



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

septembre 2012  
N°128

# ET COUCHES

## Sommaire

Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

NOUVEAUX VENUS

Anniversaires  
à souligner

Page 2-3

Article du mois  
Hydrater son enfant

## Informations aux parents

Un **nouveau projet** va être mené par l'équipe de la crèche à partir de ce mois-ci pour **aider les parents à concilier vie de couple et parentalité**. Plusieurs propositions seront faites tout au long de l'année. Un document avec tous les détails du projet vous a été distribué. Merci de penser à le remplir et nous le ramener avant le 15 septembre.

Afin de **maintenir les locaux** de la crèche le plus **propre** possible pour vos tout-petits, nous avons installé à chaque entrée, une **serpillère humide** qui devrait permettre de retirer le maximum de poussière sous les chaussures. Merci de penser à y **frotter vos souliers en entrant**.

## Activités du mois

Les écoliers sont partis et c'est maintenant au tour des enfants du **nouveau groupe des « grands »** de **connaître des activités** qui leur étaient jusqu'à présent inaccessibles : vendanges, patinage, médiathèque, sorties aux pommes, ...

Certaines **activités** ne pourront être reconduites parce qu'elles étaient proposées par des parents dont les enfants sont rentrés à l'école, mais nous avons confiance en vous, **nouveaux parents**, en votre imagination et en votre bonne volonté pour faire des propositions de sortie ou d'animations à ces enfants avides de découvertes et de sensations nouvelles.

## Espace Mirguettes

**Pensez à votre adhésion 2012** pour ceux qui ne l'ont pas fait, elle permet de bénéficier d'un tarif préférentiel pour l'activité des bébés nageurs, de 5 photos gratuites de vos enfants prises à la crèche, de participer financièrement à la venue de spectacle pour les enfants ou l'organisation d'activités plus diversifiées mais payantes avec la crèche.

**Renouvellement du bureau** : Le départ des enfants pour l'école signifie aussi le départ de parents membres du bureau de l'association. Les Mirguettes recherchent donc des parents qui pourraient donner un peu de leur temps pour continuer à faire vivre cette association de parents. Pour cela vous pouvez contacter la présidente, la maman d'Elyssa au 06.89.56.82.86.

## DÉPART DES GRANDS



## Recette du mois

### les brochettes des vendanges



Facile à faire avec les plus grands, une petite recette pour profiter des bienfaits du raisin.

**Ingrédients** : Du raisin noir et vert un peu gros, du fromage type gouda ou leerdamer ou comté. Des piques à brochette en bois.

**Préparation** : Couper le fromage en dés. Laver les grappes de raisin, égoutter et détacher les grains. Sur la brochette, enfiler un grain de raisin, puis un dé de fromage et recommencer. Un régal pour les yeux et les papilles!

## Dates à retenir

Les visites médicales pour les enfants convoqués.

La **conférence de M.Duterme «Quand le couple devient parent»** le 20 septembre à 17h30 avec ouverture plus tardive de la crèche pour les parents qui veulent y assister.

## Anniversaires à souligner

Christopher, Krysta et Méloée soufflent leur première bougie.  
Rudy et Margaux fêtent leurs deux ans et Savanah ses trois ans déjà.

crèche de GRUISSAN  
chemin F. Dolco  
tél. 04.68.49.53.33



## AU REVOIR à

Marie qui déménage et quitte la crèche.  
Maxime A, Maxime L, Jonas, Marie-Bernadette, Gabriel, Sacha, Elliot, Paul F, Paul M, Pierre-Loup, Mathilde, Aëlis, Thao, Sarah, Alexis, Romain, Evann, Louna, Gianni, Malo et Rose, Axel, Clara, Giulio, Leïa, Manon et Camille qui font leur rentrée à l'école maternelle.

## Bienvenus à

Eloïse, Juliane, Baptiste sur le groupe des bébés,  
Margaux chez les grands bébés et Yanis chez les Grands



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruisson

septembre 2012  
N°128

# ET COUCHES

## Article du mois : hydrater son enfant

Bébé a un besoin en eau particulièrement élevé. Jusqu'à 2 ans, il faut être particulièrement vigilant sur le choix de son eau de boisson. Tous nos conseils pour bien hydrater votre enfant en lui fournissant les apports indispensables selon son âge.

### Faites boire bébé !

Comment faire boire bébé et quelles boissons lui donner ? Les besoins en eau du nourrisson, plus importants que ceux de l'adulte, sont couverts essentiellement par le lait dans les premiers mois de vie. Puis à l'âge de la diversification, l'eau est fournie encore par le lait, mais aussi les fruits, les légumes, etc. Tous les aliments contiennent de l'eau, hormis le sucre et les huiles.

### Pas de boissons sucrées pour bébé !

Le jus d'orange traditionnellement offert autrefois aux enfants nourris au biberon est inutile avant 6 mois et même déconseillé avant 4 mois, les préparations infantiles étant désormais enrichies en vitamines et minéraux. A l'âge de la diversification, optez plutôt pour les fruits frais, pressés ou non. Enfin, sucrer un biberon d'eau, alors censé être plus attrayant, fait courir plusieurs risques, de caries des dents à venir certes, mais aussi et surtout de perturbation des mécanismes de contrôle du comportement alimentaire et à terme de surpoids.

### Gare au syndrome du biberon

Maladie fréquente chez les enfants âgés de 18 mois à 4 ans, « le syndrome du biberon » n'est pas à prendre à la légère. A la fois inesthétique et douloureux, il touche les dents de lait en commençant d'abord par les quatre incisives supérieures, puis évolue ensuite vers les canines supérieures avant d'affecter les molaires supérieures et inférieures. Caractérisé par des caries très étendues mais peu profondes et peu douloureuses au départ, il évolue rapidement vers des lésions plus importantes et particulièrement sensibles, empêchant l'enfant de s'alimenter correctement.

En cause ? Une surconsommation de boissons sucrées comme le lait, les jus de fruits ou les sirops donnés au biberon. « Nombreux sont les parents qui laissent un biberon à leur enfant pendant toute la journée et parfois même la nuit au prétexte que cela le calme » explique Dr Nancy Brun-Croese, attachée des hôpitaux à l'Hôpital Nord de Marseille et membre de la Société Française d'Odontologie Pédiatrique. Grave erreur. Un biberon contenant un liquide sucré maintient les dents dans un bain de salive continuellement chargé en sucre, très cariogène. « En l'absence de brossage, la plaque dentaire reste recouverte de bactéries, qui produisent alors un acide responsable de la fonte de l'émail des dents. La dentine s'en trouve immédiatement touchée. Résultat, on constate l'apparition de lésions, à l'évolution rapide. Ce qui alarme les parents, c'est l'aspect inesthétique du sourire de leur enfant. En effet, les lésions carieuses sont étendues, colorées en marron clair au début et en brun plus ou moins foncé par la suite.

La guérison de la dent est rare. Sa surface, fragilisée, s'effondre dans la plupart des cas.

### Quelle eau pour bébé ?

Les nourrissons ont une surface cutanée plus importante proportionnellement à leur poids : ils perdent nettement plus d'eau par perspiration (évaporation insensible à la surface de la peau) et sudation, en cas de température élevée. De plus, leurs reins immatures, surtout jusqu'à 4 mois, ont une faible capacité de concentration : pour éliminer les différents composés indésirables et les toxines, bébé produit beaucoup d'urine. Les apports en eau conseillés par le comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie sont ainsi relativement élevés :

Tranche d'âge	Apport conseillé en ml par kilo de poids corporel et par jour
• Jusqu'à 3 mois	150
• 3 à 6 mois	125 à 150
• 6 à 9 mois	100 à 125
• 9 mois à 1 an	100 à 110
• 1 à 3 ans	100

Comparativement, l'apport conseillé à un adulte est de 35 à 40 ml par kilo de poids.

Par exemple, un nourrisson de 4 kilos (à peine 1 mois) a besoin de 600 ml d'eau par jour, un jeune enfant de 10 kilos (environ 1 an) de 1 litre.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

septembre 2012  
N°128

# ET COUCHES

Un bébé déshydraté perd du poids, crie et pleure souvent, à l'air anxieux, sa température dépasse 37°C, ses urines sont foncées. A la moindre alerte, il faut consulter le pédiatre.

- Lorsqu'il fait chaud : 30 ml supplémentaires par kilo de poids par degré au-dessus de 30°C.
- En cas d'infection avec fièvre qui augmente la sudation : majorer l'apport d'eau de 10 % par degré au-dessus de 37 °C.

Dans toutes ces situations, on propose à bébé des biberons d'eau (voire de l'eau à la cuillère), qu'il ne faut surtout pas sucrer : sinon, il refusera l'eau pure par la suite (le lait suffit à lui apporter toute l'énergie dont il a besoin).

L'eau de bébé, qu'elle serve à diluer son lait infantile ou qu'elle soit bue nature, doit répondre à plusieurs critères 2 :

- Etre pauvre en nitrates, moins de 15 mg par litre. Jusqu'à 6 mois, en raison d'un tube digestif immature, les nitrates sont particulièrement toxiques. Ils peuvent se transformer en nitrites, et venir se fixer sur l'hémoglobine des globules rouges, empêchant l'oxygénation des différents organes (maladie bleue ou méthémoglobinémie) ;
- Etre peu minéralisée, moins de 500 mg par litre, pour ne pas surcharger les reins immatures. En particulier, elle ne doit pas apporter trop de sodium, fluor, sulfates (laxatifs).
- Etre exempte de microbes ou de polluants comme le plomb.

Les eaux minérales sont naturellement saines, sans microbes dangereux, et pauvres en nitrates. On peut aussi utiliser une eau de source, à condition qu'elle porte la mention : «convient pour la préparation des aliments pour nourrissons». Attention, une fois entamée, une bouteille destinée à bébé ne se conserve pas plus de 24 h.

Selon l'Afssa, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, l'eau du robinet peut également convenir. Toutefois, il faut vérifier de près sa composition, communiquée à la demande ou affichée à la mairie : son taux de nitrates, la limite réglementaire étant de 50 mg par litre (c'est trop pour bébé), sa teneur en sodium, qui peut atteindre 200 mg par litre, sa dureté : dure ou très dure (titre hydro-timétrique supérieur à 25), elle est trop minéralisée. Quand on se sert de l'eau du robinet pour bébé, pour éviter les microbes et le plomb, il faut toujours, la laisser couler quelques secondes avant de la recueillir, se cantonner à l'eau froide, s'abstenir de tout système d'adoucissement, nettoyer régulièrement le robinet.

## Que penser des eaux aromatisées ?

Ces dernières années ont vu l'arrivée massive de diverses eaux aromatisées dans les rayons boissons. A priori, on peut penser qu'elles sont composées d'eau de source ou minérale et d'arômes artificiels ou naturels...

Mais la lecture attentive des étiquettes montre que la composition varie beaucoup d'une marque à l'autre. Il faut ainsi distinguer les eaux sans ajout de sucres ; les eaux édulcorées et les eaux sucrées dont les teneurs en sucre vont de 6 g (un morceau de sucre) à 60 g (12 morceaux) par litre ! Certaines d'entre elles sont donc à classer parmi les boissons sucrées comme les jus de fruits et les sodas. Et elles ne peuvent prétendre remplacer l'eau nature (robinet ou bouteille). A consommer donc occasionnellement...

## Quelle boisson en cas de coup de chaleur ?

En période de canicule ou en cas de fièvre, l'enfant de moins de 5 ans est particulièrement vulnérable parce que sujet à des élévations de température mal maîtrisées ; il transpire énormément pour évacuer la chaleur en excès, au risque d'une déshydratation aux effets suffisamment spectaculaires pour qu'il devienne incapable de boire pour la compenser : un cercle vicieux que vous devez prévenir en lui proposant de l'eau par petites quantités à intervalles rapprochés, sous toutes ses formes (lait, yaourts, fruits, soupe, etc.), sans attendre qu'il ne réclame.

## Faire face à la «gastro»

Si bébé attrape une gastro-entérite, il faut surtout traiter la déshydratation conséquente, toujours présente par de l'eau, mais une eau enrichie en sels minéraux : le soluté de réhydratation orale (SRO). Cela dit, avant 5 ans, un enfant peut se déshydrater très vite et d'autant plus vite qu'il est nourrisson (en quelques heures). A donner par 30 ml (rafraîchis en cas de nausées), tous les quarts d'heure, sans attendre que l'enfant manifeste sa soif. S'il refuse de boire, c'est qu'il n'a pas soif et qu'il n'est donc pas déshydraté puisque la soif (chez l'enfant) est le premier signe d'une déshydratation. A proscrire, la soupe de carottes ou le coca. Inutile enfin de changer de lait, sauf avant trois mois où il peut être remplacé par des hydrolysats ou un lait sans lactose pendant une dizaine de jours, le temps que la gastro se calme.

## Et n'oubliez pas en grandissant d'apprendre à votre enfant que l'eau est la meilleure des boissons !

\* Avis de l'Afssa relatif à la fixation de critères de qualité des eaux minérales naturelles et des eaux de source embouteillées permettant une consommation sans risque sanitaire pour les nourrissons et enfants en bas âge. 2003. [www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

\* Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité. Brochure cosignée par l'Afssa, le Ministère de la santé et des solidarités, la Société Française de Pédiatrie, le Syndicat Français des Aliments de l'Enfance. 2006. [www.alimentsenfance.com](http://www.alimentsenfance.com)