

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

5ème édition
Automne-Hiver 2016

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chères visiteuses et visiteurs,

Vous avez sous les yeux, la 5^{ème} édition du « P'tit Cad » sur notre site.

L'automne est bien installé après un été particulièrement ensoleillé. Profitez des longues soirées automnales pour lire dans cette édition des articles qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) et qui 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 :

- L'enfant face à son repas + Il mange de tout le vôtre ?
- A table !
- Société : Super Mamans
- Famille et éducation
- Médecines douces : les plantes de jouvence
- Bricolages, coloriages, comptines
- Lectures
- Recettes
- Biblio des Cad

Coordinatrice responsable
Catherine Gedda Meier

À table ! L'enfant face à son repas

Il est inutile de forcer un enfant à finir son assiette. Mais il faut lui apprendre à goûter chaque aliment proposé, car le plaisir alimentaire augmente à mesure des consommations.

Natalie Rigal



L'essentiel

- La plupart des enfants suivent spontanément leurs indicateurs physiologiques de faim et de satiété pour ajuster leur consommation. Ils mangent avec plaisir s'ils ont faim et il ne faut pas les obliger à finir leur assiette s'ils sont vraiment rassasiés. En revanche, on doit veiller à ce qu'ils goûtent régulièrement les aliments qu'ils repoussent, les légumes par exemple, car ils apprennent ainsi à les apprécier. Mais même une exposition répétée ne permet pas à chaque enfant d'aimer tous les mets !

[L'apprentissage du goût](#)

Santé magazine, Le Journal de la santé, Top santé... La santé est une des premières préoccupations des Français, surtout dans le domaine de l'alimentation. Il faut manger sain, surveiller la valeur calorique des aliments, faire attention aux oméga-3, aux radicaux libres, au bon ou au mauvais cholestérol, favoriser une alimentation durable... La liste des inquiétudes s'allonge sans cesse. La santé est sur toutes les lèvres, dans tous les esprits. Est-on pour autant en meilleure santé ? L'obésité, le diabète, les troubles du comportement alimentaire n'ont jamais été aussi répandus qu'aujourd'hui. Nos sociétés cultivent le paradoxe : obsédées par la santé, par l'alimentation, elles font le lit des troubles du comportement alimentaire.

L'obsession de la santé par l'alimentation n'est sans doute pas le meilleur moyen de bien s'alimenter. Le jeune enfant possède une « sagesse du corps », sait ce qui est bon pour lui et a un moyen instinctif de le savoir : le plaisir. Le plaisir de manger devrait être le plus sûr moyen d'équilibrer notre alimentation, car cette sensation est normalement liée au sentiment de satiété. Dans les laboratoires d'études du goût alimentaire, se manifeste actuellement un renversement de tendance :

le plaisir ne serait pas le démon si longtemps fustigé, qui attire les graisses et le sucre, qui bouche les artères et engendre les cancers. Au contraire, intelligemment éduqué, il serait la clé d'une vie sereine.

Ce sont les enfants qui nous montrent les bienfaits du plaisir. Dans leur naïveté, ils ont une connaissance instinctive et juste de ce qui est bon pour eux : l'enfant mange par plaisir et ne se préoccupe pas de tableaux caloriques. Une relation pratiquement linéaire a été établie entre l'appréciation et la consommation chez des enfants âgés de trois à cinq ans : dans la majorité des cas, le plaisir ou le déplaisir de goûter un aliment détermine la quantité de produit consommée. Quand il a faim (et qu'il aime les aliments proposés), il s'alimente ; quand il est rassasié, il ne mange plus. Cette simplicité lui évite généralement les excès.

Les enfants ont la sagesse du ventre

Dans les années 1940, des nourrissons recueillis en orphelinat ont été observés en Angleterre depuis leur sevrage jusqu'à l'âge de un an. À chaque repas, ils étaient libres de se servir eux-mêmes. Ils avaient le choix entre plusieurs entrées, plats et desserts. Leur poids et leur taille, enregistrés à la fin de l'étude, étaient compatibles avec les normes de développement : ces enfants ayant effectué leurs propres choix alimentaires pendant six mois n'étaient ni trop gros ni trop maigres. Ces résultats sont riches d'enseignements : ils nous poussent à laisser nos enfants autonomes en ce qui concerne leur consommation alimentaire. Toutefois, malgré la valeur de cette étude, on oublie souvent d'en mentionner le caractère trompeur : les aliments étaient de bonne qualité nutritionnelle, les frites ou les sucreries n'étaient pas proposées. Difficile dès lors d'en transposer les conclusions aux petits Occidentaux du XXI^e siècle.

Malgré tout, il semble que les enfants régulent, mieux que les adultes, leurs consommations en fonction des signaux biologiques de faim et de satiété. Ce que les adultes consomment au cours d'un repas dépend peu de ce qu'ils ont mangé à l'apéritif : contrairement à la majorité des enfants, leur appétit est stimulé par ce que contient leur assiette, même s'ils n'éprouvent plus de sensation de faim.

Ainsi, en 1986, Leann Birch, de l'Université du Michigan, a observé 21 enfants âgés de deux à cinq ans et 26 adultes lors de deux déjeuners composés chacun d'un apéritif et d'un repas en bonne et due forme. Ces deux déjeuners différaient par la charge calorique de l'apéritif. Les consommations individuelles lors du repas ont été enregistrées, tous les aliments étant proposés à volonté. Les résultats montrent que les enfants font preuve d'une meilleure compensation calorique que les adultes : s'ils ont beaucoup mangé à l'apéritif, ils mangent moins pendant le repas. Au contraire, les adultes mangent des quantités à peu près constantes pendant le repas, qu'ils aient pris un apéritif copieux ou léger. Ainsi, chez l'adulte, l'appétit vient en mangeant, et chez l'enfant, l'appétit s'en va en mangeant.

En outre, les enfants régulent leur appétit entre les repas. Dans une étude réalisée aux États-Unis, les prises alimentaires de 15 enfants âgés de deux à cinq ans ont été suivies pendant six jours. Il est apparu que les rations énergétiques varient peu d'un jour à l'autre, tout au plus de l'ordre de dix pour cent. Ce qui change, c'est la répartition de ces calories d'un repas à l'autre, car les enfants équilibrent leurs prises alimentaires au fil de la journée. S'ils ont beaucoup déjeuné, ils goûtent moins. Il faut respecter cet ajustement naturel, et pour cela, ne pas les obliger à finir leur assiette.

Si les enfants trouvent le juste moyen de s'alimenter en se fiant à leur unique plaisir, pourquoi ne pouvons-nous en faire autant ? Les adultes ne perçoivent pas la faim comme les enfants. Ils ont intégré, au fil des années, une multitude de normes et de codes sociaux qui modifient leur

perception subjective de la faim. Une soirée, la musique, l'alcool, des conversations animées peuvent pousser à manger alors que le besoin physiologique ne le nécessite pas.

On distingue plusieurs types de « tempéraments », plus ou moins sensibles aux codes sociaux. Ainsi, on dit qu'un sujet a une forte norme d'internalité quand il reconnaît facilement les signaux biologiques envoyés par son organisme, c'est-à-dire quand il s'adapte bien à sa faim, n'entamant son repas que lorsqu'il a faim et cessant de manger lorsqu'il est repu. Au contraire, d'autres personnes présentent une forte norme d'externalité. La quantité de ce qu'elles ingèrent dépend des signes extérieurs aux repas : la pression sociale et culturelle (l'heure habituelle du repas) ou le contenu de leur assiette. Si elles ont sous les yeux des aliments qu'elles apprécient, elles n'hésitent pas à les consommer, alors même qu'elles n'ont plus faim. Ces sujets finissent toujours leur assiette et ne refusent jamais un dessert, même après un repas copieux.

Qui n'a pas remarqué que certains enfants sont « excités » par l'alimentation (ce sont les *kiffe-la-bouffe*), tandis que d'autres s'ennuient face à leur assiette (ce sont les *bof-la-bouffe*). Bien qu'on ne sache pas répertorier les individus « internes » et les « externes » dans une typologie particulière, on a longtemps cru que l'obésité serait due à une externalité forte. L. Birch a entrepris en 1994 une étude pour le savoir. Elle a mesuré la capacité d'ajustement calorique de 77 enfants âgés de deux à quatre ans dont certains présentaient une surcharge pondérale importante. Elle n'a pas trouvé de lien significatif entre les deux variables « ajustement » et « surcharge pondérale ». Cependant, les enfants les plus gros étaient ceux présentant la moindre capacité d'ajustement.

Autorisé à ne pas terminer son assiette

L. Birch a aussi évalué le style de nourrissage des mères et estimé son effet sur la capacité d'ajustement calorique. Il est apparu que les mères qui exercent le contrôle le plus fort sur les prises alimentaires (obligation de ne manger qu'à table, plutôt qu'en réponse à une sensation de faim, ou encore de finir son assiette) ont des enfants moins sensibles à la densité calorique des aliments. Un contrôle parental trop puissant entraîne-t-il une diminution de la capacité d'ajustement calorique des enfants ? Ne tirons pas de conclusion hâtive. D'une part, ces résultats mériteraient être confirmés par des études plus nombreuses. D'autre part, on connaît la forte composante héréditaire de l'obésité. Toujours est-il que l'on peut conseiller aux parents de ne plus se focaliser sur le fait que leurs enfants doivent finir impérativement leur assiette. Quand les enfants ont déjà mangé la moitié de leurs haricots verts, ou de leurs pâtes, ils doivent avoir la liberté de dire : « J'arrête, je n'ai plus faim. » Il faut apprendre aux enfants à rester sensibles...



GHANNI DILIBERTO/GALLERYSTOCK.COM

Il mange de tout, LE VÔTRE ?

UN CASSETÊTE D'ÉQUILIBRER L'ASSIETTE DE NOS KIDS ? AVEC UNE PINCÉE DE CRÉATIVITÉ, UN ZESTE DE BON SENS, UNE LOUCHÉE DE PATIENCE ET UNE BONNE DOSE DE PARTAGE, LE TOUR EST JOUÉ ! par **CAROLINE HENRY**

Elle convulse à la vue des légumes verts, je fais quoi ?

Pas d'affolement : l'être humain est programmé pour aimer le sucre, pas l'amer. Rien d'étonnant à ce qu'Anaïs, 2 ans, préfère la saveur douce de la patate à celle, plus marquée, du brocoli. C'est aussi la période de la « néophobie », étape du développement qui consiste à bouder toute nouveauté...

Stratégie gourmande. On mise sur des préparations et des présentations ludiques : en smoothies (gaspacho...), en bâtonnets à tremper dans de la sauce, en rôtis (légumes + pommes de terre râpés + œuf battu + sel, poivre, dorés à la poêle avec un fond d'huile) ou croquettes (mixés, roulés dans un mix de chapelure et œuf, puis frits...), purées (pommes de terre + courgettes + crème), gratins (gruyère + crème), cakes, sandwiches, pizzas et quiches (aux champignons, courgettes, aubergines, tomates...), mélangés à des pâtes, du riz, des pommes de terre, de la semoule (légumes couscous, ratatouille, julienne...). C'est en moyenne à la 8^e présentation qu'un nouvel aliment est goûté. « Un ou deux végétaux par jour, ça suffit à couvrir les besoins des enfants en certains minéraux et vitamines, bien inférieurs aux nôtres », rassure le Pr Patrick Tounian, professeur de nutrition pédiatrique.

J'en ferais bien un gourmet... sauf que je manque de temps

Pas grave. L'essentiel est ailleurs : en 2012, une vaste étude menée par l'Inra et le CNRS (opaline-dijon.fr) a montré que les pratiques familiales jouaient dans la formation du goût un rôle aussi important que la sensibilité gustative de chacun. Et des observations menées sur des primates (puis rapportées à l'homme) ont montré l'importance du mimétisme chez l'enfant. « En fait, il faut être exemplaire et oublier ses propres préférences et inviter à sa table un maximum d'aliments pour élargir la palette des saveurs, explique la nutritionniste Florence Solsona. Associer l'enfant aux courses et à la préparation des repas afin qu'il puisse sentir, toucher et goûter les aliments, ça compte également. »

Stratégie gourmande. C'est un fan de burger, cordon bleu, hot-dog et autres pizzas ? L'option gourmet n'est pas totalement fichue. On lui prépare cette « junk food » version chic avec des ingrédients de qualité et en twistant un peu les recettes : viande des Grisons ou saumon fumé plutôt que steak haché, cantal ou roquefort plutôt que fromage fondu, sauce tomate ou fromage blanc aux épices plutôt que ketchup ou mayo, ajout de rondelles de cornichons, concombre...

Ni bonbecs, ni chips, ni sodas : je n'en ferais pas un peu trop ?

Certes, on veut bien faire, mais priver nos petits de chips ou de Nutella parce qu'on a peur qu'ils deviennent obèses ou se rendent malades, c'est leur transmettre une anxiété favorisant les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie). Idem quand on cantonne la junk food à une récompense en

Au goûter, gare aux fausses bonnes idées

On se méfie des produits à emporter, comme les yaourts à boire, les briques de jus de fruits, les bâtonnets à tremper dans du fromage fondu ou de la pâte à tartiner, les brioches fourrées en sachets... souvent gavés de sucres et graisses. On évite aussi ceux qui semblent plus *healthy* (galettes de riz, biscuits diététiques...) qui sont aussi, voire davantage, sucrés que les goûters classiques. L'idéal ? Un goûter avec du vrai pain et du beurre ou du chocolat, un yaourt et un fruit ou, en version nomade, un pain au lait, un petit-suisse et une compote ou des fruits séchés. Et de l'eau, bien sûr.

87%

des écoliers de 8 à 12 ans ne savent pas reconnaître une betterave...

Scs : Association Santé Environnement France, mai 2013.

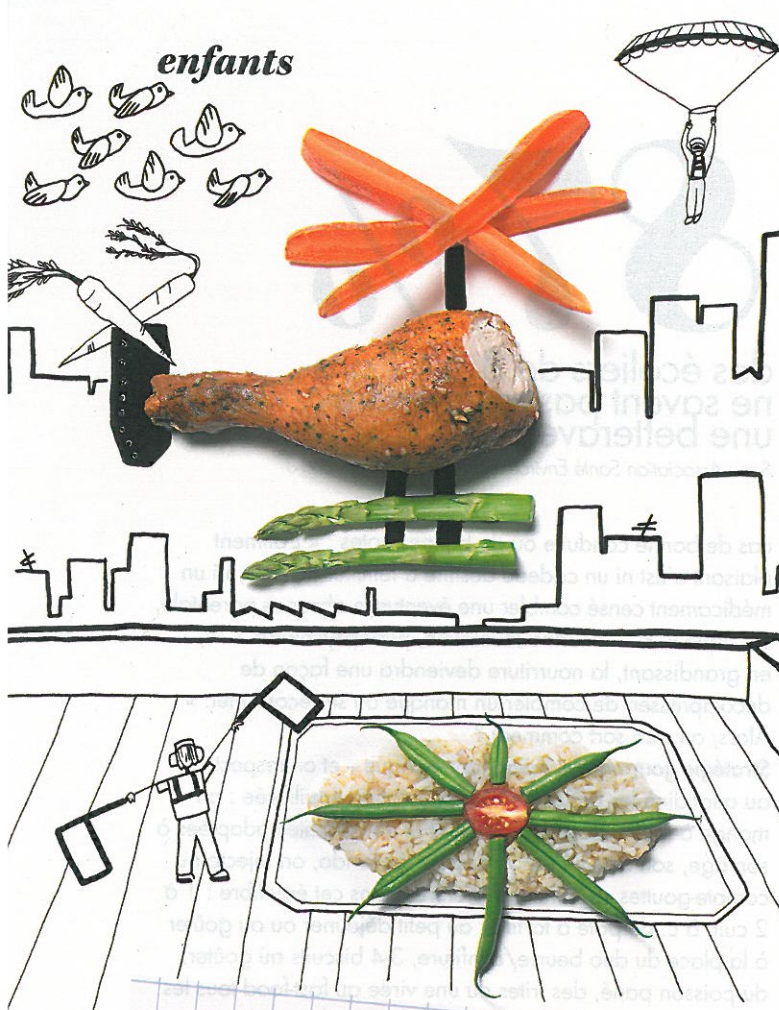
cas de bonne conduite ou de bonnes notes : « L'aliment plaisant n'est ni un cadeau destiné à féliciter l'enfant, ni un médicament censé combler une éventuelle absence parentale, explique le Pr Catherine Jousselle, pédopsychiatre. Car, en grandissant, la nourriture deviendra une façon de décompresser, de combler un manque ou se réconforter. » Alors, on s'en sort comment ?

Stratégie gourmande. Primo, on explique – et on respecte – au quotidien les règles d'une alimentation équilibrée : on mange à table, en famille, de tout et en quantités adaptées à son âge, son activité et son appétit. Secundo, on injecte au compte-gouttes ses aliments préférés dans cet équilibre : 1 à 2 cuil. à c. de pâte à tartiner au petit déjeuner ou au goûter à la place du duo beurre/confiture, 3-4 biscuits au goûter, du poisson pané, des frites ou une virée au fast-food tous les 7 à 15 jours, des bonbons et du soda pour les occasions (sorties, fêtes...). Enfin, on résiste à l'abondance environnante : « On le laisse choisir son produit préféré au supermarché mais un seul, continue la psy. Et on ne commence jamais un nouveau paquet avant d'avoir fini celui qui est entamé. »

La cantine « c'est pas bon », je peux agir ?

Gare à ne pas confondre celle que l'on a connue et celle de nos enfants. De nombreux efforts ont été faits. « Depuis l'automne 2011, un décret impose aux cantines de respecter des règles nutritionnelles concernant l'apport en fibres, vitamines et calcium, en fer, oligoéléments, et vise à diminuer la consommation de produits sucrés et de graisses saturées », explique le Dr Patrick Serog, nutritionniste. Les menus sont établis deux fois par an par le chef d'établissement, le cuisinier, un délégué des parents d'élèves (oui, oui...), puis soumis à une diététicienne. Ce qui pêche, c'est plutôt l'environnement, le goût et la qualité des produits », dénonce le médecin, membre de la Fondation Nestlé à l'origine du programme « Réenchanter la cantine » qui a justement interrogé des élèves sur leur cantine (le verdict : impersonnel et bruyant !). Car, si de nombreuses initiatives fleurissent ça et là pour proposer des repas bio ou rendre le poisson/légumes plus appétissant, celles-ci se cantonnent souvent aux communes

enfants



Des ateliers de cuisine pour éveiller les papilles

Il en existe dans toute la France, pour enfants seuls (plus de 7 ans) ou accompagnés de leurs parents (atelierdeschefs.fr, latelierdefred.com, cercleculinaire.com... de 30 à 60 €) et même pour parents de bébés désireux de développer leur palais dès le plus jeune âge (bavoir-et-tablier.fr, à Paris). On peut également faire un tour au tout 1^{er} Salon gastronomique pour enfants #bon, à Villejuif (94), les 22 et 23 octobre, où se tiendront des ateliers cook-it (bon-salon.fr).

disposant d'un cuisinier ou d'une cuisine centrale où sont élaborés les plats avant d'être livrés. Or celles-ci se raréfient : désormais, 40 % des établissements font appel à des sociétés spécialisées pour la fourniture de repas produits à grande échelle et à moindre coût. Et là, c'est moins facile de faire avancer les choses. Concrètement, si, comme 30 % des élèves du primaire et 50 % du secondaire*, Arthur considère que les repas sont beurk et fait une razzia sur le pain beurre, on commence par compenser, au dîner et le week-end, avec des repas équilibrés (en enquêtant sur ce qu'il a mangé pour pallier d'éventuelles carences). Et on n'hésite pas à monter au créneau en contactant les associations de parents d'élèves ou le chef d'établissement. La persévérance, ça marche. Pour preuve, l'Assemblée Nationale vient de voter le 40 % de bio dans les cantines pour 2020.

*Sce : CLCV Consommation Logement et Cadre de Vie

Elle a un **appétit de moineau...**

Pas d'inquiétude, c'est fréquent, et génétique : certains enfants mangent naturellement peu et/ou sont rassasiés dès la troisième bouchée. « Dans ce cas, il ne faut surtout pas enrichir l'alimentation en y ajoutant des matières grasses ou du sucre, au risque d'introduire un déséquilibre », recommande le Pr Tounian.

Stratégie gourmande. Mieux vaut rester simple : « de la viande, 3 laitages et 1 ou 2 végétaux par jour, et du poisson 1 ou 2 fois par semaine. Et, pour être sûre de couvrir ses besoins en vitamines et minéraux, on peut continuer à donner du lait de croissance, bien après l'âge de 3 ans », précise le Pr Tounian. Surtout, on ne le force pas, ni à manger ni à terminer son assiette : un enfant en bonne santé ne se laisse pas mourir de faim et se régule d'instinct selon ses besoins.

À LIRE *L'alimentation de votre enfant*, Pr Patrick Tounian (Odile Jacob) ; *La guerre des repas n'aura pas lieu !*, Dr Patrick Serog et Roseline Lévy-Basse (Marabout) ; *Mon enfant mange mal !*, Dr Florence Solsona (Larousse) ; *Comment l'aider à manger juste*, Pr Catherine Jousset et P. Delahaie (Milan).

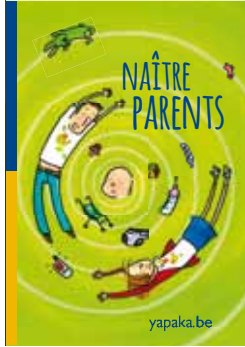


FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

yapaka.be

Édition 2016

Lettre d'information de la Coordination
de l'aide aux victimes de maltraitance



Un livre de 80 pages
- rédigé par des professionnels de la petite enfance
- s'adresse à tous les parents d'enfants entre 0 et 2 ans ainsi qu'aux professionnels qui les entourent
- est édité à 60.000 exemplaires
- est disponible gratuitement au 0800/20 000 ou via infos@cfwb.be



« Naître parents » ne se fait ni tout seul, ni du jour au lendemain...

Maltraitance, abus sexuels, démission parentale... font régulièrement la Une des médias. Pourtant, ces faits sont exceptionnels. La plupart des parents cherchent à offrir le meilleur pour leur enfant. Ils sentent bien que la perfection n'est pas de ce monde, ils demandent à être soutenus dans leur place et aidés en cas de difficulté.

Depuis quelques années, les campagnes mass média en Fédération Wallonie-Bruxelles travaillent à tisser un climat de confiance entre parents et enfants mais aussi entre les familles et les professionnels. À l'inverse de la stigmatisation, chaque message est construit à partir d'un même postulat : la confiance en chaque parent de tenir sa place et, en cas de difficulté, de trouver un appui dans son entourage ou auprès des professionnels.

Les professionnels, toujours en première ligne

L'aide aux familles, la prévention de la maltraitance ne sont pas le fruit d'actions spectaculaires, elles se tissent au jour le jour dans les contacts que les professionnels établissent. Chacun sait comment une situation a pu s'éclaircir grâce à une écoute attentive, un coup de pouce spontané, une intervention pertinente... Reconnaître l'autre d'un simple regard, prendre en compte sa parole... La plupart du temps, l'essentiel réside dans le cadre que nous installons ainsi que dans le langage verbal et non-verbal qui signe la vérité de notre présence.

Encore faut-il qu'un climat propice vienne soutenir institutions et professionnels; ou qu'un document, un média favorise une relation, ouvre à la parole. C'est l'objectif de cette campagne « Naître parents ».

Éviter les prescrits normatifs, pas de YAKA

Le titre « Naître parents » ouvre d'emblée à la discussion. On ne naît pas parent du jour au lendemain, on le devient en pensant, en se projetant d'abord, puis au contact du bébé. C'est une aventure remplie de tendresse, fierté, amour, détestation, ras-le-bol, interrogations, émotions,... L'attente, la naissance

et les premières années de vie avec un bébé changent le quotidien des femmes et des hommes qui deviennent parents.

Il ne s'agit nullement de fixer les normes d'une « bonne » parentalité mais bien de prendre acte de ce qu'implique cette plongée dans le rôle de parent et d'accompagner les adultes qui découvrent cette nouvelle place.

Être parent n'est pas une mission, ni même un métier qu'il y aurait lieu d'apprendre. Il s'agit plutôt d'un des rôles essentiels des hommes et des femmes de toujours : transmettre la vie génération après génération, se relier aux autres, construire un monde habitable... Tenir cette place a toujours été ardu. Il n'existe pas de parent parfait, capable de répondre de manière idéale aux besoins de son tout-petit. Tout comme il n'y a ni recette ou réponse miracle pour éviter la maltraitance. À chacun de se débrouiller... Mais cette débrouille peut s'avérer galère, détresse et solitude ou au contraire révéler une certaine créativité pour autant que l'on trouve appui et solidarité : le coup de pouce d'un ami, d'un voisin, l'aide d'un professionnel...

Cette campagne rassemble les questions, les témoignages, les troupilles dont les parents, les enfants et les professionnels nous ont fait part en consultation, en hôpital, en crèche...

Le livre, nous l'avons également rédigé en puisant dans nos expériences familiales, les difficultés rencontrées avec nos enfants et ce que nous ont transmis nos parents. Parce qu'au-delà de la théorie et de l'expérience, nous croyons qu'être professionnel, tout comme être parent, c'est également sans cesse tenter de repenser sa vie, se laisser surprendre, éviter les ornières...

Ce livre est un point de départ; la suite de la route, nous savons que chaque professionnel va l'écrire avec les familles qu'il rencontre au quotidien.

NAÎTRE PARENTS

Comment accompagner les parents pris par les mouvements que la parentalité engage inévitablement ? Comment encourager chaque devenant père, chaque devenant mère à dire ses doutes, ses émerveillements, ses débordements, à trouver des points d'appui ?



Un carnet d'adresses est disponible sur yapaka.be et permet à chaque parent d'identifier quelles sont les ressources professionnelles proches de chez lui. Chaque structure peut vérifier et modifier à tout moment ses coordonnées. N'hésitez pas à nous contacter si vous n'êtes pas repris ou si une erreur apparaît sur la page de votre organisme.

Le livre « Naître parents » ouvre une fenêtre sur cette aventure qu'est la parentalité. Les mots sont ici comme des traces de ce qu'elle engage pour les uns et les autres ; ils disent la diversité des sentiments qui peuvent surgir à la naissance d'un enfant mais surtout ils nomment et reconnaissent qu'en devenant parent, émerveillements, doutes et aussi débordements sont de la partie.

Par l'identification, le livre « Naître parents » est une occasion donnée à sortir du silence. On peut choisir de s'identifier ou de s'en distancier. Dire ces mouvements permet de reconnaître combien la relation adulte-enfant est complexe et s'avère difficile pour tout le monde. Naître parents ne se fait ni tout seul, ni du jour au lendemain !

Ce livre occupe une place singulière à côté des brochures informatives sur les étapes du développement d'un bébé. Il est une invitation à se remettre en selle, à s'appuyer sur les autres quand on sent combien on est au bord du gouffre.

« Des sentiments forts et contradictoires nous agitent ; souhaiter ne jamais avoir d'enfant et pourtant ne plus pouvoir vivre sans lui. Face à ce que cette expérience de parentalité remue en nous, il s'agit d'apprendre à partager doutes, débordements, émerveillements pour trouver des points d'appui autour de soi. (...) »

Quelques repères jalonnent la lecture et veillent précieusement à soutenir la fragile confiance qu'ont les parents en eux-mêmes. Quelques textes ont été écrits dans le souci d'encourager les parents à s'écouter, à faire confiance en leur capacité de faire équipe avec leur bébé, de l'observer, d'essayer et puis de voir ce que cela donne.

« On décide de suivre son sentiment, sa façon à soi d'être parent, avec cet enfant-là que nous avons pris le temps d'observer, d'apprivoiser. »

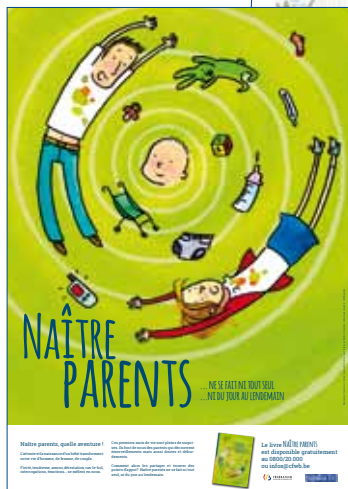
Les ressources, les points d'appui

Mais cette confiance toute fragile ne doit pas signer un repli sur soi. Les parents sont encouragés à se tourner vers l'extérieur pour inventer, réinventer leur place de parents, pour partager doutes et bouts de ficelle.

Il est essentiel que chaque parent puisse s'appuyer sur l'entourage et/ou des professionnels pour sentir qu'il ne doit pas porter seul ces premières années de vie de l'enfant.

« Nous apprenons aussi grâce au partage d'expérience avec d'autres parents lors de promenades, en discutant dans les queues des supermarchés, dans les consultations des nourrissons, dans les lieux « bébé papote » où l'on peut venir passer quelques heures avec son enfant et y rencontrer d'autres parents. »





Deux affiches sont également disponibles



Le choix d'écrire ce livre à la première personne du pluriel, en « nous », renforce cette idée du collectif. Il existe des ressources, des points d'appui sur lesquels chacun, chacune peut compter quand le quotidien devient trop gringant. Une voisine, un oncle, une TMS, la consultation des nourrissons, le médecin traitant, les lieux comme les maisons ouvertes, les haltes-garderies...

Ce livre veille à s'adresser aux mères comme aux pères avec la place spécifique que chacun va occuper auprès du bébé. En effet, s'adresser aux deux ne veut pas dire être dans le même. Au-delà de l'équipe parentale à former, certains textes soulignent l'indispensable différence.

« Nous inventons l'ambiance familiale dans lequel le petit va tout apprendre au début de sa vie et qui va marquer son expérience sociale ultérieure. Il regarde la façon dont nous habitons la vie, posons les rythmes, les respectons ou pas. Il observe la façon de nous parler et de régler nos inévitables désaccords. (...) il observe nos goûts et styles différents, il fait bien vite la différence entre le parfum de papa et celui de maman, entre la façon plus musclée de jouer de papa et celle douce de maman. Et tant mieux si c'est différent. »

Parler de parentalité, c'est évoquer toutes les joies et tous les bonheurs de la naissance d'un bébé. Pourtant, partager le quotidien d'un tout-petit relève parfois du défi. Et nombre d'émotions sont tuées, reléguées à l'arrière-scène par honte parfois, par solitude.

Pour éviter de voiler les difficultés, « Naitre parents » relève le défi d'aborder toutes les questions sur le même pied : le jeu, les pleurs du bébé, l'ambivalence, la dépression, les débordements, le deuil, les angoisses, le fil des générations, ...

Graphiquement, les mêmes idées sont reprises jusque dans chaque mimique des parents et des bébés mis en scène. Pas de situation idyllique mais un mélange d'humour, de réalisme, de quotidien. « Nâitre parents » est l'occasion d'apercevoir aussi via le graphisme que la parentalité n'est pas un long fleuve tranquille, tout n'est pas toujours tout lisse.

L'illustration amène une position du parent face à chaque thème, un clin d'œil, une idée supplémentaire par rapport au texte ou le résumé.

Ce livre de 80 pages a été conçu de manière à pouvoir être ouvert à n'importe quelle page, un peu n'importe où, sur un coin de table, dans le train, dans une salle d'attente. Il est à picorer au gré des envies, des moments, des questions... que chacun puisse y trouver une petite idée, une piste ou un appui pour rebondir.



La plume du livre « Nâitre parents » est tenue par Pascale Gustin : Psychologue clinicienne et psychanalyste, elle partage sa pratique entre un Service de Santé Mentale à Bruxelles, sa pratique libérale et les milieux hospitaliers où elle exerce depuis plus de 15 ans en pédiatrie, maternité, procréation médicalement assistée et au sein d'unités intensives néonatales et de grossesses à risque. Elle a publié de nombreux articles dans ce domaine ainsi qu'à partir de sa pratique psychothérapeutique avec les jeunes enfants. Son dernier ouvrage : « Le temps des naissances en souffrance » est paru aux éditions PUF, Paris

Les illustrations sont signées Claire Leruste

Pour obtenir gratuitement des livres « Nâitre parents » à mettre à disposition dans votre institution, ou une des deux affiches, contactez le n° gratuit 0800/20 000 ou infos@cfwb.be

Des ressources pour les professionnels

La collection « Temps d'Arrêt » propose des textes de référence sur des sujets relatifs à l'enfant et à l'adolescent au sein de la famille et dans la société. Chaque publication présente un état de la question, une réflexion alliant un questionnement clinique et des repères théoriques.

Édités 8 fois par an à 11 000 exemplaires, ces livres sont diffusés gratuitement auprès de chaque institution concernée ainsi que dans les bibliothèques de la Fédération Wallonie Bruxelles, également disponibles et téléchargeables en versions EPUB pour tablettes et liseuse.

Chaque livre propose une bibliographie pour aller plus loin.

De nombreux titres de la collection abordent des sujets déployés dans la campagne « Naître parents ». Nous en épinglons quelques-uns :



Développement et troubles de l'enfant
(Marie-Paule Durieux)

Ce livre aborde la première année de la vie, pour aider les professionnels à identifier les signes de souffrance de l'enfant en vue de lui apporter une aide ainsi qu'à sa famille. Un second livre aborde le développement de l'enfant de 2-4 ans dans ce même esprit de prise en compte des symptômes de l'enfant au cœur de la dynamique relationnelle avec ses parents.

Marie-Paule Durieux, pédopsychiatre et psychanalyste, témoigne du potentiel réversible d'une intervention précoce et préventive de cercles vicieux relationnels qui risquent d'invalider l'enfant.



L'attachement, un lien vital
(Nicole Guedeney)

Nicole Guedeney, pédopsychiatre, aborde avec finesse et humanité les principaux concepts qui éclairent l'importance du lien d'attachement entre un bébé et ceux qui l'élèvent : base de sécurité, attachement, transmission transgénérationnelle... Les caractéristiques des soins parentaux y sont décrites ainsi que les facteurs qui peuvent jouer soit en les facilitant soit en les entravant.

Et aussi : *La grossesse psychique : l'aube des liens* (Geneviève Bruwier) - *Les premiers liens* (Marie Couvert) - *A la rencontre des bébés en souffrance* (Geneviève Bruwier) - *L'observation du bébé* (Anette Watillon) - *Fonction maternelle, fonction paternelle* (Jean-Pierre Lebrun) - *La nécessité de parler aux bébés* (Anette Watillon) - *Prévenir les troubles de la relation autour de la naissance* (Reine Vander Linden et Luc Roegiers) - *La paternité et ses troubles* (Martine Lamour) - ...

Des vidéos interviews de professionnels permettent en quelques minutes de plonger au cœur d'une question.



L'amour parental comporte toujours une dose d'ambivalence
(Bernard Golse)



Inquiétude et facteurs de risque (Françoise Molénat)

Et aussi : *L'attachement, essentiel pour le développement de l'enfant* (Christine Frisch-Desmarez) - *Comment concilier les besoins de continuité du bébé et de diversification de notre société actuelle ?* (Sylvain Missonnier) - *Qu'est-ce qu'un parent sécurisant pour son enfant ?* (Sylvain Missonnier) - *La grossesse : un changement d'identité* (Françoise Molénat) - *Diversité culturelle et éducation de l'enfant* (Marie Rose Moro) - *Le sevrage, un pas en avant* (Pascale Gustin) - *Que faire quand bébé n'arrête pas de pleurer ?* (Pierre Delion) - ...

Des textes simples expliquent en une page et demi des notions parfois bien complexes.

- *Les bonnes raisons pour une mère de hair son beau bébé...*
- *L'enfant réel n'est jamais celui qu'on a rêvé*
- *Malmener ou brutaliser un bébé : impensable ?*
- ...

Pour approfondir seul ou entre collègues l'un ou l'autre sujet, la collection « Temps d'Arrêt » ainsi que toutes les capsules vidéos interviews d'experts sont disponibles sur le site yapaka.be

Pour nous transmettre une question professionnelle précise non encore abordée dans les outils proposés et qui relève de la prévention de la maltraitance, écrivez-nous à yapaka@yapaka.be

yapaka.be

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles - 44, boulevard Léopold II - 1080 Bruxelles
02/413 25 69
yapaka@yapaka.be

COMITÉ DE PILOTAGE : Marc De Koker, Etienne De Maere, Stephan Durviaux, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Farah Merzguoui, Francine Roose, Juliette Vilet.
COORDINATION : Vincent Magos assisté de Claire-Anne Sevrin ainsi que de Meggy Allo, Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Diane Huppert, Philippe Jadin et Habiba Mekrom.



FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Les plantes de jeunesse

Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, ces végétaux nous aident à conserver notre capital forme, santé et beauté.

L'harpagophyton

conserve la souplesse des articulations

Selon la Haute Autorité de santé, 50 % des 45 ans sont concernés par une gêne articulaire. Celle-ci touche en priorité les lombaires, les mains et les genoux. Pour prévenir ces raideurs, misez sur l'harpagophyton.

« Cette plante contient des harpagosides, des substances aux propriétés anti-inflammatoires qui aident à maintenir la mobilité des articulations », explique Sylvie Hampikian, pharmacologue spécialisée en phytothérapie. Une étude publiée en 2006 dans le *Journal of Alternative Complementary Medicine* a démontré l'efficacité de cette plante pour réduire les douleurs arthritiques et améliorer la souplesse des articulations. Des bienfaits également reconnus par l'Organisation mondiale de la santé.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Chaque jour, pendant trois semaines, prenez deux gélules d'harpagophyton, en privilégiant celles contenant au moins 400 mg d'extrait sec. N'hésitez pas à renouveler la cure deux à trois fois dans l'année.

La centella

aide à garder une belle peau

Cette plante cache en son cœur des antioxydants qui préviennent le vieillissement ainsi que deux composants – l'asiaticoside et le madécassoside – qui stimulent le renouvellement cellulaire et la production de collagène. Puissamment raffermissante, elle aide à conserver une peau lisse et tonique.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Préparez-vous une infusion en jetant 3 g d'herbes séchées dans 250 ml d'eau frémissante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer et d'en boire une à deux tasses par jour pendant trois semaines. Idéalement, faites une cure deux fois par an.

Le ginseng

préserve la mémoire

« Cette racine chinoise renferme des vitamines B, C et E, pas moins de dix minéraux et oligo-éléments parmi lesquels le fer, le magnésium, le zinc et le cuivre ainsi que des acides gras qui agissent en synergie pour stimuler l'activité de nos cellules grises », indique Sylvie Hampikian. Une étude publiée en 2005 dans le *Journal of psychopharmacology* a mis en évidence ses effets sur nos capacités de concentration, d'apprentissage et de mémorisation.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Chaque jour, prenez une gélule contenant 250 mg d'extrait sec au petit-déjeuner et une autre au déjeuner, pendant trois semaines. Cure à renouveler deux à trois fois dans l'année, ainsi qu'aux premiers coups de fatigue.

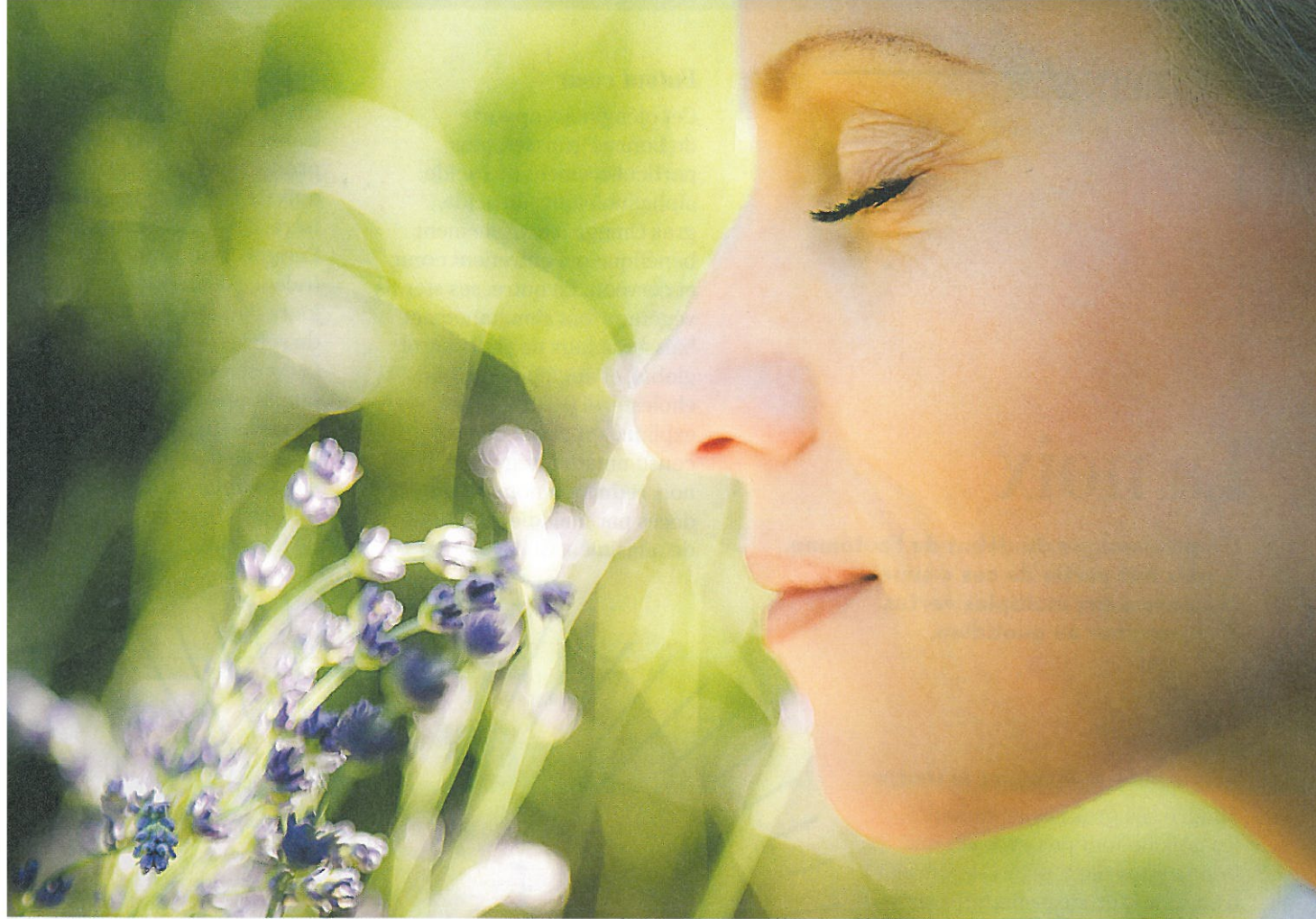
La prêle

garantit des os solides

En France, une femme sur trois est touchée par l'ostéoporose. Heureusement, la perte de densité osseuse n'est pas une fatalité ! Pour garder des os forts, misez sur la prêle. « Elle contient du calcium, un minéral qui contribue à maintenir une bonne ossature et de la silice, un oligo-élément, qui stimule la synthèse du collagène contenu dans les tissus

osseux et améliore sa densité », explique Sylvie Hampikian.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Matin et soir, pendant un mois, prenez une gélule contenant 300 mg d'extrait de prêle. À refaire deux à trois fois par an.



La rhodiola

apporte de l'énergie

Avec le temps, il arrive que l'organisme ait plus de mal à faire face à la fatigue. Dans ces cas, tournez-vous vers la rhodiola. Cette plante requinquette agit à la fois le corps et l'esprit : elle stimule les fonctions cognitives, rend plus fort face au stress, apporte plus d'énergie et, grâce à un effet antidépresseur, elle aide à retrouver le sourire.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Dès les premiers signes d'un manque de tonus, préparez-vous une infusion en mettant 2 g de plante séchée dans 250 ml d'eau chaude. Laissez infuser dix minutes, avant de filtrer et d'en boire deux tasses par jour pendant une semaine. Évitez d'en prendre avant d'aller au lit. Faites cette cure à chaque changement de saison.

La valériane

favorise le sommeil

Nuits en dents de scie ? Tendance à compter les moutons ? Avec le temps, il n'est pas rare de s'endormir tardivement. Pour y pallier, essayez la valériane. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, les racines de cette plante apaisante augmentent la durée du sommeil, diminuent le temps d'endormissement et améliorent la qualité du repos.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Si vous avez du mal à dormir, prenez une gélule, dosée à 200 mg d'extraits secs de valériane, le soir, environ 30 minutes avant d'aller vous coucher.

side et en oleacéine, ses feuilles permettent de réduire l'hypertension. Un bénéfice mis en avant par deux essais cliniques réalisés en 2008 et en 2010.

L'ORDONNANCE JEUNESSE. Préparez-vous une décoction en laissant bouillir cinq feuilles d'olivier dans 250 ml d'eau. Laissez infuser une dizaine de minutes, filtrez. Il ne vous reste plus qu'à déguster cette boisson chaude une fois par jour, à n'importe quelle heure de la journée tant elle est douce. Vous trouvez son goût un peu fade ? Réveillez-la en y ajoutant le zeste d'un citron. ●

L'olivier

protège les artères

Selon la Fédération française de cardiologie, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. L'hypertension artérielle, le stress, la sédentarité mais surtout la chute du taux d'œstrogènes à la ménopause sont en cause. Pour garder longtemps vos artères en pleine forme, faites confiance à l'olivier. Grâce leur richesse en oleuropé-

La noix

Grand classique du début de l'automne, la noix fait partie de ces « super-aliments » aux multiples vertus, à consommer au quotidien.

Bonne pour la ligne... et le ventre

Malgré ses graisses en quantité, les noix ne font pas grossir : une bonne nouvelle – prouvée par une trentaine d'études scientifiques – qui intéressera toutes celles qui surveillent leur ligne ! D'autant que, riches en fibres et en protéines, les noix font d'excellents coupe-faim pour les gros appétits : 5 ou 6 noix, bien mâchées, 20 à 30 mn avant le repas avec un verre d'eau, réduisent la prise alimentaire. Bonus, ses fibres sont excellentes pour régulariser le transit intestinal et lutter contre la constipation.

Un aliment « longue vie »

Sans que l'on sache précisément si cet effet est lié à un nutriment clef ou au cocktail de plusieurs d'entre eux (fibres, acides gras, vitamine E...), il est établi que les noix semblent prévenir les cancers du colon, du sein et de la prostate, qui figurent parmi les plus fréquents : les expériences chez la souris montrent même une forte réduction. Mieux encore, une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* rapporte que les personnes mangeant une poignée de noix par jour verraient leur risque de mortalité baisser de 20 % sur 30 ans. Il est vrai que ces fruits sont un des aliments clefs du régime méditerranéen (ou crétois) connu pour produire des centenaires en pleine forme !

L'atout cœur

Cet oléagineux apporte de bonnes graisses, plus particulièrement de l'acide alphalinoléique, un acide gras Oméga 3 extrêmement bénéfique qui entretient cœur et cerveau. En outre, ses stérols végétaux font simultanément baisser le taux de cholestérol global, et augmenter le bon cholestérol (HDL) : ce qui explique en partie que la consommation régulière de noix réduise le nombre de décès par maladie cardiaque de quasiment 30 %.

Le choix des noix

On trouve d'excellentes noix françaises (premier pays producteur), avec des AOP noix de Grenoble (produites en Isère, Drôme et Savoie) ou du Périgord. On peut les choisir fraîches (à garder quelques jours dans le bac du réfrigérateur), sèches (à conserver plus longtemps à température ambiante) et même en cerneaux. Recommandée, l'huile de noix, très parfumée, est pratique mais doit être utilisée à froid (et à conserver au frais car elle rancit vite).



RECETTES

PESTO DE NOIX

Pilez 75 g de noix (15 cerneaux environ) avec 20 feuilles de basilic et 50 g de parmesan (ou pecorino). Ajoutez sel, poivre et 2 cuillères à soupe d'huile de noix. Servez sur des pâtes ou à l'apéritif sur des tranches de pain grillées.

SALADE D'AUTOMNE

Par personne, émincez finement une endive, une demi-pomme, un tronçon de céleri branche. Ajoutez 1 avocat coupé en tranches, 25 g environ de fromage bleu type Roquefort (ou de comté) et 10 cerneaux de noix. Arrosez avec 1 cuillère à soupe d'huile de noix et 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Une salade qu'on peut compléter avec de la betterave et un œuf dur pour réaliser un repas complet.

Santé - Bien-être

Croûtes de lait : comment les soigner ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les croûtes de lait n'ont aucun rapport avec l'alimentation des bébés. Il s'agit en fait d'un excès de sébum se matérialisant sous forme de squames grasses blanches ou jaunes. Pourquoi apparaissent-elles ? Comment les faire disparaître ? On fait le point sur cette hyper séborrhée du cuir chevelu, très fréquente chez les tout-petits, que vous ne manquerez pas de rencontrer au cours de votre carrière.



Les croûtes de lait, qu'est-ce que c'est ?

Les cellules du cuir chevelu se renouvellent en permanence. Et, les cellules mortes s'éliminent sans qu'on les aperçoive. Lorsque les glandes sébacées sont trop actives, elles vont produire du sébum (film protecteur de la peau) en excès et conduire à une inflammation du cuir chevelu. En conséquence, le renouvellement des cellules va s'accélérer, elles vont s'agglutiner et former des plaques grasses blanchâtres ou jaunâtres. Ce sont les fameuses croûtes de lait ! Mais l'excès de sébum ne serait pas le seul responsable. Le champignon *Malassezia Furfur* est en effet également pointé du doigt. Si la plupart du temps, les croûtes de lait se limitent au cuir chevelu du tout-petit, elles peuvent aussi s'étendre au visage. Indolores pour l'enfant, non contagieuses et sans gravité, elles sont surtout disgracieuses et peuvent rester assez longtemps.

Comment prévenir les croûtes de lait ?

Les enfants qui ont beaucoup de cheveux ont plus de croûtes de lait que les autres. En prévention, on peut simplement conseiller de ne pas faire de shampoing tous les jours, de bien sécher les cheveux du tout-petit et de les brosser doucement avec une brosse adaptée. Il convient également d'utiliser des produits hypoallergéniques, non agressifs pour le cuir chevelu de l'enfant.

Croûtes de lait, quels soins appliquer ?

Les croûtes de lait s'éliminent assez facilement seules. Mais cela peut prendre un peu de temps... En premier lieu, il ne faut pas gratter les croûtes de lait avec les ongles, au risque de faire saigner le cuir chevelu et de faire mal à l'enfant. Il existe des produits de dermo-cosmétique qui aident à réguler la production de kératine. Sous forme de gel, crème ou de lotion, ces produits vont éliminer les squames et apaiser le cuir chevelu. Ils s'appliquent quotidiennement et jusqu'à 2 semaines. Par ailleurs, un shampoing tous les 2-3 jours sera amplement suffisant. A noter que l'huile d'amande douce est aujourd'hui déconseillée par nombre de pédiatres en raison du risque d'allergie. Si aucune amélioration n'est constatée, que les croûtes se sont étendues une consultation chez le pédiatre s'imposera. Des épisodes de croûtes de lait répétés peuvent dans certains cas déboucher sur un eczéma, maladie de la peau nécessitant un traitement spécifique.

Bricolage

La pâte à modeler comestible

Ecolo crèche aime proposer cette recette pour ses bénéfiques pédagogiques, bien-sûr. Mais parce qu'elle permet également de prouver que l'on peut s'amuser avec des ingrédients simples. Que l'on peut faire soi-même les choses et que cela contribue à la baisse des impacts environnementaux.



Ce dont vous avez besoin pour fabriquer la pâte à modeler comestible

Pour réaliser cette pâte à base de sel il vous faut :

- 1 bol de farine
- 1 bol d'eau
- ½ bol de sel fin
- ½ bol de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile

Comment procéder pour fabriquer la pâte à modeler comestible

- Dissoudre le sel dans l'eau dans un bol.
- Dans un second récipient, mélanger farine et la fécule de maïs.
- Ajouter l'huile, puis l'eau salée.
- Bien malaxer et mettre à cuire dans une casserole à feu très doux tout en remuant avec une cuillère en bois. La pâte est prête lorsque vous n'arrivez plus à remuer.

Pourquoi on aime cette recette de ^pâte à modeler comestible

- Les enfants peuvent participer à la fabrication avant cuisson. Ils vont manipuler les différents ingrédients, les mélanger, les toucher, voir et sentir avec leurs mains les différentes textures évoluer, se transformer. Ils vont pouvoir goûter les ingrédients s'ils le veulent car ils sont tous comestibles et ça c'est amusant !!
- Vient ensuite la manipulation, plus besoin de "non ne mets pas à ta bouche, ça ne se mange pas". Vient plutôt le "ah ! Tu as goûté la pâte à modeler, c'est salé hein !". "C'est bon ou pas trop bon?"
- Les enfants manipulent avec grand plaisir cette pâte à modeler qui grâce à la fécule de maïs est particulièrement douce au toucher.
- Sa consistance molle permet aux petites mains qui ne sont pas encore musclées d'être dans la manipulation fine sans trop d'effort.
- Les enfants peuvent agir sur la matière, la manipulation favorisant alors l'acquisition de la coordination oeil-main, la concentration, l'intelligence pratique.
- La pâte à modeler permet aussi de développer l'imaginaire et la créativité en relief, les plus grands pourront modeler une boule, un bonhomme, un animal, un arbre, un oiseau.

Bricolage

4 recettes de peinture bio



Voici des recettes faciles pour fabriquer de la peinture naturelle avec et pour les petits artistes en herbe. Signées d'AGAPI, un réseau de crèches écologiques et solidaires

Peinture à doigts

Ingrédients

1. Argile (blanche, verte ou rouge) en poudre
2. De l'eau
3. Épices pour les couleurs (voir encadré)

Mélanger l'argile avec un peu d'eau puis les épices dans un grand saladier. C'est prêt !

Peinture toute simple

Ingrédients

1. Un pot de yaourt de talc en poudre
2. Une gomme arabique
3. 2 litres d'eau chaudes
4. Colorant naturel (voir encadré)
5. Extrait de pépins de pamplemousse (conservateur 5 gouttes par litre)

Mélanger l'eau chaude et le colorant puis diluer dedans la gomme arabique. Ajouter ensuite le talc puis l'extrait de pépins.

Peinture tactile granuleuse

Ingrédients

1. Une tasse de farine
2. ½ tasse de sal
3. ¼ d'une tasse d'eau
4. Colorant alimentaire ou épice coloré (voir encadré)

5. Mélanger la farine et le sel puis ajouter l'eau et enfin le colorant

Peinture tactile lisse

Ingrédients

1. ½ tasse de fécule de maïs
2. ½ tasse d'eau froide
3. 1 tasse ½ d'eau bouillante
4. • Colorant alimentaire ou épice coloré (voir encadré)

Mélanger la fécule et l'eau jusqu'à obtenir un mélange lisse, puis ajouter l'eau bouillante . Cuire jusqu'à obtenir une consistance lisse. Enfin ajouter le colorant.

De toutes les couleurs !

1. **Vert** : du thé matcha, de la poudre de pistache
2. **Jaune, jaune orangé** : du curcuma, du safran
3. **Rouge, rose** : de la poudre d'Urucum du paprika du jus de betterave (il suffit de récupérer celui des betteraves déjà cuites et sous plastique par ex)du jus de framboise)
4. **Bleu, violet** : du jus de murés, du jus de myrtilles
5. **Noir, gris** : de l'encre de seiche (au rayon frais, par petits paquets de 2g)





Comptine



La gamme

Comptine - A partir de 2 ans

Les animaux aussi chantent! Apprendre les notes de musique grâce à cette comptine.

Les paroles de la comptine "La gamme"

Qui chante en do?
L'escargot!
Qui chante en ré?
L'araignée!
Qui chante en mi?
La fourmi!
Qui chante en fa?
Le lama!
Qui chante en sol?
La boussole!
Qui chante en la?
Le cobra!
Qui chante en do?
Le chameau!
Mais moi je chante de bas en haut:
Do, ré, mi, fa, sol, la, si, do!

Comptine



J'ai un gros nez rouge

**Mais quel personnage se cache dans cette comptine ? Un nez rouge, un chapeau, des savates...
Vous avez deviné ?**

Les paroles de la comptine "J'ai un gros nez rouge"

J'ai un gros nez rouge (mettre une main en forme de boule devant le nez)

Des traits sur les yeux (les index devant les yeux)

Un chapeau qui bouge (les mains, de chaque côté de la tête, font mine de bouger un chapeau)

Un air malicieux (avec le pouce et l'index, les mains prolongent la bouche)

Deux grandes savates (les mains font mine de prolonger les pieds)

Un grand pantalon (les mains font mine de tirer et d'écarter les côtés du pantalon)

Et quand je me gratte (les mains grattent les aisselles)

Je saute au plafond (on saute aussi haut qu'on le peut)

Un album à partager

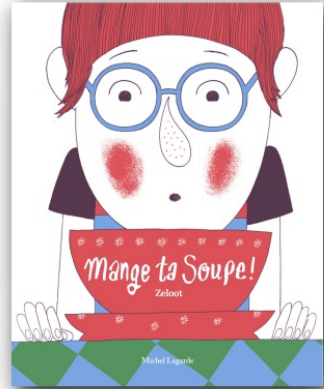
Mange ta soupe

C'est bien connu, la soupe ça fait grandir, et les histoires aussi !

Alors passons à table avec cet album plein d'humour et au graphisme très coloré.

Milo, petit garçon affamé se précipite à table pour déguster sa soupe préférée, la soupe aux pois. Il s'installe et sa mère dépose un bol fumant devant lui.

Au moment de plonger sa cuillère, il aperçoit une petite mouche au beau milieu. Mais ce n'est pas une soupe à la mouche qu'il veut manger !



Il appelle alors l'araignée. Les araignées certes aiment bien les mouches... mais aussi la soupe. Donc, après avoir dégusté la mouche, l'araignée se régale de sa soupe !

Grâce à son imagination débordante, il va alors convoquer toute une ribambelle d'animaux, toujours plus grands et toujours plus voraces afin de pouvoir manger en toute quiétude.

L'un après l'autre, les animaux prennent la place dans le bol de soupe et notre héros finira par se mettre vraiment en colère pour savourer son potage tranquillement.

Ce récit en randonnée par remplacement, toujours très apprécié des enfants, se termine avec une chute pleine de surprise et d'humour. En effet, un monstre bleu, visiblement amateur, lui aussi, de la soupe aux pois s'approche dans le dos de notre héros...

Cette histoire a été adaptée d'un vieux conte japonais qui rappelle que parfois la solution est pire que le problème.

Son auteure, Zeloot, est une artiste, designer, illustratrice hollandaise plus connue pour ses affiches.

Mange ta soupe! est son premier album pour la jeunesse. Le style coloré, pop et acidulé tout comme la maîtrise du découpage texte-image font de cette première une réussite.

On n'est pas vraiment surpris que l'adaptation française soit réalisée par Vincent Cuvelier, auteur bien connu pour ses albums malicieux.

GB

• ZELOOT ; CUVELIER, V. (2014), *Mange ta soupe !*, Paris : Michel Lagarde

Retrouvez tous les albums de cette rubrique sur le [site internet du CREDE](#).

Lecture



Je chante avec mon bébé

C'est comme un album, c'est une vraie mine d'or à partager avec les petits enfants, mais l'histoire qu'il nous raconte est entièrement dédiée à la musique, à la voix et aux chansons.

Chanter est un art qui nous accompagne tout au long de la vie et nous ramène aux émotions de notre enfance. Et le chant est un bien commun à toutes les cultures. Par leur richesse les chansons participent à l'éveil du tout petit et agissent comme une nourriture symbolique.

Cet ouvrage, on le doit à Agnès Chaumié *, musicienne professionnelle de la petite enfance depuis plus de 25 ans. Il nous invite à chanter « avec et pour » l'enfant. Et l'auteure nous rappelle « qu'il n'est pas nécessaire d'avoir de grands compétences vocales car l'enfant est avant tout sensible à l'affection que témoigne la voix qui s'adresse à lui et à l'échange auquel elle l'invite ».

Grâce aux deux CD (107 chansons et comptines) que contient cet ouvrage, chacun de nous sera étonné de retrouver un grand nombre de comptines traditionnelles, jeux de doigts et graines de poésie connues et à défaut pourra les apprendre facilement.

D'un format allongé ce bel ouvrage est très bien conçu : les chansons sont organisées en fonction de l'âge des enfants (de 0 à 3 ans) de manière à correspondre au mieux à leurs apprentissages successifs. Chaque air bénéficie des précieux commentaires de l'auteure, et il est illustré avec tendresse par quatre dessinatrices de talent. Pour couronner le tout, on trouve en fin d'ouvrage un index alphabétique et un index de genre qui aidera le lecteur à faire ses choix.

Ce livre est une invitation au plaisir de chanter et de partager avec le tout petit et convaincra, je l'espère, les plus timides ou les plus récalcitrants à oser « donner de la voix ». Il sera une aide précieuse sur un plan pratique, pédagogique et comme je l'ai dit au début, un trésor en terme de transmission.

*Agnès Chaumié :

- CHAUMIÉ, Agnès (2004), « Premières expressions vocales », dans Métiers de la petite enfance, n° 101
- CHAUMIÉ, Agnès (2004), « Chanter s'apprend dans l'enfance », dans Métiers de la petite enfance, n° 102
- CHAUMIÉ, Agnès (2013), Je chante avec mon bébé, [S.l.] : DCVS ; Enfance et musique

Bibliothèque des CAD - Delémont et Franches-Montagnes

Dates achat :	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 - ZAÛ	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
Printemps 2016	JAMES Sandra (Québec)	De Maux en mots (puissance des émotions...)
	KITZINGER Sheila	Tu vas naître
	MORRIS Desmond	Le bébé révéle
	MYERS Wayland	Pratique de la communication non violente
Printemps 2016	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 Hugues	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
Printemps 2015	ROSENBAUM Francine	Les humiliations de l'exil (patho.de la honte chez enfants..)
	ROSENBERG Marshall B.	Les mots sont des Fenêtres (ou des murs)
	ROSENBERG Marshall B.	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
	SOLIOZ DE POURTALES Vanessa	Eveil Psychomoteur du tout-petit en collectivité
	TISSERON Serge	Enfants sous influence
	TISSERON Serge	Les secrets de famille
Automne 2016	VAN HEMELRIJCK Jean	La malséparation
	VIVET Pascal	Les enfants maltraités
Automne 2016	Livret YAPAKA :	L'enfant et la séparation parentale
Automne 2016	Livret YAPAKA :	La garde alternée : les besoins de l'enfant
Automne 2016	Livret YAPAKA :	L'évolution des savoirs sur la parentalité
N° 86	1001 BB, érès, Agnès Florin	Mode d'accueil de la petite enfance : qu'en dit la recherche.
N° 136	1001 BB, érès, Gil Meyer, Annelise Spack	Accueil de la petite enfance : comprendre pour agir
	Revue de la (petite) enfance	Revue (petite) enfance : N° 40 à 120
		Nous nous séparons - Tome 2
		Mes parents se séparent - Tome 1
	Revue n°69 "Spirale" :	Assistante maternelle, un métier à part (entière)
	EGAL à EGAL, 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

N°	Thème de la parution	Date parution
40	La petite enfance des artistes	avril/1991
41	Lóczy	janvier/1992
42	Formations	février/1992
43	Special-diplômes	mars/1992
44	Droits de l'enfant	avril/1992
45	Petits clandestins !	février/1993
46	Accueil familial de jour	mars/1993
47	Enfants d'immigrés	avril/1993
48	Voir grand pour les petits	février/1994
49	L'action des psychomotriciennes dans les crèches	mars/1994
50	Francis	février/1994
51	Peur ?!	mars/1994
52	Pères	avril/1994
53	Le petit enfant et la mort, le deuil	
54	L'enfant - l'habitat quel espace ?	février/1995
55	Ethique et déontologie	mars/1995
56	L'enfant : une affaire d'état	avril/1995
57	Le cercle sous toutes ses rondeurs	janvier/1996
58	Autonomie et socialisation	février/1996
59	"Zoom sur les lieux parents-enfants"	mars/1996
60	Ces cher\$ petits	avril/1996
61	Rouge de honte	janvier/1997
62	Sans barrières	
63	"Le sexe des anges..." éducation et construction de l'identité	septembre/1997
64	"L'épanouissement professionnel" contraintes institutionnelles, décisions politiques, responsabilité individuelle : quel équilibre ?	décembre/1997
65	"Chemin..." Espace et temps comme lieux de découverte	mars/1998
66	"Pour une culture de la différence" enjeux et pratiques du multiculturalisme dans le domaine de la petite enfance	juin/1998
68	"Sanctions et punitions" entre tabou et pratique pédagogique	décembre/1998
69	"L'enfant citoyen" naissance de l'enfant partenaire	mars/1999
70	"Associations de la petite enfance" nouveaux enjeux nouveaux défis	juin/1999
71	"La poupée" de l'école de frivolité à la médiation thérapeutique	septembre/1999
72	"Lóczy" nouvelles recherches nouveaux développements	décembre/1999

73	"Etre mère en l'an 2000" du désir d'enfants à la réalité quotidienne	mars/2000
74	"Les éducatrices dans la Cité" entre cloisonnement et ouverture	juin/2000
75	"Le droit à ne rien faire" rêverie, paresse et turbulences	septembre/2000
76	"Ecrire pour dire et pour penser" un outil pour les professionnel-le-s	décembre/2000
77	"J'ai mal !" douleur et souffrance des petits enfants	mars/2001
78	"Les familles laissées pour compte"	juin/2001
79	Les gros mots - Enquête dans les garderies et les écoles romandes	mai/2012
80	A table ! - Plaisir des petits et des grands	décembre/2001
81	La recherche - De la production du savoir à la réalité de l'accueil	mars/2002
82	20 ans - Petite Enfance 1982-2002	juin/2002
83	Le travail en réseau - Ensemble autour de l'enfant	septembre/2002
84	Jeux et jouets d'enfance	décembre/2002
85	Frères et Sœurs (2x exemplaires)	mars/2003
86	La sieste	juin/2003
87	Courants pédagogiques et quotidien	septembre/2003
88	Lois et enfance	décembre/2003
89	Quand l'enfant nous dérange	mai/2013
90	L'enfant et les livres	septembre/2013
92	Intimité et sexualité de l'enfant en collectivité	janvier/2014
93	Parents-Professionnel-le-s de la petite enfance - Une rencontre sur le pas de la porte	mai/2014
94	Promotion de la santé	septembre/2000
95	L'enfant et la musique	décembre/2005
96	Au cœur du travail des professionnels-les de l'enfance : savoirs et compétences	avril/2006
97	L'aménagement des lieux d'accueil ou l'esprit des lieux	août/2006
98	Le collectif comme ressource pour l'enfant	décembre/2006
99	Naître, grandir, vieillir, ...mourir ?	avril/2007
100	Le Care, prendre soin, avoir le souci de, et puis quoi encore ?!	septembre/2009
101	Les niveaux de formation quelles incidences sur le travail ?	décembre/2009
102	Les savoirs d'à côté quelles "lettres" pour quel métiers	mai/2010
103	Le soutien à la parentalité	septembre/2010
106	La reconnaissance du travail et la reconnaissance au travail	septembre/2011
107	L'autorité éducative	janvier/2012
108	Les technocraties éducatives - Cadré serré	août/2005
109	Les interactions langagières au travail	septembre/2012

110	Insertion, intégration, inclusion	janvier/2013
111	Les nourritures terrestres - Coût de fourchette	mai/2013
112	Une profession ou un métier ?	septembre/2013
113	La qualité - zéro défaut	janvier/2014
114	Une enfance supersonique à dos de mulet - La promenade des caniches bourguignons 2 (2 exemplaires)	mai/2014
115	La distance éducative	septembre/2014
116	Education et délire sécuritaire	janvier/2015
117	L'engagement des corps dans le travail	mai/2015
118	Les discriminations	septembre/2015
119	Les stagiaires, des exploitables ou des éducatibles ?	janvier/2016
120	Documenter son travail	mai/2016