



BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2019
N°206

Sommaire

Page 1

Activités du mois

MERCI

Bienvenue

Dates à retenir

Bon anniversaire

Page 2

Les photos

Gestes du mois

Le mot des

mirguettes

Page 3

L'activité du mois

Page 4

La salle des parents

Page 5/6

L'article du mois

LES ACTIVITÉS DU MOIS

Pour le mois d'octobre, les enfants auront fort à faire avec tout d'abord l'automne, qui va transformer la crèche avec ses couleurs chaudes, à travers des activités manuelles, sensorielles, gustatives. Ainsi que la fête d'Halloween, avec l'apparition de fantômes et sorcières, que nous célébrerons le jeudi 31 octobre 2019. Pensez à déguiser votre enfant ce jour-là.

Du 7 au 11 octobre 2019, c'est la semaine du goût. A cette occasion, des activités spéciales ainsi que des menus seront proposés aux enfants afin de mettre en éveil leurs petites papilles.

MERCI

La crèche souhaite remercier le bateau promenade en mer « Port Grusan » pour nous avoir permis de partager un moment convivial et une belle balade, avec les enfants qui sont rentrés à l'école et leurs parents.

Merci également à la maman de Leyna qui lors de la sortie plage, a permis aux enfants de pique-niquer à l'ombre et d'être bien installés dans des fauteuils !

Bienvenue

Léo à La Rose des Vents / Victoire, Louis et Clémence à Barberousse / Sacha à l'Ecume des mers / Ophélie auxiliaire de puériculture

Bon Anniversaire

Léa qui fête ses deux ans.



Dates à retenir

- La date des visites médicales pour les enfants concernés. Les vendredis 4, 11, 18, 25 octobre 2019. Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.
- Le vide grenier de l'association « Les Mirguettes » le dimanche 6 octobre 2019
- L'assemblée générale de l'association « Les Mirguettes » le vendredi 18 octobre 2019 à 18h30
- La nuit pyjama le samedi 26 octobre 2019

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS ET

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2019
N°206

COUCHES

LES PHOTOS DU MOIS

Une rentrée studieuse !!



Copines dès le plus jeune âge !

Activité pâte à modeler



Gestes du mois

Les gestes du mois sont : «matin» et «soir»

Le mot des mirgquettes

Le bureau organise l'assemblée générale de l'association le vendredi 18 octobre à 18h30 à la maison de la citoyenneté à Gruissan. A cette occasion, autour d'un petit apéritif, l'association fera le bilan de l'année écoulée et élira les nouveaux membres du bureau.

N'hésitez pas à vous renseigner si vous souhaitez faire partie du bureau ou simplement vous investir et participer à la vie de l'association.

Si vous ne pouvez être présent lors de l'assemblée générale, pensez à rapporter la procuration signée. Elle sera garante de la validité de cette assemblée.

Nous espérons vous voir nombreux car l'intérêt de cette association n'est plus à prouver.

L'association organise également un vide-grenier, le dimanche 06 octobre 2019. Un document vous a été donné. Merci aux parents qui se sont inscrits pour participer à cette journée.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2019
N°206

ET COUCHES

L'ACTIVITE DU MOIS Cueillette des Azeroles et confection d'une gelée

Le mois de septembre/octobre est placé sous le signe des vendanges, mais nous pouvons aussi faire quelque chose peut-être de moins connue mais qui est tout aussi agréable : la cueillette des Azeroles.

Lors d'une balade sur le Pech du Moulin, vous pouvez apercevoir des arbres avec des fruits de couleur rouge, que vous pouvez cueillir ou ramasser avec votre enfant. Cela est possible de différentes manières, soit en portant votre enfant si les fruits sont accessibles, soit en mettant un drap par terre et en bougeant les branches. Ceci fera tomber les Azeroles et amusera très certainement votre enfant.

Suite à cette cueillette, vous pouvez soit les déguster tel quel (attention au noyau) soit pour continuer l'activité avec votre enfant et partager un moment culinaire, vous pouvez en faire une gelée, dont voici la recette.



Ingrédients

Pour 3 pots par litre de jus :

- azeroles bien mûres
- sucre : 600g/litre de jus

Préparation

- Laver soigneusement les azeroles plusieurs fois en éliminant feuilles et fruits abîmés.
- Les mettre dans la bassine à confitures. Couvrir à peine d'eau.
- Porter à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce que la peau des azeroles prenne un aspect fripé et commence à se fendre.
- Retirer les azeroles pour ne garder que le jus*. En mesurer la quantité en le versant dans un bocal de 1l (type jus de fruit) et en le filtrant à l'aide d'un entonnoir garni d'une mousseline.
- Remettre le jus dans la bassine avec le sucre nécessaire et cuire jusqu'à la consistance désirée (104° au thermomètre spécial confitures). Écumer soigneusement pour une gelée limpide.
- Mettre en pots préalablement ébouillantés.

* On peut garder les fruits pour faire de la pâte d'azeroles : procéder comme pour la pâte de coings.

Et pour finir cette activité en beauté, et finaliser la gelée mise dans un pot, vous pouvez décorer ce dernier à l'aide d'un tissu que vous découperez et mettrez sur le couvercle.

Voici une idée d'activité pour vous et votre enfant et qui je suis sûre pourra plaire aux personnes qui se verront offrir un petit pot de gelée maison !!

Bonne dégustation.



BIBERONS

Le journal mensuel de la crèche de Grivassan

OCTOBRE 2019
N°206

ET COUCHES

Dans la salle des parents

Le magazine « Parents » du mois d'octobre est disponible. Nous en profitons pour vous communiquer le sommaire dans le cas où des sujets vous intéresseraient.

N'oubliez pas que vous pouvez le consulter à tout moment et même l'emprunter chez vous pour le regarder à « tête reposée ».

Sommaire



On décède...

On découvre...

Bébé à bord 34



- 8 Coup de crayon
- 10 Billet d'humeur de Serial Mother: "J'en POUX plus!"
- 12 Post-it d'humeur: Tu sais que tu es un papa (en pleine rentrée) quand...
- 14 Billet d'humeur de Julien Blanc-Giras: Comment le papa gère... l'enfant qui ne veut pas aller à l'école
- 16 La tendance... La diversification menée par l'enfant
- 18 On les veut!
- 23 Actus
- 30 Maman du monde... en Australie
- 32 Entre parents, on se comprend

BÉBÉ À BORD

- 36 Idées reçues Les Fake News de la grossesse
- 41 Mantras
- 45 On accessorise La Robe Léopard

LA SÉLECTION PRIX PARENTS P. 76

Nos kids à la loupe 46



NOS KIDS À LA LOUPE

- 48 ÂGE PAR ÂGE
 - 0-1 an: Il a une ectopie testiculaire
 - 1-2 ans: Elle réclame (encore) un biberon
 - 2-3 ans: Il s'est fait une entorse au poignet
 - 3-4 ans: Une virale bagarreuse
 - 4-6 ans: Il a beaucoup de grains de beauté
 - 6-8 ans: Elle se ronge les ongles
 - 8-10 ans: Elle veut un smartphone
- 58 Tout ce qu'ils font pour nous rendre heureux
- 62 Comment choisir son berceau co-dodo
- 64 "J'ai testé l'allaitement mixte"
- 70 Fratrie: ils se disputent? C'est bon pour eux!
- 74 5 questions essentielles avant de... t'inscrire aux bébés nageurs
- 78 Mode: Tous en bleu de travail!



on like!

Temps pour moi 86



TEMPS POUR MOI

Après l'accouchement: Voie basse ou césarienne... ça change quoi sur ma sexualité?
 Nos bons plans beauté... C'est cadeau!
 Beauté: Retrouver de beaux cheveux après l'accouchement
 Je mange quoi pour... en finir avec l'acné

On partage



Ma tribu à moi 98



MA TRIBU À MOI

- 100 Dossier: 50 BONS PLANS BUDGET ET GAIN DE TEMPS
- 128 Je l'ai vécu... "On a fait deux PMA en Espagne"
- 130 Témoignages: "J'ai pris un congé parental pour profiter de tout"
- 136 7 astuces gain de place
- 138 L'interview sans filtre de: @lextraordinairemarcel
- 140 On mange de saison... les champignons
- 142 On découvre: Ça vient de sortir!
- 144 On s'amuse: Comment les occuper!!!
- 146 On partage: Quoi faire ensemble?!



On prend soin de soi

- 148 On se questionne: Réponses d'experts
- 152 L'astro pour moi et mon mini-moi
- 155 Fiches à découper:
 - Son 1^{er} toboggan en 7 étapes
 - Nos recettes pour toute la tribu

Une partie de cette édition comprend... Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement et une lettre facture à PARENTS. Pour le kiosque: un article offert qui ne peut être vendu séparément.

6 PARENTS Octobre 2019

JEZ LA VERSION
QUE DU MAGAZINE SUR:



PARENTS Octobre 2019 7



L'article du mois

Tout ce qu'ils font pour nous rendre heureux 102



NOS KIDS À LA LOUPE / ON DÉCRYPTE

Regards, câlins, déclarations d'amour, dessins, colliers de nouilles...

Tout ce qu'ils font pour nous rendre heureux...

sans qu'on s'en rende compte !

Véritables éponges à émotions, ils sont naturellement les mieux placés pour détecter nos baisses de forme. Et leur désir à eux, c'est justement de nous rendre heureux. Explications.

58 PARENTS Octobre 2019



« En donnant à sa maman les sourires et les soupirs d'aise qui la contentent, la rassurent sur son bien-être, le bébé boucle le cycle de don. »

D amien, 6 semaines, tête goulûment, sous le regard attendri de sa mère. Une fois repu, il manifeste son contentement par des sourires, des gazouillis qui la rassurent, la stimulent, l'encouragent à continuer à prendre soin de lui, à le nourrir, à lui donner tout ce dont il a besoin. Dans cet échange, chacun a besoin de l'autre. Chacun donne, reçoit, rend. Ainsi, la boucle est bouclée. En donnant à sa maman les sourires et soupirs d'aise qui la contentent, la rassurent sur son bien-être, le bébé boucle un cycle de don. On reçoit ces signaux, on sourit et babille ou chantonne en retour, l'échange se fait. Cet échange crée un espace, instaure une distance qui peu à peu va permettre au bébé de se différencier de sa mère et de se sentir "soi".

Il cherche le regard de sa mère

Lorsqu'une maman triste, préoccupée, ne répond pas aux signaux de bien-être envoyés par son bébé, celui-ci multiplie les tentatives de contact, gazouille de plus belle, cherche le regard de sa mère pour l'extraire de sa torpeur. S'il n'y parvient toujours pas, désespéré, il se met à pleurer... ce qui a pour effet immédiat de

L'EXPERT



Roseline Levy-Basse
PSYCHOLOGUE, PSYCHANALYSTE
Auteure de "Faites sauter les verrous psy qui vous empêchent de maigrir" (Hachette Marabout).



BIBERONS ET

Le journal mensuel de la crèche de Gruisson

OCTOBRE 2019
N°206

COUCHES

L'article du mois

Tout ce qu'ils font pour nous rendre heureux 202

NOS KIDS À LA LOUPE / ON DÉCRYPTE

« En lui répondant, c'est comme si on lui disait "Oui, tu existes et tu es important". »



ramener au réel sa maman perdue dans ses soucis ! Dans le lien, il est primordial d'avoir un échange. C'est comme si sa maman, en lui répondant, disait au bébé : « Oui, tu existes et tu es important. »



Ils découvrent le don, garant du lien

Le "cycle du don", fondement des rapports humains, est un processus en trois étapes : "donner - recevoir - rendre". Dans les sociétés archaïques étudiées par l'anthropologue Marcel Mauss au XX^e siècle, celui qui reçoit est dans l'obligation de rendre et de faire à son tour un don, faute de quoi un morceau de l'âme du donneur reste en lui et prend le pouvoir sur lui. C'est sur ce modèle que se basent les rapports sociaux. Le don instaure en effet une relation de pouvoir : celui qui donne domine celui qui reçoit. Lorsque celui qui a reçu peut rendre la pareille, donner à son tour, les relations

s'équilibrent. "Donner - recevoir - rendre" c'est une boucle qui, lorsqu'elle est complète, permet à chacun de trouver sa place et assure la permanence du lien.

Ils sont attentifs au moindre détail

Ainsi, câlins, bisous, déclarations d'amour, dessins et petits cadeaux des enfants jouent un rôle essentiel : ils leur permettent de se libérer de notre emprise pour aller vers l'autonomie, en s'appuyant sur un lien d'amour plus équilibré. Nos petits trésors espèrent nous faire plaisir à travers des gestes spontanés : ils portent notre sac, mettent la table ou nous réservent une petite surprise, afin de voir s'éclaircir notre regard. « Quand je vais le chercher à l'école, Basile ne manque pas une occasion de me complimenter sur ma nouvelle robe ou mon joli maquillage », se réjouit Anna. Véritables éponges à émotions, ils sont naturellement les mieux placés pour détecter nos baisses de forme.

Très observateur, l'enfant perçoit l'humeur de son parent dans sa voix, son regard, sa posture, et s'y adapte : il le câline, l'embrasse, se montre affectueux très proche. C'est sa façon de rendre un peu de l'amour et des soins qu'il a reçus. « Lorsqu'il me sent pensif, Basile me caresse le bras chaque fois qu'il passe près de moi », poursuit Anna.

Ils nous soutiennent dans les moments durs

Un parent est un être humain : affaibli par les aléas de la vie, il peut avoir ponctuellement besoin du réconfort que son enfant lui apporte. L'enfant se donne alors pour mission de soulager son parent. C'est un bébé "facile", qui pleure peu, dort bien, laissant à sa maman le temps de récupérer. C'est un enfant qui range les courses sans qu'on lui demande puis s'installe tout près de sa maman...

« Les rôles sont ponctuellement inversés, l'enfant est "parentifié", ce n'est pas un souci tant que ça reste occasionnel. Mais les parents ont honte de cette inversion des rôles, ils n'osent pas reconnaître l'aide de leur enfant, le remercier », explique la psychologue. Pourtant, exprimer à l'enfant notre gratitude, c'est le reconnaître comme une personne à part entière. C'est essentiel pour lui, ça lui permet de se positionner comme sujet, et de rééquilibrer cette relation dans laquelle il nous doit tant, dans laquelle nous avons tant donné.

Tout parent l'a un jour ou l'autre remarqué : un enfant à qui l'on demande de mettre la table ou de ranger ses jouets rechigne à exécuter une tâche qu'il fait volontiers et de bon cœur lorsqu'on ne lui a rien demandé ! C'est toute la différence entre le don et le dû. Le don est spontané, gratuit, il permet à l'enfant d'exprimer au parent sa reconnaissance et son amour. Nous entendre dire "merci", ça lui donne une belle image de lui... qui acceptera d'autant mieux de mener à bien les tâches qu'on lui confiera ! ● ANNE VAN WAEREBEKE

"Pour nos 10 ans de mariage, Soléane a joué notre chanson au violon."

« Nos filles font spontanément des tas de petits gestes pour nous : des câlins, des dessins, des "je t'aime". Quand je ne suis pas en forme, elles le sentent : "tu es fatiguée, maman?". Elles sont attentives et inquiètes. Parfois, elles me font attendre et déclarent : "C'est nous qui préparons le repas!". Pour nos dix ans de mariage cette année, Soléane a appris à jouer au violon "J'envoie valser" de Zazie : notre chanson ! On était super émus. Mais ce qui nous rend le plus heureux, c'est de les voir grandir et être heureuses. »



CAROLINE, 39 ans, mère de Soléane, 8 ans, et Ilana, 5 ans.

60 PARENTS Octobre 2019

ENCEINTE, CHAQUE VERRE EST UNE PRISE DE RISQUE.

AUTANT NE PAS BOIRE PENDANT 9 MOIS.

Parce que nous ne sommes pas tous égaux face aux risques, l'alcool, même consommé en faible quantité, peut avoir de graves conséquences sur la grossesse (fausses couches), ou l'enfant à naître (difficultés d'apprentissages scolaires : troubles DYS, de l'attention... troubles de l'autorégulation, du spectre autistique...).

Toutes les réponses à vos questions sur WWW.SAFFRANCE.COM

SAFTHON
DÉPARTEMENT DE LA SEINE-SAINT-DENIS

LAVIS DE L'EXPERT

« Jadis, il y avait certaines règles : les parents attendaient de l'enfant qu'une fois grand, il les aide dans leur travail ou leur offre sa première paie. De nos jours, les parents sont prêts à tout pour leurs enfants et n'attendent rien en retour, excepté "qu'ils soient heureux"... »

Roseline Levy-Basse
PSYCHOLOGUE, PSYCHANALISTE