

# LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS  
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

## EDITO

1ER NUMÉRO

09 AVRIL 2020

« Chers parents,

En ces temps où vous ne pouvez plus sortir, car le CoVID-19 se propage, nous vous proposons quelques distractions et informations autour de la santé de vos enfants, qui nous l'espérons pourront vous être utile. »

Dr Michèle BLANC-PARDIGON,  
pédiatre et présidente du CoDEPS13



## ZOOM SUR... LE SOMMEIL DES TOUT-PETITS !

Fatigué la journée car il s'est endormi tard ? Elle fait la sieste ou non ? Un câlin avant de dormir, une histoire ? Mais où est passé le doudou pour le dodo ? Elle empêche son frère de dormir ? Il n'est pas toujours facile d'accompagner le sommeil de vos enfants, et pourtant c'est si important à leur âge et pour leur santé.



### Quand votre enfant dort bien :

Pour son corps, c'est un peu comme « recharger ses batteries » : cela permet de renforcer ses défenses immunitaires contre les maladies, de continuer sa croissance, de cicatriser, de se régénérer. C'est aussi pendant le sommeil que le cerveau continue de mettre en mémoire ce que l'enfant apprend la journée. Et bien sûr un bon sommeil permet à votre enfant d'être plus détendu, de meilleure humeur et de se sentir bien.

### Les enfants ont des besoins différents :



Plus ils sont petits, plus ils ont besoin de dormir et aussi de faire la sieste. Un enfant de 4 ans dort 12h en moyenne sur 24h de la journée.

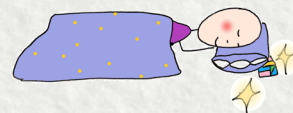
Mais l'un fait la sieste à 5 ans, l'autre ne la fait plus à 3 ans ? Comment s'y retrouver ? Chaque enfant est différent, il y a les grands dormeurs et les petits dormeurs. Pour savoir si votre enfant a besoin de dormir, observez ses signes de fatigue. La sieste doit être faite en début d'après-midi, et ne pas être trop longue pour que l'enfant dorme bien le soir.



Par Coralie et Laure



# QUELQUES CONSEILS SIMPLES À METTRE EN PLACE POUR MIEUX DORMIR EN FAMILLE :



La journée, exposez-vous à la lumière

Mettez en pratique notre « bougez en famille »



Le soir mettez en place des routines : la meilleure c'est celle que vous créez !!  
Jeux calmes, comptines, lecture, ...



Soyez rassurant avec votre enfant et bannissez l'accès incessant à l'actualité



Se coucher et se lever à horaire régulier même sans le cadre scolaire



Avoir une chambre bien noire (à l'exception d'une veilleuse), avec une température de 19-20°C et l'aérer régulièrement



Limitez les écrans 1h avant l'heure d'aller au lit



Discutez avec vos enfants de ce qu'ils ressentent et ce qu'il pensent avant de dormir



**Pensez à vous en tant que parent !**



Par Coralie et Laure



Pour en savoir plus :

Un livret à télécharger : Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement ?

<http://sfpeada.fr/wordpress/wp-content/uploads/2020/03/Fiche-SFRMS-Comment-aider-votre-enfant-a-mieux-dormir-en-situation-de-confinement-VF-1.pdf>

Une brochure de Santé Publique France à télécharger : Dormir, c'est vivre aussi...

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=dormir+c%27est+vivre+aussi>

Une vidéo à regarder en ligne « Apprends-moi à dormir »

<https://www.etreparent.info/>



## DÉFI EN FAMILLE : LA JOURNÉE DES COMPLIMENTS

Le 1er Mars avait lieu la journée mondiale du compliment. Et oui, une journée entière pour donner et recevoir des mots doux !

Les enfants ont besoin de se sentir aimés, encouragés et valorisés par leurs parents. En leur parlant de leurs réussites, de leurs qualités, de ce qu'ils savent bien faire, nous les valorisons et les aidons à renforcer leur confiance en eux.

Au quotidien, il est parfois plus facile de dire ce qui ne va pas, ce qui nous énerve avec nos tout petits, parler du comportement que l'on attendait : « *il ne m'écoute pas* », « *elle fait toujours des caprices* », « *il ne range pas sa chambre* ». Pourtant il y a beaucoup de choses qu'ils font très bien et ils ont tant de qualités. Et si pendant une journée on essayait de leur parler de ces choses positives que nous aimons chez eux ?



1) **Annoncez** le défi des compliments à votre famille : plus on est nombreux à participer, plus ça peut-être amusant. Et entre adultes ça fait aussi du bien ! Pour les enfants on peut dire : « on se dit des compliments aujourd'hui, ce sont des mots gentils qui font du bien »

2) **C'est parti !** Lorsque vous êtes avec votre enfant, et qu'il fait quelque chose que vous appréciez, décrivez très précisément ce qu'il y a de positif dans son comportement : « *bravo tu as rangé tous tes cubes dans la boîte après avoir joué, tu l'as fait tout doucement* »

3) A la fin de la journée, on peut faire un **bilan** en famille : comment ça s'est passé ? Qu'avez-vous ressenti ?

Est-ce que cette expérience vous a plu ? Et pourquoi ne pas faire durer les compliments toute l'année ? ;)



## EAUX AROMATISÉES

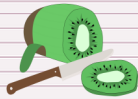
Ingrédients :

o 1L d'eau

o 1/2 citron

o 1 kiwi

o 3 fraises



Matériel :

o 1 pichet d'1L

o 1 couteau

o 1 assiette



1) Dans une assiette, couper le citron en rondelles

2) Eplucher le kiwi puis le découper en rondelle également

3) Enlever les petites queues des fraises puis les couper en 4 dans le sens de la longueur

4) Mettre les morceaux de fruits dans le pichet puis remplir d'eau jusqu'en haut

5) Laisser reposer quelques heures le temps que le jus des fruits se mélange avec l'eau

Et voilà, c'est prêt !

*Amusez-vous à mettre d'autres fruits dans de l'eau pour avoir avec des goûts et des couleurs différentes !*

La semaine prochaine, on prépare l'apéro ! Pour ça, vous aurez besoin d'un chou-fleur !



Par Déborah

## JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

### DÉCOUVERTE DE SON CORPS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

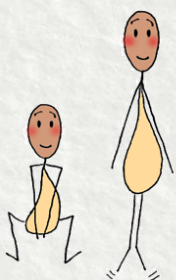
L'atelier proposé a pour objectif de faire découvrir à l'enfant le fonctionnement de son corps, lors de la pratique d'une activité physique.

L'atelier prend la forme d'une petite expérience. Pour commencer, vous pouvez demander à l'enfant de respirer calmement et d'écouter son corps : « *Ferme tes yeux et prends une grande inspiration et tu souffles ! Tu vas écouter les battements de ton cœur, ils sont tout bas, tout calmes.*

*Reprends une grande inspiration et souffle tout l'air que tu as dans tes poumons ».*

Une fois que l'enfant est prêt, vous lui proposez des petits exercices comme :

1. Faire des petits moulinets en avant/ en arrière avec ses bras tendus
2. Sauter à pieds joints
3. Courir le plus vite possible sur place
4. Faire des sauts comme une grenouille



A la suite de ces petits exercices, questionnez l'enfant sur ce qu'il ressent dans son corps. Vous pouvez accompagner l'enfant dans sa réflexion : « *Comment te sens tu ?* », « *est-ce que les battements de ton cœur ont changé ?* », « *as-tu eu plus chaud ?* », « *est-ce que ta respiration a changé ?* », « *as-tu transpiré ?* »...

Si l'enfant a eu chaud, soif, ou a transpiré, vous pouvez lui proposer de boire en lui expliquant qu'effectivement s'il a éliminé de l'eau en pratiquant de l'activité physique il est important de boire afin de réhydrater son corps, par exemple : « *Si tu as transpiré, c'est normal que tu aies soif. Ton corps a perdu de l'eau, donc c'est important de remettre de l'eau dedans.* »





# ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUER DES POUPÉES TRACAS

Inventées par les Amérindiens, les poupées tracas permettent aux enfants de raconter tous les soucis de leur journée chaque soir avant de se coucher puis de les mettre sous l'oreiller.



Par Audrey, Coralie et Béatrice

Matériel dont vous aurez besoin :



**Petits bâtons de bois**  
(par exemple des bâtonnets de glace, des allumettes sans la tête ou des branches d'arbre)



**1 paire de ciseaux**



**1 colle**



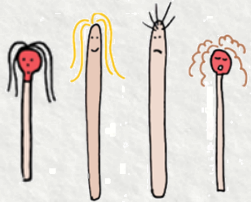
**Des feutres**



**De la laine, ficelle, chute de tissus colorés**

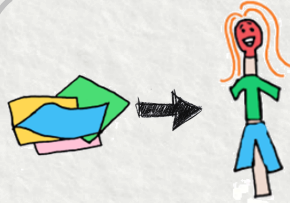


**1 boîte d'allumettes**



## ETAPE 1

Prendre les petits bâtons et y coller des bouts de laine et/ou de ficelle pour créer les cheveux. Avec le feutre noir, dessiner le visage (les yeux, le nez et la bouche).



## ETAPE 2

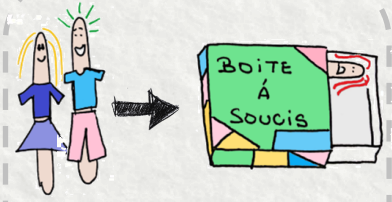
Avec les chutes de tissus et/ou les bouts de laine réaliser les vêtements de la poupée en les collant en bas des bâtons



## ETAPE 3

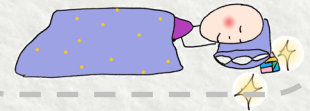
Colorier la boîte d'allumettes, y coller des tissus, ajouter des paillettes, des autocollants, ...

En bref laissez place à votre imagination !



## ETAPES 4

Placer les poupées dans la boîte et voilà elles sont prêtes à écouter tous les soucis de vos bouts de chou !



## LA COMPTINE DE LA MAISON

Une comptine pour s'endormir tout doucement (à chanter sur la chanson qui vous inspire !)



**Je fais le tour de ma maison**  
(Faire le tour du visage avec le doigt)



**Je ferme les volets**  
(Fermer et masser les yeux)



**Je descends les escaliers**  
(Avec les doigts descendre le long du nez)



**Je m'essuie les pieds sur le paillason**  
(Frotter doucement les lèvres)



**Je ferme la porte**  
(Ouvrir la porte très grande et la refermer doucement)



**Et je tourne la clé !**  
(Tourner le bout du nez doucement)



Par Laure

## LE COLORIAGE DE LA SEMAINE



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?  
Ecrivez nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)