculo-squelettiques. De plus, une obésité déclarée en enfance sera d'autant plus difficile à éradiquer à l'âge adulte.

Les effets sur le cerveau

L'apport en sucre et le grand bal des hormones : l'arrivée du sucre dans le sang induit un état d'euphorie et de surexcitation. L'insuline fait alors son travail et le taux de sucre se retrouve au plus bas, entraînant anxiété, fatigue, colère et

nervosité générale. Le cerveau réclame alors une nouvelle dose, et nous nous retrouvons piégés dans ce cercle infernal. Même si aucune étude ne démontre un lien entre consommation de sucre et hyperactivité des enfants, il n'est pas difficile d'observer leurs variations d'humeur après une bonne dose de sucreries...

Encore plus sournois, le sucre entraîne les mêmes circuits de la récompense que d'autres substances addictives tel que le cannabis, l'héroïne et la cocaïne... de quoi nous rendre tous accros !

De plus, le sucre altère les capacités cognitives, provoque des troubles de la mémoire et de l'apprentissage, certains scientifiques parlent même de la maladie d'Alzheimer comme le diabète de type 3 !

Mais alors que faire ?

Pas de panique, il est toujours temps d'offrir un meilleur environnement à nos enfants. Voici quelques conseils simples à mettre en place, ils s'appliquent aussi bien aux enfants qu'à leur chers parents et rentrent également dans un cadre plus global d'une alimentation saine.

- Fuyez les produits industriels et transformés comme la peste.
- Supprimer les sodas et jus de fruits.
- Diviser par 3 la dose de sucre dans vos recettes de gâteaux
- Remplacer les céréales du petit déjeuner par des flocons d'avoines ou un muesli maison
- Ne pas associer sucre et récompense
- Intégrer des protéines au petit déjeuner
- Remplacer gâteaux et pâtisseries par des oléagineux et fruits secs (noix, amande, raisins secs etc...)
- Remplacer le sucre blanc par du sucre complet bio.

Ne pas l'interdire non plus, le sucre présentera d'autant plus d'intérêt pour votre enfant si vous en faites un produit diabolique, privilégiez la prévention et le dialogue, expliquer lui que cela doit rester occasionnel

Comment s'y retrouver ?

Difficile de se faire une idée du contenu d'un aliment en se fiant à son étiquette, mais d'une manière générale, éviter les aliments avec une liste d'ingrédients à rallonge et éviter les aliments contenant plus de 10 grammes de sucre pour 100 grammes.

Auteur : Dumont Garry, Naturopathe

Plus de renseignements sur : <http://www.garrydumont.fr/>