



BIBERONS

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan



ET

FÉVRIER 2011 - N°111

COUCHES

Sommaire

Page 1

Activités du mois

Informations
aux parents

Recette du mois

Dates à retenir

NOUVEAUX VENUS

ANNIVERSAIRES
à souligner

Page 2

Article du mois

Le sommeil de l'enfant

Défilé de Rois et de Reines



Quelques citations du Dalai Lama

C'est dans son cœur qu'il faut construire la paix.

Il n'y a personne qui soit née sous une mauvaise étoile. Il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.

Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous...

Vivez votre vie d'une façon bonne et honorable. Ainsi, lorsque vous vieillirez et que vous regarderez en arrière, vous en profiterez une deuxième fois.

Crèche de GRUISSAN

chemin F Dolto

tél. 0468495333



Activités du mois

La crèche s'est mise à l'heure chinoise pour fêter le nouvel an. Cette année, nous entrons le 3 février dans l'année du chat. A cette occasion, les enfants pourront s'exprimer autour de dragons dans des danses inspirées de la culture asiatique.

Nous pourrons ensuite consacrer le reste du mois à la préparation du carnaval, célébré au mois de mars. Cette année, aucun thème spécifique ne sera choisi. Nous vous laissons libre de toute inspiration mais pour le grand bal du 8 mars : tous les enfants devront être déguisés.

Informations aux parents

Le conseil des parents doit constituer son bureau. La présidente, Virginie Cathala, ne peut plus assumer ce rôle puisque sa fille est scolarisée. Le conseil des parents appelle donc toutes les bonnes volontés à se faire connaître auprès de Cécile Campredon 06 18 94 88 32 ou Christophe Bonnet 06 15 87 36 11.

Recette du mois : Fortunes cookies ou biscuits chinois

Ingrédients pour 10 biscuits

- 1 blanc d'oeuf
- 20g de sucre glace
- 15g de beurre
- 20g de farine



Préparation de la pâte

1. Faire mousser les blancs au fouet et ajouter le sucre glace tamisé.
2. Faire fondre le beurre et l'incorporer dans la préparation.
3. Ajouter la farine bien tamisée (sous peine de ratage) et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et souple qui ne colle pas aux doigts.
4. Laisser reposer 15 minutes.



Préparation des Fortunes Cookies

1. Réaliser avec la pâte de petits cercles d'environ 8cm de diamètre sur du papier aluminium beurré.
2. Mettre au four préchauffé à 180° pendant environ 5min. Cesser la cuisson dès que les bords des biscuits sont dorés.
3. Décoller les "tuiles", placer un petit papier de citation et plier en 2 (comme pour des raviolis) en bombant le biscuit (coller uniquement les bords et non le centre). Plier les biscuits afin qu'ils prennent leur forme et laisser sécher.

Astuces pour le pliage (<http://www.chine-informations.com/photos/recherche-plier.html>)

- Vous pouvez vous aider d'un bord de verre ou de bol ou encore d'une boîte à oeuf en carton.
- Travailler rapidement avant que les cookies ne durcissent.

NOUVEAUX VENUS

Robin, Lino et Maiwen chez les BB.
Eléna chez les grands BR.
Lili chez les moyens.
Oliver chez les grands.



Anniversaires à souligner

Léa et Noé fêtent leur 1 an.
Camille et Victor fêtent leurs 2 ans.
Mathilde et Raphaël fêtent leurs trois ans.





BIBERONS

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan



FÉVRIER 2011 - N°111

ET COUCHES

Article du mois : Le sommeil de l'enfant



GÉNÉRALITÉS

Dormir aide à grandir, à mémoriser les apprentissages de la journée et à développer le cerveau. C'est pourquoi et particulièrement pour un enfant, le manque de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur la croissance, le développement psychomoteur et pour l'équilibre nerveux. Mieux connaître le sommeil de l'enfant et ses particularités, permet à l'adulte de mieux l'aider à passer de bonnes nuits. Cependant, le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre parfois même d'un jour à l'autre et bien sûr, selon l'âge.

À la naissance, un bébé dort de 16 à 17 heures par jour.

Vers un an : 14 heures; vers 3 ans : 12 heures; vers 6 ans : 10 heures par nuit.

L'adolescent a besoin d'environ 9 heures de sommeil.

COMPRENDRE LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Le sommeil de l'enfant comporte plusieurs cycles comme celui de l'adulte

- Le sommeil «lourd et profond» où l'enfant secrète des hormones de croissance qui favorisent le développement de sa taille et de son poids.

- Le sommeil «paradoxal» où il s'agite, fait des rêves et pendant lequel le système nerveux se construit, se perfectionne et s'organise.

- Le sommeil «léger» pendant lequel l'enfant est toujours au bord de l'éveil. Dormir va permettre à l'enfant de se remettre de sa fatigue nerveuse, aussi un sommeil insuffisant se traduit souvent par une hyper excitation.

BIEN S'ENDORMIR

Ne laissez pas passer les signes d'endormissement :

Le soir, quand votre enfant baille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, c'est qu'il a besoin de dormir :

- Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain.

- Mettez en place « un petit rituel » une chanson, une histoire lue, racontée, écoutée, ou un câlin, cela le rassurera et le préviendra que l'heure de dormir est arrivée.

- Adoucissez la séparation en réduisant les bruits ambiants de la maison.

- Acceptez ce qui sécurise votre enfant :

pouce, poupée, nounours, veilleuse. Habitez le, petit à petit, à ne pas rester dans sa chambre jusqu'à ce qu'il s'endorme.

- L'enfant doit apprendre à s'endormir dans son lit afin que, s'il se réveille la nuit, il retrouve le même environnement qu'au moment où il s'est endormi. On ne peut pas faire dormir un enfant «sur ordre» mais on peut favoriser son endormissement. De même, aller au lit ne doit pas être une punition.

BIEN SE REVEILLER

Le réveil ne doit pas être brutal mais progressif pour ne pas « casser » une phase de sommeil importante.

- Favorisez, si possible, le réveil spontané de l'enfant

- Laissez parvenir jusqu'à lui les bruits assourdis de la maison.

- Evitez de le réveiller au dernier moment afin de lui permettre de prendre tranquillement son petit déjeuner. Le meilleur guide d'un bon sommeil, c'est la forme de l'enfant dans la journée.

BIEN DORMIR

L'enfant « construit progressivement » son sommeil de nuit. Et l'adulte peut l'aider par un environnement favorable et sécurisant.

- Aménagez un espace, « un territoire », à chacun : confortable, sécurisant où il aimera être entouré de choses familières (poupées, nounours, livres...)

- Le noir total peut être une source d'angoisse : une petite veilleuse installée à côté du lit peut permettre à l'enfant de retrouver ses objets et de le rassurer.

- Ne pas trop chauffer la chambre : (18° à 19°).

- Habituer l'enfant à une heure régulière de coucher et de lever en tenant compte de son âge et de ses besoins particuliers.

- Lui donner un repas du soir sans excès mais suffisant en évitant les boissons excitantes et diurétiques (ex : boisson à base de coca) et suffisamment éloigné du coucher. Un enfant qui ne dort pas assez sera difficile à réveiller le matin, fatigué et irritable le reste de la journée.

TROUBLES DU SOMMEIL

Les questions que l'on peut se poser :

La sieste empêche-t-elle de dormir la nuit ?

Non, si elle est ni trop tardive, ni trop

longue, de préférence en début d'après-midi et pour un enfant qui en a besoin. Elle lui permettra alors de s'endormir plus calmement le soir. Jusqu'à quatre ans, une sieste est conseillée.

Chambre à part ou chambre commune ?

Bébé dans la chambre des parents, c'est pratique au début et rassurant pour tout le monde, mais dès que l'on peut, chacun doit retrouver son territoire.

Il pleure - Que faire ?

Attendre un peu avant « d'intervenir » car se réveiller la nuit est normal. La plupart du temps l'enfant se rendort tout seul. Si les pleurs persistent, il faut vérifier si l'enfant n'a pas chaud ou soif ou faim... en évitant d'allumer la lumière de sa chambre, en évitant de le sortir de son lit, en le rassurant.

S'il crie la nuit ?

S'il n'est pas réveillé, laissez-le dormir, prenez soin de le réinstaller confortablement afin de le sécuriser. Si un cauchemar l'a réveillé, intervenez doucement, restez auprès de lui tant qu'il n'a pas retrouvé son calme, rassurez-le, aidez-le à se redormir sans le sortir du lit.

S'il fait pipi au lit ?

La « maturation de la commande de la vessie » varie selon chaque individu : réveiller l'enfant ne sert alors à rien. On ne parle d'ailleurs d'énurésie qu'à partir de six ans. Quelques précautions peuvent être prises cependant : demander à l'enfant d'aller aux toilettes avant de se coucher le soir. Evitez bien sûr les excès de liquide après le dîner. Régularisez ses heures de lever et de coucher et ne le privez pas de son sommeil.

Le sirop pour dormir ?

Donner un somnifère ou un tranquillisant à un enfant est à proscrire « Sans un avis médical » car ils comportent des risques lourds à long terme.

Et si les troubles persistent ?

Dans certains cas, les troubles du sommeil de l'enfant comme l'insomnie, les cauchemars à répétitions, les problèmes physiques liés au sommeil (tels que maux de tête) peuvent être considérés comme anormaux. Ils doivent être signalés à un médecin généraliste qui pourra orienter vers un pédiatre voir un psychologue.

Caf et Familles « Le sommeil de l'enfant »