

# La gazette des P'tits Loups

## Numéro 3



### Crème nourrissante et réparatrice

L'hiver arrive à grands pas. L'utilisation du gel hydroalcoolique, les lavages de mains à répétition, le froid... rien de tel pour abîmer nos mains. Voici une recette de crème nourrissante et réparatrice, très efficace. Non seulement elle s'utilise pour toute la famille sur les mains mais aussi pour le corps, les lèvres, les cicatrices, l'eczéma, les gerçures, les talons fissurés, les coudes râpeux, en après-rasage... Elle est aussi très économique, deux ingrédients suffisent, et très simple à réaliser.

#### Ingrédients :

- 40 g ou 5 bonnes c. à s. d'huile végétale (huile de calendula, huile d'avocat, huile d'olive ou autre...)
- 8g ou 1 c. à s. rase de cire d'abeille

#### Réalisation :

Dans un petit pot en verre (pot de bébé) mettre tous les ingrédients et faire chauffer au bain marie jusqu'à la dissolution complète de la cire. Laisser durcir et... le tour est joué.

La crème se conserve à température ambiante jusqu'à 6 mois voire plus.

*La cire d'abeille est protectrice et réparatrice, vous pouvez la trouver en magasin bio sous forme de paillettes ou bien chez un apiculteur.*

### Recette du Cake marbré

#### Ingrédients :

- 5 Œufs
- 125g de farine
- 125g de beurre
- 80g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125g de chocolat noir
- 1 sachet de levure chimique

#### Préparation :

1/ Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes de 4 œufs. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2/ Ajouter l'œuf entier au mélange, bien mélanger. Incorporer le beurre fondu, la farine tamisée et le sachet de levure.

3/ Séparer la pâte dans deux récipients : dans l'un, ajouter le sucre vanillé ; et dans le second, ajouter le chocolat fondu.

4/ Monter les blancs en neige puis les incorporer équitablement et délicatement aux 2 préparations.

5/ Beurrer un moule à cake. Verser successivement une couche de pâte blanche, une couche de pâte au chocolat etc.

6/ Enfourner pour 35 minutes environ. Laisser refroidir puis déguster !

## Le sommeil du jeune enfant

### • Les bienfaits du sommeil

Le sommeil est vital dans la vie d'un être humain, en particulier chez l'enfant, et il a de nombreux bienfaits qui sont souvent méconnus.

Dans un premier temps, le sommeil permet de **recupérer de l'énergie** pour être en forme durant les phases d'éveil.

Durant le sommeil, **l'enfant grandit**. En effet, c'est durant ce moment que l'hormone de croissance est sécrétée. Le manque de sommeil peut donc influencer négativement la production de cette hormone chez l'enfant qui aura alors pour conséquence un ralentissement de son développement. D'autres hormones sont également sécrétées et permettent d'assurer le **maintien d'un bon système immunitaire** de l'enfant en luttant contre les infections.

Le sommeil permet de **favoriser la maturation cérébrale** grâce au développement des circuits nerveux. Le développement cérébral permet également de **favoriser la mémorisation, la concentration et les apprentissages**. En effet, durant les phases de sommeil, les informations mémorisées pendant les temps d'éveil sont intégrées et consolidées et cela favorise l'apprentissage récent. Une étude prouve qu'une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise, améliore sa mémorisation de 30 %.

Le sommeil est également essentiel pour **mieux gérer ses émotions** notamment celles vécues négativement.

Enfin, le manque de sommeil **augmente les risques d'obésité et de diabète de type 2** chez l'enfant. En effet, les personnes qui ne dorment pas assez, grignotent davantage, et ont plus faim.

Ce sont les principaux bienfaits d'un sommeil récupérateur et de qualité mais il est possible qu'un manque de sommeil engendre d'autres conséquences que celles énoncées.

### • Les cycles du sommeil

Le sommeil est en perpétuelle évolution au cours des premières années de vie de l'enfant, il s'organise en différents cycles qui se succèdent. Ces cycles se divisent en différents stades de sommeil qui s'enchaînent. Chaque stade a une fonction différente et chacun apparaît à un moment différent dans le cycle de l'enfant.

En fonction de l'âge de l'enfant et de l'évolution de son sommeil, le cycle de sommeil durera plus ou moins longtemps et sera composé de plus ou moins de stades de sommeil.

Mais quels stades de sommeil existe-t-il ? Dans tous les cycles, nous trouvons :

- la phase d'endormissement
- le sommeil paradoxal, stade de sommeil où l'enfant rêve. C'est à ce moment-là que l'enfant mémorise et récupère mentalement. Cette phase lui permet aussi de revivre les émotions fortes qu'il a vécues dans la journée. Le sommeil paradoxal met le cerveau de l'enfant en éveil alors que tout son corps est immobile.
- le stade du sommeil lent léger. C'est le moment où l'enfant se décontracte et ses sens l'abandonnent petit à petit.
- le sommeil lent profond qui permet à l'enfant de récupérer de l'énergie physiquement. C'est aussi à ce stade que ses hormones sont sécrétées comme par exemple l'hormone de croissance qui lui permet donc de grandir.

A vous maintenant de remettre dans le bon ordre les différents cycles de sommeil en fonction de l'âge (pas d'inquiétude, vous trouverez les réponses grâce aux trains du sommeil 😊) :

Le cycle de 0 à 3 mois (il dure environ 50 minutes) :

Sommeil lent	endormissement	Sommeil paradoxal
--------------	----------------	-------------------

Le cycle de 3 à 9 mois (il dure environ 70 minutes) :

Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal	endormissement	Sommeil lent léger
----------------------	-------------------	----------------	--------------------

Le cycle de 9 mois à 3 ans (il dure environ 70 minutes) :

Sommeil lent profond	Endormissement	Sommeil paradoxal	Sommeil lent léger
----------------------	----------------	-------------------	--------------------

Le cycle de 3 à 6 ans (il dure entre 90 à 120 minutes environ) :

Sommeil paradoxal	Sommeil lent profond	Sommeil lent léger	Sommeil lent très profond	Endormissement
-------------------	----------------------	--------------------	---------------------------	----------------

#### • La sieste

Le nombre de sieste quotidien varie en fonction de l'âge de l'enfant.

A la naissance, le nombre de sieste est très important car les phases d'éveil des nourrissons sont très courtes. Au fur et à mesure des semaines, le nombre de siestes diminue peu à peu pour laisser plus de place aux temps d'éveil.

A environ 6 mois, un bébé fait en général 3 siestes c'est-à-dire une le matin, une en début d'après-midi et une en fin d'après-midi.

La dernière sieste de la journée disparaît entre 9 et 18 mois environ et celle du matin, entre 18 et 36 mois. (Ces âges varient en fonction des enfants car chacun d'entre-eux est unique et va évoluer à son propre rythme et selon ses propres besoins).

La sieste de début d'après-midi est importante jusqu'à l'âge de 2 à 5 ans, selon le mode de vie de l'enfant. Si elle perdure après l'âge de 7 ans, cela peut être le signe de nuits trop courtes.

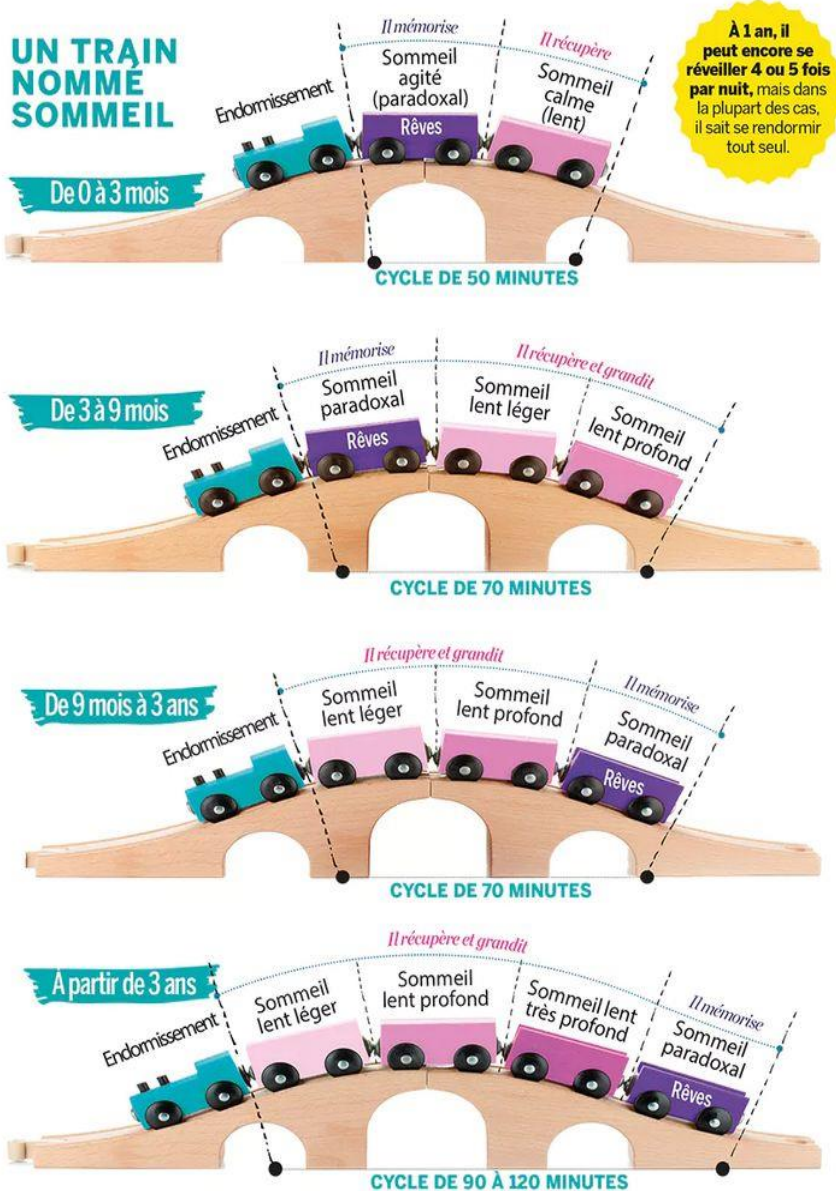
Un enfant qui dort est un enfant qui a besoin de sommeil. Lorsque l'on réveille un enfant durant son sommeil, tout le cycle va être « annulé » et les bienfaits (que nous avons vus précédemment) ne seront pas bénéfiques et complets.

Laisser l'enfant se réveiller de lui-même lui permet donc de faire son ou ses cycles de sommeil complets et dont il a réellement besoin.

Néanmoins, le quotidien à la maison fait que cela n'est pas toujours possible en raison de diverses contraintes.

**Dans l'idéal**, il faut respecter au maximum le sommeil de son enfant, le réveiller uniquement lorsque cela est indispensable, et respecter toujours le même rythme (heure de lever, heures de siestes et coucher), en semaine et les week-ends.

D'ailleurs, contrairement à ce que l'on pense, et cela se vérifie souvent, la journée de la semaine où l'enfant est le plus fatigué est le... lundi, car il se remet de son week-end !



## Info pédagogie

En 2022, l'équipe éducative a été formée aux « espace de je(u) de Léo » par FM2J, centre national de Formation aux Métiers du Jeu et du Jouet. Celui-ci accompagne tous les professionnels amenés à utiliser le jeu dans leur métier, avec pour objectifs :

- Penser le jeu comme objet culturel, support éducatif, thérapeutique et vecteur social,
- Contribuer à l'épanouissement de tous les individus à travers le jeu en favorisant un espace d'autonomie, de créativité et de liberté.

## LE CADRE LUDIQUE POUR FAVORISER LE JEU LIBRE DE L'ENFANT

Dans le jeu libre, le plaisir de jouer est recherché en première intention. Plusieurs objets ludiques sont à disposition des enfants avec la liberté d'explorer et de choisir soi-même son jeu. Du temps en quantité suffisante est alloué, pour entrer dans le processus de jeu et déployer la créativité des joueurs. Enfin, un espace aménagé, sécurisant et sécurisé, qui permet au professionnel de ne pas être trop interventionniste. Le cadre ludique est un concept permettant de favoriser le jeu libre.

Le cadre ludique propose de définir :

- Des critères de sélection des jouets : les choix des objets ludiques ont pour première intention de supporter l'action de jouer des participants sans autre objectif a priori. En lien avec besoins, désirs et compétences, la sélection de jeux comprendra des jouets sensori-moteurs, des jeux symboliques et des jeux d'assemblage.
- Des règles d'aménagement de l'espace : l'espace sera aménagé selon les principes du cadre ludique. Plusieurs espaces de jeu visant à satisfaire les différents besoins ludiques seront disponibles et prêts à jouer.
- Le rôle du professionnel : observateur, en première intention, le professionnel saura adapter ses interventions en fonction des besoins des enfants.

## L'as-tu vu ?

L'as-tu vu, l'as-tu vu, ce petit bonhomme, ce petit bonhomme ?  
L'as-tu vu, l'as-tu vu, ce petit bonhomme au chapeau pointu ?  
On l'appelle Père Noël, par la cheminée, par la cheminée,  
On l'appelle Père Noël, par la cheminée il descendra du ciel.  
Il apporte des joujoux, il en a plein sa hotte, il en a plein sa hotte  
Il apporte des joujoux, il en a plein sa hotte et c'est pour nous !

Pour vous aider et la chanter avec vos enfants, vous pourrez retrouver la version chantée par les enfants sur kidizz.

### LE PARTAGE DES PTITS LOUPS

Le prochain aura lieu le vendredi 9 décembre.

Tout en s'inscrivant dans notre projet de développement durable, le but de ce partage est de donner une seconde vie aux jouets et livres en donnant ce dont vous n'avez plus besoin.

Chaque famille peut ensuite prendre ce qu'elle souhaite.

Merci d'avance pour votre générosité 😊

Les jouets non récupérés seront donnés à une association.

### Mot d'enfants :

Leïla, la grande sœur de Sabri, rencontre Mylène dans la crèche et s'exclame :  
« Encore toi ?! »

« Un peu de cappuccino ? », nous propose Mathis lors d'un jeu de dînette.

« Il y a de la neige ! », dit Ghali en voyant de la mousse dans les toilettes.

### ACTUALITES

L'équipe éducative se stabilise. Mylène, de retour de congé maternité, a réintégré l'équipe des rêveurs, au côté de Séverine, Gaele, Emeline et Margaux. Chez les explorateurs, Caroline, elle aussi de retour après son congé parental, travaille avec Amandine et Elisabeth. Ramija, en arrêt actuellement, est remplacée par Brice.

Vous les attendiez, ils sont de retour... les ateliers parents enfants sont à nouveau proposés. Le premier a eu lieu en octobre pour les explorateurs. Le prochain est prévu le 1<sup>er</sup> décembre pour les rêveurs.

Nous avons également proposé notre réunion à thème sur l'acquisition de la propreté. 4 mamans sont venues participer à ce temps d'échanges, qui s'est révélé riche et plein de bonne humeur. Les prochaines réunions :

- le 7 mars sur « le sommeil du jeune enfant »,
- le 25 mai sur « les limites dans l'éducation ».

Le mardi 13 décembre, nous sommes très heureuses de vous retrouver pour notre goûter de Noël. Le début de la fête est prévu à 16h45 à la maison communale des grands pâquis à Saulxures. A 17h, début du spectacle. Nous accueillerons Héléne Koenig qui viendra nous jouer « En attendant Noël ». Puis à 17h45, venue du Père Noël.

Pour régaler petits et grands, nous remercions les parents qui confectionneront quelques gâteaux avec beaucoup d'amour... Et n'oubliez pas le dress code... Noir et Rouge !

Enfin, n'oubliez pas la fermeture de la crèche pour les vacances de Noël du vendredi 23 décembre à 16h au lundi 2 janvier inclus, l'équipe étant en journée pédagogique.

## Les anniversaires du premier trimestre :

Nous sommes très heureuses de souhaiter l'anniversaire de nos p'tits loups :

*Septembre :* Chez les rêveurs : Sabri (1 an) le 3  
Chez les explorateurs : Emile (3 ans) le 6, Soulayman (2 ans) le 10, Dina (2 ans) le 11

*Octobre :* Chez les rêveurs : Arsène (1 an) le 2, Isaac (1 an) le 6  
Chez les explos : Tym (3 ans) le 2, Mohamed (2 ans) le 8, Leila (4 ans) le 29

*Novembre :* Chez les rêveurs : Liham (1 an) le 1, Malo (1 an) le 19, Livia (1 an) le 20, Anya (1 an) le 27  
Chez les explos : Anaïs (4 ans) le 4

*Décembre :* Chez les rêveurs : Adam (1 an) le 23,  
Chez les explos : Emma (4 ans) le 1, Zinedine (2 ans) le 10, Kemsy (2 ans) le 16, Ismaël I. (2 ans) le 26,  
Mathis (4 ans) le 27



## Activité manuelle : la décoration murale

Il n'y a pas besoin d'être un grand décorateur pour habiller ses murs. En effet, vous trouverez une diversité de décoration murales (tableaux, photos, ornements...) permettant d'embellir vos murs dont ceux de la chambre de vos enfants. Voici notre sélection de décoration murale à réaliser en famille : les fleurs en pots.

### Le matériel

