

# MILLE CHOSSES



## à VOUS DIRE...

Page 1.....	L'Hiver et ses microbes
Page 2.....	Les Super Gestes anti-microbes
Page 3.....	Quelques Numéros utiles
Page 4.....	L'Hiver, l'extérieur, la Nature
Page 5.....	Des Moutons...Une Chanson
Page 6.....	Activité: Slime comestible aux graines de chia

Bonne Lecture

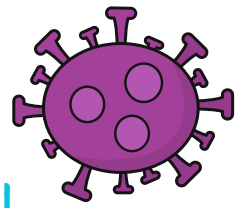




chers Parents,  
Toute l'équipe vous souhaite une Merveilleuse  
Année 2026 avec vos enfants!  
Ils ne cessent de grandir, découvrir et s'épanouir !  
C'est avec plaisir que nous vous accompagnerons  
chaque jour.



# L'Hiver et ses microbes...



Attention les microbes en tout genre débarquent et adorent la collectivité!



**Le rhume:** nez qui coule, toux légère, un peu de fièvre parfois  
**Lavage de nez, hydratation, du repos et c'est reparti!**

**La bronchiolite:** c'est une infection virale fréquente chez les bébés de moins de deux ans. toux importante, respiration sifflante.

**Une consultation médicale est primordiale.**



**L'otite:** souvent suite au rhume. Douleur à l'oreille (accentuée position couchée), parfois de la fièvre.

**Une consultation médicale est primordiale**



**La conjonctivite:** yeux rouges, collés et écoulements purulents.

**Une consultation médicale s'impose pour traiter et éviter la contagion.**



**La gastro-entérite:** fièvre, vomissement, diarrhée.

**Lavage de main, hydratation, repos et une consultation médicale s'impose pour traiter et éviter une épidémie.**



**Point - :** mal être de votre enfant et contraignant pour vous parents

**Point + :** votre enfant s'immunise mais c'est fatiguant il lui faut du repos et des gros câlins 😊

*Même si les dents ont parfois la cote, les microbes usent aussi de leur talent pour inviter la fièvre et le rhume... la prise en soin est alors différente.*

# Les Super Gestes Anti-Microbes



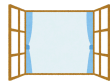
Le premier Super Héro c'est vous et vos câlins  
guérisseurs, ensuite il est important de...



Se laver les mains dès que nécessaire



Laver les jouets la tétine et le doudou  
(lui aussi a le droit d'aller mieux 😊)



Aérer chaque jour



Garder l'enfant contagieux et fatigué à la maison, si vous le pouvez

Les maladies hivernales font partie du développement normal de  
l'enfant.

Du repos, de la bienveillance, un traitement adapté suite à une  
consultation médicale et tout rentre dans l'ordre!

**Eviter le Doliprane avant 38,5°...**  
Pourquoi? Parce que la **fièvre n'est pas une maladie** mais une **réaction naturelle** du corps. Elle lutte contre l'infection et ralentit la multiplication des microbes. Elle stimule le système immunitaire.

**Le Saviez-vous?**



Sources :

- Santé Publique France "les maladies de l'hiver chez les jeunes enfants"
- Amelie.fr: Rhume, bronchiolite, gastro-entérite, otite, conjonctivite
- Ministère de la Santé et de la Prévention: conseils pour les parents en période hivernale
- Pro de la Petite Enfance "les premiers maux de l'hiver"



# Quelques Numéros utiles

## Centre de soins non programmés

Un dispositif qui s'intercale entre la médecine de ville et le service des urgences



Votre médecin traitant n'est pas disponible, les Centre de Soins Non programmés vous accueillent pour les soins aigus et imprévus ou pour les petits accidents du quotidien qui ne relèvent pas d'une urgence vitale nécessitant une admission aux urgences hospitalières.

Ils permettent d'obtenir rapidement un avis médical ou geste technique.

Vous pouvez également joindre le médecin de garde.



**Clinique de la Miotte BELFORT** : 03.67.47.90.90 / 15 avenue de la Miotte BELFORT :

→ Du lundi au vendredi de 8h00 à 19h00

**CSNP Montbéliard** : rdv par internet / 58 rue Jacques Foillet | 25200 MONTBELIARD

→ Du lundi au dimanche de 9h00 à 20h00

**Médecin de garde** : 116 117

→ Après 20h, week-end et jours fériés

**Besoin d'un médecin ?  
Suivez le bon chemin.**



# L'hiver, l'extérieur, la Nature



## Croyances, freins et bienfaits à sortir

Jouer dehors en hiver rend davantage malade ?

**FAUX** Les microbes se dispersent plus rapidement à l'extérieur et cela permet d'être moins confrontés aux perturbateurs endocriniens (ex: jouets plastiques, sols PVC, produits ménage, etc...) souvent présents à domicile : **le système immunitaire est plus développé.**

Jouer à l'extérieur = meilleur développement physique : **VRAI** Moins de sédentarité entraîne une **capacité cardiovasculaire** plus développer et **moins de surpoids** chez l'enfant

Sortir un maximum améliore la vision : **VRAI** à l'extérieur l'enfant alterne sa **vision de loin** (il court en regardant loin par exemple) et sa **vision de près** (observation d'un élément de la nature)

Il pleut, il fait froid: prudence restons dedans: **FAUX**

Par **tous les temps** on sort ! : Une tenue adaptée et pratique pour profiter des flaques sans se mouiller, de l'herbe fraîchement coupée, des feuilles d'automne tombées, de la neige froide, de la boue un peu collante, etc... « **Il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements** » proverbe scandinave.

Il n'y a que des bienfaits à sortir: **VRAI** Bien-être physique, émotionnel, anti-stress, confiance en soi, plaisir, sentiment de compétence, créativité, motricité, un **sommeil amélioré** même chez les plus petits, **thermorégulation**, moins d'écran, libre exploration à travers les sens, **vitamines**, etc...

Les éléments de la nature sont des matériaux riches et librement utilisables.



Le Saviez-vous ?

A ce jour, les enfants souffrent du **syndrome du manque de nature**. Pourtant la nature offre un stock **inépuisable** d'idées de jeux, de défis et de liberté!

Sources :

- "Osons la nature avec les jeunes enfants" - Simone NIESSEN (EJE, Formatrice et accompagnante à la parentalité, Animatrice ateliers nature) - édition DUVAL  
- Pro de la Petite Enfance "laissons les enfants jouer dehors !"

# Des Moutons...une chanson

## TROIS PETITS MOUTONS



Trois petits moutons qui couraient dans la neige

Tout blanc, tout blanc, le joli manège

Trois petits moutons qui couraient dans la neige

Y en a un qui fond, ça fait deux petits moutons



Deux petits moutons qui couraient dans la neige

Tout blanc, tout blanc, le joli manège

Deux petits moutons qui couraient dans la neige

Y en a un qui fond, ça fait un petit mouton

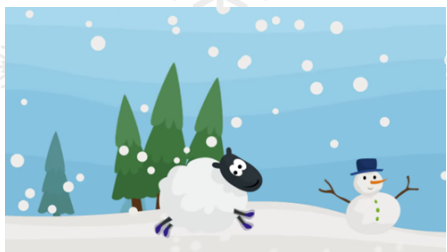


Un petit mouton qui courait dans la neige

Tout blanc, tout blanc, le joli manège

Un petit mouton qui courait dans la neige

Y en a un qui fond, y a plus de petits moutons



# Activité: Slime comestible aux graines de chia

Recette facile  
à réaliser

sans danger

seulement 3 ingrédients COMESTIBLES

pour tous les âges, même les plus petits

Expérience sensorielle garantie et fabuleuse !

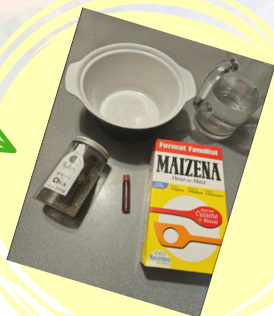
## INGREDIENTS

¼ de tasse de graines de chia

1 ¾ de tasse d'eau

Quelques gouttes de colorant alimentaire

3 à 3 ½ tasses de fécule de maïs



## RECETTE

✱ Dans un saladier, mélangez les graines de chia, l'eau et 10 à 20 gouttes de colorant alimentaire. Laissez gonfler 3 à 4 h jusqu'à une texture épaisse et gluante.

✱ Ajoutez 1 tasse de fécule de maïs et mélanger à la cuillère jusqu'à incorporation complète.

✱ Répétez l'opération tasse par tasse de fécule de maïs et finir en malaxant avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

✱ Si la texture de la pâte vous convient, donnez la à votre enfant pour qu'il joue avec. Sinon, ajoutez quelques cuillères à soupe de fécule de maïs à la fois, en malaxant avec les mains, jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Utilisez immédiatement.



Astuce

La pâte à modeler gluante se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Pour la réutiliser, il suffit d'ajouter de l'eau et de la malaxer avec les mains.