



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2016
N°174

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents
Activités du mois
Bienvenue à
Anniversaires
Dates à retenir

Le mot des mirguettes

Page 2

La recette

Les photos

Pages 3-4

Article du mois

Informations aux parents

Pour les parents qui travaillent sur planning différent tous les mois, merci d'être vigilants à nous porter votre planning suffisamment à l'avance (au maximum la troisième semaine du mois pour le mois suivant) si vous souhaitez avoir de la place.

Cela permet aux parents qui ne travaillent pas ou qui sont en recherche d'emploi de pouvoir prendre des rendez-vous et de s'organiser un peu à l'avance en réservant leurs places la dernière semaine des vacances.

Activités du mois

Les sorcières coquines, gentils fantômes et autres druides se sont rassemblés dans la crèche et ont jeté un sort aux arbres alentours pour qu'ils perdent leur feuilles, au soleil pour qu'il se couche plus tôt, aux couleurs pour qu'elles ternissent. Ce n'est pas grave, l'hiver nous portera sa douceur, la chaleur des comptines, le plaisir du partage.

Cela fait un an, que la nouvelle activité intergénérationnelle a été mise en place. Les « nouveaux grands » sont déjà allés rendre visite aux aînés de la maison de retraite. Les relations établies, le sourire et la vie dans les yeux des personnes âgées, la confiance immédiate de certains enfants, le temps d'adaptation nécessaire pour d'autres nous montre à nouveau l'intérêt de cette activité.

A la fin du mois, nous commencerons déjà à préparer la décoration de la crèche pour la fête de Noël.

Bienvenue à

Anthony chez les
bébés

Bon Anniversaire

Mathéo et Sofia,
1 an déjà.

Dates à retenir

La date des visites médicales pour les enfants concernés.
Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.

La prochaine nuit pyjama le samedi 19 novembre.

Le prochain « thé-café » des parents le vendredi 2 décembre de 16h à 18h sur le thème de l'alimentation, la diversification alimentaire, la prévention de l'obésité, les allergies...

Le spectacle vivant « Tagada » le lundi 5 décembre, à 10h à la crèche.

Le mot des mirguettes

L'assemblée générale aura lieu le 22 novembre. Votre présence nous est précieuse, afin de développer les nouvelles idées, d'envisager de nouveaux projets, de dissoudre l'ancien bureau et élire le nouveau.

Outre le côté administratif, nécessaire au fonctionnement de toute association, nous espérons ce moment riche en échange et en partage, autour du verre de la parentalité.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2016
N°174

ET COUCHES

La recette : LASAGNE DE COURGETTES

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 courgettes moyennes
- 350 g de steak haché
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- laurier, thym
- 600 g de tomates très mûres
- sel du poivre

Pour la béchamel

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 60 cl de lait



PRÉPARATION

Peler les tomates après les avoir trempées dans de l'eau bouillante.

Faire revenir les oignons dans une poêle avec une c à café d'huile d'olive, quand ils sont dorés ajouter les tomates pelées, l'ail, le thym le laurier et du basilic si vous en avez.

Après 2 - 3 min ajouter le steak haché.

Saler et poivrer.

Dans une casserole à part faire la béchamel avec le lait le beurre la farine du sel du poivre.

Monter les lasagne de courgettes en commençant par de la béchamel puis des courgettes coupées en longueur, ensuite la sauce tomate avec le steak et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par un couche de courgettes et la béchamel.

Vous pouvez ajouter du gruyère râpé sur chaque couche de béchamel.

Mettre au four T°7 pendant 40 mn

C'EST UNE EXCELLENTE FACON DE FAIRE MANGER DES LEGUMES AUX ENFANTS.

LES PHOTOS DU MOIS



Le goûter d'Halloween à la maison de retraite.

Un peu de relaxation.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2016
N°174

ET COUCHES

L'article du mois

Les enfants sont souvent sujets à des affections bénignes qui peuvent entraîner de la toux, de la congestion nasale et de la fièvre.

Ces symptômes ne doivent pas forcément être traités par des médicaments, sauf s'ils sont alarmants ou inquiétants.

Cet article permet de faire le point pour éviter de donner des médicaments à nos enfants de façon systématique.

QUAND FAUT-IL DONNER UN MÉDICAMENT A UN ENFANT ?

Quelle que soit la situation, si l'état de santé de votre enfant vous inquiète, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Soyez toujours prudent et vigilant lorsque vous donnez un médicament à un enfant !

Un enfant n'est pas un adulte en miniature, il ne réagit pas et n'élimine pas les médicaments de la même façon que lui. Les risques de surdosage ou d'intoxication sont réels.

Il est très important de faire preuve de la plus grande prudence lorsque vous donnez un médicament à un enfant, qu'il s'agisse d'un médicament sur prescription médicale ou pas.

Les médecins, les pharmaciens, le Centre Antipoison et les services d'urgences reçoivent régulièrement des appels concernant des problèmes de surdosage ou d'intoxication médicamenteuse chez des enfants. En effet, leur capacité de métabolisation et d'élimination des médicaments n'est pas encore complètement développée, ce qui peut modifier l'efficacité et la tolérance d'un médicament.

Cas spécifique des médicaments contenant un faible pourcentage d'alcool (éthanol)

Vérifiez toujours bien la composition du médicament avant de l'administrer à votre enfant. En effet, certains médicaments (sirop, solution par exemple) contiennent un faible pourcentage d'alcool (éthanol). Ces médicaments ne peuvent pas être utilisés chez les nouveau-nés ou les enfants de moins de deux ans. L'alcool peut aussi interagir avec d'autres médicaments. N'hésitez jamais à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Si donner un médicament à un enfant est nécessaire, à quoi devez-vous faire attention ?

- Ne donnez jamais à votre enfant un médicament qui ne lui a pas été directement prescrit ou conseillé par votre médecin ou votre pharmacien.
- N'utilisez jamais, sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien, un médicament destiné à un autre enfant ou pire un médicament destiné à un adulte.

- Si votre enfant prend d'autres médicaments et/ou s'il a des allergies connues, signalez-le à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Avant de donner un médicament à votre enfant, informez-vous au sujet des contre-indications, des interactions, des effets indésirables possibles soit auprès de votre médecin ou de votre pharmacien, soit en lisant la notice.

- Lisez toujours attentivement la notice, même si vous avez déjà donné le médicament auparavant.

- Respectez scrupuleusement les doses prescrites par votre médecin ou recommandées dans la notice ou par votre pharmacien. Ces doses doivent être adaptées plus en fonction du poids de l'enfant que de son âge. Si un dispositif-doseur (cuillère, seringue, pipette, etc.) est fourni avec le médicament, utilisez-le.

- Si vous avez la moindre hésitation, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Ils sont les plus qualifiés pour :

- vous préciser comment (voie d'administration, dosage) et quand (moment de la prise) donner un médicament à votre enfant,

- vous indiquer à quoi vous devez faire attention : précautions d'usage, interactions avec d'autres médicaments, influence de l'alimentation, effets indésirables, contre-indications d'autres médicaments.

- Conservez toujours vos médicaments hors de la portée et de la vue des enfants, par exemple dans une armoire en hauteur et fermée à clé. Respectez toutefois les recommandations de conservation spécifiques à certains médicaments (par exemple conservation au frigo).

- Si vous constatez un/des effet(s) indésirable(s), contactez votre médecin et/ou votre pharmacien. Il vous dira s'il faut continuer, adapter ou arrêter le traitement. Il pourra également notifier l'effet indésirable à la Division Vigilance de l'AFMS, qui recolte et analyse les informations et prend des mesures correctrices si nécessaire.

Comment donner un médicament à un enfant ?

Le goût de certains médicaments n'est pas toujours apprécié des enfants et, pour qu'ils les avalent, vous utilisez diverses astuces.

Attention :

- Avant de mélanger un médicament à des aliments, vérifiez d'abord si celui-ci peut l'être, et, si oui, ne le mélangez qu'à une petite quantité de nourriture afin de vous assurer que toute la dose du médicament sera avalée.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2016
N°174

ET COUCHES

- Avant d'écraser un comprimé ou d'ouvrir une gélule, lisez attentivement la notice et/ou demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. En effet, modifier la forme d'un médicament peut influencer sa tolérance et/ou son efficacité.

- Pour les médicaments dont l'administration est plus complexe (les médicaments à inhaler par exemple), demandez également conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Ils pourront vous renseigner à propos des accessoires ou des astuces qui pourraient faciliter leur administration.

Contre la fièvre de leur enfant, trop de parents administrent encore du paracétamol de manière systématique en association avec de l'ibuprofène. Cette médication souvent abusive comporte des risques et pour quelques dixièmes de fièvre elle n'est vraiment pas nécessaire puisqu'il existe de bonnes astuces anti fièvre tout à fait naturelles. Explications...

- Fièvre chez l'enfant : le paracétamol n'est pas la solution

Le paracétamol et l'ibuprofène sont devenus des remèdes courants au quotidien. Disponibles sans ordonnance, ces médicaments sont pris avec légèreté.

Néanmoins, ils restent bel et bien des médicaments, et doivent être administrés avec parcimonie, a fortiori chez l'enfant.

Une étude à grande échelle, financée par le Medical Research Council du Royaume-Uni, a été publiée il y a peu dans The Lancet. Elle a pour but de défaire les mythes autour des analgésiques, administrés à tort et à travers.

- La fièvre est un anticorps

Bien entendu, on ne parle pas d'une forte fièvre, mais il ne faut pas paniquer si votre enfant présente quelques dixièmes de degrés au-dessus de la température normale du corps. L'étude rappelle que la fièvre joue un rôle contre une infection : la fièvre « n'est pas une maladie mais un mécanisme de défense physiologique qui a des effets bénéfiques dans la lutte contre l'infection ».

Éliminer la fièvre par un médicament peut donc avoir été néfaste et aggraver l'état de l'enfant. « Il y a un travail d'éducation à faire par les pédiatres », explique l'un des auteurs de l'étude, « ils devraient expliquer plus aux parents que la fièvre, quand elle n'est pas très élevée, n'est pas mauvaise en elle-même, à condition que l'enfant soit en bonne santé ».

- Laisser la fièvre agir ... sans s'emballer

Face à une prolifération de virus, le corps réagit et se défend d'une double manière : faire monter la température locale augmente, au niveau de la cellule malade, et faire monter

la température générale de tout le corps : c'est la fièvre. Ces deux réactions vont aider à stopper l'infection virale. Il se produit des inflammations, signes de la lutte contre les virus. C'est pourquoi il ne faut pas à tout prix combattre l'inflammation, si elle est passagère, ni la fièvre, si elle reste sous 40°C. Ce sont des réactions naturelles de défense : si le corps ne génère pas d'inflammation, les virus rencontrent moins de résistance.

- Réduire les effets secondaires d'autres médicaments : un mythe

Une idée très répandue chez les parents est celle que paracétamol et ibuprofène peuvent se combiner à un médicament pour en augmenter l'efficacité. Une idée étudiée en vain par le Dr. Purcell dans une étude parue en 2011. Jusque-là les études médicales n'ont pas prouvé cette croyance populaire, véhiculée y compris par certains psychiatres.(3)

Au contraire, les auteurs de la nouvelle étude sur le sujet concluent que les analgésiques doivent être administrés uniquement pour éviter les risques et pas en combinaison avec le traitement.

- Un traitement parfois risqué

Il est important de comprendre que les analgésiques ne sont pas anodins, et encore moins quand il s'agit d'un enfant. Les teneurs maximales en ibuprofène par exemple sont souvent mal connues des parents.

L'étude parue dans The Lancet rejoint d'autres recherches menées conjointement par les départements de pharmacologie de l'université de l'Arkansas et de celle du Kentucky, aux États-Unis.

Les traitements associant ibuprofène et paracétamol sont « non seulement inefficaces mais peuvent aggraver la fièvre et la grippe », y compris quand les médicaments sont administrés en solution.

- Cette étude, parue dans le Journal de l'American Academy of Pediatrics, rappelle que le risque de maladies cardiaques ou d'asthme est multiplié, et les dommages peuvent être importants sur le foie et les reins.

En savoir plus sur <http://www.consoglobe.com/8-astuces-anti-fievre-enfants-cg#C0qFHwblHRYDuZbd.99>

Si votre enfant avale accidentellement un médicament, contactez immédiatement le Centre Antipoison au 01 40 05 48 48.