



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2017
N°176

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Anniversaires

coin parents

Page 2

Activités du mois

Dates à retenir

Le mot des mirguettes

La recette

Page 3

Les photos

Page 4-5

Article du mois

Informations aux parents

Le 11 et 12 janvier, au théâtre de l'entresort à Narbonne à 20h sera diffusé un film sur l'empathie : « l'odyssée de l'empathie ».

« Peut-on mettre en doute les conséquences désastreuses des activités humaines sur l'équilibre climatique ?

Prévenir l'augmentation de l'effet de serre est avant tout un enjeu de solidarité et d'empathie.

D'empathie envers les générations présentes et à venir, les animaux, la nature.

Pensez-vous que le monde de violence dans lequel nous vivons puisse changer et qu'il soit possible de préserver notre planète du réchauffement climatique ?

En éduquant nos enfants dans la bienveillance, ceux-ci deviendront des adultes altruistes, capables d'éradiquer la violence dans le monde et de respecter la nature pour sauver l'humanité.

C'est ce que montre l'Odyssée de l'Empathie, à travers de nombreux témoignages. Les origines de l'humanité, la bienveillance de Matthieu Ricard, les bushmen du Kalahari, le cultivateur philosophe Pierre Rabhi, les dernières découvertes des neurosciences nous prouvent qu'une enfance heureuse et sans violence est à l'origine naturelle de l'empathie.

En élevant nos enfants dans la bienveillance, ils deviendront des citoyens respectueux de l'être humain et de la nature. »

Recommandé pour les parents et les professionnels par Mme Toïgo, psychologue intervenant à la crèche.

Sur réservation au 04.68.75.02.73 au théâtre de l'entresort.

Pour du covoiturage, merci de vous faire connaître au bureau de la crèche.

Plus d'infos sur le site : www.odysee-de-l-empathie.com

Les **prochaines nuits pyjama** ont été fixées au 18 février, 24 juin, 26 août et au 2 décembre. A vos agendas, préparez vos soirées à deux !

Le **prochain thé café** aura lieu le **mardi 21 mars**. Le thème n'a pas encore été arrêté. Nous attendons vos propositions, vos interrogations. Selon le sujet, ces rencontres peuvent être enrichies par la présence d'un professionnel. Donnez-nous vos idées assez rapidement afin que l'on puisse organiser au mieux cet échange.

Les **contrats** vont être **renouvelés** dès que les informations nous auront été données par la CAF, au début du mois de janvier. Toutefois, si vous souhaitez changer de type de contrat (régulier ou régulier sur planning), merci de nous le signifier le plus rapidement possible.

Merci à Sylvie du petit marché, qui nous a gentiment offert, comme elle le fait depuis plusieurs années, les chocolats de Noël pour les enfants de la crèche.

Merci à l'association des Mirguettes qui a fait venir pour nous, à l'occasion de la fête de Noël, un magicien particulièrement merveilleux...

Bon Anniversaire

Gabin, 3 ans
Lena, 1 an

coin parents

Un site qui donne
des conseils adap-
tés pour la sécurité
des enfants
www.securange.fr/

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2017
N°176

ET COUCHES

Activités du mois

En janvier, notre âme d'enfant espère des activités bonhommes de neige, traces de pas dans cette magie blanche ou luge. Mais devant l'incertitude de quelques flocons, c'est à travers des livres, des chants, de la peinture que les enfants découvriront cette douceur, ce froid, cette blancheur.

Nous préparerons également les couronnes des rois qui accompagnent si joliment le partage de la galette.

Le 28 janvier 2017 débute en Chine l'année du Coq de Feu Rouge. Une occasion d'inviter les dragons et autres symboles chinois autour d'un repas oriental.

Dates à retenir

Dates des visites médicales en janvier
Vendredis 6-20-27 et mardi 17.

11-12 janvier : « L'odyssée de l'empathie », au théâtre de l'entresort à Narbonne à 20h.

Lundi 6 février : fermeture de la crèche pour une journée pédagogique.

Le mot des mirguettes

En ce début d'année, les parents bénévoles de l'association des Mirguettes vous souhaitent une excellente année 2017. Qu'elle soit pour vous et votre famille une cascade de chaleur, un paysage de douceur et un arc en ciel de bonheur. Pour une bonne résolution de début d'année et une bonne action, rejoignez nous, nous avons besoin de renfort !!

La recette : Le crumble de citrouille au Fromage

Voilà une recette sucrée-salée à base de citrouille qui devrait bien épater votre gourmand dès 2 ans.

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g de citrouille

150 g de comté râpé

50 g de parmesan râpé

80 g de farine

2 oignons

15 cl de crème fraîche liquide

80 g de beurre.

sel & poivre.

Préparation

Préchauffez le four à 180 ° (th. 6).

Epluchez la citrouille et coupez-la en petits dés.

Faites-les cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les. Versez dans un saladier, ajoutez les oignons hachés, la crème fraîche, et 100 g de comté râpé. Salez et poivrez, puis versez dans un plat à four.

Préparez la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts la farine et le beurre avec le reste de comté et le parmesan.

Saupoudrez sur les légumes et enfournez pour 40 min.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2017
N°176

ET COUCHES

LES PHOTOS DU MOIS



Le spectacle



Le magicien de la fête



L'atelier maquillage du père Noël



La fabrique à cadeaux



Sans oublier.... le goûter de Noël



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

JANVIER 2017
N°176

ET COUCHES

L'article du mois **Tabagisme : Méfiez-vous de la fumée tertiaire pour vos tout petits.**

La fumée qui reste accrochée aux meubles et aux tissus est tout aussi dangereuse que le tabagisme passif, selon les chercheurs de l'université de Californie. Elle se dégrade au fil du temps et devient de plus en plus toxique.

Même après que la fumée ait disparu, des résidus toxiques restent piégés dans les cheveux, la peau, les vêtements, les tapis et les meubles : c'est la fumée tertiaire. Elle s'accumule avec le temps et présente un vrai danger, au même titre que le tabagisme passif, surtout pour les bébés. Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Californie, à Riverside, aux Etats-Unis, la fumée tertiaire serait responsable d'hyperactivité, de dommages importants au foie, aux poumons et de difficultés de cicatrisation. Chez les enfants, elle pourrait entraîner des troubles neurologiques sévères.

«Nous savons que certaines composantes de cette fumée tertiaire sont toxiques. Une fois de plus, l'exposition à la fumée de cigarette, primaire, secondaire ou tertiaire, est déclarée dangereuse», alertait déjà en 2009 le docteur Andrew Pipe, chercheur de la Fondation affilié à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. L'étude américaine, publiée par la revue Plos One, apporte des détails sur ces risques, après les avoir étudiés sur des souris.

Parmi les effets néfastes observés par les chercheurs : une augmentation du risque de la maladie du «foie gras», pouvant ainsi conduire à un cancer et augmentant les risques de maladies cardiovasculaires. Entre autres, le tabagisme tertiaire accroît les risques de fibrose et de maladie pulmonaires inflammatoires, tout comme des retards de cicatrisation et des troubles du comportement comme l'hyperactivité. Cette recherche met également en évidence un absentéisme scolaire en hausse de 40% chez les enfants vivant avec un ou deux adultes qui fument à la maison.

<http://www.topsante.com/medecine/addictions/arret-du-tabac/prevenir/tabagisme-mefiez-vous-de-la-fumee-tertiaire-53819>

TABAC : LES RÉSIDUS DE FUMÉE MENACENT LA SANTÉ DES ENFANTS

Selon une étude américaine, les enfants sont très exposés aux toxines qui imprègnent l'intérieur des logements habités par des fumeurs.

Après le tabagisme passif, le tabagisme ultrapassif ? Nombre de parents fumeurs pensent protéger leurs enfants en aérant la pièce où ils viennent de griller une cigarette. Mais la disparition du nuage de fumée ne signifie pas celle des risques pour la santé. Des résidus toxiques de la combustion du tabac, qui s'incrument durablement sur les vitres, tapis et autres meubles, sont également nocifs, alertent des médecins américains dans la revue spécialisée Pediatrics. Selon leur étude, ce phénomène de tabagisme de «troisième main», ainsi qu'ils le surnomment, est encore méconnu du grand public, alors qu'il s'agit d'un argument de poids pour ban-nir totalement la cigarette des habitations.

Acide cyanhydrique, monoxyde de carbone, arsenic, polonium 210... La fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques dont une cinquantaine sont reconnus comme cancérigène. Chez les adultes qui y sont exposés régulièrement de façon involontaire (tabagisme passif), les risques pour la santé sont potentiellement les mêmes que pour les fumeurs. Les enfants qui subissent un tabagisme parental sont eux plus vulnérables aux infections ORL et à l'asthme.

Pour protéger leurs proches au domicile, de nombreux adeptes de la cigarette ne fument que dans certaines pièces de la maison ou aèrent jusqu'à dissipation de l'écran de fumée. Mais ces précautions sont insuffisantes, estime le Dr Jonathan Winickoff (Massachusetts General Hospital de Boston), premier auteur de l'article de Pediatrics. «Plusieurs études ont démontré que des niveaux élevés de toxines du tabac persistent dans les maisons bien après l'arrêt du tabagisme», explique-t-il.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruißan

JANVIER 2017
N°176

ET COUCHES

L'article du mois **Tabagisme : Méfiez-vous de la fumée tertiaire pour vos tout petits.**

STOCKÉES DANS LES MOQUETTES

Invisibles à l'œil nu, mais potentiellement responsables de l'odeur persistante de tabac froid, ces toxines se déposent en couche de poussières sur toutes les surfaces (moquettes, meubles, etc.) ou restent en suspension dans l'air pendant des jours, voire des mois. Les jeunes enfants, qui rampent, jouent près du sol et avalent deux fois plus de poussière que les adultes sont les plus exposés à cette pollution, estiment les médecins américains. Pourtant, leur enquête menée auprès de 1 500 foyers à travers les États-Unis montre que le phénomène reste méconnu. La grande majorité des sujets interrogés (fumeurs et non-fumeurs) est effectivement informée des méfaits du tabagisme passif. Mais seulement 65 % des non-fumeurs et 43 % des fumeurs sont conscients que « respirer l'air d'une pièce où des gens ont fumé la veille peut avoir des effets néfastes sur la santé des enfants ». Or, ces personnes les plus informées sont les plus enclines à instaurer une interdiction totale de la cigarette à domicile, observe le Dr Winickoff. Selon lui, la notion de tabagisme de « troisième main » devrait donc faire partie intégrante des messages de santé publique sur le tabac.

« C'est intéressant d'avoir donné un nom à quelque chose qui peut encourager les gens à ne plus du tout fumer chez eux », commente le Pr Bertrand Dautzenberg, président de l'Office français de prévention du tabagisme. Le pneumologue regrette toutefois que les auteurs n'aient pas étayé leurs propos par des mesures concrètes de la concentration des toxines du tabac, au niveau des moquettes par exemple.

Conscients des risques ou pas, beaucoup de Français semblent en tout cas avoir profité de la loi sur l'interdiction du tabac dans les lieux publics pour faire de leur habitation une zone non-fumeur. « Aujourd'hui, 53 % des domiciles des fumeurs sont devenus sans tabac et 21 % ont mis en place des règles », souligne le Pr Dautzenberg.

« Aérer cinq à dix minutes »

En pratique, que conseiller ?

Des mesures de bon sens, adaptés en fonction de la personne et du type de logement, détaille Corinne Schadkowski, de l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) du Nord-Pas-de-Calais. Dans l'idéal, fumer dehors ou sur le balcon ; à défaut aller à la fenêtre ; au minimum aérer davantage. « Aérer deux fois par jour au moins cinq à dix minutes est valable pour tous les polluants de l'air intérieur », rappelle-t-elle. Pour toucher un public peu sensible aux campagnes médiatiques, Corinne Schadkowski vient de coordonner une étude originale de proximité dans le Nord-Pas-de-Calais. Des étudiants infirmiers se sont rendus dans 350 logements de quartiers défavorisés, pour évaluer les connaissances des habitants et leurs pratiques concernant la pollution de l'air intérieur, notamment le tabagisme, et donner des conseils. Positive, cette expérience pilote sera peut-être prolongée dans la région et étendue à d'autres.

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2009/01/13/9386-tabac-residus-fumee-menacent-sante-enfants>