



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2015  
N°163

# ET COUCHES

## Sommaire

Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Bienvenue à

Anniversaires  
à souligner

Dates à retenir

Le mot des  
mirguettes

Page 2

La recette

Les photos

Page 3-4

Article du mois

## Informations aux parents

Le journal de la crèche est un outil dont vous pouvez vous servir pour échanger avec les autres parents des articles qui vous ont interpellés, des astuces, des idées de jeu, de sortie...etc. Il vous suffit de faire passer votre article à Nathalie ou Christine au bureau. Après avoir recherché la meilleure organisation possible pour le personnel effectuant le ménage dans la structure, nous avons décidé d'accueillir les enfants présents entre 18h et 18h30 dans « l'atelier des moyens ».

Les parents dont les enfants sont dans la section des grands doivent récupérer leurs affaires dans leur casier avant de ressortir de la crèche pour se rendre à l'atelier retrouver leur enfant. Le ménage de la grande salle de jeu pourra être ainsi effectué sans désagrément. Il est indispensable que toute nourriture ou tout liquide porté par les parents soit étiqueté de sa date et heure de fabrication dans un soucis de traçabilité. (lait maternel, purée, compote, gâteau etc.). Merci de votre compréhension.

## Activités du mois

Novembre marque l'arrivée des premiers grands froids qui vont nous maintenir un peu plus à l'intérieur de la crèche même si nous sortirons encore bien couverts tous les jours.

Activités manuelles sur le thème de l'automne, activités motrices sur de multiples parcours, préparations culinaires diverses et toujours le patin, la musique et la médiathèque.

Une nouvelle proposition d'activité va voir le jour, il s'agit de l'organisation de rencontres « inter générationnelle » entre les enfants de la crèche et les résidents de la maison de retraite de Gruissan « la bonança ».

Un petit groupe de six enfants de la section des grands, accompagné par deux membres de l'équipe éducative de la crèche se rendra une fois par mois à la maison de retraite pour faire une activité commune avec un petit groupe de personnes âgées : musique et chants avec Esther, jeu de balles, activités motrices ou sensorielles, pâte à modeler, atelier de cuisine...

Ces rencontres permettent aux personnes âgées de maintenir le contact social et de partager de précieux moments de plaisir avec les tout petits. Pour les jeunes enfants, c'est de permettre le contact avec la génération de leurs grands-parents dont ils sont souvent éloignés.

## Dates à retenir

Prochain thé-café des parents : Vendredi 04 décembre 8h30 -10h30.

Prochaine nuit pyjama Samedi 28 novembre.

Petits déjeuners lecture à la médiathèque Samedis 7 novembre « le petit prince » par la conteuse Martine Tissier et 5 décembre avec Bakari Traoré un conteur burkinabé « Au cœur de la savane ».

## Bienvenue à

Anaya, Laly et Maël  
chez les bébés

## Anniversaire à souligner

Lucas, 2 ans.

## Le mot des mirguettes

L'assemblée générale de notre association aura lieu le mercredi 25 novembre à 18h30 à la maison de la citoyenneté, avenue de la douane. C'est un moment très important qui va permettre de prévoir les actions pour 2016 mais également de savoir s'il y aura suffisamment de parents volontaires pour continuer l'association. Merci de venir nombreux pour simplement proposer vos idées ou participer au bureau plus activement, toujours dans le but d'améliorer la vie de nos bambins et de leur famille à Gruissan.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F Dolco  
Cél. 04.68.49.53.33





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2015  
N°163

# ET COUCHES

## La recette

### La crème de butternut

Ingrédients :

100g de Butternut.

Recette à la casserole :

Peler la peau de la courge à l'aide d'un économe.

Retirer les graines et filaments.

Détailler en morceaux.

Mettre dans une casserole, couvrir d'eau et laisser cuire à petits bouillons pendant 15-20 min. Vérifier la cuisson en piquant avec une fourchette, la courge doit être fondante. Jeter l'eau de cuisson et mixer.



Recette à la cocotte-minute :

Utiliser la courge entière.

Peler la peau de la courge à l'aide d'un économe. Retirer les graines et filaments.

Détailler en morceaux.

Faire cuire dans la cocotte-minute pendant 10 min à partir du déclenchement de la soupape.

Jeter l'eau de cuisson et mixer.

**Astuces :** Pour en faire une soupe, ajoutez de l'eau au moment de mixer.

Dès 6 mois, ajoutez 1/2cc de beurre ou de crème.

A partir de 9 mois, écrasez les morceaux à la fourchette et ajouter les épices que vous voulez (curcuma, curry, cumin, muscade)



Thé-Café des parents du 09/10/15



Petite promenade automnale

Les photos  
du mois



Sortie à la maison de retraite



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Grüssan

NOVEMBRE 2015  
N°163

# ET COUCHES

## Article du mois les bienfaits des sorties pour les jeunes enfants

### Jouer dehors, bon ou mauvais pour les infections?

La saison plus froide va arriver et les enfants sont tous habillés comme des oignons et s'amuse gaiement. Depuis toujours, on entend dire : « Habille-toi, tu vas attraper un rhume! » ou encore « Tu vas attraper froid! ».

Plusieurs parents vont même jusqu'à nous demander de ne pas sortir à l'extérieur pour éviter que l'enfant attrape une infection! C'est donc important, aujourd'hui, de faire le point sur la question.

### L'air pur, un plus pour l'enfant!

Qu'on le veuille ou non, la qualité de l'air intérieur est souvent de moindre qualité que celui de l'extérieur. Nos maisons et bâtiments étant de plus en plus étanches, les produits chimiques provenant de plusieurs sources différentes s'y accumulent plus facilement. Il est donc important d'aller à l'extérieur afin de faire le plein d'air frais. L'air pur oxygène l'organisme qui en retire plusieurs bienfaits.

### De l'espace pour jouer

À l'extérieur, les enfants ont plus d'espace pour bouger et, normalement, c'est moins bruyant qu'à l'intérieur, les sons n'étant pas confinés dans de petites pièces. C'est aussi l'occasion de sortir son fou et l'énergie accumulée et retenue. On peut courir et sauter, ce qu'on ne peut pas faire à l'intérieur. Donc, jouer dehors diminue le stress que ressent l'enfant, donc on agit positivement sur son système immunitaire et plus on bouge, moins on a de risque de devenir enveloppé...

### La lumière, source de vitalité

À l'extérieur, le soleil produit beaucoup de lumière. La lumière affecte positivement notre humeur et notre chimie intérieure. Un enfant de meilleure humeur aura un système immunitaire plus fort.

### Les germes sont tranquilles au froid

Du point de vue des microbes, l'enfant a moins de risque de contracter une infection dehors qu'à l'intérieur. Les germes des infections respiratoires survivent moins longtemps sur les surfaces à l'extérieur, sous zéro, qu'à l'intérieur, à la température de la pièce. Dehors, les enfants courent, ils sont dans un espace plus grand, il y a donc moins de contacts étroits qui favoriseraient la transmission des germes. Il y a moins

de chances aussi que les gouttelettes d'éternuement stagnent dans l'air puisque celles-ci y sont toujours en mouvement.

Conditions à respecter :

Bien sûr, il faut que l'enfant soit habillé avec des vêtements secs et chauds en tout temps pour profiter des bienfaits d'une sortie à l'extérieur.

Qu'en est-il de l'adage : « Habille-toi, tu vas attraper froid! »? Eh bien, le corps d'une personne mal habillée qui a froid doit mettre ses énergies à se réchauffer plutôt qu'à combattre les germes. Il peut donc y avoir une diminution du potentiel de défense et le développement d'une infection.

Est-ce qu'une sortie à l'extérieur aggravera un rhume? Non, elle permet même de déboucher le nez. Est-il possible que l'enfant ne soit pas assez en forme pour sortir à l'extérieur? Si c'était le cas, il ne devrait même pas être à la crèche!

Plus il fait froid, moins longtemps est la sortie! Les seuls inconvénients à la sortie extérieure :

Par temps très froid, les enfants asthmatiques risquent de débiter une crise.

Lors d'avertissement de smog ou de pollution atmosphérique, mieux vaut retarder une sortie.

Vous me demanderez: « Qu'en est-il de l'habillement? », eh bien après avoir pris conscience de tous les bienfaits de cette sortie, j'espère que vous êtes plus intéressés à vous sortir le bout du nez!

Chers parents et éducatrices, jouer à l'extérieur est bon pour l'enfant et bon pour vous. Il est difficile de motiver un enfant à jouer à l'extérieur si vous-mêmes vous n'avez pas le goût d'y aller! Changez d'attitude et vous verrez que les enfants s'habilleront beaucoup plus vite. Si la sortie extérieure semble une corvée pour vous ou une punition, l'enfant le ressentira et vous imitera. Assez de lecture pour maintenant, vite, tout le monde dehors!

Nathalie Thibault, Consultante en prévention des infections. Propriétaire de Germaction.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2015  
N°163

# ET COUCHES

## SUITE...

### Fait-il trop froid?

Pour les bébés, il est préférable de rester à l'intérieur lorsque la température extérieure est inférieure à -12 °C. Pour les plus grands, il est recommandé de ne pas les envoyer jouer dehors si la température, avec ou sans le facteur vent, est de -25 °C ou moins. Par ailleurs, un froid sec est toujours mieux supporté qu'un froid humide.

### Habiller chaudement votre bébé, mais pas trop

Pendant ses premiers mois, votre bébé n'est pas capable de bien réguler la température de son corps. Il souffre donc plus du froid et de la chaleur que vous, sans être capable de vous dire son inconfort (trop froid, trop chaud). Habillez donc votre enfant en fonction de la température et essayez de décoder ses signes d'inconfort. Voici quelques conseils.

### Couvrez la tête de votre bébé

Choisissez un bonnet ou un chapeau qui couvre la tête et les oreilles, car une grande quantité de chaleur est perdue par sa tête. Privilégiez un bonnet ou un chapeau s'attachant sous le menton, car ils risquent moins de se déplacer.

### Cachez ses mains et ses pieds

Les mains et les pieds de votre bébé se refroidissent plus vite que le reste de son corps. En plus, il ne peut pas les bouger pour les réchauffer. Pour prévenir les engelures, couvrez bien ses mains et ses pieds avant

de sortir et vérifiez qu'ils sont toujours bien couverts pendant la promenade.

Superposez les couches de vêtements

Puisque l'air entre les vêtements agit comme un isolant, mettez à votre bébé un body, un pull, puis un manteau, par exemple, plutôt que de lui enfiler seulement un gros chandail de laine. Vous pourrez ainsi enlever ou ajouter des couches de vêtements, au besoin. Votre bébé devrait porter une épaisseur de vêtement de plus que vous. Par exemple, si vous mettez 2 chandails sous votre manteau, votre bébé devrait en avoir 3. Si vous entrez dans un endroit chauffé, assurez-vous que la transpiration de votre bébé ne mouille pas ses vêtements.

### Protéger la peau de votre bébé

Avant de sortir, mettez un peu de crème hydratante sur le visage de votre bébé, qui est exposé au froid et au vent. Plusieurs crèmes, lotions et gels sont d'ailleurs conçus pour protéger la peau délicate des bébés.

Si votre enfant salive beaucoup, essayez souvent ses joues et son menton pour prévenir les engelures causées par sa salive refroidie. Si vous prévoyez rester longtemps dehors lors d'une journée très ensoleillée, pensez à protéger la peau de votre bébé des rayons du soleil, même l'hiver.

