



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2015  
N°159

# ET COUCHES

## Sommaire

### Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Au revoir à

Bienvenue à

Anniversaires  
à souligner

Dates à retenir

### Page 2

le mot des  
mirguettes

La recette

Les photos

### Page 3-4

Article du mois

## Informations aux parents

Pensez à nous rendre la feuille de vos congés d'été avant le 13 juin.

Un grand merci à la maman de Camille qui a donné de son temps et de son savoir-faire pour nous accueillir chaleureusement à la pépinière de la clape.

## Activités du mois

La désormais traditionnelle « fête des parents » aura lieu le jeudi 4 juin à partir de 16h30.

Les enfants ont préparé une petite surprise pour maman et papa et la cuisinière un très bon gouter. « le bazar roulant » un manège musical, sera installé pour l'occasion, invité par les Mirguettes. La tombola pour combler totalement petits et grands sera tirée à ce moment-là.

Pour les plus grands, les matinées seront occupées par les visites à l'école maternelle, afin de se familiariser avec les lieux et les nouvelles personnes, institutrices et ATSEM qui les accueilleront au mois de septembre.

Pique-nique et sorties seront au programme à chaque fois que nous le pourrons.

L'éveil musical des petits sera à l'honneur grâce à Esther lors de la fête de la musique.

## Au revoir à

Louis et Eliott qui vont jouer chez des assistantes maternelles de Gruissan  
Natalina qui a passé un mois avec le personnel pour l'entretien de la crèche.

## Bienvenue à

Alix chez les bébés

## Anniversaires à souligner

Camille, Paul, Baptiste et Devon : 3 ans  
Zoé : 2 ans  
Eliott et Stanislas, déjà 1 an

## Dates à retenir

- Date des visites médicales pour les enfants concernés : les vendredis 19 /23 et 26 juin.  
SMS de rappel sur votre mobile.
- La fête des parents : Jeudi 4 juin à partir de 16h30.
- La kermesse crèche / école maternelle le mardi 23 juin à partir de 17 h.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F Dolé  
Cél. 0468.4953.33





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2015  
N°159

# ET COUCHES

## Le mot des Minguettes

Il manque encore des parents pour tenir un stand le jour de la kermesse de 17h à 19h. Merci de voir selon vos disponibilités .

Un grand merci à tous les parents qui ont généreusement donné des lots pour la tombola.

## La recette : La tarte à la tomate et au reblochon

- 1 pâte feuilletée
- 1 reblochon
- 3 tomates
- Basilic
- Crème fraîche
- Préchauffer le four four th. 180°C.
- Etaler la pâte feuilletée.
- Couper le reblochon en tranches et disposer les  $\frac{3}{4}$  sur la pâte. Mettre au four jusqu'à que le reblochon soit fondu et la pâte dorée.
- Couper les tomates en rondelle et les disposer sur le reblochon parsemer de basilic, mettre de la crème fraîche et disposer le reste de reblochon.
- Remettre la tarte au four pendant 20 mn.



## Les photos du mois



Le rituel du matin



Sortie à la pépinière de la Clape



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Grüssan

JUIN 2015  
N°159

# ET COUCHES

## Article du mois : protégez votre enfant des produits toxiques

### Parfums d'intérieur : bannissez-les

Bougies, encens, sprays et autres désodorisants d'intérieur sont remplis de substances toxiques. Ils peuvent être à l'origine d'allergies et de gênes respiratoires, et leur utilisation est vivement déconseillée, en particulier chez le nourrisson et la femme enceinte. Alors pour chasser les mauvaises odeurs, un seul mot d'ordre : aérer ! C'est aussi l'unique remède pour évacuer les produits chimiques qui saturent l'air intérieur. Car selon les dernières études menées, l'air respiré dans les maisons, bureaux et même les crèches, est encore plus pollué que celui de l'extérieur. Il est donc nécessaire d'aérer chaque pièce tous les jours, pendant au moins 10 minutes. Après une séance de ménage ou de bricolage, même topo. Le tout en gardant toujours à l'esprit les règles de sécurité : ne jamais laisser un enfant sans surveillance lorsqu'une fenêtre est ouverte, et ne pas placer de meubles en dessous de celle-ci, lui permettant d'y accéder facilement.

### Produits d'entretien : jouez la carte « naturelle »

Les composants chimiques utilisés dans les produits ménagers peuvent provoquer intoxications, brûlures, allergies ou gênes respiratoires. Ils doivent donc être utilisés avec prudence (le moins possible et sans les mélanger entre eux) et rangés hors de la portée des enfants. Pendant et après leur utilisation, aérez très largement. Les femmes enceintes et les parents d'enfants en bas âge sont invités à les remplacer par des produits plus naturels, comme le bicarbonate de soude ou le vinaigre blanc pour leur effet détergent, ou le savon noir pour le lavage du linge. On trouve aussi en grande distribution des produits éco-labellisés (lessives, nettoyeurs, détergents...), qui garantissent l'absence d'ingrédients dangereux et un impact réduit sur l'environnement.

Mobilier neuf : aérez au maximum

Les meubles neufs regorgent de produits dangereux : colles, vernis et peintures sont autant de substances que doivent fuir les futures mamans et les nouveau-nés. Et leurs émanations, telles que celles

des formaldéhydes qui composent le bois aggloméré, peuvent persister pendant plusieurs mois ! Il vaut donc mieux éviter de refaire à neuf la chambre du bébé au dernier moment, mais plutôt au deuxième trimestre de la grossesse. Pendant le stockage, le montage et les jours suivant l'installation, il faudra aérer intensément. Si vous souhaitez miser sur une valeur sûre, optez pour le bois brut non traité, qui coûte malheureusement plus cher. Il peut ensuite être verni ou peint par vos soins avec des produits non émissifs, que l'on trouve de plus en plus facilement dans les magasins de bricolage. Enfin, certaines enseignes proposent du mobilier exempt de substances nocives.

### Plantes dépolluantes : vos nouvelles alliées

Contre les nombreuses émanations chimiques, mais aussi contre les ondes électromagnétiques, les plantes dépolluantes peuvent vous aider à assainir votre maison. Comment ? Grâce à la bio-épuration. Dans le cas des plantes, celles-ci absorbent les polluants contenus dans l'air, puis les stockent dans leurs cellules ou les transforment. En échange, elles rejettent de l'oxygène et humidifient l'air. Une purification qui a fait ses preuves dans de nombreuses études. Ainsi, les gerberas, palmiers nains ou encore fougères de Boston lutteront contre les formaldéhydes (contenus dans les peintures, isolants, colles, bois agglomérés, papiers peints, résines...), les palmiers bambous absorberont le benzène (parfums, bougies, produits de bricolage, matières plastiques...), les rhaps seront efficaces contre l'ammoniac (produits ménagers...) et les cactus contre les ondes électromagnétiques (télévision, ordinateurs, appareils électriques...). A noter : toutes ces plantes sont sans danger pour les enfants, excepté le cactus, qui pique et doit être installé à l'abri des petits curieux. Enfin, limitez l'usage de produits de jardinage, surtout si vous êtes enceinte ou avez un enfant en bas âge, et traitez autant que possible vos plantes à l'extérieur.

ANNE-LAURE VAINÉAU





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2015  
N°159

# ET COUCHES

## Fragrance ou parfum

Utilisation dans les produits de beauté

Le terme parfum (désigné parfois aussi sous le nom de fragrance) que l'on retrouve sur les listes d'ingrédients de produits cosmétiques, impliquent généralement un mélange complexe de plusieurs produits chimiques. Environ 3 000 produits chimiques sont utilisés dans la fabrication des fragrances. On les retrouve évidemment dans des produits tels que les parfums et les désodorisants, mais aussi dans presque tous les produits d'hygiène personnelle. Même les produits indiquant « sans parfum » ou « non parfumé » peuvent contenir une fragrance accompagnée d'un agent masquant qui empêche le cerveau de percevoir l'odeur. On retrouve les fragrances aussi dans plusieurs autres produits de consommation tels que les détergents à lessives, les assouplissants et les produits de nettoyage.

## Dangers pour la santé et l'environnement

Plusieurs ingrédients de fragrances sont irritants et peuvent causer des allergies, des migraines, et des symptômes asthmatiques. Une étude menée auprès d'asthmatiques a montré que les parfums et eaux de Cologne pouvaient déclencher des crises d'asthme chez presque trois sujets sur quatre. Ces produits pourraient aussi contribuer au développement de l'asthme chez les enfants.

Au cours d'essais en laboratoire, des ingrédients de fragrance particuliers ont été associés à des cancers et à la neurotoxicité entre autres effets néfastes sur la santé.

Les muscs synthétiques utilisés dans les fragrances sont une source d'inquiétude particulière d'un point de vue écologique. Environnement Canada a classé plusieurs muscs synthétiques comme persistants, bioaccumulables ou toxiques, et d'autres comme des substances d'intérêt prioritaire pour la santé humaine. Des niveaux mesurables de muscs synthétiques se retrouvent dans les poissons des Grands Lacs et de façon croissante dans les sédiments. Lors de tests en laboratoire sur le sang de cordon ombilical humain commandés par l'U.S. Environmental Working Group, on a détecté des muscs synthé-

tiques courants (galaxolide ou tonalide) chez sept nouveau-nés examinés sur dix.

Quelques ingrédients de fragrances ne sont pas des agents parfumant, mais ils en augmentent la performance. On utilise le phtalate de diéthyle à grande échelle dans les fragrances de cosmétiques, perturbateurs endocriniens, ils sont associés à une diminution de la quantité de spermatozoïde chez les hommes et à des problèmes de développement des fœtus mâles (si la mère est exposée durant la grossesse), ainsi qu'à d'autres effets négatifs sur la santé. Les métabolites des phtalates seraient aussi liés à l'obésité et à la résistance à l'insuline chez les hommes. Selon Santé Canada, les enfants qui portent des jouets fréquemment contenant des phtalates à leur bouche, peuvent subir des dommages au foie et aux reins. Le phtalate de diéthyle est classé comme polluant toxique prioritaire en vertu de la Loi sur la qualité de l'eau aux États-Unis, à cause de sa toxicité pour les animaux sauvages et l'environnement.

L'analyse en laboratoire des eaux de Cologne et parfums les plus vendus, a montré que chaque produit contenait une moyenne de 14 ingrédients chimiques ne figurant pas sur l'étiquette, y compris de multiples substances chimiques pouvant déclencher des réactions allergiques ou interférer avec la fonction hormonale.

## Réglementation

Les recettes de fragrances étant des secrets industriels, les manufacturiers ne sont pas tenus d'en divulguer les ingrédients. Santé Canada a récemment annoncé sa réglementation bannissant six types de phtalates des jouets pour enfants qui ne sont toutefois pas soumis à la réglementation pour leur utilisation dans les cosmétiques.

La réglementation internationale est plus stricte. L'Union européenne interdit l'usage de plusieurs ingrédients de fragrances, incluant deux muscs largement utilisés (nitromuscs). Elle exige aussi des mises en garde sur les étiquettes si les produits contiennent l'un des 26 allergènes retrouvés fréquemment dans les fragrances de cosmétiques.

(extrait articles santé canada)