

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

4ème édition
Printemps-Eté 2016

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chers visiteurs,

Voici la quatrième édition du « P'tit Cad » sur notre site et je dois avouer un certain retard dans l'agenda de cette parution !

La douceur printanière ce fait attendre et on espère que la chaleur de l'été sera au rendez-vous. Vous trouverez à lire, avec des lunettes de soleil... des articles qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) et sont piochés dans différents magazines et revues mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda**).

Nous espérons que vous aurez du plaisir à « feuilleter » ce P'tit Cad et n'hésitez pas à nous donner votre avis ou des informations via notre e-mail : secr.cad@jura.ch.

Bonne lecture et à bientôt...

Vous trouverez ci-après dans ce numéro :

- Le sommeil, l'alimentation de bébé
- Isabelle Filliozat : la figure d'attachement, 5 bonnes raisons de mettre en place des routines, la parentalité positive
- La course aux bébés Einstein
- Santé : Atténuer une cicatrice
- Bricolages, coloriages
- Lectures, cinéma
- Recettes
- Biblio des Cad

Coordinatrice responsable
Catherine Gedda Meier

Le sommeil

Le sommeil est un équilibre subtil qui se met en place progressivement, au cours des premières années de la vie. Si beaucoup d'enfants réussissent cet apprentissage sans effort, d'autres n'y parviennent pas. Dix erreurs à éviter pour changer la donne.



1 Bébés a besoin qu'on le berce pour dormir

Avant 3 mois, un bébé ne fait pas de caprices. S'il pleure dans sa chambre, c'est qu'il ressent soit de l'angoisse, soit de la faim, soit une douleur quelconque – coliques, érythèmes, etc. S'il angoisse, prenez-le quelques instants et parlez-lui doucement à l'oreille pour le calmer. Mais ne l'endormez surtout pas dans vos

bras. En se réveillant une demi-heure plus tard dans son berceau, bébé risquerait de perdre tous ses repères et de réclamer naturellement sa mère. L'endormissement seul représente ainsi, dès la naissance, une première acquisition fondamentale. Bien sûr, cette acquisition implique un certain « effort » de la part du parent. Mais les agitations nocturnes, quand elles ne s'éternisent pas, témoignent bien souvent d'un besoin de trouver un rythme adéquat et régulier. ▶▶▶

Le saviez-vous ?

20 heures

La plupart des nourrissons dorment entre 16 et 20 heures pendant leur séjour à la maternité. Mais rentré à la maison, leur sommeil quotidien chute à 18 heures en moyenne. ■■■



Les différentes phases du sommeil

Une nuit est composée de quatre à six cycles de sommeil (d'une heure et demie à deux heures chacun) avec une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Le sommeil lent profond (80 % de la nuit) permet de récupérer physiquement. Le sommeil paradoxal (un tiers de la nuit) « cimenter » la mémoire, les apprentissages et aide à digérer les émotions. Sachez qu'en cas de nuit écourtée, c'est ce sommeil primordial pour l'enfant qui diminue.



2 Il ne faut pas le laisser pleurer la nuit

Avant 3 mois, un enfant s'endort en phase de sommeil léger et a donc parfois besoin qu'on l'aide pour s'endormir – sans nécessairement le prendre dans les bras. En revanche, passé 3 mois, il s'endort directement en phase de sommeil profond. À ce moment-là, s'il se réveille, optez de préférence pour l'éloignement progressif: cela consiste à laisser pleurer bébé mais à revenir à intervalles de plus en plus éloignés. Ensuite, si malgré ces précautions, l'enfant continue de se réveiller la nuit, il convient surtout de ne pas s'affoler. Répondre à tous ses appels ne sert à rien. Le laisser s'exprimer, y compris s'il gigote la nuit, est un préalable à son autonomie nocturne. Sortir de l'engrenage « j'interviens dès que tu pleures » s'avère donc essentiel... Sans quoi l'enfant finira par prendre le dessus et tentera de maintenir, au quotidien, sa toute-puissance. Une attitude qui deviendra, au final, extrêmement angoissante pour lui.

3 Il dormira mieux s'il se défoule avant d'aller au lit

Certains parents pensent que jouer avant le coucher assurera à l'enfant une bonne nuit de sommeil. Il s'agit là d'une erreur fondamentale. Une demi-heure avant de rejoindre son lit, un enfant a, au contraire, besoin de calme, de sorte que la tension accumulée de la journée puisse lentement retomber. Pour l'aider à tomber plus simplement dans les bras de Morphée, lisez-lui donc une histoire ou laissez-le tranquillement vaquer à ses occupations, sans le sursolliciter ni l'énerver.

4 Si on lui refuse sa tétine, il est en souffrance

Bébé pleure de dépit dès qu'il se sépare du sein ou du biberon mais s'apaise automatiquement grâce à la tétine que vous lui procurez... A priori, rien de plus normal. Il ressent un fort besoin de succion pendant les premiers mois de sa petite existence. Téter représente pour lui une sécurité fondamentale...

Le plus primitif des plaisirs. La répétition du mouvement – langue contre palet – l'apaise : c'est une réelle conduite érotique, modulant un authentique plaisir. Cependant, parce qu'il suffit de quelques jours pour que la tétine devienne un instrument indispensable au calme et à l'endormissement de bébé, mieux vaut ne pas en abuser. La sucette peut être à l'origine de troubles du sommeil. Chaque fois que l'enfant la perd en dormant, il risque de se réveiller et demander qu'on se lève pour la lui redonner. Les parents ne doivent le faire que pour aider bébé les tout premiers temps, et doivent savoir s'arrêter pour lui permettre de trouver d'autres moyens de se calmer.

5 Les rituels d'endormissement ne sont pas utiles chez bébé

Bien au contraire, les rituels d'endormissement sont fondamentaux pour les enfants. Il est possible de mettre en place, dès 3 mois, des rituels de coucher. Ceux-ci tranquiliseront l'enfant et lui permettront de trouver le sommeil plus paisiblement. Les rituels consistent à faire, chaque soir, les mêmes choses dans le même ordre. À travers eux, l'enfant comprend par exemple qu'après la chanson, il y a le câlin et qu'après le câlin, la lumière s'éteint. Autant d'habitudes qui consolideront ses repères et, donc, sa sécurité affective.

6 Les siestes sont superflues pour certains bébés

Un enfant qui ne dort pas dans la journée risque de devenir rapidement irritable. En vérité, il est impératif de vérifier si l'enfant

ne dort pas trop ou trop peu en journée ; les deux situations aboutissant de toute façon au même résultat d'excitation. Les besoins de sommeil diffèrent selon la maturité biologique de l'enfant, son poids, son tempérament. Pour les uns, une heure et demie de sieste suffira amplement. Pour les autres, il faudra quatre heures. Une chose est sûre : prévoir des moments creux – où l'enfant s'amuse seul, au calme – et des moments pleins – où il se défoule – se révélera utile à la gestion de son « énergie ». Parallèlement, il est important de travailler avec lui les moments de « séparation ». Être confiant et serein quand on le confie à un tiers, instaurer des temps de garde – chez une amie par exemple –, reprendre le jeu du « coucou/caché » en faisant disparaître puis réapparaître un objet... Autant de moyens mis en œuvre pour l'aider à ancrer en lui cette évidence sans doute non acquise : « Je peux continuer à vivre sereinement quand je suis seul dans ma chambre. »

Le saviez-vous ?

19 °C

C'est la température idéale pour qu'un bébé puisse s'endormir en toute tranquillité.



7 Il a forcément besoin d'un doudou

Certains bébés en expriment très tôt le besoin, d'autres, non. Chaque enfant est différent et toutes les histoires familiales sont uniques. Ce que le pédiatre Winnicott

appelait « objet transitionnel » a pour vocation de faire « halluciner » la mère, pour utiliser un terme psychanalytique. Ce qui signifie qu'il est nécessaire pour le bébé qui, par ce contact, arrive à se rassurer en ressentant quelque chose de la présence physique enveloppante de la mère. Alors... lui donner un doudou ou pas ? C'est l'enfant qui





nos outils

L'emballotement nos outils

L'emballotement, qui doit être réservé aux nuits, évite aux nourrissons d'être dérangés par leurs propres mouvements brusques et incontrôlables. L'idéal est de choisir une couverture douce, légère et un peu élastique, qui épouse les formes de leur corps. Pour envelopper bébé, il suffit de la plier en triangle. On dépose ensuite le nourrisson dessus, en repliant la pointe. On rabat un premier coin sur lui et on le glisse sous ses fesses. Puis on replie le deuxième coin, en passant le bout sous l'autre pli de la couverture pour l'envelopper. On termine en repliant la pointe supérieure sous le cou. Le nourrisson doit être installé en position physiologique: ses paumes sur l'avant des cuisses ou sur sa poitrine. La plupart des parents utilisent l'emballotement jusqu'à 3 ou 4 mois. Si le bébé apprécie, il n'y a aucune contre-indication à l'emballoter jusqu'à 8 ou 9 mois.



a la réponse à cette question. Il est vrai que depuis que le bébé n'a plus, dans son lit, de morceau de drap ou de taie d'oreiller à mettre dans la bouche, il lui est difficile de se trouver quelque chose à tripoter ou à mâchouiller pour faire office de doudou. Il peut être parfois nécessaire de lui en fournir un, mais pas de façon systématique.

8

Il doit dormir dans le silence

Françoise Dolto a toujours été très claire à ce sujet: « Quand un enfant a des habitudes, expliquait-elle, il est moins adaptable au changement qu'un autre. Il ne trouve pas sa sécurité en lui-même, dans toutes les situations. » Dans le ventre maternel, le fœtus n'est pas dans le silence. Les bruits de fond ne le dérangent pas mais le bercent. « Et, en général, un bébé s'endort très bien au milieu de ses frères et

nos outils

sœurs qui jouent autour de lui. À trop habituer un enfant au silence, on le rend dépendant au silence. » En réalité, un bébé a avant tout besoin de « s'abandonner » au sommeil. S'il se sent contenu sur le plan émotionnel, il trouve la sérénité nécessaire. Ce n'est pas une question de volume sonore. Un bébé s'endormira mieux dans les bras d'un inconnu calme, même s'il y a du bruit autour de lui que dans les bras d'une mère angossée, dans le silence total.

9 Arrive forcément l'âge où il fait ses nuits une fois pour toutes

Un bébé commence généralement à faire ses nuits vers 4 mois. Pesant près de 5 kg, il dispose désormais d'une certaine forme d'autonomie physique. Ce qui signifie qu'il n'a plus systématiquement faim toutes les trois heures. Et qu'il peut donc dormir entre six et huit heures d'affilée. Une aubaine pour ses parents. Reste qu'à l'image de chaque apprentissage, l'acquisition du sommeil n'est pas linéaire. Il peut y avoir des retours en arrière. Par exemple au moment des poussées dentaires. Il est donc tout à fait possible que bébé fasse ses nuits pendant deux semaines puis brutalement désapprenne ce que vous pensiez pourtant acquis. Pas de panique. Armez-vous de patience et donnez-lui la chance de progresser à son rythme, sans le brusquer.

10 Le cosleeping est un faux problème

Marc Ferrero, psychologue clinicien, souligne les dangers de laisser un enfant partager le lit des parents : « Sans le savoir, les parents produisent une exaltation

L'écharpe magique nos outils

Dès sa naissance, bébé possède un penchant inné pour la nouveauté : un objet inconnu stimule sa curiosité. On peut alors le porter en écharpe. « La bonne position est l'abduction, c'est-à-dire l'écartement des membres inférieurs. Le premier mois, il est nécessaire de laisser les genoux fléchis, pour ne pas abîmer la tête fémorale », résume le pédiatre Bernard Bedouret. Il est conseillé de porter les tout-petits contre le ventre et les plus grands, à partir de 9 mois, sur le dos ou la hanche. Le nourrisson pourra ainsi observer ce qui l'entoure, et sa mère vaquer, à ses occupations de manière détendue. Dans tous les cas, il faut vérifier que sa tête soit bien maintenue.

5, 10, 15 minutes nos outils

Le principe : laisser bébé pleurer cinq minutes, avant de le réconforter brièvement, puis le quitter à nouveau pour le laisser pleurer dix minutes, le rassurer et le laisser cette fois-ci quinze minutes, jusqu'à ce qu'il finisse par s'endormir. Cette méthode, testée en dernier recours et avec succès par certains parents, possède aussi ses détracteurs. Ils lui reprochent de décourager l'enfant d'exprimer ses besoins. Mieux vaut donc rester vigilant et n'adopter cette pratique qu'en dernier recours et à titre exceptionnel, si l'on ressent un besoin urgent de souffler par exemple.

pulsionnelle de leurs enfants, une érogénéisation qui n'a pas lieu d'être. Un enfant doit impérativement apprendre à dormir dans son lit. » Selon la pédiatre Edwige Antier, il ne faut toutefois pas confondre le besoin de proximité d'un jeune enfant dont les parents vivent en couple uni, et « l'utilisation de l'enfant pour combler le vide affectif du couple, ou, pire, de l'un des parents qui vit seul. Dans ce dernier cas, l'enfant est instrumentalisé par un besoin adulte, avec le grand risque de culpabilité et de dépendance ». Bref, pour éviter toute forme de complication, il est préférable, passé les 2 mois de bébé, de poser des limites claires : hormis cas de force majeure (cauchemars, fièvre de l'enfant, etc.), chacun sa place, chacun sa chambre.

À lire...

Le sommeil, le rêve et l'enfant
Marie Thirion,
Albin Michel

Éduquez votre enfant au sommeil
Jean Brunet
et Maud Beylle,
Le Courrier du Livre

L'alimentation

Entre les enfants qui mangent trop, ceux qui rechignent devant la moindre nouveauté et ceux qui se contentent de grignoter, les repas viennent parfois empoisonner le quotidien. Si la question de la nourriture inquiète tant, c'est sans doute parce qu'elle cache, en toile de fond, des projections plus ou moins conscientes, des fragilités éducatives qui resurgissent à cet instant... Le point sur les idées reçues.

1 1

Mieux vaut nourrir un bébé au sein

À ce jour, aucune étude n'a jamais établi un lien direct entre l'allaitement et le bien-être de l'enfant. En revanche, l'ensemble du corps médical s'accorde pour vanter les multiples avantages du lait maternel pour la santé des bébés. Il permet un équilibre alimentaire parfait, renforce les immunités et diminue les risques d'allergie. Dans son rapport publié en 2012, le ministère de la Santé et de la Famille affirmait : « La composition du lait de femme est évolutive, adaptée au terme et à la situation physiologique de l'enfant. Le lait de femme n'est pas qu'un simple ensemble de nutriments : il contient des hormones, des cytokines, des cellules

immuno-compétentes, etc., et possède de nombreuses propriétés biologiques. Il est, pour ces qualités, inimitable. » Les laits maternisés essaient d'intégrer tous ces composants mais ne peuvent pas reproduire le lait maternel à l'identique car le sein délivre la nourriture en plusieurs phases. Au début de la tétée, il apporte beaucoup d'eau et de sels minéraux pour désaltérer, des protéines et des glucides pour favoriser la croissance. En milieu de tétée, c'est le plat principal et la fin de tétée est faite pour bien « caler » bébé. C'est pourquoi cette alimentation « sur mesure » et exclusive est conseillée par l'OMS pendant les six premiers mois de l'enfant. Ce qui est difficilement compatible avec la vie de la femme moderne... ►►►

Le goût des légumes

Idéalement, pour leur donner le goût des légumes, il faut :

- les présenter en apéritif pour les adultes, puis, après quelques jours, en apéritif pour les enfants qui auront ainsi l'impression d'une belle promotion (ex. : légumes crus à tremper dans une sauce au fromage);
- les proposer en friandise pendant la journée. Si l'enfant a faim, suggérez petites carottes, tomates cerise, concombre, etc.
- les préparer avec eux;
- les présenter avec créativité et humour;
- proposer aux enfants un dîner surprise, à présenter dans des plats amusants (tasse, coquetier...).

12 Il est préférable de ne pas allaiter trop longtemps ou au-delà de 1 an

Selon Donatella Caprioglio, psychanalyste, « aucune généralité n'est ici possible. Seule la mère sait ce qui est bon pour elle et son bébé. Elle sent si elle doit arrêter ou non la tétée. L'allaitement est un échange d'une importance essentielle. Par exemple, une femme peut avoir besoin de garder longtemps son bébé contre elle pour récupérer le rapport primaire que peut-être elle n'a pas eu pendant sa grossesse ». Dominique Mazin, psychothérapeute, ajoute que le bébé sait de toute façon toujours ce qu'il doit prendre. « Quand il est rassasié, il tétouille et il s'endort. Parce que, dans les bras de sa mère, il ne prend pas que du lait. Il se nourrit de bercements, de câlins, de tendresse. Un bébé qui a eu "sa dose" jusqu'à 3 mois s'endort ensuite très bien dans son lit. »

13 Un bébé qui veut rester au lait fait des caprices

Bien que la majorité des enfants voient leur alimentation s'enrichir à partir de l'âge de 4 mois, certains préfèrent d'eux-mêmes la retarder encore un peu. Certains parents, qui se font parfois une joie à l'idée de sa première rencontre avec l'amie cuillère, sont ainsi vite dépités. Bébé recrache systématiquement tout et fait la grimace. Quand on essaie de lui introduire subrepticement une cuillère de légume dans son biberon, il n'est pas dupe et refuse de le boire. Toute tentative se solde par un échec. Inutile de s'énerver. Même s'il ne veut rien d'autre que du lait, son équilibre n'en pâtit pas. Laissez-le vivre à son rythme et reproposez-lui la cuillère quotidienne. De toute façon, à partir de 6 mois, les bébés sont plus actifs, leurs premières dents apparaissent et, avec, le besoin et l'envie de passer du liquide au solide.

14 La diversification alimentaire doit se faire au bon âge

Non, la diversification alimentaire, qui permet à l'enfant de passer de la succion à la mastication, doit se faire de manière progressive. Les farines sont souvent les premières à ouvrir le bal du festival culinaire. Elles épaississent les biberons et, en rassasiant les bébés plus

longtemps, espacent les repas. Les autres aliments sont introduits un à la fois pendant quelques jours, d'abord les fruits et les légumes, puis le poisson et la viande et enfin les fromages maigres. La découverte se fait par l'intermédiaire du biberon ou d'une petite cuillère.

15 Les refus alimentaires doivent alerter

Les refus partiels peuvent être fréquents, en effet. Mais le refus total de s'alimenter est relativement rare. « Et les mères qui affirment que leur enfant n'avale strictement rien ont souvent une image déformée de la réalité, constate Laurence Horat, psychologue nutritionniste. Lorsqu'elles mesurent véritablement ce qu'il mange, entre le biberon et le jus d'orange, elles prennent conscience que sous l'effet du stress, elles ont manqué d'objectivité. » Selon Yvan Letaliec, pédopsychiatre, les parents angoissés peuvent se poser deux questions. D'abord : « Mon enfant a-t-il vraiment un problème alimentaire ? » Ensuite : « Si oui, quel problème ce refus alimentaire souligne-t-il ? » Le mieux est de noter dans un carnet tout ce que l'enfant mange et boit. Pour ne pas s'affoler, les mamans doivent également essayer de ne pas faire de raccourcis trop rapides en se basant sur une simple impression. « Parfois, continue le pédopsychiatre, un enfant ne déjeune pas à table, mais va prendre à côté un yaourt à 10 heures ou se rattraper sur un copieux goûter... Finalement, si on totalise ces prises alimentaires quotidiennes, elles sont suffisantes pour lui assurer une bonne croissance physique, ce qui se produit dans la majeure partie des cas. »

Doit-il finir son assiette ?

De nombreuses études ont pu démontrer que la portion alimentaire d'un enfant âgé de 3 à 6 ans doit être en moyenne inférieure ou égale au quart de celle d'un adulte. Un enfant qui ne finit pas son assiette est un enfant qui n'a plus faim. « Si on le force, explique Armand Malka, pédiatre, il va se nourrir au-delà de ses besoins et négliger les signaux internes qui régulent sa satiété. Or, il est important qu'il apprenne à reconnaître les messages de faim et de rassasiement. Respecter son appétit renforcera sa confiance en ses ressentis, lui procurera un sentiment de cohérence et de bien-être. »

16 Adapter son menu à ses envies l'aidera à mieux manger

Il s'agit là d'une idée reçue, bien évidemment. Ce n'est pas l'enfant qui choisit ses menus : il doit apprendre à manger de tout. Un enfant qui n'a pas faim de son plat principal, n'a pas faim de dessert... S'il risque de refuser de manger quelquefois, il finira par intégrer cette règle. Si l'enfant a le droit de ne pas aimer quelques aliments (2-3 maximum), il doit au moins les goûter. Quand on présente un nouvel aliment à l'enfant, il doit être attrayant et être présenté avec d'autres aliments qu'il aime et peut manger. ▶▶▶



17 S'il refuse de manger, on doit le forcer un peu

La nourriture occupe une place importante dans l'éducation. Lorsque l'enfant refuse ce qu'on lui donne à manger, c'est comme s'il contestait quelque chose chez ses parents. C'est du moins de cette façon que ces derniers analysent souvent la situation. Pourtant, lorsqu'un enfant décline un aliment, il ne faut pas en faire une maladie. Il faut être relativement souple. Bien sûr si le refus s'étale sur plusieurs jours, on peut serrer la vis. Tu ne veux pas manger? Très bien, tu auras été prévenu et tu assumes d'avoir faim plus tard. L'idée, c'est de favoriser l'autonomie de l'enfant en douceur. De cette façon, celui-ci apprendra à saisir ce qui est bon pour lui et prendra conscience de son propre appétit. Idéalement, il faut l'inciter à goûter un peu de tout, en petite portion, même les aliments ou plats qu'il n'apprécie pas. Les goûts changent avec le temps. En revanche, ce qu'il faut éviter, c'est le rapport de force direct. L'alimentation n'est pas une question d'autorité. Au contraire, si on force l'enfant à plier, il associera le moment du repas à un moment conflictuel.

18 Le repas n'est pas le lieu où l'on pose les cadres

Les règles qui régissent le champ alimentaire sont multiples. On ne nourrit pas son enfant seulement pour qu'il grandisse et grossisse mais aussi pour l'éduquer. Les repas représentent donc l'occasion de lui donner des repères, des valeurs humaines, de le mettre en capacité à s'intégrer socialement pour aller déjeuner chez les autres, en lui apprenant la politesse, la tenue à table... Ce n'est pas seulement le contenu de l'assiette qui importe, mais tout le contexte qui est à en prendre en considération. Pour réinvestir son rôle de

nos outils

La voiture nourricière nos outils

Lorsqu'un bébé ne veut pas quitter le sein de maman pour le biberon, le mieux est de détourner son attention pour éviter qu'il ne se sente rejeté. Il est astucieux de confier au père le soin de donner le biberon dans la voiture ou dans une autre pièce de la maison que l'enfant ne reconnaît pas. Le principal étant de changer de cadre.

Le biberon chatouilleur nos outils

Avant de lui mettre le biberon dans la bouche, vous pouvez chatouiller la commissure des lèvres de bébé avec la tétine pour déclencher le réflexe de succion. N'hésitez pas à alterner la tétine qu'il adore et le nouveau biberon pour le rassurer sur le fait qu'il connaît déjà cette façon de téter. Variante: proposez-lui une tétine comme jouet à suçoter pour qu'il se familiarise avec l'objet.

mère qui éduque et pose des limites, il est important de savoir qu'éduquer est nécessaire et permanent. Sachons aussi qu'un enfant est capable d'identifier la moindre faille du parent et souvent il s'y engouffre. Pour ce qui concerne l'alimentation, c'est encore plus vrai, car ces questions inquiètent souvent les parents et les enfants le sentent.

19

L'embonpoint chez l'enfant, ce n'est pas grave

Outre les soucis de santé – problèmes hormonaux, génétiques, etc. –, plusieurs facteurs peuvent expliquer l'embonpoint. Par exemple, une prise alimentaire déséquilibrée. Par ennui, besoin excessif de se remplir ou par envie de sucre, l'enfant peut réclamer sans cesse, sans pour autant avoir faim. Avant de le laisser se servir seul, il faut être certain qu'il maîtrise correctement son sentiment



nos outils

Le nounours agité nos outils

Dans une main, tenez le biberon et, de l'autre, tenez son doudou ou sa peluche favorite. Amenez le biberon à sa bouche, tandis que de l'autre main, vous agitez la peluche. Son attention se focalisera sur le jouet et non plus sur le biberon, ce qui évitera les larmes et le rejet.

Le calcul des bouchées nos outils

Pour motiver votre enfant à manger, fixez un nombre de bouchées obligatoires par catégories d'aliments. Par exemple, cinq bouchées de viande, cinq bouchées de légumes et cinq bouchées de pâtes. Il verra alors son assiette comme un challenge à remporter. Pour ne pas dénigrer à ses yeux une catégorie d'aliments, il est important de choisir un chiffre similaire pour tout, il doit comprendre que chaque aliment est bon pour sa santé et mérite d'être mangé.

La cuillère avion nos outils

Idéale pour faire accepter aux plus petits de manger à la petite cuillère. Qui n'a jamais « fait l'avion » pour nourrir son jeune enfant ? Dans cet esprit, transformez la cuillère de votre enfant en avion en la dotant de deux ailes et d'une hélice en papier. La cuillère vole vers la bouche de l'enfant et, hop, son contenu est avalé au vol. Les repas devraient s'en trouver facilités. Pour les moins manuels, la marque Baby Plane propose un modèle d'avion cuillère, né de l'aéronautique enfantine.

de satiété et l'envie de manger. À cet effet, le grignotage est l'un des principaux ennemis à éliminer. Les apports nutritionnels de l'enfant sont répartis entre les quatre repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Ils ont chacun leur importance, et leur bonne composition doit permettre d'éviter les « à-côtés » superflus. Ici, la première chose à faire est donc de réduire l'achat de produits trop sucrés ou gras pour limiter les tentations.

20 Priver de dessert n'est pas un problème

Il ne faut jamais utiliser la nourriture comme instrument de chantage. Le risque : introduire un dysfonctionnement grave dans le rapport

qu'entretient l'enfant avec l'alimentation. Si ses parents s'en servent pour exercer leur pouvoir, l'enfant pourrait être tenté de faire de même. Ce qui peut conduire à instaurer autour des repas un rapport de force ou à enfermer l'enfant dans une attitude pathologique : boulimie ou anorexie. ■■■

À lire...

L'allaitement, de la naissance au sevrage
Dr Marie Thirion,
Albin Michel

Comment l'aider à... manger juste
Catherine Jousselme,
Milan

C'est l'enfer à table
Laurence Haurat,
Eyrolles



Le saviez-vous ?

Pulsions

Selon les analystes, si le manque d'autorité parentale contribue à développer de façon excessive « les pulsions agressives » de l'enfant, les excès d'autorité contribuent à dérégler ses pulsions anales – acquisition de la propreté tardive. Dans son livre *Le normal et le pathologique chez l'enfant*, Anna Freud préconisait ainsi une « autorité éclairée », fondée sur une autorité parentale résolue – exiger, interdire ou punir lorsque c'est nécessaire –, mais à l'écoute – connaître son enfant et savoir bien communiquer avec lui. ■

Isabelle Filliozat : – *La figure d'attachement principal*

La figure d'attachement principale est la personne qui va nourrir l'attachement de l'enfant : la personne qui va s'occuper de l'enfant en priorité et de façon privilégiée, qui va **lui permettre de grandir et de construire son intelligence en toute sécurité...** c'est le plus souvent la maman, mais pas forcément.

Plus la figure d'attachement nourrit ce lien, plus on remplit le réservoir affectif de l'enfant... plus on développe ses **compétences émotionnelles, sociales et intellectuelles**.

– *Le comportement de l'enfant avec la figure d'attachement*

L'enfant se nourrit de sa figure d'attachement, et profite au maximum de sa présence pour remplir son réservoir affectif. **Ce n'est jamais une intention de l'enfant de nous embêter.**

Parfois, **il peut être très dur pour l'enfant de s'endormir sans sa figure d'attachement**, car il a besoin de se ressourcer, de se rassasier en confiance, en amour inconditionnel, avant de lâcher prise sur cette séparation qu'est le sommeil.

Et parfois, **c'est l'inverse ! L'enfant va avoir des comportements excessifs avec sa figure d'attachement avant de s'endormir** (ou autre moment), parce qu'elle est justement la personne en qui il a le plus confiance et avec qui il se sent parfaitement en sécurité, la ressource en laquelle il peut **décharger ses émotions, ses surcharges émotionnelles**.

Isabelle Filliozat donne deux exemples pour illustrer ce rapport à la figure d'attachement :

- Alors qu'ils ont passé une très bonne journée à la crèche, et que jusqu'ici tout se passait bien, maman rentre du travail. Les enfants se métamorphosent et deviennent des terreurs.
- L'enfant qui a accumulé des tensions toute la journée, qui est plein émotions refoulées, explose dès qu'il est avec sa figure d'attachement : il décharge en fait son stress sur la personne en qui il a le plus confiance...

– *Les jeux de « bagarre avec papa »... créent de l'attachement*

« Quand le papa rentre du travail le soir, il commence à jouer à la bagarre avec l'enfant et évidemment au bout de quelques minutes l'enfant s'énerve, pleure... et ils arrêtent le jeu. »

C'est pourtant une bonne chose. **En jouant avec l'enfant, le papa remplit le réservoir affectif de l'enfant**, qui se sent alors en confiance. C'est pour cette raison qu'**il peut se décharger de ce qu'il a de trop plein à l'intérieur**, qu'il peut se livrer en toute sécurité. Alors, continuons le jeu en étant attentifs au sentiment de l'enfant, à l'écoute de ses besoins.

Isabelle Filliozat

5 bonnes raisons de mettre en place des routines pour vos enfants

Voici **5 raisons** pour lesquelles nous vous encourageons à mettre en place vous aussi **des routines pour vos enfants** :

1- Parce que tout comme le fait d'instaurer des règles et des consignes claires, **la mise en place de routines donne un sentiment de confiance et de sécurité** aux enfants : le fait de savoir à l'avance ce qu'il va se passer ensuite les rassure et les apaise.

2- Parce que lorsqu'on ajoute des horaires aux routines (ce qui n'a rien d'obligatoire), **elles apprennent aux enfants à se repérer dans le temps**. Exemple : « à 19h30 je vais aux toilettes, je me brosse les dents et je me mets en pyjama. A 20h00 on lit une histoire et à 20h15 on éteint les lumières ». L'apprentissage est encore plus poussé si vous utilisez un [minuteur visuel](#) ou si vous montrez à l'enfant sur une horloge ou sur une montre : « quand la grande aiguille sera sur le 12 c'est qu'il sera l'heure d'aller au lit pour lire l'histoire ».

3- Parce qu'**elles permettent aux parents d'avoir moins besoin d'user d'autorité** et qu'**elles limitent les conflits** (en voilà une bonne nouvelle non ?!)

4- Parce qu'elles **favorisent l'acquisition de l'autonomie** (et donc de la confiance et de l'estime de soi des enfants).

Pour illustrer les points 3 et 4, prenons l'exemple d'une routine du soir qui commence par « en rentrant de l'école, je me lave les mains ». Au début de la mise en place de cette routine, **il faudra lui faire penser chaque soir** à aller se laver les mains et peut être, au début, être ferme s'il « rechigne à passer par cette étape ». Il faudra l'accompagner à la salle de bain et lui montrer comment s'y prendre.

Mais rapidement (trois semaines/un mois tout au plus), **cela deviendra pour lui un automatisme** : par habitude, il ira directement se laver les mains en rentrant de l'école, et ayant appris les bons gestes avec vous, il saura le faire tout seul : vous n'aurez plus besoin de lui demander de le faire (plus de conflits), ni de l'accompagner pour l'aider (il devient autonome) !

5- Parce que ça peut être fun ! Surtout si on utilise des routines visuelles. Il peut en effet être très utile et très ludique pour les plus petits de créer un document visuel décrivant les routines : la routine du matin, la routine du soir, la routine du brossage de dents, etc.

Voici d'ailleurs les **deux routines visuelles que nous avons créées pour nos enfants**. Vous pouvez les télécharger en faisant un clic droit sur les images ci-dessous puis « enregistrer la cible du lien sous » :

LA ROUTINE DU MATIN

1 A 7h15 : Je me réveille		5 A 8h00 : Je fais mon lit et je range mon pyjama	
2 Je vais aux toilettes		6 Je m'habille	
3 Je prend mon petit déjeuner		7 A 8h15 : Je fais ma toilette (Je me brosse les dents, me lave le visage, et me coiffe)	
4 Je débarrasse mon bol		8 A 8h30 : Je pars pour l'école	

LA ROUTINE DU SOIR

1 En rentrant à la maison, j'enlève et je range mes chaussures et mon manteau		8 A 19h00 je dîne	
2 Je me lave les mains et je goûte		9 Je débarrasse mon assiette et mes couverts	
3 Je joue jusqu'à 18h00		10 Je me brosse les dents	
4 Je fais mes devoirs		11 Je vais aux toilettes	
5 A 18h30, je mets mes vêtements dans le panier de linge sale		12 A 20h00 Je lis ou j'écoute une histoire	
6 Je prends mon bain ou ma douche		13 Je fais un dernier câlin	
7 Je me mets en pyjama		14 A 20h30 Je fais dodo	

Plan de la formation d'Isabelle Filliozat

Introduction – Qu'est-ce que la parentalité positive ?

La parentalité positive c'est être totalement orienté vers le positif, le constructif !

Avant, les parents cherchaient à « détruire » les mauvais penchants de l'enfant (qui du coup se « sent » mauvais, méchant), avec la parentalité positive, on réfléchit différemment, pour éviter tout ce qui fait peur ou honte à l'enfant.

I. Comment réagir face aux colères ?

1. La colère : face immergée de l'iceberg

Isabelle Filliozat fait un parallèle : imaginez que votre mari ou votre femme demande à un expert comment régir face à votre colère, et que celui-ci lui propose de « vous envoyer dans votre chambre », ou « de vous menacer de vous frapper, ou de partir ». **Cela vous aiderait-il à faire passer votre colère ?**

La colère doit être entendue ! A chaque fois que nous n'écoutons pas la colère de notre enfant, c'est comme lorsque notre conjoint n'écoute pas notre colère... **cela abîme la relation.** Nous avons le sentiment de ne pas être entendu, de ne pas être reconnu !

Il n'y a **pas de réponse universelle à la colère**... l'important c'est de savoir de quoi est construite cette colère, **qu'elle en est sa cause profonde.** D'ailleurs souvent, nous croyons que l'enfant est en colère... mais il ne l'est pas !

2. Faire face à la colère dans un supermarché (ou colère « décharge »)

Il faut comprendre que dans un supermarché ou un centre commercial, les **sens de l'enfant sont saturés par la profusion de stimuli** (sons, images, lumières etc.), leur cerveau n'est pas comme celui d'un adulte, équipé pour trier toutes ces stimulations. Lorsque l'enfant cherche à se raccrocher à quelque chose qu'il connaît (un paquet de bonbons par exemple) et que son parent lui dit « non, tu ne prends pas ça », la colère éclate car il ne maîtrise plus rien, il est « désorganisé ». Mais en fait ce n'est pas vraiment une colère, **c'est la décharge musculaire des tensions accumulées.**

Isabelle Filliozat donne **plusieurs conseils pour éviter ce genre de situations :**

Pendant une crise, prendre son enfant dans les bras et le contenir. Pour éviter les crises, diriger son attention vers un seul stimulus en lui donnant son propre petit caddie et des missions à accomplir etc.

3. Faire face à la colère quand on le frustré

C'est la colère qui **résulte des besoins de l'enfant non respectés par son parent :**

Lorsqu'il veut s'affirmer, dépasser ses limites, grandir et faire les choses seul. Isabelle Filliozat propose une solution pour éviter ce type de colère : **donner un choix (même dirigé) plutôt qu'un ordre.** Elle nous rappelle aussi que ce type de colère devrait nous faire réagir : l'enfant évolue et il est primordial de nous poser les questions suivantes : quels sont ses besoins à cet âge-là ?

Est-ce que je ne viens pas de le priver de ce besoin et de la réalisation de ce besoin ? (d'où l'importance de **connaître les étapes du développement de l'enfant**.)

4. Faire face à la colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose

Il est important de respecter ce type de colère car selon Isabelle Filliozat, « c'est une émotion et une énergie qui nous sert à **nous réparer de l'intérieur** ». Le parent dans ce genre de situation doit s'efforcer à mettre des mots sur cette colère pour aider l'enfant : « Tu as raison de ne pas être content, ce n'est pas juste que ton château se soit écroulé », « Je comprends que tu sois si fâché, c'est difficile de nouer ses lacets »...

II. Eduquer sans autorité

En introduction, Isabelle Filliozat explique qu'il est normal que les enfants d'aujourd'hui soient beaucoup plus agités que ceux d'hier : le stress de la vie quotidienne (bien plus important qu'avant), les sucreries et sodas (souvent avec caféine !!), les additifs chimiques et les pesticides présents dans la nourriture etc... sont des facteurs qui expliquent **l'augmentation du nombre d'enfants atteints d'hyperactivité et de déficit d'attention !**

Malgré cela, **un retour à l'autorité « pure et dure » n'est pas la solution**, car elle blesse l'enfant comme le parent... et que son inefficacité est prouvée !

1. En finir avec les punitions

Les parents pensent avoir le choix entre « punir » (éducation autoritaire) ou « laisser faire » (éducation laxiste)... il existe pourtant **une troisième voie**, qu'Isabelle Filliozat détaille dans cette partie : « **comprendre, identifier le problème à sa source pour essayer de trouver le remède approprié** ».

2. Finis les cris

Le plus souvent, nous crions par simple mimétisme de ce que nous avons-nous même subi enfant. La parentalité positive nous invite à prendre conscience de cela et de « **guérir l'enfant qui est en nous** » pour désapprendre ces automatismes... Isabelle nous donne dans ce chapitre **plusieurs pistes à suivre** pour mieux gérer les situations où nous sentons l'exaspération monter en nous.

III. Les outils pour gérer le quotidien

1. Non au « NON »

Isabelle Filliozat dévoile **une astuce toute bête... pour éviter de dire « non » sans arrêt**, et du coup d'inviter à l'enfant à lui aussi nous dire non si souvent pendant sa phase d'opposition.

2. Les formulations positives

Apprenons à **formuler nos instructions de manière positive** : un « passe à côté de la flaque d'eau » sera mieux entendu qu'un « NE saute PAS dans la flaque d'eau ! », d'autant plus que le cerveau des petits (avant 2 ans) n'est pas encore équipé pour comprendre la négation dans une phrase.

3. Utilisez les routines

Isabelle Filliozat explique **l'importance des routines** et les bienfaits qu'elles apportent à vos enfants... et à vous.

4. Le carburant « amour »

Ce chapitre de la formation nous a rappelé à une citation d'Aletha Solter « **C'est lorsqu'ils semblent en mériter le moins, que les enfants ont le plus besoin d'amour et d'attention** ». Isabelle Filliozat nous rappelle que **l'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant** et que l'enfant a besoin de ce carburant pour avoir les comportements appropriés.

IV. Comprendre les réactions de son enfant

Dans ce dernier chapitre, Isabelle Filliozat nous explique, de manière détaillée, que ce que nous prenons généralement pour des **caprices**, pour de la **provocation** etc... **n'en n'est pas !** Si l'enfant ne fait pas ce qu'on attend de lui, c'est peut-être parce que ce qu'on attend de lui n'est pas **adapté à son âge** ou que la manière dont on le lui demande n'est pas appropriée... d'où l'importance de discuter avec des parents d'enfants du même âge que les nôtres et de **connaître les étapes du développement d'un enfant !**

Conclusion

En conclusion, Isabelle Filliozat nous rappelle que malgré nos « vivement qu'il marche », vivement qu'il soit à l'école », «vivement qu'il ait son bac », vivement qu'il soit autonome » etc... le temps passe (trop) vite avec nos enfants et que nous devrions

PRENDRE LE TEMPS DE LES AIMER...

Les incontournables

La course aux bébés Einstein

Nombreux sont les parents qui succombent à la tentation de stimuler leur bébé, afin de le rendre plus intelligent, et plus vite, que les autres. Les entreprises de jouets « éducatifs » surfent sur cette vague, en proposant d'accélérer certains apprentissages en utilisant de plus en plus fréquemment des supports électroniques. Mais quel est l'apport réel de ces jouets ?

Contrairement aux idées reçues, le jeune enfant n'a pas besoin d'un environnement sophistiqué pour s'épanouir intellectuellement. Manipuler des objets, comme des boîtes en carton ou des balles, lui permet d'investir le jouet comme il le souhaite. C'est l'enfant qui commande le jouet, et non le jouet qui commande à l'enfant. Bien qu'une stimulation est nécessaire au développement de l'intelligence, la surstimulation peut engendrer la passivité.



De cette vague de stimulation précoce ont émergé les programmes de télévision pour les tout-petits. Parmi eux, le DVD éducation Baby Einstein a rencontré un vif succès. Néanmoins, après les plaintes de nombreux parents et associations américaines pour publicité mensongère, la mention « éducatif » a dû être retirée de l'emballage. En effet, les DVD ou programmes télévisés ne rendent pas les bébés plus intelligents, bien au contraire. Ils vont à l'encontre même des besoins du tout-petit. Néanmoins, ils sont prisés par les parents, qui peuvent ainsi vaquer à leurs occupations en bonne conscience.

Plus récemment, des baby tablettes ont fait leur apparition sur le marché. Si la tablette rend l'enfant plus actif que la télévision, elle reste néanmoins une source de stimulation de forte intensité, et le risque existe de devoir en faire toujours plus pour capter l'attention du bébé. De plus, alors qu'un cube en bois peut avoir une texture, un poids et une odeur qui lui sont propres, un crocodile, une fleur ou un gâteau affichés sur une tablette ont tous le même poids et la même odeur. Dans son ouvrage, Chantal de Truchis-Leneveu décrit précisément les jouets qui ont réellement de l'intérêt pour le développement du tout-petit, selon son âge.

Si les outils éducatifs ont autant de succès, c'est que les familles, de plus en plus restreintes, accordent une grande importance à l'éducation. Un enfant qui réussit est un parent qui a réussi. Dès leurs premières heures de la vie, les bébés sont donc assujettis aux défis imposés par les adultes. Dès lors, quand auront-ils le temps d'être eux-mêmes ?

- Junier H. (2015), Faut-il laisser son bébé jouer avec une tablette ? In : Les grands dossiers des sciences humaines, no 39, p. 46-47
- Junier H. (2013), La course aux bébés Einstein, In : Le cercle psy, no 10, p. 50-53
- De Truchis-Leneveu C. (1996), L'éveil de votre enfant, Paris, Albin Michel, J'ai lu

Atténuer une cicatrice

Blessure, bouton d'acné, brûlure ou intervention chirurgicale... Il est tout à fait possible d'agir sur les marques qu'ils laissent sur la peau. **PAR SOPHIE PENSA**

Le processus de cicatrisation (entre 18 et 24 mois) est lié à une réaction inflammatoire. Elle favorise le développement de nouvelles cellules sur le site de la plaie. Si cette réaction est trop faible, la cicatrisation se fait mal. Trop forte, la zone boursouffle, reste rouge et devient hypertrophique. D'où l'importance de bien suivre son évolution et de consulter en cas de problème. Les conseils de Nadine Pomarède, dermatologue, d'Albert-Claude Quemoun, homéopathe, et de Julien Kaibeck, aromathérapeute*, pour une cicatrice discrète.

> Les bons gestes

Nettoyez la plaie, puis désinfectez avec de la chlorhexidine. Appliquez ensuite des compresses imprégnées de sulfadiazine argentique pendant deux jours, puis posez un pansement à base d'acide hyaluronique jusqu'à complète fermeture de la plaie. Le but : éviter la formation d'une croûte, en maintenant la plaie dans un milieu humide.

Dès que la cicatrice commence à durcir (environ 3 semaines plus tard), procédez à des massages réguliers de la zone touchée avec un gel à base de silicone ou de l'huile végétale. Décollez, pétrissez et étirez délicatement la cicatrice, idéalement 2 à 3 fois par jour, pendant deux à trois mois.

> En aromathérapie

Préparez une huile de massage en mélangeant 20 ml d'huile de rose musquée et 25 ml d'huile de calophylle dans un petit flacon opaque. Ajoutez 35 gouttes d'huile essen-

HOMEMADE

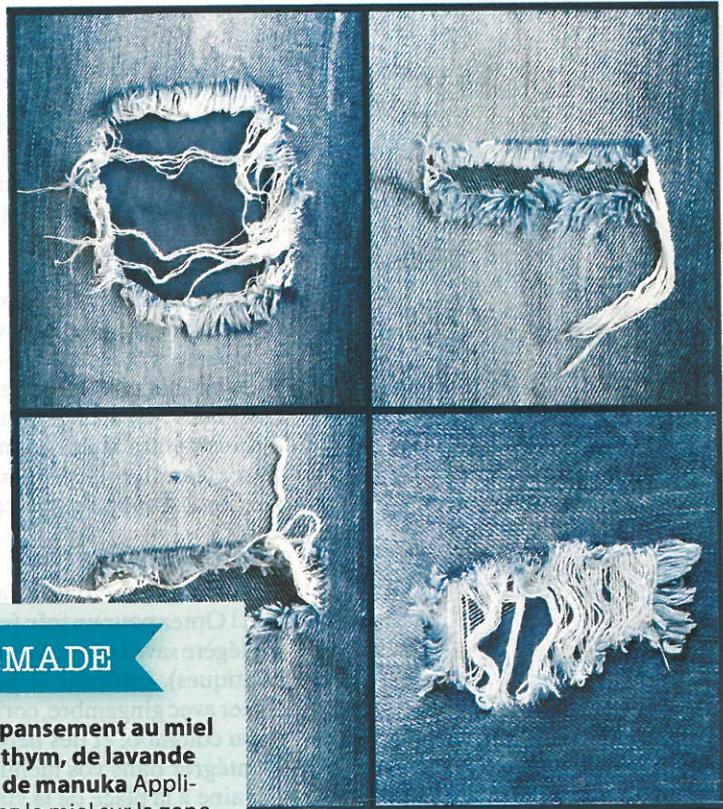
Le pansement au miel de thym, de lavande ou de manuka Appliquez le miel sur la zone à traiter. Recouvrez d'un carré de gaze puis d'un bandage, à changer toutes les 6 heures. Pour toutes les plaies : brûlures, escarres, ulcères variqueux, engelures, crevasses, gerçures.

Le cataplasme d'argile Commencez par des couches fines (0,5 cm) pendant 2 heures, puis augmentez peu à peu l'épaisseur (jusqu'à 2 cm) et laissez en place toute la nuit. Pour résorber les adhérences.

A lire : Le Manuel de santé, de L. Mantillèri (éd. Favre).



tielle de lavande vraie, 35 gouttes d'HE de ciste ladanifère et 35 gouttes d'HE d'hélichryse italienne. Massez la peau lésée 2 à 3 fois par jour avec quelques gouttes de ce mélange.



> La solution homéo

Les remèdes varient selon la cause et l'aspect de la cicatrice. *Cantharis 5 CH* est indiquée en cas de brûlure, *Staphysagria 5 CH* pour les coupures, *Hypericum perforatum 5 CH* s'il s'agit d'une cicatrice suite à une piqûre. Si la peau reste rouge et douloureuse, optez pour *Belladonna 5 CH*. Si la cicatrice devient chéloïde (boursouflée et en relief), associez *Graphites 5 CH* et *Silicea 5 CH*. La posologie pour tous ces remèdes est de 2 granules 3 fois par jour, jusqu'à amélioration visible de l'aspect.

> Allô, docteur ?

Le médecin peut prescrire de la kinésithérapie suite à une intervention ORL, cervico-faciale ou reconstructrice, ou en cas de cicatrices de brûlure. Des drainages et des massages locaux permettent d'assouplir et de défibrer la zone. Les cicatrices chéloïdes peuvent être reprises de façon chirurgicale pour atténuer les boursouffures. Les soins dermatologiques (lasers et peelings) viennent à bout des cicatrices d'acné, en creux ou pigmentées.

*Coauteur du livre *SOS peau au naturel*, paru chez *Quotidien Malin Editions*, 15 €.

Bricolages



Fabriquer un petit bateau

Bricolage - A partir de 5 ans

Fabriquez avec vos enfants ce joli petit bateau qui vogue sur les flots !

- **Durée** : 45 minutes

Matériel pour réaliser "Fabriquer un petit bateau"

- 3 bouchons en liège
- 2 élastiques
- un cure-dent
- 50cm de ficelle
- une feuille de papier coloré épais
- des ciseaux

1. Enroulez les 3 bouchons de liège avec les deux élastiques.

2. Nouez la ficelle avec les deux élastiques, sans trop serrer. Cette ficelle, permettra à votre enfant de faire naviguer son petit bateau comme il le veut !

3. Découpez dans votre papier coloré, un triangle dont la hauteur est de la taille de votre cure-dent. Faites-y deux trous pour y glisser le cure-dent. Voilà le mât !

Il ne vous reste plus qu'à fixer ce mât au centre du bouchon en liège du milieu. Voilà votre mini-bateau est prêt pour de longues et belles croisières... Bon voyage !



Une fusée en carton

Bricolage - A partir de 5 ans

Prenez un rouleau de papier toilette vide, de la peinture et du papier pour ce super bricolage pour enfants fans d'astronomie. Réalisez très facilement cette fusée pour voyager dans l'espace en suivant le tutoriel. Les cosmonautes en herbe vont adorer !

- **Durée** : 20 minutes
- **Matériel pour réaliser "Une fusée en carton"**
- 1 rouleau de papier toilette
- de la peinture
- du carton
- de la colle
- du papier coloré

Etape 1 On rassemble le matériel !





Comptines

Dans la troupe

Les paroles de la comptine "Dans la troupe"

Dans la troupe

Dans la troupe y a pas d'jambes de bois
Y a des nouilles mais ça n'se voit pas
La meilleure façon d'marcher
C'est encore la nôtre,
C'est ce mettre un pied d'avant l'autre
Et d'recommencer.
Pas en avant (un pas en avant)
Pas en arrière (un pas en arrière)
Sur le côté (On écarte les jambes)
Collé (On joint les pieds en faisant un saut)



Trop curieux!

Comptine - A partir de 2 ans

On dit que la curiosité est un vilain défaut mais ce n'est pas toujours vrai! On s'amuse avec cette comptine!

Les paroles de la comptine "Trop curieux!"

Tu es vraiment trop curieux
Cache tes yeux !
Bien plus curieux qu'une abeille
Bouche tes oreilles !
Plus curieux qu'un chimpanzé
Pince ton nez !
Et plus curieux qu'une mouche
Ferme ta bouche !

Recettes



Oeuf au plat

- Temps de préparation :
- Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- œufs
- beurre
- sel et poivre

Recette Oeuf au plat

Sur feu moyen mettez une petite poêle avec une noisette de beurre. Lorsque le beurre est fondu, casser délicatement l'oeuf dans la poêle sans crever le jaune. Saler le blanc, mais pas le jaune qui se tacherait de petits points blancs. Laisser cuire 2 ou 3 minutes en étalant légèrement le blanc avec une spatule. Poivrer puis faire glisser l'œuf sur une assiette à l'aide de la spatule.



Beignets de maïs au cheddar

Ingrédients : Recette pour 4 personnes

- 1 grosse boîte de Maïs ultra croquant D'Aucy
- 3 petits oignons frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de farine de blé
- 60 g de fécule de maïs
- 2 œufs entiers
- 120 g de lait écrémé
- 50 g de cheddar râpé
- 1 demi cuillère à café de levure
- Sel et poivre

Recette Beignets de maïs au cheddar

Égouttez le maïs, en réservant la moitié pour la pâte. Pelez, émincez puis faites suer les oignons dans une poêle avec l'huile chaude. Dans un robot, mixez la moitié de maïs réservé.

Dans un saladier, mélangez au fouet, les œufs, le lait et le cheddar. Incorporez les farines, la levure, le sel et poivre. Ajoutez ensuite le maïs mixé, les oignons et mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Incorporez le reste de maïs délicatement à l'aide d'une maryse.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile de friture et déposez l'équivalent d'une cuillère à soupe de préparation pour chaque beignet.

Laissez cuire 2 minutes puis retournez-les. Ils doivent bien dorer de chaque côté.

Servez bien chauds avec une salade de roquette.



Mini cake olives et Vache qui rit

Recette - 7 ans

La douceur de la vache qui rit dans un cake avec des olives pour relever le tout... Une recette qui ne devrait pas plaire qu'aux petits mômes !

- **Temps de préparation** : 10 minutes
- **Temps de cuisson** : 17 minutes

Ingrédients

- Olives vertes dénoyautées
- 4 portions de Vache qui rit
- 3 oeufs entiers
- 150 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 1 dl d'huile
- 12,5 cl de lait
- 1 pincée de sel

Recette Mini cake olives et Vache qui rit

1. Mélangez dans un bol 3 oeufs entiers avec 150 g de farine, 10 g de levure chimique, 1 dl d'huile, 12,5 cl de lait et une pincée de sel.
2. Beurrez et farinez des petits moules pour cake.
3. Versez à l'intérieur des moules la pâte à cake, déposez sur la pâte des olives vertes dénoyautées et 4 portions de La vache qui rit coupées en dés.
4. Faites cuire au four Th6 (180°C) pendant 15-20 min.

Bibliothèque des CAD - Delémont et Franches-Montagnes

AUTEURS :

TITRES :

ANGELINO Inès	L'enfant, la famille, la maltraitance
BASSILANA Samantha	Profession : nounou
BERGER Maurice-GRAVILLON Isabelle	Mes parents se séparent
BRAZELTON T. Berry	Vous parlez de vos enfants
CYRULNIK Boris	Le murmure des fantômes
CYRULNIK Boris	Un merveilleux malheur
DOLTO Françoise	Les chemins de l'éducation
10 astuces de parents...	pour confier son bébé d'un cœur léger
Dufresne Didier-Armelle Modéré (...Apolline)	Une journée loin de maman
FAVRE-RAY Emmanuelle et Ety Buzyn	La nounou, nos enfants et nous
LIAUDET Jean-Claude	Dolto expliquée aux parents
EPSTEIN Jean - ZAÜ	Des vertes et des pas mûres
ESTRADE Patrick	Parents enfants, pourquoi ça bloque ?
FAURE Jean-Philippe	Eduquer sans punitions ni récompenses
FILLIOZAT Isabelle	Au cœur des émotions de l'enfant
FILLIOZAT Isabelle	L'intelligence du cœur
GHAZAL Michel	Mange ta soupe et... tais-toi !
GORDON Thomas Dr. (x2)	Parents efficaces
GROSSMAN David, BLIND René...	Comment la TV et vidéos apprennent à notre enfant à tuer!
HUERRE Patrice Dr. - Laurence DELPIERRE	Arrête de me parler sur ce ton ! (Comment réagir)
IFERGAN H. et Rita ETIENNE	Mais qu'est-ce qu'il a dans la tête? 0-7 ans
JAMES Sandra (Québec)	De Maux en mots (puissance des émotions...)
KITZINGER Sheila	Tu vas naître
MORRIS Desmond	Le bébé révélé
MYERS Wayland	Pratique de la communication non violente
NEUBURGER Robert	Les familles qui ont la tête à l'envers (Traumatisme familial...)
PAPE Carolyn	1+1 = 3
PLEUX Didier	De l'enfant roi à l'enfant tyran
REYNES Huges	Le nouvel accouchement (méthode)
ROBERT Jocelyne	Te laisse pas faire
ROBERT Jocelyne	Le sexe en mal d'amour
ROBERT Jocelyne	Parlez-leur d'amour ...et de sexualité
ROBERT Jocelyne	Ma sexualité : 3 tomes :0-6ans,6-9 ans, 9-12 ans
ROSENBAUM Francine	Les humiliations de l'exil (patho.de la honte chez enfants..)
ROSENBERG Marshall B.	Les mots sont des Fenêtres (ou des murs)
" "	La communication non violente au quotidien
RUFO Marcel	Œdipe toi-même ! Consultations d'un pédopsychiatre
SAINT-MARS Dominique BLOCH Serge	Max est racketté
SALOME Jacques	Papa, Maman, écoutez-moi vraiment !
SALOME Jacques	Dis Papa, l'amour c'est quoi ?
SALOME Jacques	Le courage d'être soi
SERRES Alain - PEF	Le premier livre de " mes droits d'enfant"
SINGLY de François	Le soi, le couple et la famille
TISSERON Serge	Enfants sous influence
VIVET Pascal	Les enfants maltraités

Revue de la (petite) enfance

Revue (petite) enfance : N° 40 à 114

Nous nous séparons - Tome 2

Mes parents se séparent - Tome 1

Assistante maternelle, un métier à part (entière)

Revue n°69 "Spirale" :

EGAL à EGALÉ, bulletin d'information :

Bureau de l'égalité du Canton du Jura

LIMITES : Institut Suisse prévention....

La violence sexuelle envers les enfants et les jeunes

VIDEOS :

Françoise DOLTO

Tu as choisi de naître - Parler vrai - N'ayez pas peur =3 films

Scènes de familles/Fond.Suisse pour la formation... "Il nous pousse à bout" L'enfant difficile

CAD/Biblio/Avril 2016