



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## Sommaire

### Page 1

Bon anniversaire

Dates à retenir

Activités du mois

### Page 2

Les photos

### Page 3-4

Activité en famille

### Page 5

Info parents

### Page 6-11

L'article du mois

## Bon Anniversaire

- Candice, Chiara, Noémie, Louis B qui fêtent leurs 3 ans
- Bastien, Florian, Liam qui fêtent leurs 2 ans
- Victoire et Camille qui vont souffler leur première bougie



## Dates à retenir

Fermeture de la crèche :

- mardi 14 juillet
- vendredi 28 août

## LES ACTIVITÉS DU MOIS

L'été est enfin arrivé !

Les différentes sections sont décorées avec les œuvres de vos enfants aux couleurs chaudes et intenses que nous propose cette saison.

Dès que l'organisation et le temps nous le permettront, nous pourrons proposer aux enfants une petite balade pour découvrir la nature et ses changements estivaux et profiter du beau temps.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F. Dolto  
tél. 04.68.49.53.33



L'ESPRIT DU SUD





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## LES PHOTOS DU MOIS





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## ACTIVITE à Faire en Famille

### Gym avec votre enfant 1/2

Si cet été le temps ne vous permet pas d'aller à la plage, ou au contraire qu'il fait trop chaud, vous pouvez vous rendre au bois de l'étang à l'entrée de Gruissan, à l'ombre des arbres pour un petit moment de gym, d'éveil corporel avec votre enfant.

Cette activité, en plus de lui permettre de se défouler, permettra à votre enfant de faire connaissance avec son corps, ce que l'on appelle le schéma corporel, de prendre conscience de son corps dans l'espace, et de ses capacités physiques, de son équilibre.

Pour commencer l'activité, un échauffement peut être fait avec une petite course et quelques étirements. Les enfants adorent imiter, et font preuve d'une souplesse incroyable !

Pour rendre ludique cette séance de gym, il est intéressant de comparer les gestes à ceux des animaux. Ce qui permet également aux enfants de les connaître.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## ACTIVITE à Faire en Famille

### Gym avec votre enfant 2/2

Par exemple, « on marche comme un éléphant » : à 4 pattes (les genoux décollés), en tapant les mains par terre et en basculant de gauche à droite.

« On fait le dos rond comme la carapace de la tortue »

« On rampe comme le serpent »

« On saute comme le kangourou »

« On saute comme la grenouille » : on se met à 4 pattes, on s'accroupit et on pousse sur les jambes.

« On fait l'araignée » : on prend appui sur les bras et les jambes, on lève le bassin vers le haut (ventre vers le ciel) et on avance comme ça.

« On s'étire comme le chat »

« On fait le héron » : debout, poids du corps sur une jambe, l'autre repliée, et on saute à cloche-pied. Puis on change de jambe.

N'hésitez pas à refaire plusieurs fois le même exercice.

Quand votre enfant est moins concentré et commence à être fatigué, vous pouvez clôturer l'activité avec un retour au calme, assis ou couché avec des respirations lentes, des petits étirements.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## Informations parents

- Pour les enfants qui portent encore des couches, merci d'apporter des couches spéciales piscine pour l'activité jeu d'eau/baignade à la crèche.
- Durant le mois de juillet et août, nous ne pouvons pas toujours répondre aux demandes de mode de garde pour les familles. Chaque jour, de nombreux enfants sont en attente de place. Merci de nous signaler le plus rapidement possible l'absence de votre enfant, cela peut dépanner des familles.
- Les contrats des enfants qui rentrent à l'école maternelle s'arrêtent tous le 31 août. La rentrée n'étant que le premier septembre, et s'échelonnant sur plusieurs jours, merci de nous signaler très rapidement si vous souhaitez une place.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

**L'article du mois**

**Apprentissage de la propreté**



L'apprentissage de la propreté demande de la patience, de la persévérance et une dose de bonne humeur! En général, c'est entre 2 ans et 4 ans qu'un enfant apprend à être propre. Cette étape suscite souvent des questions de la part des parents et des commentaires de la part de l'entourage. Il est d'ailleurs important de respecter le rythme de l'enfant lorsqu'il commence à apprendre à être propre.

Avant d'être vraiment propre...

Pour devenir propre, un enfant doit avant tout apprendre à contrôler sa vessie et ses selles. Ce n'est d'ailleurs que vers l'âge de 2 ans environ que l'enfant peut reconnaître la sensation que ses organes sont « pleins ». Ensuite, il apprend à détecter le moment où il est sur le point de faire pipi ou caca. Enfin, il doit se diriger vers son petit pot avant qu'il ne soit trop tard...

Il n'est pas possible « d'enseigner » à un enfant à être propre. Le rôle des parents est plutôt de le soutenir et de l'encadrer tout au long de l'apprentissage de la propreté. Pour utiliser le petit pot avec succès, il faut que le tout-petit soit prêt physiologiquement et, surtout, psychologiquement. Cet apprentissage dépend beaucoup de l'enfant. Il est donc important de lui faire confiance.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## LES 6 ÉTAPES CLÉS DE L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ

### 1. NE LE FORCEZ PAS

Tant que votre enfant n'est pas prêt, il est inutile de le forcer à devenir propre. De toute façon, cela pourrait ralentir son apprentissage.

Les enfants deviennent « propres » d'abord le jour. Puis, généralement, la propreté de nuit vient quelques mois plus tard. L'âge de la maîtrise de la propreté varie toutefois beaucoup d'un enfant à l'autre. Pour cette raison, évitez d'établir l'âge auquel vous considérez que votre enfant devrait être propre. Attendez plutôt qu'il présente des signes indiquant qu'il est prêt, puis suivez son rythme. C'est lui qui décide. L'apprentissage de la propreté est un processus qui prend généralement de 3 à 6 mois en moyenne.

Par contre, l'apprentissage de la propreté la nuit peut prendre plus de temps. Avant l'âge de 5 ans, il est inutile de s'inquiéter si votre enfant ne réussit pas à se réveiller pour aller aux toilettes.

Comment savoir si votre enfant est prêt à être propre ?

Voici quelques signes :

- Il va lui-même vers son petit pot et s'assoit dessus tout seul.
- Il se déshabille en partie sans votre aide.
- Il reste au sec pendant plusieurs heures (couche propre).
- Il vous dit quand sa couche est sale (ex. : il dit « pipi » ou « caca »).
- Il comprend les consignes simples, comme : « Va porter ceci à maman. »
- Il commence à exprimer ses besoins clairement et dit, par exemple : « Veux de l'eau. »
- Il se montre curieux à ce sujet, par exemple : il veut vous voir aller aux toilettes, il place son toutou sur le petit pot, il aime les histoires qui parlent de propreté, etc.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## 2. CHOISISSEZ LE BON MOMENT POUR VOTRE ENFANT

Il n'y a pas de moment idéal pour l'apprentissage de la propreté, mais il est conseillé de commencer **durant une période paisible à la maison**. Pour certains, l'été peut sembler être un bon moment pour entreprendre cette étape, car pendant cette saison les vêtements sont faciles à enlever rapidement lorsque le tout-petit exprime le besoin d'aller à la toilette.

Malgré cet avantage, le bon moment demeure toutefois celui où l'enfant manifeste des signes qu'il est prêt puisqu'il ne faut **pas le forcer à devenir propre**. Surtout, il ne faut pas commencer cet apprentissage à un moment stressant pour votre enfant, par exemple en même temps qu'un déménagement ou à l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur.

Assurez-vous aussi d'obtenir la collaboration des autres personnes qui s'occupent de lui. Si votre enfant va à la garderie, il est important que les éducatrices respectent son rythme. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez notre fiche L'apprentissage de la propreté à la garderie.

## 3. FAMILIARISEZ-LE AVEC LE POT

Déposez son pot près des toilettes et expliquez-lui à quoi il sert. Ensuite, **invitez-le à s'asseoir dessus, même habillé, ou à y asseoir son toutou**. Au début, ce sera un jeu!



Laissez-le vous regarder aller aux toilettes. Puis, encouragez-le à faire comme vous lorsqu'il a envie de faire pipi ou caca. **Félicitez-le chaque fois qu'il essaie**. S'il est vraiment prêt, il ressentira le désir de vous imiter.

### Et la « grande toilette »?

Comme le petit pot est plus stable que la grande toilette, votre enfant s'y sent plus en sécurité. Lorsqu'il est assis sur son pot, votre tout-petit peut poser ses pieds bien à plat sur le sol et prendre appui dessus. Un jour viendra où vous pourrez vous servir du siège adaptable. Votre tout-petit vous demandera probablement lui-même d'aller sur la « grande toilette ». Vous pourrez alors placer un petit banc sous ses pieds afin qu'il puisse s'appuyer dessus et qu'il ne coure aucun risque de tomber. Il doit se sentir en sécurité en tout temps. De plus, l'appui pour les pieds est très important pour bien utiliser les muscles de la région anale qui permettent l'élimination des selles.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

#### 4. ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE

Peu à peu, amenez votre enfant à s'asseoir sur le petit pot à des heures régulières : au réveil, après les repas et les collations ainsi qu'avant les siestes, le bain et le coucher.

Votre enfant se relève dès que vous l'asseyez? Suggérez-lui de rester un peu plus longtemps, mais **pas plus de 5 minutes**. Évitez de lui donner un jouet ou un livre au moment où il est assis sur le pot. L'enfant doit se concentrer pendant quelques minutes sur la sensation d'une vessie qui a besoin de se vider ou d'une selle qui a besoin d'être éliminée, et un jouet pourrait le distraire. **S'il ne se passe rien, laissez-le se relever et retourner jouer. Ne manifestez pas de déception et ne lui faites pas de remarques.** Par contre, s'il fait ses besoins dans le pot, félicitez-le et complimentez-le.

#### 5. PASSEZ À LA CULOTTE DE TISSU

Votre enfant commence à utiliser le pot souvent? Ne lui mettez plus de couches pendant la journée. Il sera alors **plus motivé à rester au sec s'il porte une culotte en tissu ou une culotte d'entraînement**. Mettez-lui des vêtements faciles à enlever et rappelez-lui souvent d'aller sur le petit pot. À son âge, c'est normal qu'il oublie de le faire, surtout s'il est concentré à jouer.

Bien sûr, il salira quelques culottes. Cela fait partie de l'apprentissage, alors **ne le chicanez pas**. S'il vous le dit après l'avoir fait, félicitez-le quand même de vous avoir prévenu.

S'il a une série d'accidents peu après avoir commencé à porter une culotte, il devrait pouvoir recommencer à porter une couche sans éprouver de honte et sans être puni. **Il ne faut d'ailleurs pas mettre trop d'accent sur les petits accidents** et plutôt augmenter son estime de soi en l'encourageant de nouveau et en lui rappelant ses réussites. Insistez plutôt sur le fait que ce n'est pas grave et que vous l'aidez à reconnaître le signal la prochaine fois. Si votre enfant a déjà réussi à bien utiliser le pot, cela ne peut que s'améliorer de jour en jour.

#### 6. SUPPRIMEZ LA COUCHE PENDANT LE DODO

Il reste propre toute la journée? Et sa couche est demeurée sèche pendant plusieurs siestes? Il est temps de la supprimer. Lorsque ce moment sera venu, appliquez la même méthode pour la nuit. D'ici là, même si vous lui mettez une couche pour dormir, encouragez-le à vous appeler s'il a envie d'aller sur le pot pendant la sieste ou la nuit.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## LES SORTIES PENDANT L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ

Tant que vous n'êtes pas sûr de lui et que vous savez que vous sortez pour un bon moment, mettez-lui une couche ou une culotte d'entraînement. Mais **si vous ne sortez que pour un court moment et si vous pouvez facilement avoir accès à des toilettes, osez!**

Dites-lui d'aller sur le pot juste avant de partir et n'oubliez pas de prendre des vêtements de rechange. Si vous voyagez en voiture, apportez le petit pot avec vous, ainsi qu'une boîte de lingettes humides. Prévoyez des arrêts fréquents si vous parcourez une plus longue distance. Ne le faites pas trop boire juste avant le départ.

## SI VOTRE ENFANT REFUSE D'ALLER À LA SELLE SUR LE PETIT POT

Si votre tout-petit ne veut pas faire caca sur le pot, **laissez-le faire ses selles dans une couche**. Sinon, il risque de se retenir et de devenir constipé. La constipation peut causer des douleurs au moment d'aller à la selle. Si votre enfant a mal, il lui faudra encore plus de temps pour devenir propre. Quand il sera prêt, il ira sur le pot tout seul. D'ailleurs, il sera très fier de vous montrer son premier caca.

## CONSEILS D'HYGIÈNE



Un enfant ne peut pas s'essuyer seul correctement avant l'âge de 4 ans. Jusque-là, votre tout-petit a donc besoin de votre aide. N'oubliez pas que les filles doivent s'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter que les selles entrent en contact avec la vulve. Si cela se produisait, une infection pourrait survenir. Enseignez les bonnes techniques d'hygiène à votre enfant et rappelez-lui qu'il doit toujours se laver les mains après être allé aux toilettes.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUILLET - AOÛT 2020  
N°213

# ET

# COUCHES

## BESOIN D'AIDE ?

Consultez un médecin si, malgré tous vos encouragements ou toutes vos félicitations, **votre enfant a plus de 4 ans et :**

- refuse d'aller sur le petit pot;
- semble incapable de se retenir;
- ne manifeste pas d'intérêt pour l'apprentissage de la propreté.

Le médecin pourra alors essayer de trouver les raisons de ce refus ou de cette difficulté, qu'elles soient de nature psychologique ou physiologique.

### **Il était propre, mais ne semble plus l'être**

Il est fréquent qu'un enfant semble régresser dans son apprentissage après avoir eu des épisodes réussis sur le pot. Si c'est le cas de votre tout-petit, évitez de le chicaner et ne vous découragez pas. Reprenez le processus du début, en aidant votre tout-petit à être attentif à la sensation liée au besoin de vider sa vessie ou d'éliminer une selle et en facilitant l'accès au petit pot. Et surtout, n'oubliez pas de féliciter votre enfant lorsqu'il accomplit des progrès.

## À RETENIR

- Pour apprendre à être propre, un tout-petit doit être prêt physiologiquement et psychologiquement. Cela se produit en général entre 2 et 4 ans.
- Il ne faut pas forcer un enfant à devenir propre, mais plutôt suivre son rythme et lui faire confiance.
- Si l'enfant fait pipi ou caca dans sa culotte, il ne faut pas le chicaner ni le punir. Si cela est nécessaire, il devrait aussi pouvoir recommencer à porter une couche sans éprouver de honte.

*Révision scientifique* : Dre Anne-Claude Bernard-Bonnin, pédiatre

*Recherche et rédaction* : Équipe Naître et grandir

*Mise à jour* : Avril 2018

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-enfant-apprentissage-proprete-couche-petit-pot](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-enfant-apprentissage-proprete-couche-petit-pot)

naître  
ET grandir