

Automne
2018

Le Journal de Maturin



Pour les parents
d'enfants 0-5 ans

Ensemble
pour la famille
des Basques



Mots d'enfants



Au téléphone:

- **Tu connais Sarah ?**
- **Sarah qui ?**
- **Ça raccroche**

Quelles sont les lettres les moins visibles ?

F , A , Ç ! (Effacer)

- **Alors, ça fait combien de temps qu'il marche vot' petit bout ?**
- **Ça va faire 6 mois.**
- **Ben dites donc, y doit être loin.**

TABLE DES MATIÈRES

Blagues de Maturin et table des matières	2
Chronique de la Maison de la Famille : Coup de pouce parents	3
Les nouvelles de la Baleine Bricoleuse : Intégration en service de garde	4-5
Le bon coup : Ateliers YOLEMA	6
Cuisiner en famille : Pain de pois chiches aux carottes	7
Plaisirs et variété au menu : Cuisiner pour la semaine en une journée	8-9
Rubrique du CISSS : L'anxiété, mon enfant et moi	10
Capsule prévention : Le verre à Bec, bon ou pas	11
JEUX	12-16
Coup de cœur d'un expert :	
L'utilisation de l'acétaminophène et de l'ibuprofène chez l'enfant	17
Place des parents : La cuisine collective Croc-Ensemble des Basques	18
Événements à venir	19
Partenaires	20

Chronique

de la **Maison de la Famille**



Coup de pouce parents!

Savais-tu que la Maison de la Famille des Basques souhaite démarrer un service de relevailles à domicile dès janvier 2019? Opéré par des bénévoles choisis avec soin, les familles pourront d'ici quelques mois recevoir de l'aide à la maison pour différentes raisons : à l'arrivée d'un nouveau bébé, lors d'une grossesse à risque, quand papa travaille à l'extérieur et que maman en a plein les bras lors des routines, ou tout simplement si la famille a un besoin momentané de répit pour un certain temps.

Coup de pouce parents permettra de soulager les familles à différents niveaux : confection de repas, aide pour l'entretien ménager léger, répit gardiennage pendant que maman fait une sieste, accompagner les parents lors des commissions, présence lors des routines, effectuer quelques travaux manuels, etc. En fait, l'idée est de répondre aux besoins des familles dans la spécificité de leur situation. Les parents pourront appeler eux-mêmes à la Maison de la Famille, sans devoir être référés par quelconque organisme, et l'équipe procédera au jumelage selon l'intérêt et les disponibilités des bénévoles. Ce service sera gratuit, mais une contribution volontaire sera bienvenue pour permettre de défrayer certaines dépenses, par exemple les frais de déplacement des bénévoles.

Afin de mettre sur pied ce projet, nous sommes en période de recrutement de bénévoles tout l'automne pour trouver nos perles rares! Si vous connaissez des gens dans votre entourage qui ont du temps à donner, qui aiment les enfants et qui souhaiteraient s'impliquer, nous sommes impatients de les connaître! Nous sommes également à la recherche d'hommes pour les demandes qui sont plus d'ordre des travaux manuels légers. Notre souhait serait de trouver une à deux personnes dans chaque municipalité, afin d'être en mesure de faire des jumelages en fonction des intérêts et des disponibilités de chacun. Si en tant que famille vous pensez avoir des besoins de répit, il est possible de nous contacter dès maintenant! Le projet pourrait débuter plus tôt que prévu!

Pour connaître les détails du projet, ou pour référer des bénévoles de votre entourage, contactez notre équipe au 418-851-2662!

Les nouvelles de la Baleine Bricoleuse !



Intégration en service de garde

Septembre est la grosse période pour l'intégration en service de garde, que ce soit en CPE, garderie familiale ou garderie scolaire. Tout dépendamment de l'âge de votre enfant, celui-ci peut ressentir et vivre différentes émotions comme la tristesse, la peur, la joie ou même l'excitation ! Voici quelques trucs pour vous aider à créer une belle transition.

En discuter avec votre enfant : prévenir et discuter de la nouvelle routine qui aura lieu aidera à éliminer l'effet de surprise et réduira les réactions négatives. Nommez le nom de l'éducatrice dans vos discussions pour que celui-ci devienne plus familier.

Visiter : Prendre contact avec la garderie et visiter la/les personnes qui s'occuperont de votre enfant. Il est bien sûr conseillé de faire la visite avec celui-ci !

Intégration progressive : chez les tout-petits, une intégration progressive est idéale, lorsque c'est possible. Commencez par envoyer votre enfant une demi-journée, une journée complète, plusieurs journées complètes pour finalement arriver à la fréquentation à temps plein. Votre enfant pourra ainsi s'adapter au fur et à mesure et le changement de routine se fera plus en douceur.

Communication : Discuter avec l'éducatrice de votre enfant est un élément très important. Comment fonctionne-t-elle lors de l'intégration ? Quels sont ses routines ? Quels sont ses règlements ? Y a-t-il des choses importantes que l'éducatrice devrait connaître sur votre enfant ? Quels sont vos craintes ? Vous trouverez très certainement des réponses à vos questions ! L'éducatrice est une personne très importante pour le développement de votre enfant, c'est quand même elle qui s'occupera de son bien-être pendant votre absence.

Les nouvelles de la Baleine Bricoleuse !



suite

Objets réconforts : Votre enfant aura certainement besoin d'un objet provenant de la maison pour le sécuriser dans sa journée lorsqu'il sera plus triste. Un toutou et/ou un doudou aide beaucoup.

Séparation positive : Lors de votre départ le matin, prenez le temps de dire au revoir et d'embrasser votre enfant. Dites-lui que vous reviendrez en fin de journée et surtout, ne revenez pas sur vos pas après avoir dit au revoir car vous ne feriez qu'augmenter ses craintes. L'enfant ressent vos émotions, il sera rassuré si vous êtes convaincu qu'il sera entre de bonnes mains et que tout se passera bien.

****À retenir****

L'intégration peut prendre quelques jours à quelques semaines avant que votre enfant se sente parfaitement à l'aise et développe un lien affectif avec son éducatrice, il faut donc être persévérant !

Isabelle Ouellet

Agente de soutien pédagogique et technique,
Bureau coordonnateur CPE la Baleine
Bricoleuse



Le bon coup !

Ateliers YOLEMA

Depuis l'automne passé, les garderies familiales qui demeurent à l'extérieur de Trois-Pistoles ont eu la chance d'accueillir mesdames Suzanne Lavoie et Marie-France Pelletier pour l'animation de 3 différents ateliers. Différents objectifs étaient visés pendant ces ateliers tant au plan cognitif que comportemental, entre autres : se réaliser, s'exprimer, comprendre, imaginer, créer et représenter.



Les objectifs développés par l'atelier d'Éveil musical étaient entre autres de:

- Favoriser son expression artistique et développer son imagination ;
- Prendre conscience des parties de son corps et ouvrir ses horizons ;
- Développer son intelligence et exercer son écoute et son langage.

Objectifs développés par l'Art thérapie:

- Se connecter à ses émotions tout en stimulant sa créativité naturelle ;
- Travailler l'estime de soi et développer l'autonomie ;
- Valoriser l'enfant et favoriser sa confiance en lui grâce à la réalisation d'un travail artistique.

Objectifs développés par l'Art dramatique:

- Développer sa perception sensorielle, sa motricité globale et fine, sa coordination, sa latéralisation ainsi que sa perception de son corps ;
- Apprendre à s'entendre avec ses pairs, à s'intégrer à un groupe, à respecter les différences, à coopérer, à exercer son leadership et à prendre en compte la position des autres avant d'agir ;
- Explorer et comprendre son univers.

Une dernière activité s'est déroulée le vendredi 15 juin à la salle communautaire de St-Jean-de-Dieu avec Oumar N'Diaye Martinos provenant d'Afrique afin de faire vivre une activité d'éveil musical aux enfants. Quatre responsables se sont déplacées avec leur groupe pour participer à cette activité, ce fut une belle réussite !

Isabelle Ouellet

Agente de soutien pédagogique et technique,
Bureau coordonnateur CPE la Baleine Bricoleuse



Cuisiner en famille

Pain de pois chiches aux carottes

Ingrédients

Pain de pois chiches

- 2 cannes de pois chiches cuits
- 4 carottes râpées
- 1 oignon râpé
- $\frac{3}{4}$ de tasse de chapelure
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de poivre
- 1 $\frac{1}{4}$ de couscous ou riz
- 1 tasse de fromage râpé

Sauce

- 1 oignon
- 1 piment
- 1 céleri
- 1 carotte
- 1 canne de tomates en dés
- 1 pot de sauce tomate
- 1 canne de crème tomate
- $\frac{1}{4}$ de tasse de sauce chili
- Assaisonnement



Préparation

Pain de pois chiches

1. Passer au robot tous les ingrédients pour les réduire ;
2. Placer un papier parchemin dans un plat « pyrex » et verser le mélange ;
3. Cuire au four à 375°F pendant 1 heure ;
4. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.

Sauce

1. Faire revenir les légumes ;
2. Ajouter les tomates et laisser mijoter de 20 à 30 minutes.

Denise Caron,

cuisinière au CPE la Baleine Bricoleuse

Plaisir et variété au menu !!! ☀



Cuisiner pour la semaine en une journée

La préparation des repas, ça peut être long. Comment concocter des soupers sains et savoureux sans passer la soirée dans la cuisine ? Voici la « meal prep »!

En gros, le principe est simple : il suffit de préparer tout ce qu'il faut le dimanche (ou un autre jour qui vous convienne) pour que vos soupers soient rapides à cuisiner le soir venu. Grande tendance sur le web, la préparation des repas (ou « meal prep » pour « meal preparation » en anglais, est une façon économique et rapide de manger santé.

Cela ne veut pas dire de cuisiner tous les repas le dimanche, mais bien de laver les légumes, précuire les grains comme le riz ou l'orge, ainsi que la viande, les légumineuses, les œufs ou le tofu. En travaillant quelques heures de plus le dimanche, on gagne du temps le lundi, mardi, mercredi. Bon ! vous comprenez le principe!

Plaisir et variété au menu !!! ☀

suite

**Quelques conseils
pour faire sa « meal prep » :**

- Commencez par faire une liste des repas que vous voulez manger cette semaine, puis listez les ingrédients que vous achèterez à l'épicerie.
- Organisez votre frigo : en rassemblant les éléments d'un même souper ensemble, vous n'entendrez plus la sonnerie de la porte restée trop longtemps ouverte parce que vous cherchez le brocoli, promis!



- Pensez à acheter des plats de plastique. Cela rendra votre préparation de repas plus facile et agréable. Encore mieux : créez un code de couleur. Dans les plats à couvercle rouge se trouvent les ingrédients pour le souper de lundi, par exemple.
- Impliquez les enfants. Demandez-leur de retirer les feuilles de coriandre de la tige, de frotter des pommes de terre sous l'eau ou de fouetter une vinaigrette.
- Utilisez toute votre cuisine. Par exemple, saviez-vous qu'on pouvait cuire des œufs durs dans le four, au lieu d'une casserole d'eau bouillante? Il suffit de les mettre directement dans un moule à muffins avec la coquille, au four, à 325 F, pendant 30 minutes.
- Pensez congélateur : mettez-y des brocolis déjà cuits, des fruits coupés qui plongeront dans le mélangeur pour un smoothie matinal...

À savoir

Attention à la préparation trop hâtive. Tous les aliments, qu'ils soient frais ou cuits, n'ont pas la même durée de conservation. Pour tout savoir, consultez le site de Santé Canada.

Article publié par Tatiana Polevoy dans le WIXXmag le 8 septembre 2017. Pour divers articles, consultez le site web www.wixxmag.ca.

Rubrique du CISSS

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent
Québec

L'anxiété, Mon enfant Et moi !

*L'anxiété de votre enfant vous fait vivre des difficultés à la maison ?
Votre enfant a des nausées et il a souvent mal au ventre ?
Votre enfant fait des crises récurrentes et évite certaines situations ?
Votre enfant ne veut plus aller à l'école ?
Vous cherchez des stratégies pour l'aider à vaincre ses peurs ?
Vous voulez démystifier les symptômes et le phénomène de l'anxiété ?*



L'équipe PassaJe des Basques offre un groupe de 4 ateliers pour outiller les parents face à l'anxiété de leur enfant.

Clientèle visée :

Les parents ayant un enfant qui présente des symptômes d'anxiété et répondant aux critères d'admission au groupe.

Les thèmes abordés à travers les ateliers sont :

- Les peurs et le stress ;
- Le phénomène de l'anxiété ;
- Les types d'anxiété ;
- Le système d'alarme défectueux ;
- Les causes de l'anxiété ;
- Le discours intérieur de l'enfant anxieux (les pensées) ;
- Des outils pour intervenir sur les pensées ;
- Les sensations physiques de l'enfant anxieux ;
- Des outils pour intervenir sur les sensations physiques ;
- Protéger son enfant sans le surprotéger ;
- La confiance en soi de l'enfant ;
- L'évitement que fait l'enfant anxieux ;
- Des outils pour mettre l'enfant en situation de défi.



Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations au sujet de ce groupe, vous pouvez vous adresser au CISSS du Bas-Saint-Laurent, Installation des Basques en composant le 418 851-3353.

Capsule prévention



Le verre à Bec : Bon ou pas

Le verre à bec a été inventé pour les parents, pas pour les enfants! C'est vrai qu'il est merveilleux pour épargner nos tapis, mais il peut être dommageable pour la bouche de nos petits!

Au fur et à mesure que le bébé vieillit, sa façon d'avaler évolue. À la naissance, le bébé avale la bouche ouverte en tétant. À maturité, en croquant, nous devons avaler la bouche fermée.

Le verre à Bec oblige d'avaler avec la bouche en position ouverte, au contraire d'un verre traditionnel qui exigera de l'enfant qu'il apprenne à réduire l'ouverture de sa bouche s'il ne veut pas être trop trempé!

Ainsi, l'utilisation excessive des Becs ou des Biberons peut compliquer le développement de la déglutition normale, le développement facial, une malocclusion dentaire, squelettique et une mauvaise posture corporelle, ainsi que la parole (c'est-à-dire parler sur le bout de la langue)!

Options :

- Gobelets à paille (marque avec garantie antifuite)
- Gobelets à paille intégrée conçue pour être courte et inclinée
- Bouchons antifuite amusants comme (cieGOOD-2GROW)




Idéalement :

- Dès 9 mois : gobelet à paille
- Dès 12 mois : verre standard tenu par un parent
- 18 mois : Autonomie au verre, lorsque bien assis à la table

Bon magasinage et bonne pratique!

Caroline Sirois : Hygiéniste dentaire
CISSS du Bas St-Laurent, Installation des Basques
Caroline.sirois0108.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

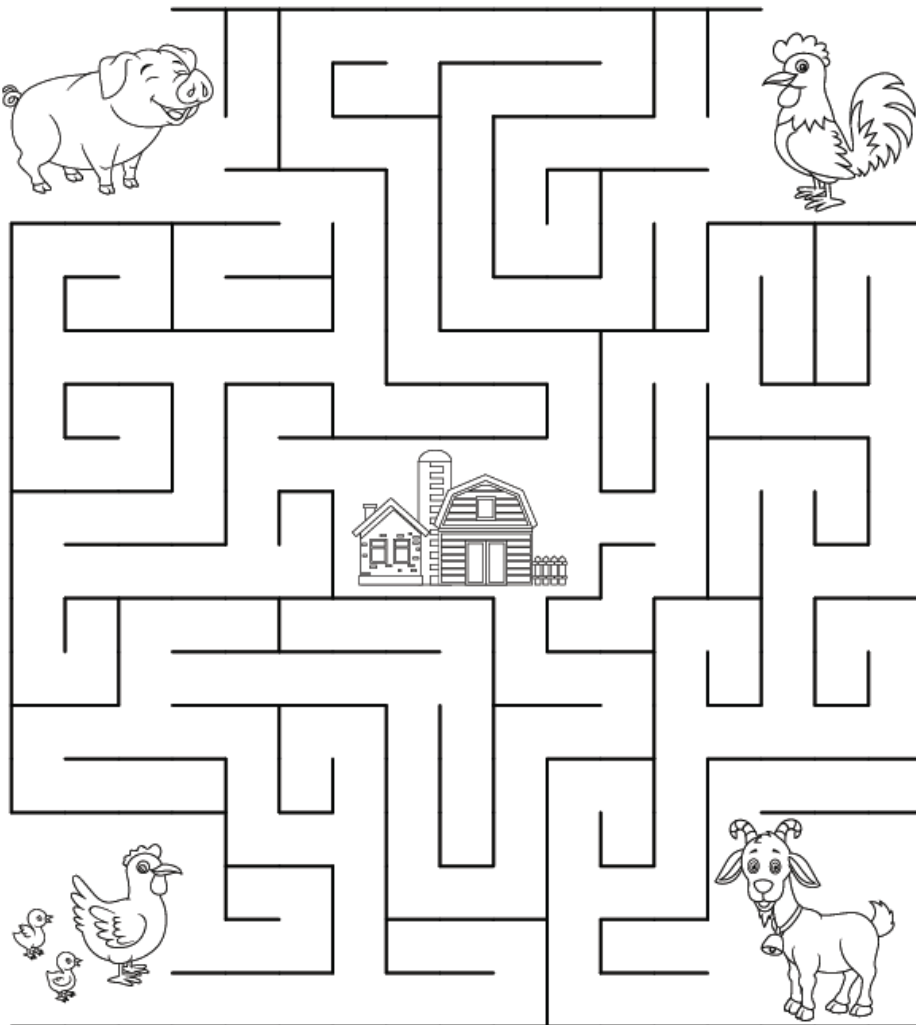
Québec 

Voir : www.jeunesaventuriers.com/vidéos

Référence Geneviève Rainville, mpo, orthophoniste

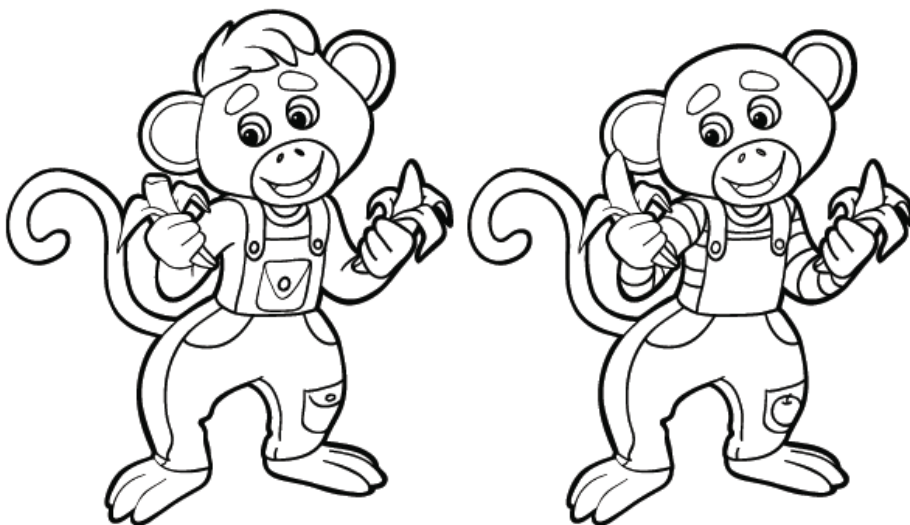
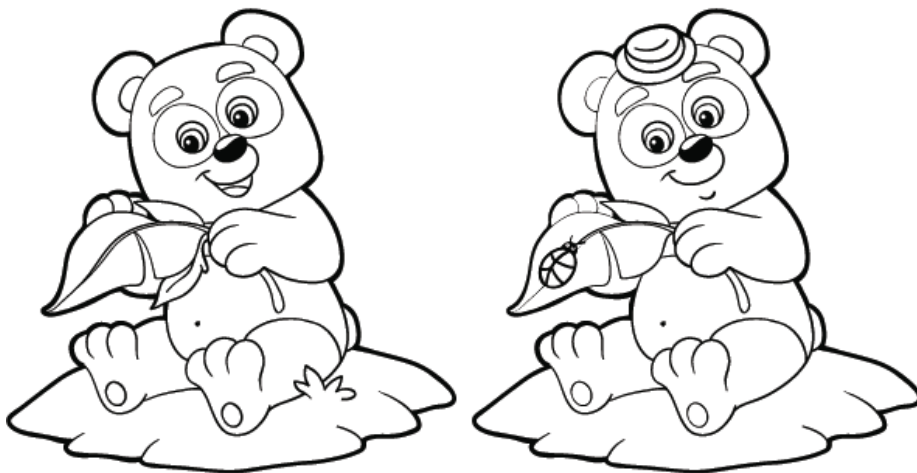
Cahier de jeux !!!

Trace le chemin que chaque animal devra parcourir pour rejoindre la ferme.



Cahier de jeux !!!

Trouve cinq différences entre les deux dessins.



☀ Cahier ☀ de jeux !!!



Cahier de jeux !!!

Compare ces deux dessins et trouve les 7 éléments qui manquent dans celui du bas.
Dessine-les à la bonne place.



☀ Cahier ☀ de jeux !!!



Coup de coeur de l'expert



L'utilisation de l'acétaminophène et de l'ibuprofène chez l'enfant

L'acétaminophène est un analgésique (réduit la douleur) et antipyrétique (réduit la fièvre). On le retrouve dans la marque TylenolMD, TempraMD et toutes les pharmacies ont leur marque maison. Tous contiennent de l'acétaminophène et ont donc la même efficacité.

L'ibuprofène a aussi les fonctions d'analgésique et antipyrétique en plus d'être anti-inflammatoire (réduit l'enflure). On le retrouve dans la marque AdvilMD, MotrinMD et les marques maisons.

FIÈVRE

La fièvre est un mécanisme de défense du corps. Le corps élève sa température pour empêcher les micro-organismes de se multiplier. Donc, la fièvre n'est pas mauvaise en soi. Il n'est donc pas nécessaire d'administrer un médicament s'il poursuit ses activités normales et a un comportement habituel. Si c'est le cas, optez pour le repos et boire beaucoup de liquide. Retirer les vêtements chauds (sans le déshabiller complètement) et la couverture pour abaisser la température corporelle. Si son état est modifié et est «moche», le premier choix est l'acétaminophène. On privilégie l'acétaminophène, car le risque d'effet secondaire est très faible pour une efficacité comparable à l'ibuprofène. Par contre, gardez en tête que l'acétaminophène est la première cause d'intoxication au Québec. Les enfants de 0 à 5 ans constituent le groupe d'âge le plus fréquemment impliqué. Il s'agit d'ingestions accidentelles dans 82 % des cas et d'erreurs de doses dans 17 % des cas. On peut administrer l'acétaminophène chez les enfants de 3 mois et plus. Il peut être administré aux 4 à 6 heures au besoin (max : 5 doses par 24 heures).

Le second choix est l'ibuprofène. L'ibuprofène ne devrait être administré que si l'enfant boit et s'alimente suffisamment. Si l'enfant est déshydraté, il faut éviter de l'administrer. Il peut être utilisé chez l'enfant de 6 mois ou plus. L'ibuprofène peut être administré aux 6 à 8 heures au besoin (maximum 4 doses par 24 heures). L'ibuprofène peut être intéressant avant le dodo étant donné sa durée d'action plus longue que l'acétaminophène.

Soyez extrêmement vigilant si vous administrez l'acétaminophène et l'ibuprofène en alternance. Vous devez écrire l'heure et le médicament administré pour éviter les surdoses ou une erreur de médicaments.

L'emploi du bon dosage est essentielle pour l'efficacité optimale et minimiser les effets secondaires. Demander à votre pharmacien de calculer la dose selon le poids. N'hésitez pas à nous consulter pour toute question.

Claudie Beaulieu, pharmacienne propriétaire
Familiprix C. Beaulieu et S. Laplante – Trois-Pistoles

La Place des parents !!!

Cuisine collective «Croc-Ensemble» des Basques

Des étagères, un congélateur et une chambre froide qui se remplissent et se vident et ainsi dans un cycle perpétuel qui nourrit maintes personnes et évite des tonnes de gaspillage. N'est-ce pas un projet qui pourrait susciter l'enthousiasme de n'importe quelle communauté ? C'est une belle histoire qui existe réellement dans la MRC des Basques.



La Cuisine collective Croc-Ensemble des Basques offre évidemment des ateliers de cuisine en petits groupes. On y popote dans le plaisir et on repart avec de bons plats mijotés qui remplissent le frigo pour quelques jours. Les produits frais sont à l'honneur et la transformation se fait en chœur. Pour quiconque a envie de sortir de chez soi, de partager recettes et connaissances et de développer son réseau d'entraide, les ateliers de la cuisine collective sont un excellent moyen de se remplir la panse en bonne compagnie.

Par ailleurs, la Cuisine collective Croc-Ensemble travaille sur un important volet pourtant moins connu. Elle offre du dépannage alimentaire à qui, pour un moment ou à plus long terme, a faim ou peine à nourrir sa famille. C'est au quotidien que bénévoles et employé vont chercher des aliments qui seraient jetés autrement. Épicerie, producteurs et Moisson Kamouraska participent à remplir les locaux de la Cuisine collective, mais tous ces produits frais et non périssables n'y restent guère longtemps puisque l'organisme offre de l'aide alimentaire chaque semaine pour qui en ressent le besoin. Toute l'équipe met du temps et de l'énergie pour éviter les pertes : ce qui n'a plus sa place dans un panier d'épicerie à prix fort a généralement besoin d'un tri, d'un nettoyage et redevient des plus appétissants. Ainsi, de grandes quantités de fruits et de légumes propres à la consommation sont sauvées des poubelles tout comme d'ailleurs des jus, conserves, œufs et autres... Toute la récolte est redonnée à ceux et celles qui en ont besoin sous forme de grosses boîtes bien remplies de provisions. Une partie est également transformée lors des ateliers de cuisine et les participants et participantes ne repartent jamais les mains vides.

Pour plus d'infos, contactez Philippe De Carufel
au 418 851-6049
ou par courriel : c.collectivebasques@gmail.com



Événements à venir



**Venez participer à cet événement familial et festif.
À votre rythme et à votre niveau, vous pourrez tous
vous dépasser.**

Tour du Lac St-Mathieu

Le samedi 8 septembre, aura lieu à Saint-Mathieu la cinquième édition du Tour du lac St-Mathieu.

Différentes catégorie s'offrent à vous :

- la course du 1 km est gratuite pour les enfants de 10 ans et moins
- 5 km de marche
- 5 km de course
- 13.8 km de course

Les bénéfiques seront versés à cinq organismes :

- La Maison Martin Matte
- Le projet santé de l'école Gérard Raymond
- Le Grand défi Pierre Lavoie (école secondaire de Trois-Pistoles)
- Ski adapté des Basques
- CPA Les étincelles de Trois-Pistoles

Afin de coordonner les inscriptions au système de chronométrage à puces, il n'y aura plus d'inscription sur place le jour même de l'évènement. Il est donc important de se rendre à l'adresse suivante pour vous inscrire :

https://events.com/r/en_US/registration/tour-du-lac-saint-mathieu-2018-saint-mathieu-de-rioux-september-737752

ou

visitez la page facebook

Course du Tour du Lac de Saint-Mathieu et cliquez sur « S'inscrire » dans le haut de la page.

Partenaires



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent



CENTRE PETITE ENFANCE
LA BALEINE BRICOLEUSE



ÉQUIPE
PASSAJE
DES BASQUES
Promotion • Prévention • Protection



Partenaires financiers

Jean
D'AMOUR
Député de Rhinocéros-Loup-Témiscouata
JDAMOUR-RDL@ASSNAT.QC.CA
418 868-0822
320, boulevard 176666-6776
Bureau 302, Rivière-du-Loup (Qc)
Gatineau, Qc J8B 9C6
PROJET DE LOI 100



Pharmacie Proxim Dominic Beaumont
Municipalité de St-Guy
Municipalité de St-Simon
Municipalité de St-Clément
Municipalité de Ste-Rita
Municipalité de St-Médard

