

Le p'tit cad



*Crèches à domicile*

Accueil familial de jour Jura

9ème édition  
Printemps-Eté 2019

## Edito et Sommaire

Chères et chers membres, visiteuses et visiteurs,

Voici la 9<sup>ème</sup> édition du « P'tit Cad » sur notre site.

A l'heure de ces quelques phrases, le printemps est passé, frais et pluvieux et l'été s'est annoncé chaud, très chaud..., prenez le temps de ralentir et de savourer une boisson fraîche ou profitez d'une activité dans la douceur et les odeurs de la forêt. Elle est à ce jour remplie de petites fleurs colorées et les chemins sont secs !

Mais lors d'une pause, n'hésitez pas à parcourir ce P'tit Cad et lire les différents articles piochés çà et là dans des magazines et des revues que je vous propose et qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également sur le site notre **Agenda**).

Je suis à votre disposition, via l'e-mail : [secre.cad@jura.ch](mailto:secre.cad@jura.ch), si une info, un article qui vous a plu ou pas, une lecture enrichissante pour la vie en famille, ou même votre avis sur les textes choisis. Merci !

Bonne lecture et à bientôt...

\*\*\*\*\*

**Vous trouverez dans ce numéro :**

- Santé : Des plantes très utiles, Mon cahier 100% naturel, Arrêter la lolette, Quand le jeu vidéo fait mal, Erythème fessier, comment le soigner ?
- Education : Faut-il les autoriser à sortir tard ?, Devoirs scolaires : faut-il fliquer les enfants ? A l'école de l'estime de soi, L'autorité Educative
- Bien-être : Ô temps, suspends ton vol, Sagesse...
- Cosmétique : Déodorant crème, Homemade.
- Bricolage : Créer ses craies.
- Lecture : Poto le chien.
- Comptine : Dansons la capucine !

Coordinatrice responsable

---

# MON CAHIER 100% naturel

---

Mes petits remèdes maison

pour tous les maux

du quotidien



# Ma cuisine Une vraie pharmacie



Vous avez toutes les chances de trouver ces légumes, agrumes, condiments et autres produits dans vos placards de cuisine ou dans votre frigo... Tant mieux, car ils sont excellents pour la santé!

PAR AUDE TIXERONT



## L'oignon, un antibactérien

L'oignon est surtout connu pour son action antibactérienne.

Pour désinfecter un furoncle ou un abcès, par exemple, on peut directement appliquer dessus une rondelle fraîchement coupée, pendant quelques minutes, puis recommencer l'opération jusqu'à disparition.

## L'huile d'olive, contre la migraine

Pour les maux de tête, l'huile d'olive agirait comme un anti-inflammatoire. Pour s'en débarrasser, on en avale une cuillerée à soupe ou l'on se masse les tempes du bout des doigts avec un peu d'huile.

## Le bicarbonate, pour la santé bucco-dentaire



Utilisé en gargarisme, le bicarbonate de soude permet de prévenir les caries, de soulager les aphtes et les gencives sensibles. Au quotidien, pour aider à garder ses dents bien blanches, on en dépose un peu sur la brosse à dents.

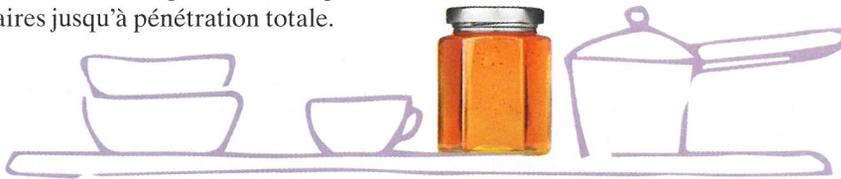
## Le sel de mer, contre les crampes

Riche en minéraux, le sel de mer est efficace contre les douleurs, notamment après l'effort, et permet de soulager les crampes musculaires, dilué dans un bain chaud. Le potassium qu'il contient aide à les prévenir, s'il est consommé avant l'effort.



## Le miel, un bon cicatrisant

Associé à une action antibactérienne, son pouvoir de cicatrisation est efficace en application locale, sur une plaie ou une gerçure. On l'applique directement sur la zone préalablement désinfectée, puis on masse par mouvements circulaires jusqu'à pénétration totale.

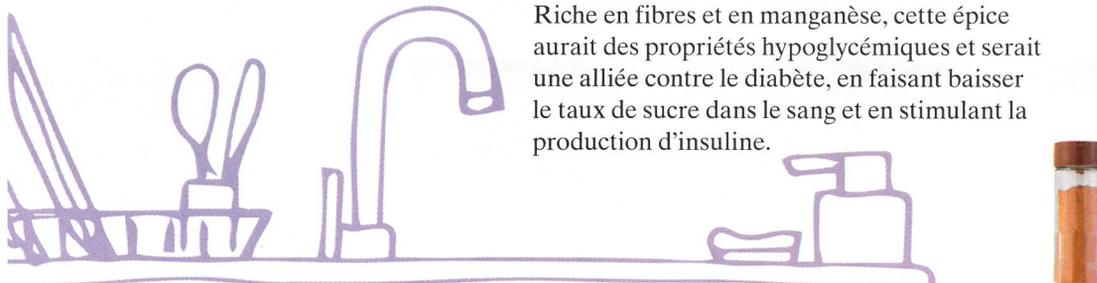


## Le vinaigre de cidre, un antiseptique

Grâce à son acidité, il peut servir de désinfectant en cas de petite coupure ou pour apaiser une piqûre de moustique. Si vous souffrez d'infections urinaires à répétition, prenez chaque matin, à jeun, une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre dilué dans de l'eau, pour prévenir les cystites.

## La cannelle, contre le diabète

Riche en fibres et en manganèse, cette épice aurait des propriétés hypoglycémiques et serait une alliée contre le diabète, en faisant baisser le taux de sucre dans le sang et en stimulant la production d'insuline.



## Le radis noir, contre les troubles digestifs

Non seulement le radis noir agit comme un dépuratif, en détoxifiant le foie de manière efficace, mais il est également un bon moyen de soulager les brûlures d'estomac, les reflux gastriques, les ballonnements et les nausées.



## L'endive, source d'antioxydants

On la met au menu aussi bien crue que cuite, malgré son petit goût amer. Antioxydant naturel, l'endive aide à prévenir le vieillissement des cellules et à se débarrasser des toxines en cas d'excès. En plus, elle est très peu calorique : seulement 15 kcal aux 100 g !



## Le citron, l'ami des jambes lourdes

Parce qu'il possède une action diurétique, cet agrume nous aide à lutter contre la rétention d'eau, à raison de 1/2 citron dans un peu d'eau tiède, à prendre chaque matin, à jeun. Pour se désaltérer, l'été, on peut ajouter des rondelles de citron bio dans une carafe d'eau fraîche.





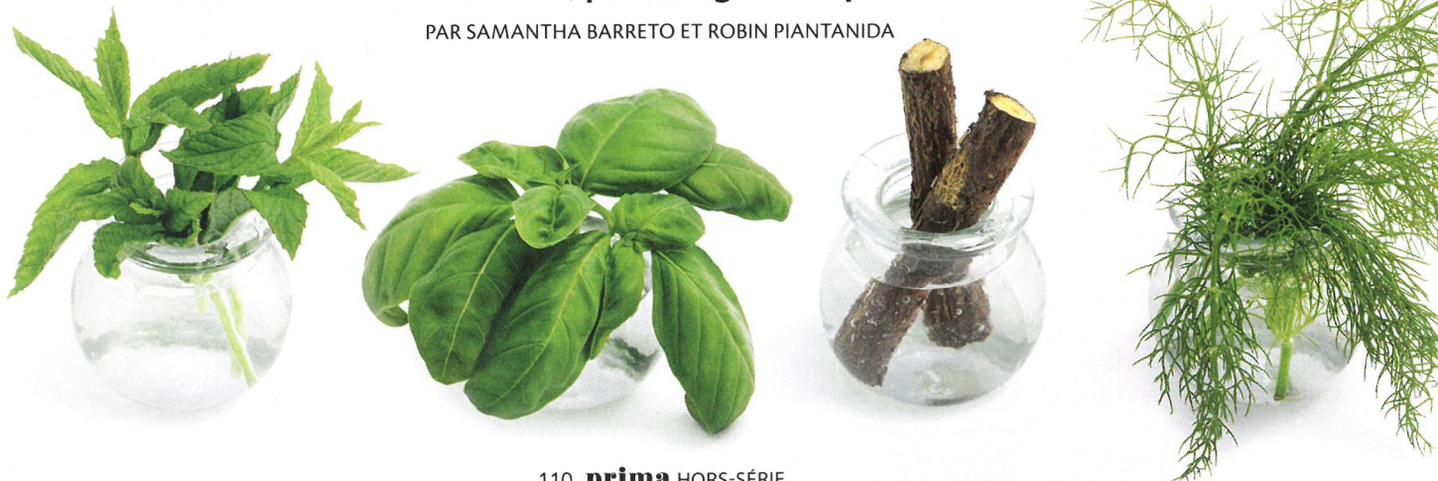
# Mes remèdes



# MAISON

On se les passait de mère en fille, ces recettes toutes simples, réalisées avec les herbes du jardin ou les fruits de la voisine. A vous de les redécouvrir, pour soigner les petits bobos courants.

PAR SAMANTHA BARRETO ET ROBIN PIANTANIDA





# A

## comme angine

**Le bon truc:** un gargarisme au miel et au **curcuma**. Dans un verre d'eau tiède, mélangez 1 cuil. à café de miel et 1 cuil. à café de curcuma. Faites ensuite des gargarismes plusieurs fois par jour avec le même mélange, en veillant à recracher chaque gorgée.

**Pourquoi ça marche?** C'est grâce aux gargarismes que ces ingrédients, à la fois antibactériens, apaisants et adoucissants, vont atteindre et soulager directement la zone concernée.

# B

## comme brûlure légère

**Le bon truc:** un cataplasme apaisant au yaourt nature. Appliquez-le en couche généreuse sur la zone rougie et laissez poser durant 15 à 20 min, avant de rincer à l'eau claire.

**Pourquoi ça marche?** Les protéines qui sont contenues dans les ferments lactiques du yaourt ont un effet apaisant sur l'épiderme irrité par le soleil.

## ...ou plus sévère

**Le bon truc:** l'huile essentielle de lavande aspic. Appliquez-en quelques gouttes directement sur la lésion, puis 3 fois par jour jusqu'à récupération. Si la surface brûlée est importante, diluez l'HE dans un peu d'huile végétale.

**Pourquoi ça marche?** Grâce à sa forte teneur en linalol et en camphre, cette huile essentielle, antalgique et réparatrice, soulage instantanément la sensation de feu et favorise la cicatrisation.

# C

## comme crampe

**Le bon truc:** une huile de massage qui décontracte les muscles. Mélangez 3 gouttes d'huile essentielle bio de lavandin abrial avec une dose de macérât huileux d'arnica et massez les muscles douloureux avec ce mélange.

**Pourquoi ça marche?** Le lavandin abrial a une action décontractante, et l'arnica est un anti-inflammatoire naturel. Combinés au massage du muscle douloureux, ces deux actifs vont favoriser l'élimination de l'acide lactique, responsable de la crampe musculaire.

## comme coupure

**La recette:** étalez une couche de miel relativement épaisse sur la plaie et recouvrez de compresses sèches. Renouvelez toutes les 24 heures.

**Pourquoi ça marche?** Grâce à ses deux composants, l'acide formique et les inhibines, chargés de ralentir la prolifération des bactéries, le miel est à la fois désinfectant et cicatrisant.

# D

## comme démangeaison

**Le bon truc:** un bain d'avoine. Mettez une poignée de flocons d'avoine dans un bas et nouez-le sur l'arrivée d'eau de la baignoire. Remplissez-la, laissez infuser l'avoine et prenez votre bain.

**Pourquoi ça marche?** Hydratant et assainissant, l'avoine a des propriétés émollientes et calmantes. C'est la céréale idéale en cas d'eczéma, d'urticaire ou d'autres affections cutanées.



## L'argile verte

L'argile est très efficace contre les infections bactériennes de l'intestin. En cas de troubles intestinaux, versez 2 c. à soupe d'argile dans 1/2 l d'eau, laissez-la se déposer une nuit au fond du verre et buvez l'eau. Elle décongestionne aussi les entorses. Versez-en 1 à 2 c. à soupe dans un bol et ajoutez progressivement de l'eau en mélangeant jusqu'à former une pâte épaisse et homogène. Appliquez sur l'entorse et renouvelez la pâte quand elle devient dure.



# E

## comme écharde

**La recette :** plongez la partie atteinte dans de l'eau chaude savonneuse. Au bout d'une minute, retirez l'écharde délicatement avec une pince à épiler. Attention, l'intruse peut être porteuse de bactéries. Pour limiter les risques d'infection, prenez soin de bien désinfecter votre pince à épiler avec un peu d'alcool isopropylique, juste avant et après le retrait de l'écharde.

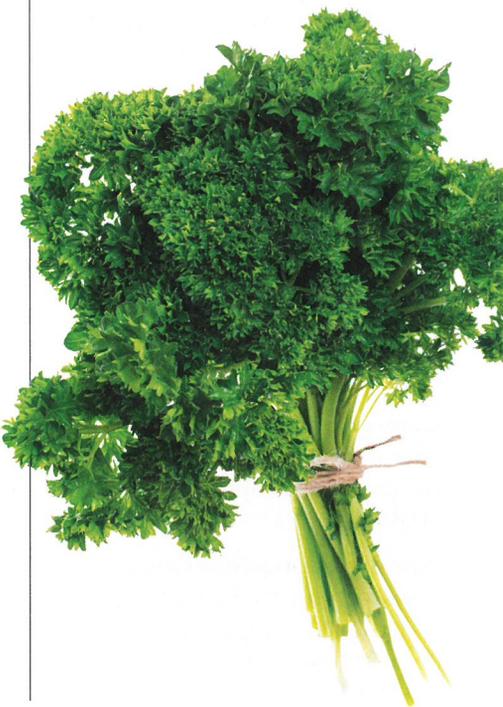
**Pourquoi ça marche ?** L'eau chaude et le savon ramollissent la peau, ce qui rend l'écharde plus facile à atteindre.

# F

## comme fatigue

**La recette :** lavez un bouquet de persil et pressez-le à l'aide d'un extracteur (évités la centrifugeuse, car la chaleur dénature la vitamine C). Attention à ne pas boire plus d'un verre de jus par jour, car, à forte dose, le persil peut provoquer des migraines. Ce remède est déconseillé aux femmes enceintes.

**Pourquoi ça marche ?** Ce condiment recèle du fer en grande quantité, élément indispensable à la production de globules rouges, et de la vitamine C. Le persil améliore aussi la digestion ; il est donc parfait pour s'alléger dès que surviennent les beaux jours.



# G

## comme gingivite

**Le bon truc :** des bains de bouche à « l'eau de mer ». Versez 1 c. à soupe de sel marin dans un verre d'eau tiède, puis faites des bains de bouche après chaque repas avec ce mélange jusqu'à disparition des symptômes.

**Pourquoi ça marche ?** L'iode exerce une action purifiante et décongestionnante sur les gencives enflammées.

# I



## comme irritation

**La recette :** versez 2 c. à soupe de bicarbonate de soude dans une bassine d'eau tiède ou chaude, selon la température supportée, et mettez vos pieds à tremper durant 15 min.

**Pourquoi ça marche ?** En supprimant les bactéries, le bicarbonate soulage les irritations. Outre ses propriétés antibactériennes et analgésiques, il désacidifie les peaux à tendance sèche et aide à combattre les petits bobos dus au manque d'hydratation et aux frottements. Enfin, il permet d'accélérer la cicatrisation des plaies et des ampoules.

# M

## comme mal de tête

**La recette :** prenez un bain chaud avec du gros sel ou découpez une **pomme de terre** en tranches et placez-les dans un torchon avec du gros sel. Gardez-la toute la nuit sur la tête. Vous pouvez aussi appliquer les tranches crues de pomme de terre au niveau des tempes.

**Pourquoi ça marche ?** La pomme de terre renferme 15 à 20 % d'amidon, un anti-inflammatoire léger qui réussit à décongestionner rapidement les tissus.



# N

## comme nausée

**Le bon truc :** des plantes aromatiques contre le mal des transports. Formez un petit bouquet avec du persil et de la **menthe**, en sélectionnant les feuilles les plus odorantes, puis pressez votre bouquet contre votre poitrine durant tout le trajet.

**Pourquoi ça marche ?** Si le persil est moins parfumé aujourd'hui que du temps de nos grands-mères, qui le recommandaient déjà pour les mêmes maux, son odeur a prouvé son efficacité contre la nausée, quand il est associé aux feuilles de menthe.



# O

## comme orgelet

**Le bon truc :** des sachets de thé noir. Plongez un **sachet de thé** noir bio dans de l'eau chaude et appliquez-le sans attendre sur l'orgelet durant une vingtaine de minutes. Répétez la même opération plusieurs fois par jour en utilisant de nouveaux sachets.

**Pourquoi ça marche ?** Les tanins contenus dans le thé noir ont le pouvoir de faire dégonfler l'orgelet.



## comme ortie

**La recette :** si votre peau vous brûle après un contact avec des orties, malaxez une feuille de **plantain** entre vos mains et badigeonnez la zone irritée avec le liquide qui en sort.

**Pourquoi ça marche ?** Grâce à ce remède ancestral fréquemment utilisé à la campagne, le plantain, longtemps considéré comme une mauvaise herbe, et par conséquent boudé, est aussi recommandé en cas de piqûre d'insecte, en raison de ses substances actives calmantes, telles que les iridoïdes et les tanins.



## Dans mon jardin, je cueille...



### Le basilic

Antispasmodique, il soulage les troubles gastriques et prévient les nausées. On l'utilise en infusion ou on l'incorpore dans la cuisine.



### La lavande

Elle stimule la digestion et elle est antiseptique : on peut la boire soit en infusion, soit en décoction, ou l'utiliser en cataplasme.



### La mélisse

Elle régule la nervosité, l'insomnie et la digestion. Ses feuilles servent à préparer des tisanes apaisantes.



### Le romarin

Ajouté dans le bain, il favorise la circulation et le retour veineux.



### Le thym

Antiseptique et tonique, on l'aime en tisane pour faciliter le transit et pour ses vertus détoxifiantes.

# P



## comme piqûre de moustique

**La recette répulsive :** quelques gouttes d'huile essentielle de **citronnelle** de Java et de géranium rosat. Vaporisez le mélange directement sur les vêtements

ou diluez-le avec un peu d'huile végétale et appliquez-le sur la peau, en évitant les yeux et les muqueuses. Renouvelez toutes les 3 à 4 heures. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 10 ans.



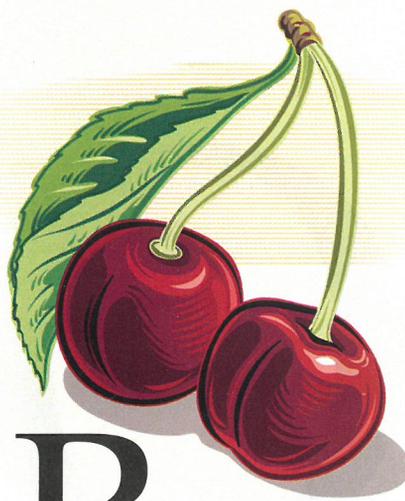
**Pourquoi ça marche ?** Ces huiles essentielles sont riches en citronellal et en géranol, qui font fuir les moustiques en perturbant leur système nerveux.

**Le bon truc** (pour soulager rapidement les démangeaisons) :

le vinaigre de cidre. Tamponnez une compresse ou un coton imbibé du liquide sur la zone de la ou des piqûres.

**Pourquoi ça marche ?** En plus d'être antiseptique, le vinaigre de cidre est riche en acide acétique, qui soulage la démangeaison. Pour le bien de votre peau, préférez un vinaigre bio.

Ces astuces santé sont destinées aux petits bobos du quotidien. Sans amélioration et si les symptômes persistent, consultez un médecin.



# R

## comme rétention d'eau

**La recette :** jetez une grosse poignée de queues de **cerises** dans 1 l d'eau bouillante. Couvrez et laissez frémir 5 minutes à feu doux, puis filtrez les queues de cerises. Buvez une tasse de cette décoction tout au long de la journée.

**Pourquoi ça marche ?** Les flavonoïdes et sels de potassium, que l'on trouve en grand nombre dans les queues de cerises, stimulent l'élimination urinaire.

# V

## comme verrue

**La recette :** pelez une gousse d'ail et écrasez-la. Appliquez sur la verrue (veillez à protéger la peau avec du vernis autour de la verrue pour ne pas abîmer la peau saine), recouvrez d'un pansement et laissez agir toute la nuit. Recommencez durant 3-4 jours.

**Pourquoi ça marche ?** Quand l'ail est écrasé, il libère de l'alicine, un composé soufré qui se révèle particulièrement efficace contre les papillomavirus, les virus responsables, notamment, de ces petites lésions cutanées.

# Y

## comme yeux gonflés

**La recette :** faites bouillir une poignée de fleurs de **bleuet** dans 25 cl d'eau distillée, puis laissez refroidir. Appliquez cette décoction en compresses (préalablement rafraîchies au frigo) sur les yeux, et laissez agir 10 minutes. Vous pouvez utiliser la même recette pour éclaircir le teint et atténuer les stigmates des lendemains de fête.

**Pourquoi ça marche ?** Composé de polyines et de pectine, le bleuet est connu pour favoriser la circulation du sang et décongestionner les tissus.



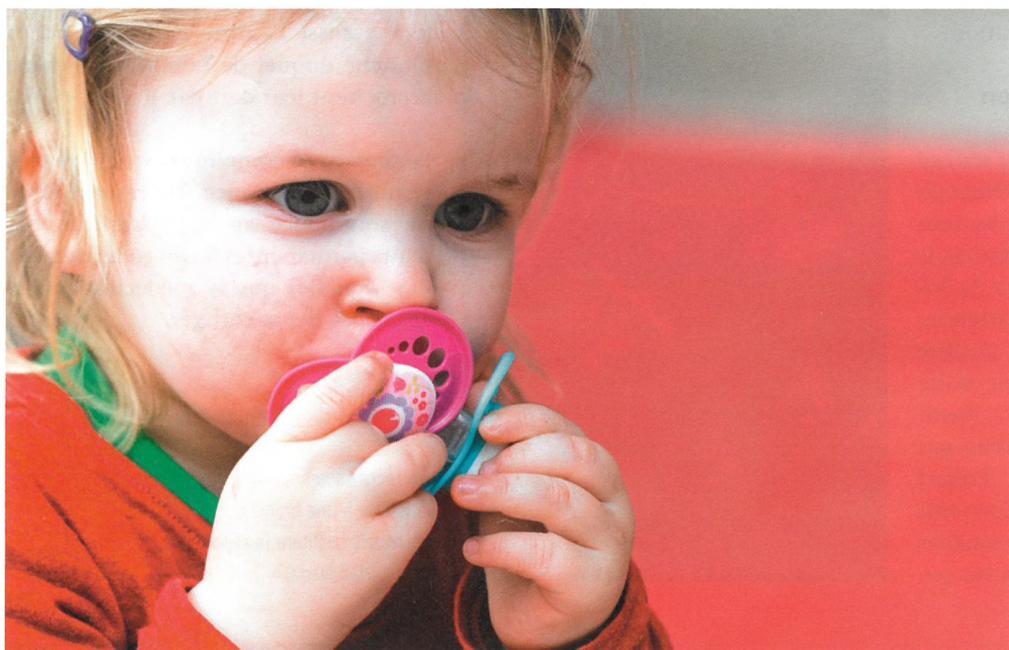
## Notre recette home made : la tisane énergisante



**Pour un coup de fouet dans la journée sans avoir les effets négatifs du café, mélangez 25 g de graines et de racines de fenouil, 25 g de feuilles de menthe poivrée, 25 g de feuilles de mélisse et 15 g de racine de valériane (en herboristerie ou magasin bio). Dans une tasse, laissez infuser 1 cuil. à café de ce mélange de plantes dans 25 cl d'eau frémissante pendant 10 minutes. Filtrez avant de boire.**

PROPHYLAXIE

## Arrêter la lolette



Pour la plupart des enfants, il est très difficile de se séparer de la lolette. Les experts recommandent un sevrage en douceur. (Photo: Adobe Stock)

La lolette est une bonne chose : elle permet de calmer le petit enfant et d'éviter qu'il suce son pouce. A partir de trois ans au plus tard, l'enfant devrait progressivement se détacher de sa sucette apaisante, principalement pour le bien de ses dents.

Les parents recourent volontiers à la lolette pour ménager leurs nerfs. Ce n'est pas pour rien que les Anglo-saxons l'appellent « pacifier ». Pour l'enfant, la sucette est réconfortante et calme le réflexe de succion. C'est un compagnon utile pour les familles, car 80 % des enfants ont besoin de sucer, que ce soit une tétine, leur pouce, un doudou ou un coin de leur couverture. Pour Jan Danz de la Société suisse d'orthopédie dento-faciale, « la lolette est la meilleure manière pour l'enfant de calmer son besoin de sucer, car c'est celle pour laquelle le sevrage est le plus facile. »

Mais pourquoi faut-il que l'enfant perde l'habitude de sucer sa lolette ou son pouce ? Pour éviter les désordres orthodontiques. Lorsque les dents n'occupent pas leur place naturelle, elles constituent une source de gêne pour la mastication et la parole. Chez les enfants de trois ans, les malpositions maxillaires telles que les béances occlusales antérieures – avec un écartement entre les incisives supérieures et inférieures pouvant aller jusqu'à empêcher de mordre correctement

>> Suite à la page 2

---

> 1/2 **Durant son enfance, une personne sur deux est victime d'un accident dentaire. Que faire pour sauver les dents endommagées ? Ne pas toucher aux dents mobiles ou déplacées, chercher les fragments de dents fracturées ou les dents arrachées, ne pas les saisir par la racine, ne pas les nettoyer et les conserver dans du lait. Il faut immédiatement se rendre chez le médecin-dentiste. Si le vôtre n'est pas joignable, adressez-vous au service des urgences de la SSO : [www.sso.ch](http://www.sso.ch).**

>> Suite de la page 1

dans les aliments – découlent pour la plupart de mauvaises habitudes de succion. L'orthodontiste Jan Danz se veut toutefois rassurant : « L'enfant qui arrête de sucer la lolette ou son pouce avant l'éruption des dents permanentes a de bonnes chances de voir un retour spontané à la normale. » Il recommande de réduire l'usage de la sucette à partir de trois ans, dans une mesure qui permet ensuite à l'enfant d'essayer de s'en passer. La réduction des périodes d'utilisation favorise également un bon développement du langage : l'enfant qui parle avec sa lolette dans la bouche acquiert de mauvaises techniques de phonation.

### **Réduire le temps d'utilisation de la sucette**

Huit mois après la naissance, le réflexe de succion s'estompe, ce qui permet de réduire progressivement l'utilisation d'une tétine. Les parents ne devraient jamais proposer spontanément la lolette à leur enfant et toujours attendre qu'il la réclame. Lorsqu'il ne l'utilise pas, il peut la ranger dans une boîte pour qu'elle puisse « faire dodo ». Ainsi, la tétine ne traîne pas et n'invite pas l'enfant à la sucer par ennui. Enfant et parents peuvent ensemble convenir des endroits ou des heures auxquelles l'enfant a le droit de sucer sa lolette, par

exemple dans la poussette, au lit, dans la voiture ou en cas de bobo.

### **Marquer le coup**

Pour le sevrage, les spécialistes déconseillent de simplement jeter la lolette ou de l'enduire d'un gel au goût amer. Mais même près d'un sevrage progressif, le moment de la séparation définitive finit par arriver un jour. C'est un cap très difficile à passer pour beaucoup d'enfants. Ils doivent y être préparés et, dans le meilleur des cas, choisir eux-



mêmes le moment de la séparation. De nombreuses familles marquent le coup : l'enfant fait cadeau de ses lolettes à la fée Tétine, au père Noël ou au lapin de Pâques et reçoit un cadeau en échange. Dans certaines familles, on construit un radeau et on regarde les sucettes s'éloigner au fil de l'eau. Dans d'autres encore, on les plante dans le jardin où, le lendemain, l'enfant retrouve un arbuste qui a « poussé pendant la nuit » et qui porte un cadeau accroché à l'une de ses branches. Certains parents font croire à leur enfant qu'il envoie sa lolette à un autre enfant qui en a un grand besoin ou ils l'envoient par la poste à une personne qui retourne un cadeau. Il y a aussi l'« arbre à sucettes » à la branche duquel de nombreux enfants accrochent leur dernière lolette.

Le sevrage se complique avec l'âge et il gagne en importance : sucer une lolette ou son pouce après l'apparition des dents permanentes laisse généralement des séquelles que le médecin-dentiste spécialisé devra corriger.

Accrocher solennellement la lolette à une branche : les rituels facilitent la séparation. (Photo: Jan Danz)

# Quand le jeu vidéo fait mal

**Marc Olano** SH/Août-septembre 2018

Dans sa nouvelle classification internationale des maladies la CIM 11 (dont la publication ne devrait pas tarder), l'OMS va intégrer pour la première fois le « trouble du jeu vidéo ».

Trois critères seront retenus pour définir cette pathologie :

- 1- la perte de contrôle (incapacité de s'arrêter)
- 2- la perte d'intérêt pour d'autres activités ou loisirs
- 3- la poursuite du jeu malgré des conséquences négatives sur la sphère familiale, sociale ou professionnelle et ce sur une période d'au moins douze mois.

La notion de souffrance est donc centrale. Il y a trouble quand le jeu vidéo n'est plus un plaisir mais devient une nécessité. Comme dans une addiction à un produit ! Mais sur ce point les avis divergent. Si pour les uns ce trouble fait partie des addictions dites comportementales, d'autres préféreront parler « d'utilisation problématique » des jeux vidéo. Selon eux, ces pratiques excessives ne seraient parfois que la partie émergée d'un trouble sous-jacent plus grave, comme la dépression ou la phobie sociale.

[www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/](http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/)

## Erythème fessier, comment le soigner ?



Les bébés qui vous sont confiés ont les fesses rouges et irritées ? C'est fort probable que ce soit un érythème fessier. Cette inflammation de la peau, aussi appelée dermite du siège, est en effet très courante chez les enfants de moins de 2 ans. S'il existe des cas de surinfection par un microbe ou champignon, les « fesses rouges » sont la plupart du temps de simples irritations, qui se soignent facilement. Comment prévenir l'érythème fessier ? Le traiter ? Le point avec le Dr Patricia Cormuau pédiatre libéral et en crèche.

Qu'est-ce qui peut provoquer un érythème fessier ?

La peau des bébés est bien plus fine et fragile que celle des adultes. Aussi, le contact répété avec les couches, les selles et l'urine peut entraîner une irritation du siège, des organes génitaux et de l'intérieur des cuisses. Lorsque que les selles sont acides, en cas de diarrhée, prise d'antibiotiques, poussées dentaires, traitements au long cours (ex : traitement anti reflux), il est également très fréquent de voir apparaître un érythème fessier. Parmi les autres causes possibles, citons l'utilisation de produits inadaptés et/ou un excès de soins.

Comment prévenir l'érythème fessier ?

La première règle est de changer régulièrement la couche de l'enfant. Ensuite, il faut maintenir une bonne hydratation. Pour cela, il est recommandé d'utiliser du liniment oléo-calcaire, lors du change. Le liniment va maintenir un film protecteur sur la peau, qui sera efficace sur le long terme. Préférez le coton au gant de toilette pour l'appliquer. Si l'hydratation ne doit pas être négligée, en parallèle, il convient de ne pas pousser l'hygiène à son paroxysme. En pratique, on privilégie des soins de nettoyage doux avant de sécher soigneusement les parties du corps recouvertes par les couches. Et les lingettes ? Aujourd'hui, la plupart sont hypoallergéniques. Elles sont donc moins agressives pour les fesses du bébé. Toutefois, il est préférable de ne les utiliser qu'en dépannage. Quant aux crèmes de change qui forment un écran et empêchent la peau d'être imprégnée par les urines et les matières fécales, elles peuvent être utiles en période de selles molles, toujours dans l'idée de prévenir l'apparition d'une dermite du siège.

## Comment soigner un érythème fessier ?

La plupart des changes complets sont imprégnés de lotion. Or, dès que la peau est agressée, les lotions vont entretenir l'érythème. Aussi, dès son apparition, il est souhaitable d'isoler les fesses de l'enfant par rapport à la couche. Pour cela, il est possible d'utiliser des bandes de coton (style cotocouche) que l'on trouve en pharmacie. Elles se mettent entre la couche et la peau du bébé.

A chaque selle ou urine, il faut la changer car elles ne sont pas aussi absorbantes qu'une couche classique. Pour les soins du siège, un peu d'eau sur du coton suffira. Et, en période d'érythème, on proscrit les lingettes.

Dans le cas où la dermite du siège prend un aspect surinfecté (pustules...), il est nécessaire d'utiliser un désinfectant et une crème. On tamponne avec un antiseptique, ensuite, on met une crème protectrice isolante de type « pâte à l'eau ». Si l'érythème est important, ne pas hésiter à mettre une couche épaisse et à la renouveler à chaque change. A la place des pâtes à l'eau, on peut utiliser des crèmes cicatrisantes. Comme elles sont plus légères, il faut en mettre plus souvent.

Cela peut être compliqué, mais de petites périodes sans couches sont également efficaces.

En moins d'une semaine, l'érythème devrait être guéri. Si au bout de 5-6 jours, il n'y a toujours pas d'amélioration, les parents devront consulter un médecin car soit les produits utilisés ne conviennent pas, soit la surinfection bactérienne ou mycosique nécessite un traitement spécifique.

## Faut-il les autoriser à sortir tard (et seuls) ?

Les soirées des ados, c'est à la fois un sujet de tensions et de négociations. Quelques repères, pour faire plaisir aux ados et rassurer les parents.

### La première sortie

Vers 12-13 ans, les pyjamas parties évoluent en week-end jeux vidéo-sacs de couchage. L'invitation émane encore des parents, présents à la fête et chargés de l'organisation. Ce qui change, vers 13-14 ans, c'est la nature des invitations : une fête chez des parents qui ne seront pas là, avec des copains que nous ne connaissons pas. Que faire ? Que dire ? « Les sorties, c'est moins une question d'âge que d'autonomie, explique Daniel Bailly, pédopsychiatre et auteur de *Déculpabilisons les parents* (Odile Jacob), et cela s'enseigne dès le plus jeune âge, en impliquant son enfant aux décisions qui le concernent (école, santé, vacances) ». Pour la première soirée, la stratégie du laxisme comme celle de l'autoritarisme sont tout aussi mauvaises. « On doit poser des questions et écouter ce qu'il ou elle répond, ce que l'on fait souvent d'une oreille distraite », reprend le spécialiste. Questions à poser : c'est une soirée donnée en quel honneur ? Qui est invité ? Pourquoi ont-ils envie d'y aller ? Que font-ils en cas de problème ? Y aura-t-il de l'alcool ? L'initiation aux boissons commence de plus en plus tôt. Consommation de toxiques, mauvaises fréquentations... on n'empêchera pas ses enfants d'y être confronté mais on

peut le préserver des conduites à risque et, surtout, l'informer en dialoguant.

**En pratique :** on donne une permission jusqu'à 22 heures ? On peut se concerter avec d'autres parents pour la fin des festivités, que nos ados ne soient pas les seuls à repartir. Et les attendre dehors, histoire de les traiter comme des adultes en devenir.

### Les sorties répétées en soirée

Oui, c'est en soirée que les ados de 14 à 16 ans risquent de fumer, de boire de l'alcool, d'avoir leurs premières relations sexuelles, d'être confrontés à l'usage des psychotropes. Interdire sans dialoguer, c'est les encourager à mentir, voire à faire le mur. L'art est de discuter avec ses ados sans être intrusif, sans jouer au parent-pote ni chercher à revivre sa propre adolescence par procuration... rester dans son rôle de cadre, de guide. La fête, le partage et l'amitié sont autant de sujets à aborder ensemble au cours d'une balade, d'un dîner, mais surtout pas au dernier moment, quand les ados veulent partir faire la fête. Il faut trouver le bon moment même s'ils ont le chic pour demander une autorisation en dernière minute et nous mettre presque devant le fait accompli. Typique : samedi,



## TROIS QUESTIONS À CATHERINE AUDIBERT\*

psychologue clinicienne et psychanalyste

**Comment aider les belles-mères à trouver leur place dans la nouvelle famille ? Faut-il légiférer et accorder des droits aux beaux-parents ?**

La reconnaissance peut aider les beaux-parents à trouver leur place. Il n'est pas facile de savoir ce que l'on peut s'autoriser dans une famille où il y a déjà des enfants lorsqu'il n'y a aucun repère pour vous guider. Vous avez le sentiment de tout faire dans l'interdit ou dans le doute, et l'entourage parfois ne manque pas de vous le rappeler, ainsi que les enfants eux-mêmes qui se réfèrent instinctivement au « droit » que vous n'avez pas pour faire autorité sur eux !

**On parle beaucoup de la place de la belle-mère. Mais, ne devrait-on pas évoquer d'abord, celle du conjoint ?**

Le rôle du conjoint est essentiel dans la recomposition. C'est lui qui doit permettre à ses enfants d'accepter sa nouvelle compagne en lui faisant une place d'alliée dans l'éducation. S'il n'a pas confiance en elle, dans le rôle qu'elle peut tenir, les enfants risquent de ne pas avoir confiance non plus. Et s'il a le sentiment de trahir ses enfants en aimant une nouvelle femme et agit sans cesse en étant parasité par la culpabilité, ces derniers essaieront de s'infiltrer dans la faille pour en tirer des avantages.

**Quel est l'important dans cette nouvelle famille recomposée : que chacun réussisse à trouver sa place ?**

Les maîtres mots sont le temps et la parole. Il faut pouvoir mettre des mots aussi souvent que possible sur les difficultés rencontrées. Le couple doit communiquer et se comporter en couple-parents même si la progéniture n'est pas née des deux. Il doit aussi échanger avec les enfants. Il faut beaucoup de compréhension de l'autre, de la patience. La marâtre n'a pas la tâche facile, mais elle doit comprendre que les enfants non plus. Tout le monde doit y mettre du sien et les adultes sont là pour montrer l'exemple. Si chacun se respecte, le reste suivra...

À lire : *Le complexe de la marâtre et Œdipe et Narcisse en famille recomposés* (Payot).

### + LE SAVIEZ-VOUS ?

Marâtre est le seul mot français dont on dispose pour désigner les femmes qui élèvent les enfants de leurs conjoints. À la différence des Anglo-Saxons qui, eux, utilisent *mother in law* et *step mother*, en

français, le terme belle-mère évoque aussi bien la mère du conjoint que la nouvelle femme du père. Et si nommer c'est faire exister, à l'inverse, ne pas nommer c'est ne pas reconnaître...



18 heures « Mum', au fait, j'ai un anniv' ce soir ». « C'est parce que les ados vivent dans l'instant présent, pas parce qu'ils ont des intentions roublardes », reprend Daniel Bailly. Sauf à avoir un engagement familial pour le même soir, on peut lui dire oui ; refuser parce qu'ils auraient pu nous prévenir plus tôt n'est pas un argument solide. Or, s'il y a bien une notion qu'ils maîtrisent, c'est celle de la justice.

**En pratique :** on tente la permission de minuit ? Si la soirée commence à 22 heures, c'est un peu dur... Faut-il accorder une sortie hebdomadaire ? Mensuelle ? C'est l'occasion de parler de la question du sommeil, de la fatigue. Une règle peut être transgressée mais seulement de manière exceptionnelle, – un horaire de retour non respecté –, pour que l'on continue à lui faire confiance. On peut passer un contrat avec eux : voici les règles, si elles ne sont pas respectées, nos accords seront revus.

### Conditionner les sorties aux résultats scolaires ?

Les bonnes notes en échange des loisirs, des plaisirs, c'est habituel mais pas productif. En même temps, difficile de donner son accord pour une distraction alors que l'on vient d'être convoquée par le prof de maths pour le comportement... Selon Daniel Bailly, il ne faut pas tout mélanger. « Pour régler un problème scolaire, il faut s'interroger sur les causes, commente-t-il, mais conditionner les sorties aux notes, c'est faire du chantage ». Le fait d'être devant la télé au lieu d'aller à une soirée, cela ne va pas faire monter sa moyenne générale. « Les loisirs, les copains... on en a besoin, à tout âge », reprend le pédopsychiatre. Associer notes et distractions, c'est lui signifier que la réussite passe avant le bien-être. Trop de jeunes décompensent pendant les études supérieures, pas armés pour encaisser la pression. Et ce que l'on veut avant tout, c'est leur bonheur ●

# Devoirs scolaires : faut-il fliquer les enfants ?

*Béatrice Kammerer SH/Août-septembre 2018*

Officiellement interdits depuis 1956, régulièrement dénoncés par les pédagogues comme facteur aggravant les inégalités sociales, les devoirs d'école continuent pourtant d'occuper les soirées des enfants et celles de leurs parents. Corvée pour les uns, moment de complicité pour les autres, ils restent une lourde mission confiée aux parents : comment ceux-ci peuvent-ils s'en acquitter au mieux ? Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs finlandais a suivi durant deux ans 365 trios de mères, enfants et enseignants, représentatifs de la population finlandaise. Entre la deuxième et quatrième année d'école primaire, les enseignants ont dû répondre annuellement à des questionnaires relatifs à l'attitude des enfants vis-à-vis des tâches scolaires, tandis que les mères ont été interrogées sur leur manière d'accompagner les devoirs. Parallèlement, les compétences en lecture et mathématiques des enfants ont été évaluées par les chercheurs. Les résultats de l'étude montrent que l'intervention parentale pourrait avoir des conséquences significatives sur l'attitude des enfants et leurs performances scolaires. Plus les mères aident leurs enfants « pas à pas » dès le début du primaire, moins ceux-ci cultiveraient la persévérance, ce qui encouragerait les mères à les encadrer encore davantage en retour. *A contrario*, lorsque les mères accordent de l'autonomie à leurs enfants, tout en restant présentes et attentives, ceux-ci se montreraient plus persévérants dans leurs tâches. Un cercle vertueux, qui contribuerait indirectement à améliorer leurs résultats scolaires ainsi qu'à se voir attribuer encore plus d'autonomie. Pour ces chercheurs, les devoirs d'école seraient donc une occasion précieuse pour les parents de renforcer la confiance en soi de leur enfant, en lui manifestant la confiance qu'ils ont en ses capacités de s'acquitter de ses devoirs de manière autonome.

**Jaana Viljaranta et al.**, « Maternal homework assistance and children's task-persistent behavior in elementary school », *Learning and Instruction*, n° 56, août 2018.

# À l'école de l'estime de soi

**Benoît Galand SH**/Juin 2015

La confiance en soi et celle que les enseignants accordent à leurs élèves jouent un rôle notable dans la réussite. D'où l'importance d'ajuster une pédagogie qui valorise les succès plutôt qu'elle sanctionne les échecs.

Depuis plusieurs décennies, des recherches en éducation soulignent l'importance de la confiance en ses capacités à apprendre. La confiance permet de faire face à l'anxiété, améliore l'engagement, favorise un usage judicieux des bonnes stratégies d'apprentissage et l'acquisition de connaissance (1). Contrairement à une idée reçue, ces travaux indiquent que ce n'est pas l'estime de soi globale qui est déterminante, mais plutôt ses capacités à agir dans des domaines spécifiques. Les interventions de lutte contre l'échec scolaire fondées uniquement sur l'estime de soi aboutissent d'ailleurs à des résultats décevants, contrairement aux interventions qui portent sur des matières spécifiques.

Plusieurs études montrent que la plupart des jeunes enfants débutent leur scolarité avec une confiance élevée dans leurs capacités à apprendre, mais que cette confiance s'érode rapidement sous l'action conjuguée du développement cognitif (qui amène à davantage de réalisme) et des évaluations normatives (où les élèves sont classés les uns par rapport aux autres) très présentes en milieu scolaire. Favoriser des pratiques d'enseignement qui maintiennent la confiance des élèves constitue donc un défi éducatif.

Deux facteurs majeurs dans le développement du sentiment de compétence d'un élève sont les expériences de réussite (ou d'échec) et les réactions de son entourage (parents, enseignants, pairs). Comme le montrent diverses études expérimentales ou longitudinales, le jugement qu'une personne porte sur ses capacités a également une influence sur ses performances et ce quel que soit son niveau initial de compétence (2).

## L'illusion d'incompétence

Les travaux sur « l'illusion d'incompétence » indiquent même que des élèves ayant un QI supérieur à la moyenne mais qui doutent de leurs compétences risquent davantage de se

retrouver en échec que des élèves ayant un QI plus faible mais une meilleure confiance en leurs capacités (3). Au final, même si en général, c'est la réussite qui entraîne la réussite et l'échec qui entraîne l'échec, la manière dont l'apprenant interprète ses résultats affectera aussi ses efforts et ses performances futurs. Certains enseignants craignent parfois que des élèves ayant une confiance en eux trop élevée se désengagent, mais globalement, les recherches ne confirment pas cette crainte : elles indiquent au contraire qu'un très grand niveau d'assurance reste bénéfique en milieu scolaire.

En conséquence, les pratiques d'enseignement gagneraient à la fois à favoriser les réussites et à façonner leurs interprétations (4). Une piste pour y parvenir consiste à combiner des objectifs hiérarchisés associés à un système de rétroaction rapide où l'élève peut ainsi percevoir ses progrès. Il est possible d'organiser une progression graduelle pour un grand nombre de compétences scolaires : on peut structurer les programmes scolaires en séquences composées d'objectifs à court terme, à la fois précis et emboîtés les uns aux autres et que l'enseignant pourrait accompagner de près. Des évaluations formatives (5) permettent ensuite aux élèves de prendre conscience de leur degré d'atteinte pour chaque objectif. Si un objectif n'est pas suffisamment maîtrisé, des exercices correctifs suivis d'une nouvelle évaluation sont proposés. La maîtrise d'un objectif permet de progresser vers l'objectif suivant. Ce type de démarche n'exclut pas de travailler à partir de tâches complexes, mais à condition que les consignes ou les ressources fournies permettent aux élèves de se focaliser sur un unique objectif à la fois.

## **Travail coopératif et tutorat**

Afin d'éviter que les élèves attribuent leurs réussites à la chance ou à des facteurs externes, l'enseignant peut veiller à enseigner explicitement des stratégies d'apprentissage et à fournir des *feedbacks* liés à l'utilisation de ces stratégies. Il peut aussi stimuler l'autorégulation des apprenants en les entraînant à utiliser des outils réflexifs ou de co- et d'autoévaluation. Afin d'offrir un climat de travail rassurant pour les apprenants, l'enseignant peut développer des méthodes de travail coopératif et de tutorat, rendre moins visibles les informations de comparaison entre élèves et éviter de susciter de la compétition entre eux, exprimer des attentes élevées vis-à-vis des capacités des élèves et s'abstenir de menacer de conséquences négatives en cas d'échec. Ces suggestions recourent largement les résultats des études sur l'efficacité de l'enseignement et soulignent les synergies qui existent entre motivation et apprentissage.

# Comment instaurer un climat de confiance ?

Du domaine des neurosciences à celui de l'efficacité dans l'enseignement, les études convergent pour montrer que les conditions favorables à l'apprentissage sont non seulement cognitives, mais également relationnelles et émotionnelles. Instaurer un climat de confiance réciproque entre élèves et enseignants, mais également entre élèves, est donc une composante de la qualité de l'enseignement, pas un « à côté » du métier. Outre sa contribution à la mission d'instruction, cette partie du travail enseignant contribue aussi aux missions d'éducation et de socialisation attribuées à l'institution scolaire. Il s'agit, d'une part, d'apprendre aux élèves à intégrer les règles de vie d'une société donnée et, d'autre part, de développer chez eux le contrôle de soi et la prise de recul permettant l'autonomie. Dans cette optique, des pratiques axées principalement sur l'affirmation de valeurs, la surveillance, la menace et la punition sont contre-productives, car elles suscitent méfiance, soumission, fuite ou rébellion. Faire régner l'ordre ne suffit pas à construire un climat positif au sein d'une école. La confiance et le sentiment d'appartenance nécessitent un travail éducatif qui cultive le respect, la convivialité et les obligations mutuelles entre enseignants et élèves, ainsi qu'entre les élèves eux-mêmes. Pour ce faire, les équipes éducatives peuvent mettre leur temps et leur énergie dans la mise en avant des comportements positifs souhaités et la valorisation de ceux-ci quand ils se manifestent, plutôt que dans l'énoncé et la détection des comportements non souhaités. Cela peut s'accompagner d'un système de progression qui donne accès à des droits supplémentaires (plutôt que des conséquences négatives). Une étape complémentaire est de mettre en place une gestion plus collective des règles et des sanctions, à travers des procédures participatives (votes, délégués, conseil coopératif, pédagogie institutionnelle, école citoyenne, etc.) qui visent à favoriser la réflexion et la résolution de problèmes face à des situations de conflits. C'est l'expérience quotidienne de ces éléments vécus par les élèves qui peuvent jeter les bases d'une réelle éducation à la citoyenneté et d'une confiance dans nos institutions.

**Benoît Galand**

## **Benoît Galand**

Docteur en psychologie et professeur en sciences de l'éducation à l'Université catholique de Louvain, il a dirigé, avec Cécile Carra et Marie Verhoven, *Prévenir les violences à l'école* (Puf, 2012).

## AUTORITE EDUCATIVE

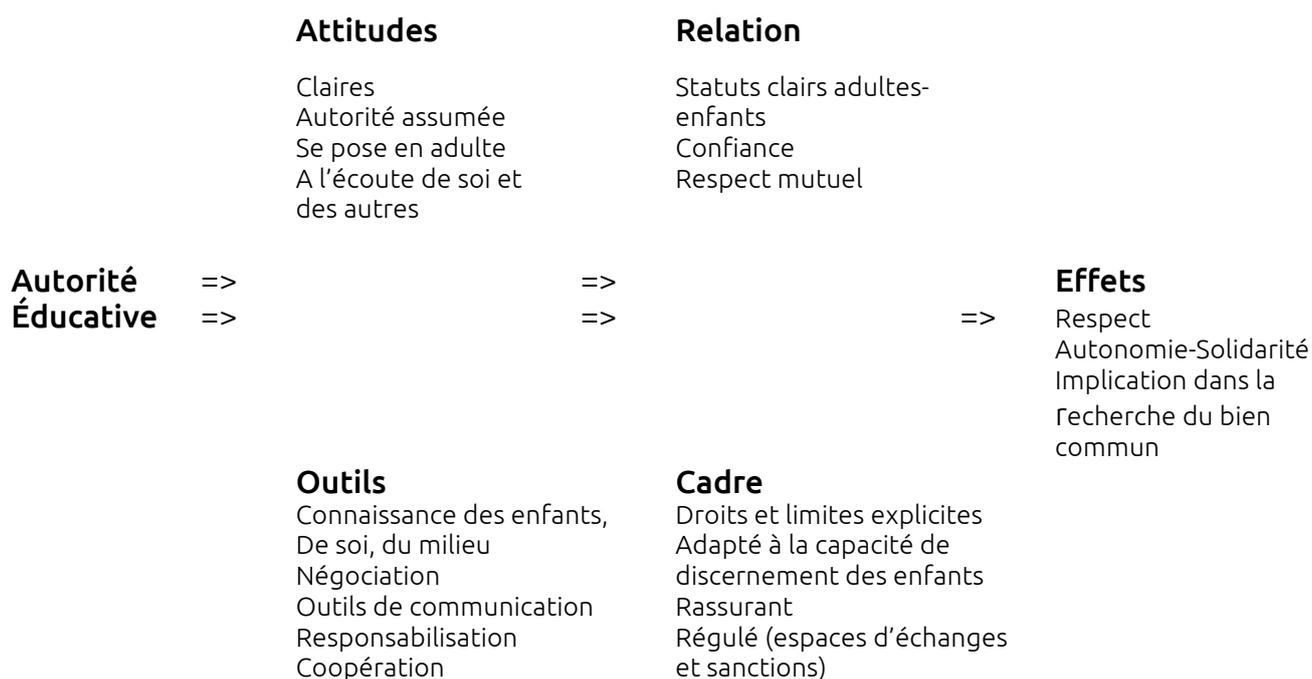
*Être dans une autorité éducative, c'est :*

- Ecouter ses propres besoins et les besoins des enfants, les prendre en compte sans pour autant céder à toutes les demandes.
- Apprendre à poser des limites sans pour autant blesser l'enfant psychologiquement ou physiquement.
- Clarifier les droits et devoirs des enfants et développer leurs capacités à s'affirmer.
- Prendre conscience des représentations de l'autorité afin de les remettre en question.
- Apprendre à écouter le langage physique et émotionnel en soi et chez l'enfant.
- Favoriser l'expression de ce que l'enfant ressent ou pense.
- Faire confiance à l'enfant.

---

Véronique Guérin , *A quoi sert l'autorité ?* éd.Chroniques sociales, 2003.

(Cahiers CEMEA n° 276/hiver 2017.)





istock/Orbon Alija

# Ô temps, suspends ton vol...

**Maître de qi gong, Pedram Shojai livre 100 petits rituels faciles à suivre pour apprendre à ralentir le tempo.**

# Sagesse

Par Rosette Poletti

«Mon mari et moi avons de forts caractères et nous disputons souvent devant nos enfants de 4 et 6 ans! J'ai moi-même vécu cela dans ma famille et j'en ai souffert, mais mon mari pense que cela les prépare à la vraie vie»

**M**erci à notre correspondante pour son mail et les détails qu'elle donne. «La vraie vie», ce n'est pas un destin tout tracé sur lequel on n'aurait aucune prise. La vraie vie, ce sont des données complexes avec lesquelles on tente de vivre chaque jour le mieux possible! Même un «fort caractère» peut être contrôlé et modifié. Un caractère, c'est la manière dont une personne réagit dans une situation donnée. Cette réaction est en grande partie apprise et peut donc être désapprise. On peut avoir un caractère fort et être ouvert d'esprit, bienveillant, tout en s'exprimant avec respect et clarté. Cela peut se développer chez un adulte lorsqu'il n'a pas pu l'apprendre, enfant, dans sa famille.

Chaque couple connaît des crises, des désaccords. Cela fait partie de la vie et peut être constructif quand le respect de l'autre prévaut et qu'un compromis est trouvé.

## Se disputer devant les enfants

Plus l'enfant est petit, plus il est impuissant face à ses parents. Il a besoin d'eux, c'est grâce à eux qu'il se sent en sécurité et trouve les soutiens dont il a besoin. Ce qu'il désire, c'est que ses parents soient unis, lui apportent stabilité, amour et impartialité. Les voir se disputer l'inquiète, peut perturber son sommeil, le rendre

fant, sapent sa confiance. Par ailleurs, comme il apprend en regardant vivre ceux qui devraient être ses «modèles», il peut les imiter et devenir lui-même une personne qui crie, insulte, humilie et frappe.

**Sortir en colère de chez soi.** L'enfant peut imaginer que le parent qui part en claquant la porte ne reviendra pas et lui fait craindre d'être abandonné.

## LES ATTITUDES À ADOPTER

**Reconnaître le conflit.** Comprendre son impact sur les enfants et, si les conflits sont fréquents, chercher l'aide d'un tiers: conseiller conjugal, psychothérapeute, coach spécialisé.

**Offrir à l'enfant la possibilité de s'exprimer.** Par le dessin, la parole, le jeu - on apprend beaucoup en le regardant jouer au papa et à la maman!

**Donner une explication simple et claire.** Énoncer les raisons de la dispute sans «mettre la faute» sur l'un ou l'autre des parents.

**Ne pas quitter le foyer sans donner d'information.** Dire qu'on va prendre l'air ou voir quelqu'un, et qu'on va revenir dans quelques heures.

**S'excuser auprès de lui.** C'est une manière de lui montrer que les adultes ne sont pas parfaits et qu'ils reconnaissent leurs erreurs.

**S'embrasser après le conflit.** Il est rassurant pour l'enfant de lui dire et lui montrer qu'on a fait la paix.

uante. Les voix se disputent l'inquiète, peut perturber son sommeil, le rendre craintif et hypersensible. En grandissant, il comprend mieux le sujet de la dispute. Il peut craindre pour la sécurité physique de sa mère (le plus souvent) et tenter d'interrompre la querelle en détournant l'attention sur lui. Une fillette de 6 ans était souvent amenée aux urgences pour des coupures qui nécessitaient des points de suture. Un jour, les soignants prirent conscience de la fréquence de ces blessures. Interrogée avec beaucoup de doigté, la fillette raconta que quand son père menaçait de taper sa mère, elle se coupait. Ainsi ses parents arrêtaient leur conflit pour s'occuper d'elle.

À 5-6 ans, l'enfant donne crédit aux menaces qu'échangent parfois ses parents et cela peut engendrer de la culpabilité s'il pense que la dispute a été déclenchée par sa faute.

### LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE

**Cacher la vérité.** Les enfants sentent les tensions, il est inutile de leur raconter que tout va bien. Nommer la réalité les rassure. «Papa et maman sont fâchés, mais ça n'a rien à voir avec toi, nous t'aimons.»

**Inviter l'enfant à prendre parti.** Lui dire «Tu vois comme ton père m'insulte» ou «Tu vois, ta mère a voulu me frapper!», c'est très nocif. Cela le déstabilise, il a besoin de ses deux parents et ne peut prendre parti pour l'un ou l'autre sans en être affecté.

**Propos humiliants, coups.** Les insultes et la violence entre les parents sont très difficiles à vivre pour l'en-

### UTILE

Association pour la communication non violente en Romandie, [info@cnavsuisse.ch](mailto:info@cnavsuisse.ch)  
Association suisse d'analyse transactionnelle,  
[www.asat-sr.ch](http://www.asat-sr.ch)

### À LIRE

«Le petit livre de la vie réussie», Anselm Grün, Salvator.  
«Pacifier l'esprit», dalai-lama, Albin Michel.

lui montrer qu'on a fait la paix.

### Apprendre à communiquer

Communiquer n'est pas aussi naturel qu'on le pense. Il existe des méthodes pour l'apprendre: la «communication non violente» de Marshall Rosenberg, la Méthode ESPERE de Jacques Salomé, l'Analyse transactionnelle qui permet en plus de mieux comprendre son fonctionnement psychologique et de le changer si nécessaire.

Développer sa dimension spirituelle, par la méditation, la lecture de textes (d'Anselm Grün, Anthony de Mello, Thích Nhất Hạnh, Gerald Jampolsky, du dalai-lama) permet d'établir des liens humains de qualité.

Vivre avec les autres, c'est apprendre à lâcher prise, à ne pas juger, à exprimer la gratitude et à être généreux dans son attitude et dans le regard qu'on leur porte. À chaque instant, nous avons la responsabilité de répondre à la question suivante: «Est-ce que je désire la paix ou le conflit?»

À vous, chère correspondante et à chacun de vous, amis lecteurs, nous souhaitons une très belle semaine.



# DÉODORANT CRÈME, *je me lance!*

UNE NOISETTE DE CE SOIN ANTI-ODEURS  
ET ANTI-TRANSPIRANT SUFFIT POUR AFFRONTÉR  
SEREINEMENT LE QUOTIDIEN. PAR INÈS RÉAL



Coût  
2,95€  
Temps  
4 min

**1** Faites fondre 50 g de beurre de karité au bain-marie. Super-hydratante et adoucissante, cette base est idéale pour les peaux sensibles (à choisir en version désodorisée, de préférence).



**2** Ajoutez 30 g de bicarbonate de soude fin, hors du feu: il neutralisera le développement des odeurs.



**3** Incorporez 20 g de poudre d'arrow-root, absorbante et matifiante, en mélangeant vivement avec une fourchette pour homogénéiser et éviter la formation de grumeaux.



**4** Versez ensuite 10 gouttes d'HE de lavande vraie, antibactérienne et apaisante, qui va renforcer l'action assainissante de votre déo soin et le parfumer.

## Un soin sur mesure

Adaptez le choix de vos huiles essentielles à vos besoins (10 gouttes maximum au total):

- HE de palmarosa: anti-odeurs et antibactérienne.
- HE de géranium d'Egypte: purifiante, tonifiante et odeur fleurie.
- HE d'ylang-ylang: effet tonifiant appréciable et parfum très exotique!



**5** Versez votre préparation dans un pot et entreposez-le 24 h au réfrigérateur, le temps que le déo se solidifie. A conserver ensuite dans un endroit frais et sec.

## Créer ses craies !

Ecolo Crèche nous propose une recette de craie à faire avec les enfants. La craie c'est un outil formidable au service de l'imagination des petits. Elle s'emporte partout, et leur permet de s'exprimer dedans ou dehors... bref quel que soit leur terrain de jeu ! La craie apporte une touche de fantaisie à leur créativité et à leur imaginaire. La recette d'Ecolo Crèche n'a rien à voir avec la craie de l'école avec la craie "faite maison", on choisit ses couleurs soi-même et c'est très amusant



En matériel, il vous faut

- Un sachet de plâtre
- Une boîte d'œufs qui, mise à l'envers, vous servira de moule
- Cuillère à soupe
- Gobelet, ciseaux

Comment procéder

- Pour la couleur, soyez créatifs, ajoutez du jus de betterave pour du rose, du jus de chou rouge pour du bleu, du curcuma pour le jaune, inventez vos couleurs. Si vous avez choisi une couleur végétale à base de légume, versez 3 cuillères à soupe de jus coloré dans un gobelet.
- Ajoutez ensuite 3 cuillères à soupe de plâtre, remuez avec soin, il ne doit pas y avoir de grumeaux.
- La préparation doit avoir à peu près la consistance d'une semoule liquide.
- Versez votre préparation dans les creux de la boîte d'œufs retournée et laissez sécher vos craies pendant plusieurs heures.
- Prévoyez 20 minutes de préparation et plusieurs heures de séchage
- Sortez-les délicatement et surtout, amusez-vous !

## Poto le chien

Sous un ciel étoilé, un petit chien noir aboie, attaché au poteau électrique de la place de village. Il a bien évidemment réveillé tous les habitants alentours. De l'épicière au coiffeur, chacun est à sa fenêtre pour le faire taire.

Heureusement, Marcel n'a pas hurlé. Il lui est venu en aide en l'emportant dans sa maison. Depuis ce jour, Marcel et Poto le chien sont inséparables.

Un jour pourtant, Poto va filer à l'anglaise pour retrouver son amie Pépette.

Le lendemain, sur le chemin du retour, notre héros va croiser la charcutière, l'épicière ou encore le jardinier qui, en gens bien intentionnés, lui promettent un retour houleux auprès de Marcel.

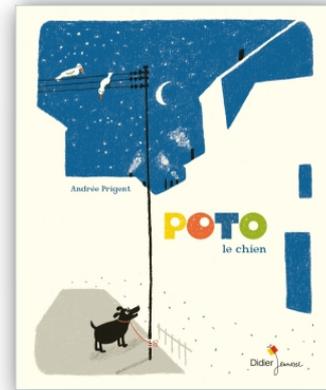
Poto n'en mène pas large et rase les murs. Seul le boulanger semble clément à son égard. Heureusement, Marcel l'accueillera avec amour et indulgence.

A l'automne pourtant, Poto le chien va à nouveau disparaître...

A vous de découvrir la chute malicieuse de cette histoire intemporelle qui fleure bon l'enfance.

Voici un récit « musical » aux couleurs du sud (Pagnol n'est pas loin) dans lequel le texte et les magnifiques illustrations filent le parfait amour.

Une réussite de plus pour son auteure, Andrée Prigent.



GB

• PRIGENT, A. (2017), *Poto le chien*, Paris : Didier Jeunesse

## Dansons la capucine



### Comptine - A partir de 3 ans

#### Les paroles de la comptine "Dansons la capucine"

1 - Dansons la capucine  
Y a pas de pain chez nous  
Y en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits cailloux

La ronde s'accroupit sur "you! les petits cailloux" et repart pour le couplet suivant.

2 - Dansons la capucine  
Y'a pas de vin chez nous  
Y'en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! Les petits cailloux

3 - Dansons la capucine  
Y'a pas de feu chez nous  
Y'en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! Les petits cailloux

4 - Dansons la capucine  
Y'a du plaisir chez nous  
On pleure chez la voisine  
On rit toujours chez nous  
You!!! Les petits cailloux