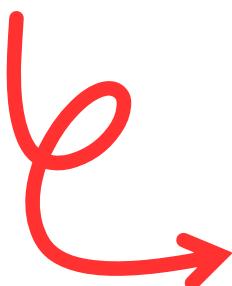


Janvier à Mars 2026  
numéro 2

# MILLE CHOSES



## 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





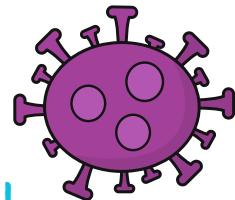
Chers Parents,

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 accompagnons chaque jour.



# L'Hiver et ses microbes...



Attention les microbes en tout genre débarguent 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 fatigant 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 Héros 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, bronchialite, 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 développée et moins de surpoids chez l'enfant

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.

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 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 Serez-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 NIJESSEN (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

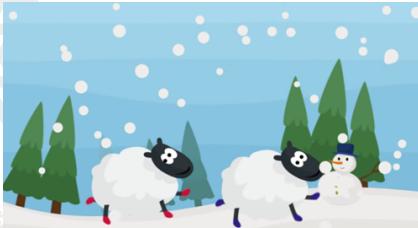


Deux petits moutons qui couraient dans la neige

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

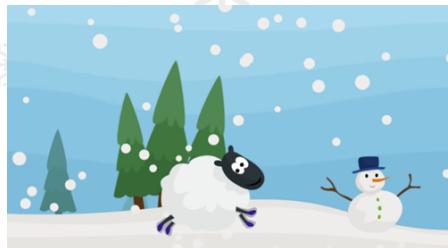


Un petit mouton qui courait dans la neige

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 !

### INGRÉDIENTS

$\frac{1}{4}$  de tasse de graines de chia  
 $1\frac{3}{4}$  de tasse d'eau  
 Quelques gouttes de colorant alimentaire  
 $3 \text{ à } 3\frac{1}{2}$  tasses de féculle 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 féculle de maïs et mélanger à la cuillère jusqu'à incorporation complète.
- ★ Répétez l'opération tasse par tasse de féculle 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 féculle de maïs à la fois, en malaxant avec les mains, jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Utilisez immédiatement.



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.