

Le **CAHIER** de la **RENTRÉE** **2012**



CHRONIQUES RESSOURCES

- À plat ventre tout le monde p. 7
- C'est la rentrée, youpi! p. 13
- Utiliser le langage de signes avec les enfants entendants, **POURQUOI PAS?*** ... p. 15
- Des ENFANTS HEUREUX toute l'année! p. 20
- L'**ABC** des allergies alimentaires. p. 31
- ÉVITER L'ÉTOUFFEMENT CHEZ LES ENFANTS** p. 33
- SIX MOYENS FACILES** de retrouver votre énergie dès maintenant, sans sucre, ni caféines p. 35
- Discipline et rythme! p. 42
- ACTIVITÉS p. 45

LES SECTIONS

LES FORMATIONS

- Forma secours plus
- Formation en secourisme Lucie Normandeau
- Centre de formation Grandir Autrement
- PulsationPlus
- Groupe Ergo Ressources
- Santinel inc.
- Les ateliers de communication Marie-Noël Harnois
- Sexprime - Sophia Lessard
- Brigitte Langevin
- Germaction - Nathalie Thibault
- Manger Futé - Nathalie Regimbal
- Anne-Marie Audet
- Ergothérapie les Mille-Pattes
- Nathalie Parent
- Marie-4-poches - Marie-Josée Thibert
- Créations Addap - Annick Dufresne
- PédaGO.ca - France Hutchison
- Stéphanie deslauriers
- KOEVÄ - Marianne Roberge

LES FINANCES ET LES ASSURANCES

- Gestion RSG-HDP inc.
- Assurances Andrée Bernier et filles inc.

LES SERVICES DE REMPLACEMENT ET DE GARDIENNAGE

- APPEL
- Service de Remplacement les Petites Frimousses
- Alternative Coup de Pouce

LES OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Paxgalaxy.com - Production génération
- La Plume Rousse
- Coucou musique
- Lynne Pion - auteure, conférencière
- Productions Lény
- La Marmite Magique
- Au cœur de l'harmonie

LES INTERVENANTS

- Julie Raymond, psychologue
- Manon Fabi

LES SECTIONS

LES FOURNISSEURS

- FDMT
- Industrie JL Mélam
- Béco-jojo
- Agenda Soleil
- Étiquette Tout
- Le p'tit Nneka
- Le groupe Sports-Inter

L'ALIMENTATION

- Gâteaux Duchesse
- Déjouer les allergies
- Resto chez vous

LES PRODUITS NATURELS

- Le Capucin

L'ANIMATION, LES SORTIES ET LES SPECTACLES

- Fun-o-max
- Centre d'escalade vertical
- Atelier de Toutou
- Jeunesses Musicales Canada
- Les créations ÉdukArt
- Julie Sa Muse
- JS Party inc.
- Les ateliers DORÉMI enr.
- Créations Juste Pour Toi
- Espace Forme
- Théâtre Madame Pommette
- Les minis sportifs
- Le Petit Gym
- Bouclette animation pour enfants
- Défis Fort Brouillard
- Animations Pro-5 Étoiles
- Le tour du monde de Karibou
- Amusement Plus Jeux Gonflables

LES PHOTOGRAPHES

- Les photographes Bébé Love inc.

FORMATIONS

CHRONIQUE RESSOURCE

À plat ventre tout le mondep. 7



FORMATIONS À DISTANCE

Educatout est un organisme formateur agréé par la Commission des partenaires du marché du travail aux fins de l'application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre, sous le numéro d'agrément 0055407.

Formation obligatoire complète
et formations de perfectionnement
À PARTIR DE LA MAISON.

Plus de 1000 étudiantes l'ont fait;
faites comme elles.

OBLIGATOIRE — Santé, sécurité et alimentation, Le développement de l'enfant, Le rôle de la responsable d'un service de garde, Le programme éducatif.

PERFECTIONNEMENT CONTINU — Les habiletés sociales chez l'enfant, Jeune enfant en difficulté, Les bonnes habitudes de sommeil, ça s'apprend!, Préparation à l'école, Initiation à la démarche scientifique, Mieux comprendre les enfants pour mieux intervenir, Stimuler le langage...

Une solution adaptée à vos besoins et à votre réalité.

1-888-986-7126 www.educatout.com



NOUVEAU COLLABORATEUR



514-827-9252

formasecoursplus.com
info@formasecoursplus.com



Formation en secourisme:

- Milieu de garde
- Milieu scolaire
- Camp d'été

Matériel de premiers soins

- Trousses
- Remplissage de trousses
- Autres fournitures



Un outil pour la vie

Formation en secourisme Lucie Normandeau (FSLN)

offre des formations selon vos besoins, avec professionnalisme et enthousiasme. Elle compte sur un réseau de formateurs chevronnés, partout au Québec.

Les programmes de la Croix-Rouge canadienne et de la Fondation des maladies du cœur mènent à l'obtention d'un certificat reconnu.



1-877-304-9110
fsln@videotron.ca





Centre de
Formation
Grandir
Autrement

- ▶ Dépistage en garderie
- ▶ Enseignement individualisé
- ▶ Ateliers spécialisés
- ▶ Loisirs
- ▶ Consultation
- ▶ Formations
- ▶ Conférences



Pour une actualité en mouvement, suivez-nous sur :
Facebook  www.cfgrandirautrement.ca



514-992-9255
www.pulsationplus.com
question@pulsationplus.com

Cours de premiers soins pour garderies et CPE Inscription en ligne 24h sur 24, 7 jours sur 7

Cours de premiers soins-RCR. Inscription en ligne 24h sur 24, 7 jours sur 7

Ergothérapie pédiatrique FORMATION

- Le quotidien avec l'enfant ayant un TSA
- Les difficultés de comportement et le déficit de l'attention
- Le développement de la motricité fine par la motricité globale
- S'organiser dans son corps, dans sa tête et dans son pupitre
- L'éveil du corps à la maternelle par l'ergothérapie
- Les difficultés d'écriture



INSCRIPTIONS/INFORMATIONS : www.ger-ergo.com/1.866.611.ERGO



Consultants en santé et sécurité du travail

- Formation secourisme en milieu de garde
- Formation secourisme en camp de jour
- Formation en prévention des accidents du travail
- Plan de mesures d'urgence
- Vente de matériel de premiers soins et défibrillateurs



 450-679-7801 ou 1-877-521-780 Info : Santinel@santinel.com Site Web : www.santinel.com



Les ateliers de communication
Marie-Noël Harnois

514-891-3689 | info@marienoelharnois.com | www.marienoelharnois.com

Le langage de signes...

pour faciliter la communication entre adultes et jeunes enfants

ATELIERS OFFERTS AUX :

- Parents et grands-parents d'enfants entendants (0-36 mois)
- Parents d'enfants à besoins particuliers (3-7 ans)
- Familles concernées par l'adoption internationale
- Intervenants travaillant avec la petite enfance



ERGOTHÉRAPIE PÉDIATRIQUE

À plat ventre tout le monde

*Sonya Côté, ergothérapeute
Présidente du Groupe Ergo Ressources
Présidente de l'Association québécoise des
ergothérapeutes en pratique privée*

À peine âgée de dix semaines, Laurence tient fièrement sa petite tête bien droite. En appui sur ses bras, elle commence à vouloir se tourner sur le dos. Sans le savoir, elle établit déjà les bases d'une motricité fine et donc d'une écriture forte.

En effet, les bases de l'écriture se développent bien avant les premiers gribouillis. L'enfant qui se tient sur le ventre augmente la force de son cou et de ses bras. Le bébé devrait même passer le quart de sa vie **éveillée** sur le ventre. C'est ce qu'a fait la maman de Laurence. Dès l'âge de huit semaines, elle a commencé à la mettre sur le ventre pour des périodes de quelques minutes. Bien sûr, Laurence n'aimait pas beaucoup cela, c'était difficile. Elle aurait préféré se faire prendre par maman, cela nécessite moins d'effort. Comme pour un athlète, il faut de la pratique pour bien acquérir une habileté. Son entraîneuse (sa mère) le sait et voilà pourquoi elle lui demande des efforts courts, mais réguliers. Ainsi, en moins de deux semaines, cette jeune fille aux yeux comme des billes peut observer son monde différemment tout en travaillant la force de



son cou. L'observation du monde dans la position ventrale fait aussi partie du développement de la vision qui suit lui aussi une séquence déterminée. Il faut d'abord voir le monde à partir du sol avant de passer à quatre pattes et debout. Tout cela fait partie du développement de l'enfant.

« Oh non, mon fils âgé de maintenant 10 ans n'a pas rampé, il ne voulait pas être sur le ventre, alors je le mettais dans la soucoupe ou dans son siège. Je me rends compte que j'ai fait une grave erreur, il travaille toujours couché sur son bureau et son écriture est difficile! ».

Il ne sert à rien de culpabiliser, lorsque nos enfants naissent on nous parle beaucoup du syndrome de mort subite. Cela inquiète beaucoup les parents et avec raison. On nous demande de ne pas coucher

les enfants sur le ventre. Il est facile d'extrapoler et de ne jamais les mettre sur le ventre. De plus, aujourd'hui on répond beaucoup plus rapidement aux besoins des enfants si bien qu'il est un peu contre nature de laisser pleurer un enfant parce qu'il est sur le ventre. La sécurité prend une place de plus en plus importante dans nos vies et nous avons tendance à la prioriser.

Comment pouvons-nous aider nos grands à rattraper cet élément manquant de leur développement?

Trucs et conseils

À la maison :

- Faites des jeux ou les devoirs en position sur le ventre. Permettez du temps supplémentaire de télévision, seulement si l'enfant est positionné sur le ventre (ce sera aussi un moyen de diminuer le temps passé devant la télévision, sans avoir à « négocier » avec vos enfants).
- Au lieu d'aller à la salle de bain en position debout, demandez à l'enfant de s'y rendre en rampant.
- Si vous avez un bébé, n'hésitez pas à le mettre sur le ventre lorsqu'il est réveillé. Vous pouvez commencer par quelques minutes plusieurs fois dans la journée à partir de huit semaines.
- Pour le bébé rampant, si vous avez peur qu'il se déplace dans la maison, placez-le dans un parc. Il sera ainsi en sécurité, mais libre de ses mouvements pour pouvoir jouer et se développer.

À la garderie :

- Favorisez les déplacements en rampant ou à quatre pattes. C'est une solution expérimentée avec succès.
- Pour raconter une histoire, suggérez aux enfants de se mettre sur le ventre. Ceux qui ont plus de difficulté pourront s'asseoir. Vous pouvez insister quelque peu, mais pas trop. Ainsi, avec la répétition, leurs muscles augmenteront leur endurance.

À l'école :

- N'hésitez pas à faire une dictée sur le ventre même à des niveaux de deuxième et troisième année. En plus de briser la routine, cela améliore les bases de l'écriture, la force du cou et des bras et l'utilisation des doigts pour écrire (certains utilisent leur épaule pour écrire à votre insu, mais ça, c'est un autre sujet).
- En éducation physique, il y a sûrement des activités que vous pouvez faire sur le ventre. N'hésitez pas à le faire faire aux grands de cinquième et sixième année. Vous serez surpris de voir les difficultés vécues par certains dans une position aussi simple. Faites une corrélation entre les difficultés vécues et ce qui est vécu en classe (précision de l'écriture, capacité à maintenir la position d'écoute, attention, etc.). Si les problèmes sont trop importants, vous pourriez suggérer aux parents de voir un ergothérapeute.

Une seule contrindication : si l'enfant présente des maux de dos lorsqu'il est positionné sur le ventre, cette position est alors à proscrire.

Alors, tout le monde à plat ventre!

Vous avez aimé cet article? Vous y avez trouvé un exemple de ce que je vulgarise lors de mes formations. Si vous avez le goût d'en apprendre plus ou d'échanger avec moi, je vous rencontrerai avec plaisir lors des formations que j'organise cet automne et pendant l'hiver 2013. Pour plus de détails, consultez notre site Internet à l'adresse :

<http://www.ger-ergo.com/ergotherapie/formationsdate.php>



**GROUPE
ERGO
RESSOURCES**
...vers l'autonomie

• Voir publicité à la page 6

Sophia Lessard est sexologue, maître en programmation Neurolinguistique (PNL), hypnothérapeute formée à l'Institut Milton H. Erickson. Elle est l'auteure des livres « J'explore » et « Pour l'amour des enfants... La découverte de la sexualité et ses mystères » aussi traduit en anglais et du CD d'hypnose « Des chemins différents... ». De plus, elle est une formatrice reconnue et elle offre une multitude de formations diverses.



L'ABC DES RÊVES ET DU SOMMEIL



Brigitte Langevin est spécialiste du sommeil et agit à titre de formatrice accréditée et de conférencière dans le but d'améliorer la qualité du sommeil et de comprendre les rêves. Elle est auteure de plusieurs livres dans le domaine, dont *Comment aider mon enfant à dormir*, qui donne une multitude d'informations concernant le sommeil des enfants. Elle est recherchée pour son dynamisme, son humour et sa facilité à vulgariser des concepts théoriques et scientifiques. Les nuits deviennent alors satisfaisantes et les journées performantes!

514.806.2016 www.brigitte langevin.com



Prévention des infections

www.germaction.com

(418) 831-6499

Produits et services offerts par Germaction :

- formations à distance pour RSG
- formations en salle
- conférences
- ateliers animés
- programme ISO-BOBOS
- etc.

Vous avez une question?

N'hésitez pas à nous contacter à info@germaction.com



LIVRES • CONFÉRENCES • FORMATIONS
Services spécialisés pour les garderies, CPE, BC et écoles

nregimbal@mangerfute.com • 450.449.6175



Manger Futé

Nathalie Regimbal et Christine Gadonneix diététistes-nutritionnistes
Complices de l'alimentation des 0-12 ans



service de psychoéducation

Tél. : 418-534-3031

Cell. : 418-391-2663

harmonie@globetrotter.net

HARMONISEZ VOS RAPPORTS avec vos enfants

- Évaluation
- Intervention familiale
- Formation / conférence
- Consultation téléphonique

ERGOTHÉRAPIE LES MILLE-PATTES

clinique pour poupons, enfants et adolescents



Diplômée d'une maîtrise en ergothérapie et ergothérapeute depuis bientôt 12 ans, Josiane Caron Santha est propriétaire d'Ergothérapie Les Mille-Pattes, une clinique pour enfants renommée pour ses services en ergothérapie et en autisme. Josiane compte également diverses expériences à titre d'auteure et de formatrice. Elle collabore, entre autres, à la revue sur l'éducation JUNIOR.

Rive-sud de Montréal • 450.449.4492 • www.ergomp.com



Nathalie Parent psychologue

Auteure du livre *La famille et les parents d'aujourd'hui* - La communication entre parents et enfants, chargée de cours à l'Université Laval à Québec depuis 2001, intervenante en pratique privée auprès des familles, des couples et des enfants, Nathalie Parent a aussi agi à titre d'éducatrice et a enseigné la communication au programme de Techniques d'éducation à l'enfance. Animatrice et conférencière, elle a également publié et collaboré à plusieurs textes sur les thèmes de l'animation de groupe, du développement de l'enfant, de la séparation, de l'entrée à l'école, du stress, etc.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN!

418.575.8520 nathalie.parent2@fse.ulaval.ca



*Des idées plein la tête,
plein les poches!*

Marie-4-poches

c'est d'abord et avant tout la passion pour la petite enfance!

Mais aussi...

- ... des formations remplies de créativité, de convivialité, d'échanges et d'idées... tout ça pour le plaisir des intervenants en petite enfance!
- ... des services clés en main pour les organismes voulant offrir des ateliers positifs et chaleureux pour les parents avec leurs enfants!
- ... des outils concrets, amusants, uniques et créatifs facilement applicables au jour le jour dans votre quotidien!
- ... des chroniques et des liens Internet utiles pour vous!

819.620.6733 marie4poches@live.ca www.marie4poches.ca



COACHING ÉDUCATIONNEL auprès
d'ENFANTS à **BESOINS PARTICULIERS**
AUTEURE et **CONCEPTRICE** de la
TROUSSE ÉDUCATIVE PedaYOGA.

FRANCE HUTCHISON [Coach professionnelle, enseignante,
professeure de Yoga, PNL, Reiki]

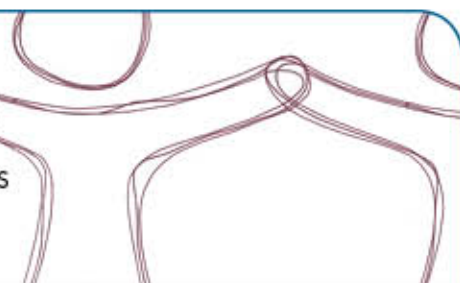
1.800.215.2199

Stéphanie Deslauriers Psychoéducatrice

Services pour milieux de garde qui intègrent des enfants ayant des besoins particuliers

- Troubles du spectre de l'autisme
- Déficience intellectuelle
(syndrome de Down, syndrome d'Angelman, syndrome de Williams)
- Troubles du comportement

Des séances de formation, de soutien aux éducateurs, d'observation,
d'évaluation et d'accompagnement de l'enfant sont offertes



514-266-8672

ensemble.mnt@gmail.com
www.ensemblmaintenant.com

Créations Addap

SPÉCIALISÉE DANS LES DÉCORS POUR ENFANTS, OUI!
MAIS CRÉATIONS ADDAP, C'EST AUSSI POUR TOUS LES DÉCORS...

- Peinture
- Design d'intérieur
- Dessins de meubles sur mesure
- Services spécialisés pour les services de garde

514-771-3509 • creations.addap@gmail.com • www.creationsaddap.com

Faire de la **CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE** une action
concrète visant l'équilibre de vie au sein des organisations
et des familles québécoises.

KO : Collaboration

É : Équilibre

V : Valeurs

Ä : Avantages



KOEVÄ

Nous joindre : T. 418.304.0506 • @. info@koeva.ca • www.koeva.ca

FINANCES ET ASSURANCES

CHRONIQUE RESSOURCE

C'est la rentrée, youpi! p. 13



Gestion **RSG-HDP** inc.

Comptabilité et impôts de services de garde en milieu familial privés ou accrédités

Plusieurs succursales dans la province

Sans frais : 1-855-842-2626

Téléphone : 514-745-4368

Télécopieur : 514-745-5149

Site Internet **www.rsg-hdp.com**

Courriel **info@rsg-hdp.com** ou **rsgmdp@rsg-hdp.com**

Si votre fardeau fiscal est élevé, il vous manque une bonne gestion
Inscrivez-vous sans tarder, il est encore temps d'économiser des sous.

C'est la rentrée, youpi!

Les amis seront-ils tous au rendez-vous?

La rentrée

Cette première journée scolaire représente tout plein de nouveaux défis à venir!

Les yeux plein d'espoir, les petits rencontreront les amis de la classe, les chums de l'an dernier, les amies « pour toujours » et leurs nouveaux professeurs. Ils en auront tant et plus à raconter, des histoires de toutes les couleurs!

Les couleurs de la vie sont ainsi faites; parfois elles illuminent, parfois elles s'assombrissent le temps d'un évènement, d'une perte. Votre enfant apprendra peut-être le décès d'un ami qui était dans sa classe l'année dernière ou encore l'a-t-il appris cet été. Noyades, accidents, maladies... le sujet est difficile, aride, tabou, mais réel, omniprésent et inéluctable dans la vie des petits et des grands.

Que peut vivre l'enfant endeuillé?

Il est important que le milieu de l'enfant (famille, CPE, milieu de garde familial, milieu scolaire) soit au courant du deuil qu'il vit afin que tous puissent être attentifs aux manifestations de l'enfant endeuillé.

La période de choc

La désorganisation et réorganisation (insomnie, perte d'appétit)

Régression (sucer son pouce, incontinence nocturne, peur de la noirceur)

L'intériorisation du défunt (parler comme si le défunt était encore vivant)

Négation

Comment sera-t-il accompagné dans son deuil d'enfant?

Pour bien l'accompagner, il est important de le rassurer, de répondre à ses questions et même de les reformuler pour s'assurer de bien comprendre ce qu'il demande ainsi que de lui exprimer le droit de pleurer en lui disant que c'est correct et tout à fait normal. Il est possible de lui proposer de faire un cahier avec des photos de son ami décédé et d'y inscrire ce qui le faisait rire, à quoi il aimait jouer à la récréation, son meilleur souvenir, ce qu'il aimerait lui dire, un dessin qu'il aimerait lui faire, etc. Tout cela facilitera la transition entre la présence et l'absence et permettra à l'enfant de faire une réorganisation de ses repères.

Bien sûr, c'est un sujet délicat, mais mieux vaut en parler avant qu'après afin de pouvoir aider l'enfant à mieux vivre les séparations, vivre moins d'anxiété et vous aider à le rassurer.

Je vous invite à lire et à « détaboutiser » cette thématique avec vos enfants. Plusieurs livres sont disponibles.

Que la rentrée soit à l'image de la vie : remplie de milliers de couleurs!

LYNNE PION - Auteure-conférencière-formatrice
<http://lynnepionauteure.blogspot.ca/>

• Voir publicité à la page 19



ici, on assure l'avenir

Vous êtes à la recherche de solutions d'assurance qui répondent spécifiquement aux besoins d'un service de garde?

Alors vous êtes au bon endroit !

ANDRÉE BERNIER

C. D.A. ASS. P.A.A.

COURTIER EN ASSURANCES DE DOMMAGES

abernier@abernier.ca

TÉL.: 418 623-6070
SANS FRAIS 1 800 563-6070
TÉLÉC.: 418 626-5676



ASSURANCES
ANDRÉE BERNIER
& FILLES INC.

www.abernier.ca

SERVICES DE REMPLACEMENT ET GARDIENNAGE

CHRONIQUE RESSOURCE

Utiliser le langage de signes avec les enfants entendants,

POURQUOI PAS? p.15



APPEL

— Agence de Placement en Petite Enfance de Lanaudière



APPEL est un service qui répond aux besoins de remplacement du personnel éducateur et de cuisine pour tous les types de services de garde.

Avec **APPEL**, le processus est simple.

Vous n'avez qu'à APPELer — 450.368.9911

www.agenceappel.com appel@intermonde.net

Trouvez-nous maintenant sur facebook

SRPF



Service De Remplacement Les Petites Frimousses

SOUTIEN PÉDAGOGIQUE ET REMPLACEMENT. Nous avons à cœur le bien-être des enfants!

NOS SERVICES Éducatrices petite enfance, éducatrices spécialisées, cuisiniers et supports administratifs.

AUSSI DISPONIBLES Outils pédagogiques
Contes et animation
Ateliers de formation

T514-259-5510 **ou** 1-877-305-5510 **F**514-303-1652 **C**info@lespetitesfrimousses.com

Utiliser le langage de signes avec les enfants entendants, **POURQUOI PAS?**

On le fait déjà! Vous n'y avez peut-être jamais pensé, mais nous utilisons souvent nos mains pour communiquer. Quelquefois nous le faisons inconsciemment, d'autres fois nous le faisons par réflexe ou par habitude. Que l'on veuille dire « au revoir », « viens ici », « une minute » ou « silence », nos mains parlent d'elles-mêmes. L'utilisation du langage de signes avec les bébés et les jeunes enfants est en fait très naturelle. Son apprentissage fait en sorte d'augmenter la quantité de signes connus et permet ainsi d'avoir accès à plus de vocabulaire.



Comment cela fonctionne?

Le principe est très simple, nous utilisons les signes au quotidien à travers nos routines et selon nos besoins. À force de répéter, les enfants finissent par associer les signes aux différentes situations. Autour de l'âge d'un an, ils réussissent à les reproduire. C'est ainsi qu'ils parviennent à communiquer leurs besoins avant même de pouvoir parler. Du même coup, ils augmentent leur sentiment de sécurité parce qu'ils comprennent que leurs besoins sont comblés.

Pourquoi les mains avant la bouche?

Le développement de la motricité fine des bébés et des bambins se produit bien avant qu'ils acquièrent leurs capacités langagières. L'utilisation des mains peut donc être un atout important dans l'évolution de la communication, facilitant la compréhension des besoins, d'un côté comme de l'autre.

Est-ce nouveau comme approche?

Le langage de signes pour bébés et jeunes enfants est utilisé depuis plus de trente ans aux États-Unis. Depuis ce temps, différentes versions ont vu le jour et il est maintenant utilisé au Canada, en France, en Angleterre, en Belgique, en Australie ainsi que dans de nombreux autres pays. Des études ont d'ailleurs démontré tous les bienfaits associés à son utilisation. Les enfants qui arrivent à communiquer leurs besoins plus rapidement vivent beaucoup moins de frustrations, sont plus calmes et se sentent en sécurité puisqu'ils se savent compris, ont une plus grande confiance en eux et une meilleure estime d'eux-mêmes.

Est-ce que son utilisation peut amener un retard langagier?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'utilisation du langage de signes favorise également le développement du langage oral. Son utilisation permet aux enfants, entre autres, de développer intérieurement les concepts qu'ils étiquetteront d'un signe et ultérieurement d'un son. Ils doivent ainsi déterminer ce qu'est une pomme, un livre, l'action de manger, etc. et ainsi choisir le bon signe au bon moment. De plus, la répétition des mots dits par l'adulte, tout en faisant les signes, favorise leur mémorisation.

En considérant les bienfaits que l'utilisation du langage de signes apporte aux bébés et aux jeunes enfants, cette forme de langage peut également être utilisée auprès des enfants qui démontrent des retards ou des difficultés de communication. Le langage de signes fait appel à d'autres capacités. Cela peut combler certains écarts et ainsi faciliter les interactions.

Que vous soyez des parents ou des grands-parents de bébés ou de bambins entendants (0-36 mois), des parents d'enfants à besoins particuliers (3-7 ans), des familles concernées par l'adoption internationale ou des intervenants travaillant auprès de la petite enfance, l'utilisation du langage de signes s'avère un outil simple et efficace pour faciliter et améliorer la communication au sein de votre famille et de votre entourage.



Les ateliers de communication
Marie-Noël Harnois

ing., LSB

Institutrice certifiée en langage de signes
pour bébés et jeunes enfants

• Voir publicité à la page 7

Disponible partout au Québec

Un service de remplacement de personnel « clés en main »

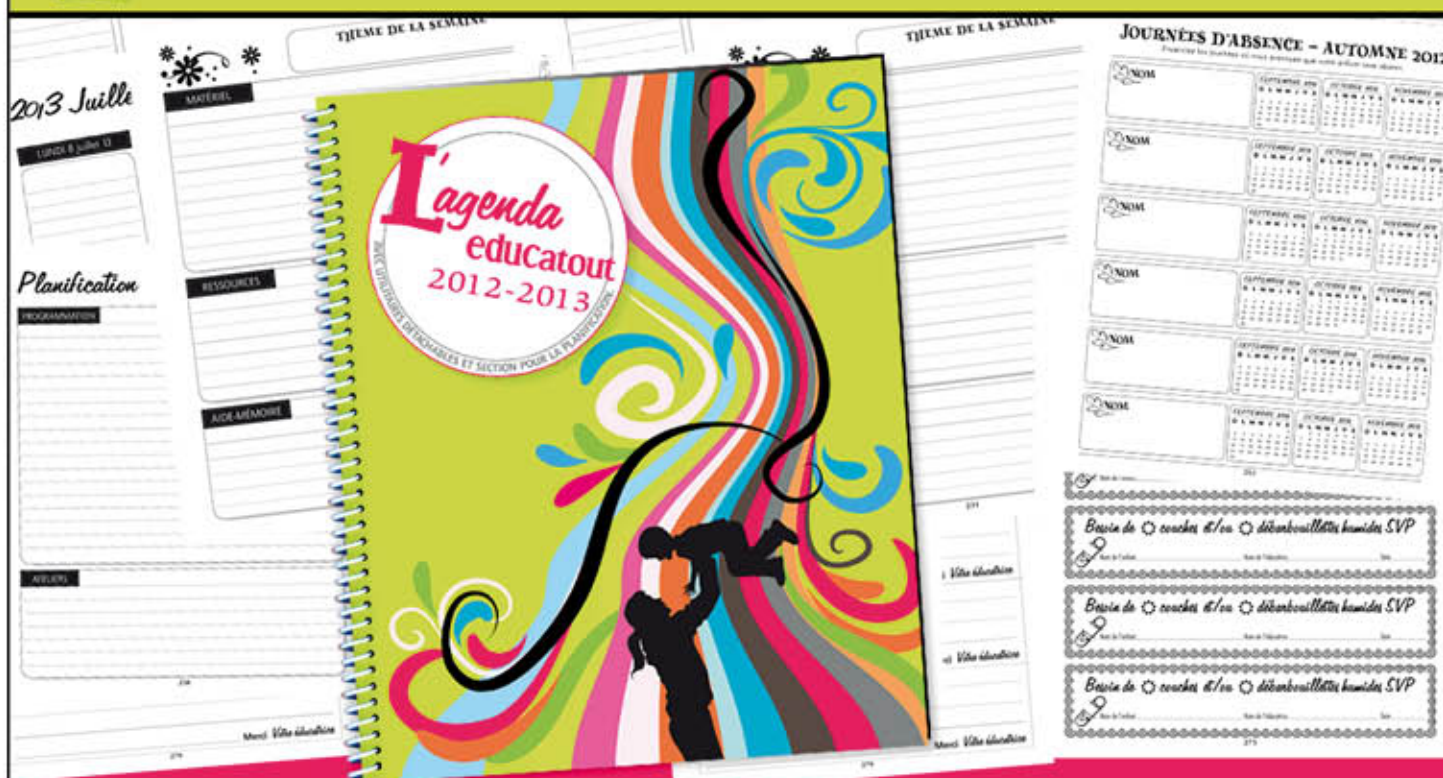
Éducateurs / Cuisiniers / Employés de bureau / Postes de direction

Une équipe dynamique à votre service depuis 6 ans

1-877-424-5784

www.alternativecoupdepouce.com

L'agenda éducatout 2012-2013 POUR L'ÉDUCATRICE



DÉBUTE EN AOÛT 2012... TERMINE EN AOÛT 2013

SECTION POUR LA PLANIFICATION

- * Des divisions par mois, par jour et par thème
- * Section pour planification et ateliers
- * Aide-mémoire pour matériel et ressources

DES UTILITAIRES DÉTACHABLES

- * Calendriers pour planifier les journées d'absence
- * Mémos pour le rappel des vêtements saisonniers
- * Mémos de rappel pour parents
- * Liste des numéros d'urgence
- * Liste d'épicerie

RECEVEZ EN PRIME

le nouveau stylo-surligneur du cyber magazine.



OUTILS PÉDAGOGIQUES

CHRONIQUE RESSOURCE

Des ENFANTS HEUREUX toute l'année! p. 20



PAXGALAXY.com

Un projet voué
à la promotion de la bonne humeur
et à l'éveil des compétences émotionnelles et cognitives
des enfants d'âge préscolaire.

Programme PAX | Trouve avec Mandoly | La ritournelle du sourire | Cliparts | ...



Romans jeunesse et matériel pédagogique
Service de rédaction et de révision de textes
PRODUIT VEDETTE : le jeu des émotions

La Plume Rousse

www.laplumerousse.com
daniellemalenfant@yahoo.com
450-263-8721



www.coucousmusique.com

MATÉRIEL ORIGINAL d'éveil musical

CHANSONS à l'unité et
TROUSSES THÉMATIQUES.

ACHETEZ EN LIGNE et téléchargez les
feuilles (pdf) et bandes sonores (mp3).

Approche alliant PLAISIR,
DISCIPLINE et FOLIE DOUCE!



MISSION : « Détaboutiser » la thématique reliée à la
mort pour le bien « être » des petits et des grands.

Conférences - Formations - Livres **418-895-0071**

lynnepionauteure.blogspot.com

Des ENFANTS HEUREUX toute l'année!

Plus souvent qu'autrement, la rentrée scolaire représente pour les enfants un moment trépidant rempli de surprises, de retrouvailles, de nouveaux amis, de nouvelles activités, de nouveaux environnements et de nouveaux défis. En même temps, cette période de l'année met fortement à l'épreuve les habiletés socioaffectives, d'adaptation et d'apprentissage des enfants. Face à ce monde de transition, les enfants doivent faire appel à leurs propres ressources de confiance, de sécurité, d'autonomie, de courage et de persévérance, pour ne nommer que celles-là. Les enfants vivent une panoplie d'émotions les faisant osciller d'un état heureux et excité de plaisir à un état anxieux et apeuré.

De fait, la capacité des enfants à avoir confiance en leurs propres moyens, un sentiment d'assurance, une facilité à s'adapter aux changements et une image de soi positive dépend considérablement de la relation parents-enfant. L'attachement affectif entre les parents et leur enfant fondé sur la sécurité affective, contrairement à un rapport affectif insécurisant, détériorant ou ambivalent, favorise le développement socioémotionnel et intellectuel de celui-ci. Les enfants qui connaissent la sécurité affective avec leurs parents s'adaptent mieux et plus rapidement aux divers changements et sont plus confiants et plus curieux d'explorer de nouvelles avenues leur permettant d'être plus compétents sur les plans socioaffectif et cognitif. D'ailleurs, de nombreux théoriciens de l'attachement soutiennent que la qualité de l'attachement parents-enfant a des effets à long terme qui persistent de la petite enfance à l'âge adulte.

Ainsi, dans le but de faciliter et d'établir une relation positive et constructive avec leur enfant, les parents ont avantage à mettre en place des processus relationnels efficaces répondant aux besoins développementaux de leur enfant.

Bien sûr, être parent est l'une des plus belles expériences « d'amour ». En même temps, cela constitue l'un des plus grands défis de notre vie. En tant que parents, tous souhaitent réussir à être un bon modèle pour leur enfant et leur inculquer les valeurs et les croyances qui les aideront à créer une vie positive, épanouie et équilibrée. Les parents ont à cœur la santé, la sécurité, l'éducation, la réussite scolaire et sociale ainsi que l'épanouissement de leur enfant.

En réalité, il faut avouer que la société « hyperactive » dans laquelle l'on vit ne facilite pas la vocation d'être parent! Le quotidien surchargé ne permet pas aux parents d'accorder autant de temps à la relation affective avec leur enfant. Géné-



ralement, les parents sont plongés dans un monde de performance et de compétition les poussant à consacrer une bonne majorité de leur temps au monde professionnel. Sans vraiment s'en rendre compte, ils se retrouvent bien malgré eux face à cette infernale complexité d'horaire et de course à la montre. Dans ce contexte, ils se conduisent dans un état de stress et de fatigue qui leur laisse peu de disponibilité pour profiter du temps et vivre pleinement avec leur enfant.



Sans l'ombre d'un doute, beaucoup d'entre eux présentent un manque de repos mental et ne prennent pas suffisamment de temps pour se conscientiser sur ce qu'ils souhaitent vraiment léguer comme héritage affectif et psychologique à leur enfant.

Relation parents-enfant

À la lumière de cette réalité, il semble évident que les parents ont parfois besoin d'un coup de pouce pour se permettre de découvrir de nouvelles façons de faire rapides et efficaces dans le but d'installer, dans un processus délicat et constant, l'harmonie au sein de leur relation avec leur enfant.

Il est important que les parents soient à l'écoute de leur enfant et sachent intervenir judicieusement auprès de lui pour favoriser le développement d'un attachement sain et équilibré ainsi qu'un sentiment de sécurité et de confiance qui lui permettront d'assurer son développement psychologique, affectif, cognitif, social et spirituel.

Il est aussi important de comprendre que plusieurs problèmes de santé physiques et psychologiques surgissent chez les enfants sans que les parents saisissent vraiment l'origine de la manifestation. De façon générale, les parents ont le réflexe, avec raison, de chercher des causes médicales et d'y voir la nécessité d'une prise de médication ou d'autres traitements alors que le problème, dans plusieurs cas, est de toute autre nature, notamment de nature affective.

Pour nommer quelques-unes de ces manifestations, citons la difficulté d'un enfant à s'endormir, l'eczéma et autres problèmes cutanés, les crises de colère, les tics nerveux, les troubles de comportement et d'apprentissage, la constipation, l'énurésie et l'isolement. Ces manifestations sont, pour la plupart, d'origine affective. Cela signifie que les manifestations sont réellement présentes physiquement, mais prennent naissance dans une cause de conflits affectifs et psychologiques tels que le contrôle et l'autorité parentale, la surprotection, des problèmes non résolus du passé des parents (colère, rancune, anxiété,...), l'intimidation, la négligence affective et autres.

Saupoudrer de l'amour à toutes les sauces!

Afin de réaliser l'objectif de développer une relation d'amour, de collaboration, de complicité, de respect et d'harmonie avec leur enfant, plusieurs « recettes » et « thérapies » s'offrent aux parents.

C'est d'abord à partir de l'écoute, de l'observation et de la reconnaissance des sentiments et des comportements de leur enfant que les parents peuvent le plus faire une différence dans la relation qu'ils veulent établir avec lui. Par l'expression de certains mots, cris, silences et retraits, difficultés scolaires et comportements acceptables ou pas, les enfants tentent, à leur façon et selon leur stade de développement, de faire comprendre leur état affectif actuel.

En fait, il s'agit d'intervenir avec beaucoup, beaucoup, beaucoup d'amour auprès de l'enfant au quotidien. Évidemment, il y a plusieurs façons d'intervenir et de réagir, mais il est essentiel que l'amour soit au rendez-vous pour que les interventions parentales aient un impact constructif et efficace.

Ce que cela veut dire concrètement c'est que l'amour s'exprime, entre autres, en mettant l'enfant en priorité dans la vie des parents et en lui offrant le temps dont il a besoin avec

ses parents pour les modéliser et devenir un adulte accompli. Les parents ont la responsabilité d'assurer les besoins de base de leur enfant, notamment l'amour et la sécurité affective. Quoique les horaires soient chargés, les parents se doivent d'organiser leur vie en conséquence pour assumer cette responsabilité. C'est la plus belle preuve d'amour qu'ils peuvent offrir à leur enfant.

Quelques exemples pratiques

- Les enfants ont besoin qu'on leur donne du temps (au minimum 20 minutes), variable selon chaque enfant, quotidiennement. Par exemple, consacrer une petite période de jeu à votre enfant (activités extérieures, dessins, jeux, cachecache, se chatouiller,...) au retour du travail avant le repas vous permettra de lui attribuer de l'importance et de lui dire indirectement : « Je t'aime et tu as de la valeur à mes yeux ». Cette courte période d'attention, vous permettra de préparer votre souper dans le calme et de partager votre repas en famille dans l'harmonie. De plus, c'est entre autres ce type d'intervention parentale qui construit l'estime de soi de l'enfant.
- Pour prévenir des crises, prenez le temps d'écouter calmement les demandes de votre enfant et de reconnaître ses besoins et ses désirs. Lorsque vous reconnaissez son désir, il se sent reconnu et important et ce, même si vous n'acquiescez pas pour autant. Il s'agit de lui expliquer les raisons de votre refus; il collaborera beaucoup plus facilement. Par exemple, si votre enfant veut regarder une émission à la télé juste avant votre départ pour l'école, prenez le temps de l'écouter et de reconnaître son désir malgré le fait que vous êtes pressés. Vous pouvez lui dire : « Tu aimerais ça écouter ton émission. Je comprends. C'est vrai que c'est plaisant. Malheureusement, ce n'est pas possible maintenant car nous devons quitter pour que maman puisse aller travailler et que toi tu ailles à l'école. Mais sais-tu quoi? Ce soir, au retour du travail, on pourra s'asseoir ensemble tous les deux pour regarder ton émission. » Ce type d'intervention ne prend que quelques minutes et sauve habituellement beaucoup de temps contrairement à une crise et de l'argumentation inutile. Surtout, c'est fait dans l'amour et le respect.
- Dans les situations où votre enfant est agressif (mord, pince, tape,...) avec vous et/ou avec la fratrie et les autres enfants, prenez le temps de calmement évaluer ce qui se passe. Est-ce qu'il y a un nouveau bébé à la maison? Un déménagement récent? Un changement d'école? Une nouvelle transition? En ce qui concerne la relation de couple, comment ça se passe entre ses parents au quotidien? Avant de le chicaner et de perdre patience, observez minutieusement. Parlez-lui. Dites-lui que vous voyez qu'il est en colère tout en lui disant que ce comportement vous fait de la peine et qu'il peut faire du mal. Par la suite, restez avec lui pour qu'il sente qu'il n'est pas rejeté ou abandonné quand il fait quelque chose de moins bien. L'amour, c'est inconditionnel. Il y a de fortes chances qu'il a besoin d'avoir plus de temps de qualité avec ses parents pour avoir l'amour et l'attention nécessaire à son sentiment de sécurité et son estime de soi.

De prime abord, toutes ces interventions semblent simples et ludiques, mais elles requièrent une immense quantité d'amour « inconditionnel », de patience et de maîtrise de soi. Quel bel héritage à léguer à ses enfants.

Enfin, ces exemples ne sont qu'une infime partie de la réalité parentale quotidienne. La pratique de l'amour au quotidien commence avec soi et avec le couple et se poursuit avec l'enfant. N'ayez pas peur de vous observer et de reconnaître vos points à améliorer afin de devenir de meilleurs êtres humains et de meilleurs parents pour votre enfant qui vous modélise et est un adulte de demain.

En mettant de l'amour dans chaque interaction avec votre enfant, vous vous assurez d'une relation d'attachement saine et équilibrée projetant votre enfant dans un monde meilleur.



• Voir publicité à la page 25



La Marmite Magique
Pour le développement global de nos enfants

**D'autres merveilleux produits
disponibles sur le site Web!**



La Mission

Fournir des outils aux éducatrices et parents pour aider au bon développement de l'enfant, transmettre de bonnes valeurs et promouvoir une bonne communication.

Services de garde en milieu familial privés
Services de garde en milieu familial accrédités
Centres de la petite enfance (CPE)
Garderies en installation privées
Garderies en installation subventionnées

www.lamarmitemagique.com

denispetit@lamarmitemagique.com

1-888-525-3744

L'école,
au **COEUR** de l'harmonie

Une trousse pédagogique pour prévenir la violence et enseigner des habiletés sociales aux enfants âgés de 5 à 12 ans : Activités clés en main, outils d'intervention visuels faciles à utiliser.

T 514.717.3246 • www.aucoeurdelharmonie.ca



eduCatout.com

Activités éducatives et ressources
en ligne pour la petite enfance

10 000 ACTIVITÉS
avec fiches téléchargeables.

250 THÉMATIQUES développées selon
les sphères du développement de l'enfant.

6 000 DOCUMENTS imprimables :

jeux, bricolages, chiffres, lettres, calendriers thématiques,
tableaux de motivation, dessins, histoires thématiques,
cahiers d'apprentissage et plus.

**Conseils PROFESSIONNELS
et FORMATIONS :**

sexualité,
santé, psychologie, sommeil, nutrition,
discipline, coaching pédagogique.



**NOUVEAUTÉS
CHAQUE SEMAINE**

LES INTERVENANTS



Julie Raymond M.Ps. Psychologue pour enfants, parents et éducateurs

Une approche dynamique allant à la rencontre de l'enfant dans son milieu de vie afin d'apporter à ses parents et éducateurs des conseils adaptés à son environnement et à son quotidien.

Problématiques traitées :

- Retards de développement
- Troubles de comportement
- Problèmes de socialisation
- Manifestations d'anxiété
- Troubles du sommeil
- Habiletés parentales
- Conflits dans la fratrie
- Difficultés d'adaptation à la vie en garderie



514-274-1730

julie.raymond@bell.net

www.julieraymond.net



Manon Fabi
inf.M.Sc. Coach professionnelle PNL

SERVICES

- Consultation individuelle
- Intervention familiale
- Formation et conférence
- Consultation téléphonique et Skype

514-622-2169
info@coachingpnlfamilial.ca
www.coachingpnlfamilial.ca

Un coaching PNL pour un équilibre et une harmonie familiale!

Manon Fabi offre des services de coaching bilingues permettant d'améliorer, à partir d'interventions en PNL, des situations que vivent les enfants et leurs parents en lien avec :

- Relation parent-enfant (attachement et communication)
- Estime de soi et confiance en soi de l'enfant et de l'adulte
- Troubles d'apprentissage et difficultés scolaires
- Troubles de comportement (agressivité, retrait,...)
- Troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)
- Problèmes d'anxiété (maison, école, intimidation, phobies sociales, deuil,...)
- Troubles de conduite alimentaire
- Troubles de la communication

AGENDA DE COMMUNICATION

UTILISÉ par plus de 10 000 enfants au Québec.

Mon Compagnon de route 18 mois et +

- Met en valeur la dimension socioaffective et morale.
- Favorise la communication parents, éducateurs, enfants.



Agenda poupon

- Communications quotidiennes simples
- Une page pour les exploits du mois
- Une page souvenir par mois
- Le diplôme du poupon



LES FOURNISSEURS





**matériel
éducatif
et outils
sensoriels**

fdmt.ca

fdmt

10 ans
déjà!




**INDUSTRIE
JL Mélam**

**Meubles sur mesure et
quincaillerie spécialisée**

1-888-662-4322 info@jlmelam.ca www.jlmelam.ca




Béco jojo

*Béco-jojo, confection d'articles pour
garderies et enfants :*

*Tabliers de bricolage, sacs pour souliers ou bottes, dossards,
serpentins de marche, matelas de repos, coussins de lecture
couches lavables pour poupées et autres produits sur demande.*

**VISITEZ notre site Internet pour
connaître les points de distribution.**

www.becojojo.com
819-947-5196

Gagnant du Gala Excell'Or 2010
catégorie «nouvelle entreprise»



Concepteur et imprimeur d'agendas scolaires et carnets de bord



Pour nous contacter :
C.P. 100, succursale Snowdon Montréal (Québec) H3T 3X3

Montréal : 514-990-9946
En région : 1-888-449-2344
Télécopieur : 514-481-6580
Courriel : routhier@agendasoleil.com

Phrase d'enfant

« Est-ce qu'on peut fermer le soleil svp? »



COMMANDEZ

ÉtiquetteTout®

ÉTIQUETTES PERSONNALISÉES

pour identifier les effets personnels des enfants et des aînés

514-333-9993 # 201

info@etiquettetout.com

www.etiquettetout.com



nneka.ca

Le p'tit **NNEKA**
OREILLER POUR ENFANTS

À LA MAISON... À LA GARDERIE... EN VOITURE...

* Ne jamais donner d'oreiller aux enfants avant l'âge de 2 ans.

1-877-768-2229 info@nneka.ca

L'oreiller pour enfants doit être mince afin de favoriser le bon développement de la colonne vertébrale.

- Rembourrage d'écales de sarrasin
- Lavable (déhoussable)
- Ajustable



Phrase d'enfant

« Papa, allume tes yeux,
sinon tu peux pas me voir! »



SPÉCIALISTE EN MATÉRIEL ÉDUCATIF ET RÉCRÉATIF

10% DE RABAIS!

PROMOTION EXCLUSIVE AUX ABONNÉS EDUCATOUT!

Passez une commande sur notre site internet et entrez ce
CODE PROMOTIONNEL : P-EDUC12

*Valable seulement sur les prix réguliers. Se termine le 30 septembre 2012. Taxes et transport en sus.



TAPIS ET MATELAS À BAS PRIX

PLUSIEURS TYPES ET GRANDEURS DISPONIBLES!



420, rue Faraday, Québec (Québec) G1N 4E5

☎ (418) 527-0244 • 1 800 463-5561 ♦ (418) 527-9119 • 1 800 663-8671

sports-inter.com

L'ALIMENTATION

CHRONIQUES RESSOURCES

L'ABC des allergies alimentaires p. 31

ÉVITER L'ÉTOUFFEMENT CHEZ LES ENFANTS..... p. 33



L'ABC des allergies alimentaires

Vous êtes aux prises avec des allergies alimentaires? Vous n'êtes pas seule!

Classées au 4^e rang des problèmes de santé publique par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces allergies se sont multipliées au cours des dernières années. Les enfants en sont les premières victimes : jusqu'à 8 % des petits de moins de 3 ans en sont atteints.

Les allergies alimentaires n'ont rien d'un caprice. Elles sont liées à un dérèglement du système immunitaire et peuvent entraîner toute une série de symptômes affectant les systèmes cutané, digestif, respiratoire et cardiovasculaire. Certains de ces symptômes sont graves et peuvent (assez rarement, heureusement) entraîner la mort.



Voici un petit guide pour déjouer ces fameuses allergies à la maison et au service de garde.

1. Lisez avec soin la liste des ingrédients de chaque produit alimentaire.

En cas de doute, communiquez avec le fabricant pour obtenir des précisions sur la composition du produit et sur le processus de préparation et d'emballage de celui-ci. Petit truc : après vous être assurée qu'un produit est sans danger, apposez un autocollant sur l'emballage. Cela vous évitera de relire inutilement des listes d'ingrédients déjà vérifiées.

2. Tenez toujours compte des mises en garde du type « peut contenir des traces de... ».

Les études démontrent que près de 20 % des produits portant une telle mention contiennent effectivement des résidus de l'allergène.

3. Donnez-vous la peine de relire attentivement l'étiquette d'un produit connu lors de chaque nouvel achat.

La composition d'un produit, tout comme son mode de production, peuvent changer n'importe quand.

4. Réduisez les risques de contamination lors de la préparation des repas et des collations.

La consommation d'une toute petite quantité de l'allergène (une trace) peut être suffisante pour entraîner une réaction. Si les allergènes n'ont pas

été bannis de la maison ou du service de garde, il est donc très important d'adopter des pratiques réduisant les risques de contamination des plats : lavage des mains et de la bouche après les repas et les collations, nettoyage scrupuleux des ustensiles, des récipients et des surfaces de travail, etc.

5. Ayez plus d'un auto-injecteur d'adrénaline à portée de main en tout temps.

Vous aurez ainsi une solution de rechange si le premier est défectueux ou mal administré (par exemple si l'aiguille rate sa cible), s'il ne suffit pas à enrayer les symptômes ou si ceux-ci réapparaissent avant l'arrivée à l'hôpital.

6. Veillez à ce que les auto-injecteurs d'adrénaline soient toujours rangés au même endroit.

En cas de réaction allergique grave, vous saurez exactement où ils se trouvent et serez d'autant plus efficace.

7. Dans la mesure du possible, suivez une formation sur les allergies alimentaires et sur l'utilisation de l'auto-injecteur.

Une bonne formation vous permettra notamment de reconnaître les symptômes d'une réaction allergique grave, d'apprendre à administrer l'auto-injecteur et de savoir quoi faire par la suite. Cela est essentiel.

En développant de bonnes pratiques et de bons réflexes, il est tout à fait possible de déjouer les allergies alimentaires!



Déjouer les allergies

Marie-Josée Bettez

Présidente, Déjouer les allergies
dejouerlesallergies.com

• Voir publicité à la page 32

Phrase d'enfant

« Maman,
j'ai encore rêvé à un méchant
monstre, mais j'ai eu moins peur
parce que je le connaissais déjà! »



Gâteaux Duchesse
Laissez votre
IMAGINATION
vous emporter!

514-836-3185

www.gateauxduchesse.com

Nous faisons des gâteaux ainsi que des chocolats
pour toutes les occasions ainsi que les budgets!

Impressionnez vos invités avec non seulement
un délicieux gâteau mais une création unique!
Nous vendons aussi des accessoires de décoration
de gâteaux et nous faisons la location de moules
à gâteau!

Informez-vous sur nos cours de décoration
de gâteaux pour tous les niveaux!



Déjouer les allergies

Formations, livres et accessoires pour **simplifier** la vie
avec les allergies alimentaires

- Formation de 6 heures pour CPE, garderies, écoles et parents
- Étuis pour auto-injecteurs
- Bracelets médicaux
- Livres de recettes, etc.



dejouerlesallergies.com

info@dejouerlesallergies.com - 418-575-3507
www.facebook.com/dejouerlesallergies



819-281-9786
www.restochezvous.ca



Traiteur spécialisé en garderies en milieu familial et CPE
Environnement de travail 100% sans noix, arachides ou fruits de mer

ÉVITER L'ÉTOUFFEMENT CHEZ LES ENFANTS

Personne ne veut avoir à s'occuper d'un enfant qui est en train de s'étouffer à table. Pourtant, les enfants de moins de 4 ans courent un risque si les repas ne sont pas adaptés à leur petite bouche ou si l'ambiance du repas n'est pas adéquate.

Menu : Pour ce qui est du menu, il est conseillé d'éviter certains aliments selon l'âge des enfants dû à leur forme, texture, solidité, etc.

À un an, les enfants peuvent manger :

- Légumes tendres crus (champignons, concombres, courgettes, tomates...).
- Certains autres légumes, comme les carottes, doivent être râpés parce qu'ils sont plus durs et donc plus à risques.
- Vous pouvez aussi donner des pommes pelées et coupées en petits morceaux.
- La salade peut aussi faire partie du menu, mais il est recommandé de la couper en fines lanières.

Pour les enfants de deux ans :

- Ils peuvent maintenant manger la pomme entière, mais il est préférable de la peler car la pelure peut encore causer des problèmes.
- Les petits fruits peuvent être servis, sauf les raisins qui sont plus à risques. Il est préférable de les couper en quatre.
- Il est important de continuer à râper les légumes crus qui sont plus durs comme la carotte, le navet, le céleri...

Avant l'âge de 4 ans, les enfants ne devraient pas manger les aliments suivants :

- | | |
|---|--|
| • Arachides | • Noix |
| • Graines | • Bonbons durs |
| • Pastilles contre la toux | • Maïs soufflé |
| • Gomme à mâcher | • Raisins frais entiers |
| • Raisins secs | • Rondelles de saucisses |
| • Carottes et céleri crus | • Saucisses à hotdog |
| • Cubes de glace | • Confitures ou |
| • Aliments piqués sur des cure-dents ou une brochette | tartinades épaisses comme le beurre d'arachide |

Il est aussi important de toujours retirer le noyau ou le cœur des fruits et de désosser les viandes, sans oublier de retirer les arêtes du poisson.

Comportement :

Un autre élément qui est aussi important, sinon plus, que la nourriture que vous servez aux enfants est le comportement à table. Évidemment, il est très important

de bien agir et de rester calme lors des repas pour éviter de fâcheux accidents.

Voici neuf clés à appliquer lors de tous vos repas :

1. Toujours faire manger les enfants sous la supervision d'un adulte.
2. Les enfants doivent être assis à table ou dans une chaise haute.
3. Ne jamais permettre aux enfants de marcher ou courir avec un aliment dans la bouche.
4. Les aliments dangereux doivent être rangés ou ne pas être à la portée des plus jeunes.
5. Il est très important de manger dans le calme, car il est plus facile de s'étouffer lorsqu'on rit ou pleure avec une bouchée dans la bouche. Pour cette raison, éviter les distractions.
6. Montrer aux enfants à bien mastiquer avant d'avaler et à ne pas prendre de trop grandes bouchées dès le plus jeune âge.
7. Montrer aux enfants à ne pas parler avec de la nourriture dans la bouche.
8. Demander aux autres enfants de la garderie d'appliquer les mêmes règles. Les enfants plus vieux ne doivent pas partager leur assiette avec les enfants plus jeunes.
9. Ne pas bousculer les repas à cause d'un retard dans l'horaire.

C'est lorsque nous arrêtons d'être vigilants que les accidents risquent le plus d'arriver. Il faut donc toujours garder en tête que mieux vaut prévenir que guérir.

Dans le cas où l'enfant montre des signes d'étouffement partiel ou complet, il vous est possible de voir l'intervention à faire pour régler la situation dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant* version 2010, à la page 295. Cependant, cela ne remplace pas une bonne formation de secourisme complète où vous pourrez pratiquer les manœuvres lors de mises en situation avec la présence d'un instructeur certifié.

Vincent Bélanger

Maître instructeur certifié FMCQ

• Voir publicité à la page 5

LES PRODUITS NATURELS

CHRONIQUE RESSOURCE

**SIX MOYENS FACILES de retrouver votre énergie
dès maintenant, sans sucre ni caféinep. 35**





La RÉFÉRENCE en santé naturelle pour enfants

Homéopathie pour enfants

Service personnalisé par téléphone
(ET C'EST GRATUIT!)

1-877-752-8880

www.lecapucin.ca



SIX MOYENS FACILES de retrouver votre énergie dès maintenant, sans sucre ni caféine

Pour vous sentir mieux et penser plus clairement

Zenya Sirant

Vous avez surmonté votre dépendance à la caféine? Tant mieux : une matière grise stimulée artificiellement n'est pas une grosse perte. Joanna Osborne, diététiste autorisée au Women's College Hospital de Toronto, offre de précieux conseils pour combattre l'engourdissement mental à l'aide d'un plan d'action alimentaire. Comme elle l'admet elle-même : « Ces aliments ne fournissent peut-être pas le même regain d'énergie instantané que la caféine, mais ils constituent une source de carburant stable pour vous tenir bien éveillée et stimuler votre intellect pendant toute la journée. »

Formidables fibres Le carburant préféré de votre cerveau, le glucose, est métabolisé par votre corps à partir des glucides que vous consommez. Pour tirer le meilleur parti possible de ce carburant, mieux vaut opter pour des sources élevées de fibres comme les grains entiers plutôt que pour des grains raffinés. « Les fibres fournissent une source prolongée d'énergie en ralentissant l'absorption des glucides, explique Joanna Osborne, ce qui contribue à prévenir la hausse subite puis la chute brutale de la glycémie qui suivent la consommation d'aliments sucrés. »

Prodigieuses protéines Le fait d'intégrer une source de protéines à chaque repas augmente non seulement la satiété, mais également la vivacité d'esprit. D'après Joanna Osborne, « les protéines fournissent des acides aminés (comme la tyrosine), des neurotransmetteurs qui transportent les messages entre les cellules du cerveau. » Message reçu : faites tout de suite provision d'aliments riches en protéines comme les légumineuses, le poisson, le poulet, les viandes, les noix et les produits laitiers.

Vitales vitamines La prise quotidienne d'une multivitamine, c'est bien, mais selon Joanna Osborne, vous en profiterez davantage si vous tirez vos vitamines d'un régime alimentaire équilibré. « Un régime équilibré et riche en nutriments est essentiel pour soutenir vos fonctions cérébrales; les vitamines C, B12 et B6 ainsi que les minéraux comme le fer permettent à votre corps et à votre cerveau de convertir les aliments que vous consommez en énergie. »

L'eau qui travaille En plus d'un régime alimentaire bien équilibré, une bonne hydratation peut vous aider à être plus alerte. « L'eau sert à transporter les nutriments jusqu'au cerveau, explique Joanna Osborne. Nous avons besoin de nutriments, mais encore faut-il que ceux-ci circulent dans notre corps et dans notre cerveau. » Alors, buvez! De plus, en consommant de l'eau plus souvent dans la journée, vous succomberez moins facilement aux collations pas toujours saines...

Un, deux, trois, oméga! Reconnus pour toutes sortes de bienfaits, de la santé cardiaque à la prévention de l'arthrite, « les acides gras oméga 3 jouent un rôle important dans la fonction cérébrale et dans la conduction nerveuse, poursuit Joanna Osborne, ce qui contribue à améliorer l'activité cérébrale. » Parmi les meilleures sources d'oméga 3, on retrouve le saumon, la truite, les graines de lin moulues, l'huile de lin et les noix.

Succombez au déjeuner On le considère comme le repas le plus important de la journée, non sans raison : après toute une nuit sans nutriments, le cerveau a besoin de se refaire. « Le fait de prendre chaque jour un petit-déjeuner sain et équilibré peut améliorer la concentration et maintenir votre niveau d'énergie jusqu'au dîner », explique Joanna Osborne. Pour bien commencer la journée et faire le plein d'énergie, optez pour des céréales riches en fibres avec du lait et des fruits, du gruau accompagné de yogourt et de fruits, ou encore une omelette aux légumes avec un bon pain de grains entiers.

L'ANIMATION, LES SORTIES ET LES SPECTACLES

CHRONIQUE RESSOURCE

Discipline et rythme!.....p. 42





Jeune public

CONCERTS
ET ATELIERS



Réservez maintenant
pour votre groupe

ATELIERS ÉVEIL MUSICAL

Offerts dans votre établissement
Groupe de 8 à 12 enfants; 2 à 5 ans

PROGRAMMATION EN SALLE /
MAISON DES JEUNESSES
MUSICALES DU CANADA

Des concerts théâtraux qui
émerveilleront vos tout-petits !
305, Avenue du Mont-Royal Est,
Montréal

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS : WWW.JMCANADA.CA / 514.845.4108 / 1.877.377.7951 (SANS FRAIS)

FUNO MAX

CENTRE D'AMUSEMENT

NOUVEAU
Centre d'amusement
familial

C'EST:

- 5 jeux gonflables
- 3 trampolines
- Des jeux vidéo interactifs
- Des tables de jeu

CENTRE D'ESCALADE Vertical

Géré par : **Loisirs 3000**

Cégeg **André-Laurendeau**

www.escaladevertical.com

Rembourse toi-même ta peluche. Atelier mobile parfait pour fêtes d'anniversaires, garderies, écoles, camps de jours et plus...

atelierdetoutou.com

Fêtez avec moi... Je viens à vous!!!



Le secret du grenier

Pièce de théâtre interactive
pour les 2 à 7 ans.



Armés de la comptine
qui donne du courage...



on y découvre toutes
sortes de danses !

LES CRÉATIONS
ÉduArt



THÉÂTRE JEUNESSE AXÉ SUR LES ARTS



Activités dynamiques et éducatives!

www.juliesamuse.ca

Spectacles pour enfants Formations en éveil musical Ateliers musicaux

Confiez à une artiste professionnelle le soin d'ajouter à votre journée
une touche de joie de vivre et de musique!

Votre fête sera
inoubliable avec

JS PARTY

514.923.5000

Info@jsparty.com

www.jsparty.com

Animation mascotte

Maquillage

Biscuits décoratifs

Cupcakes

Clown

Location costumes de mascottes

Sculpteur de ballons

DJ

Jeux gonflables



les ateliers
Dorémi
www.lesateliersdoremi.com

Centre d'éveil à la musique

MARCHEZ ! MIMÉZ ! DANSEZ ! CHANTEZ ! FRAPPEZ !

Voilà mille et une façons de faire de la musique !

Animation

CPE, Garderie, école préscolaire
Regroupement pour personnes
avec besoins particuliers.

- + Ateliers d'éveil sonore
- + Ateliers d'initiation au xylophone
- + Ateliers de pré-piano
- + Ateliers de musico-tricité



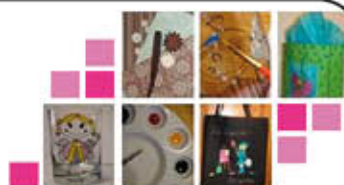
450-464-9915 - eveilmusical@eveilmusique.com - www.lesateliersdoremi.com



ATELIERS CRÉATIFS

- Ateliers créatifs pour fête d'enfants.
- Activités créatives dans les écoles, services de garde et garderies.

Notre boutique est remplie d'idées-cadeaux personnalisées et originales pour souligner les occasions telles que Noël, la fête des Mères, la fête des Pères, mariages, anniversaires et plus.



- Peinture sur verre
- Peinture sur céramique
- Peinture sur tissu
- Scrapbooking
- Fabrication de bijoux

514-730-5240 • info@creationsjustepourtoi.com • www.creationsjustepourtoi.com



ANIMATION
en CPE et
en garderie

Nous faisons bouger les enfants!!!

- Activités variées pour les enfants de 1 à 12 ans (activités motrices, danse, gymnastique, zumbatomic, cheerleading, cirque, etc.)
- Fêtes d'enfants épatantes
- Camps de jour



450-473-2225 info@espaceforme.ca www.espaceforme.ca

THÉÂTRE DE MARIONNETTES



Théâtre Madame Pommette présente des contes et des spectacles de marionnettes pour les enfants. Depuis 1996, les histoires éducatives et comiques ont su faire rire le public : petits et grands!

Nouvelle collection de livres, visitez : untheatrechezmoi.com

450-436-3304 - www.madamepommette.com



LES MINIS
SPORTIFS

ACTIVITÉS MOTRICES ADAPTÉES POUR LE MULTIÂGE,
une formule pratique et stimulante pour votre garderie familiale.

Un atelier thématique par mois :

- Échauffement
- Éveil à la danse et à la musique par le mouvement
- Parcours moteur
- Moment de détente et yoga
- Remise de surprises

418-574-6222 / www.lesminissportifs.com



Sérieusement amusant

KARATÉ • DANSE
GYMNASTIQUE • SPORTS
SOIRÉE DE PARENTS

Pour les
4 mois à
12 ans!



Le Petit Gym Brossard (Dix30)
7200, boul. du Quartier
suite 200, Brossard
450 445-2345

Le Petit Gym Saint-Jean-sur-Richelieu
440, boul. Saint-Luc
local 104, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 376-1603

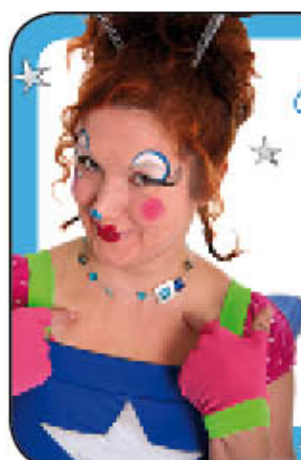


LE PETIT GYM

Renseignez-vous
sur nos fêtes
d'anniversaire!



www.lepetitgym.ca



Bouclette

Spectacles pour enfants

Maquillage artistique ★ Sculpture de ballons

Service clé-en-main avec une équipe colorée pour les CPE,
écoles, camps de jour, festivals, partys corporatifs,...

T 514 216-8089

★ www.bouclette.ca



★ Mission de Bouclette : stimuler l'estime de soi et la créativité des enfants tout en s'amusant !

DÉFIS
FORT
BROUILLARD

Pour ta fête — Entre amis
En famille — Party de bureau

Viens relever les nombreux défis qui t'attendent!
15 défis à relever, des clés à ramasser,
un trésor à trouver avant la fin du sablier!

Une expérience FORT tripante

Dans un décor unique

418-914-1077 100 rue Chabot, Québec, Qc www.defisfortbrouillard.com



514-927-8456

annickdetolle@gmail.com | www.pro5.qc.ca

Page Facebook : Cirque-animations-Pro-5 Étoiles



ORGANISATION D'ÉVÈNEMENTS.



Artistes de cirque pour spectacles, animations et ateliers

Répertoire des artistes à l'école : **atelier de jeu clownesque.**



Programme d'activités motrices • 1 à 4 ans


15 prix à gagner *

10 sessions d'activités Le tour du monde de Karibou^{MD}
Modules de jeu en mousse (poutre, arche, tapis)
Et + encore

Visitez le site du concours pour plus d'informations :
www.letourdumondedekaribou.com/concours



Augmentez vos chances de gagner en rejoignant les parents de la page Facebook de Karibou^{MD}
www.facebook.com/letourdumondedekaribou

Trouvez le fournisseur officiel Le tour du monde de Karibou^{MD} le plus près de chez vous!
www.letourdumondedekaribou.com • 1-877-872-9992 • 

Aucun achat requis. Ce concours s'adresse aux parents d'enfants âgés de 6 mois à 4 ans. Valeur approximative des prix : 1100\$
* Certaines conditions s'appliquent. Consultez les règlements du concours pour plus de détails.

Amusement Plus

Jeux Gonflables



Jeux gonflables, Jeux de kermesse, Barbe à papa,
Snow cones, Popcorn, Chapiteau, Discothèque mobile,
Soirée Casino, Un service de qualité professionnelle

www.amusementplus.com 514.686.6127 **SPÉCIAL :** Louez 3 Payez 2

Phrase d'enfant

« J'ai la bouche pleine de rires! »



Discipline et rythme!

À la rentrée, il est opportun d'instaurer une routine stable et équilibrée dès le début. Les jeunes se sentent sécurisés par la routine et s'adaptent au rythme de vie que nous leur proposons quand il reste stable assez longtemps pour qu'ils s'y habituent. Pendant l'été, l'horaire s'adoucit parfois et les routines s'agrémentent de « petits spéciaux ». L'horaire peut même devenir un peu aléatoire... de telle sorte que la rentrée est le bon moment pour reprendre de bonnes habitudes et rythmer nos vies de façon plus précise. Afin de créer un équilibre harmonieux autant que possible, je consulte souvent les enfants. Nous établissons ensemble les routines : repas, tâches, devoirs, bains, temps de jeu, pratique de musique, horaires de télévision et/ou jeux d'écran, jeux physiques, etc. Avec les enfants très jeunes, j'utilise des dessins qu'ils connaissent et qui leur permettront de bien suivre. Quand les enfants commencent à lire, les mots simples sont à l'honneur! Je prends le temps d'écrire l'horaire de chacun très clairement afin que chaque enfant puisse suivre son plan personnalisé. Au fil des mois, on peut modifier l'horaire au besoin, car il y aura évidemment des imprévus. Nous nous y adapterons, mais en général nous sommes disciplinés et respectons l'horaire.

Pourquoi ne pas en profiter pour concrètement ajouter encore un peu plus de rythme dans nos vies? Bercer, marcher, danser, chanter... les enfants en redemandent! Sécurisés par ce qui revient, les enfants adorent le rythme au sens musical du terme aussi!

Allons un peu plus loin! J'utilise les claves (instrument de percussion composé de 2 bâtons de bois qui font un son perçant lorsqu'ils sont entrechoqués, souvent utilisé dans la musique latino-américaine) pour inviter

ma famille à manger quand le repas est prêt. Nous avons décidé que le rythme de la chanson « Quand l'appétit va tout va » (tirée du dessin animé Astérix et Cléopâtre) signifiait : « Venez dans la cuisine maintenant, c'est l'heure de manger! » C'est vraiment efficace! On entend de très loin ce son, alors même si mes enfants sont à l'autre bout de la maison ou dans le bois d'à côté, ils l'entendent et s'en viennent. Chaque personne de ma famille a aussi choisi un rythme à son goût (souvent inspiré d'un début ou d'un bout marquant d'une chanson ou d'une pièce musicale appréciée de la personne) qu'on peut utiliser pour l'appeler. Quand on joue le rythme d'une personne, cela veut dire : « Viens tout de suite dans la cuisine, quelqu'un veut te parler. » Depuis que nous utilisons cette astuce, j'avoue que nous sommes plus disciplinés et que nous crions moins... Inutile de s'égosiller comme dans la chanson « Tous les palmiers tous les bananiers » de Beau Dommage. Voici l'extrait qui me revient : « Manon viens souper, si tu viens pas, ce souper là tu pourras t'en passer... » Sans s'en rendre compte, tous mes enfants ont appris et intégré profondément en eux 7 rythmes, certains très simples et d'autres plus complexes.

Chaque famille est unique et chaque famille peut créer sa façon efficace, agréable et harmonieuse de fonctionner. En tant que mère, j'ai beaucoup appris des autres un peu partout en observant d'autres familles, en lisant, en étudiant et en consultant des spécialistes. En collaborant avec mon conjoint et mes enfants, nous avons créé notre harmonie familiale pas à pas. Cette harmonie est ajustée au gré des nouvelles expériences de vie, de l'évolution de chacun et des besoins qui changent. Vous avez tous la possibilité de vous inspirer des idées des autres, d'en prendre et d'en laisser! L'important c'est de trouver, en expérimentant parfois de nouvelles choses, ce qui vous convient à vous en tant que famille!

Je ne vous ai pas dit que j'étais musicienne? Oups! eh bien, voilà! Je me nomme Julie Béchard. Je suis titulaire d'une maîtrise en percussion de l'Université de Montréal. J'occupe le poste de timbalier à l'Orchestre Symphonique de Longueuil et le poste de premier percussionniste à l'Orchestre Symphonique de Sherbrooke. Je gère aussi ma propre entreprise depuis 2002. L'entreprise Julie Sa Muse me permet d'être créative et d'explorer plusieurs aspects artistiques et rationnels de ma personnalité en plus de transmettre ma passion pour la musique, les arts de la scène et ma joie de vivre! J'ai aussi 4 enfants que j'adore. Chaque jour, je travaille avec, pour et auprès des enfants, les miens et ceux des autres, avec grand plaisir!



Si vous désirez imprégner votre vie d'un peu plus de musique et en apprendre plus sur ce que je fais, cliquez sur ces liens : www.juliesamuse.ca et www.coucousmusique.com.

En espérant vous inspirer!



• Voir publicités aux pages 19 et 38

LA PHOTOGRAPHIE

CHRONIQUE RESSOURCE

ACTIVITÉS p. 45





Photographie professionnelle en studio ou à la maison

Ensembles
photos + CD
disponibles

bébés . enfant . familles . maternité . baptêmes . événements...

514 257-3000 . 1 800 565-0881 bebelove.com
Montréal - Québec - Sherbrooke - Gatineau et plus



ACTIVITÉS

ALBUM DE PHOTOS

Demandez aux parents de vous remettre des photos des enfants. Découpez-les et collez-les sur des morceaux de papier de 10 cm x 13 cm. Placez les photos dans des sacs à sandwich en plastique (type Ziploc), deux photos dos à dos dans chaque sac. Agrafez tous les sacs ensemble par l'extrémité fermée. Vous pourrez les ouvrir s'il le faut. Utilisez un ruban adhésif de couleur pour couvrir les agrafes. Reliez sous forme d'album.

JE JOUE AU PHOTOGRAPHE

Les enfants joueront au photographe à tour de rôle. Les autres enfants se déguisent et font semblant de se maquiller. Ils prennent des poses originales tandis que le photographe les photographie. Ensuite, le photographe s'installe à une table et dessine la pose qu'il a préférée.

SÉANCE DE PHOTOS

Sortez votre appareil, vous êtes la photographe! Photographiez chaque enfant en photo tout au long de la journée. Prenez autant de photos que vous pouvez. Ensuite, vous pourrez construire un album représentant la routine des enfants à la garderie.

Visitez **educatout.com**

Le **GUIDE DE RESSOURCES** !

de la famille et de la petite enfance

Plus de 2000 services de garde éducatifs :

- Garderies privées
- Garde en milieu familial
- Centres de la petite enfance
- Bureaux coordonnateurs
- Services pour enfants à besoins particuliers

Plus de 500 ressources diverses :

- Boutiques pour enfants
- Activités éducatives
- Sorties de groupe
- Services de soutien aux parents et éducateurs



Vous pouvez nous contacter par téléphone au
1.888.986.7126

Pour toute correspondance écrite :

9-103 rue Georges
Gatineau, QC
J8M 1A1

Télécopieur : 819-986-9874
pub@educatout.com