

LA REVUE
D'INFORMATION
DES SERVICES
À L'ENFANCE
GRANDIR ENSEMBLE
ÉTÉ 2014

L'Envoi

vol. 29 n°1

Un été rempli de sens

Le bonheur d'être
en vacances

Rire en famille

La tablette :
ça clique ou pas ?

Cet été, la famille suit
un régime de télé

Pour savourer
l'été en famille

Se régaler...
même en camping !

Voyager écolo 101

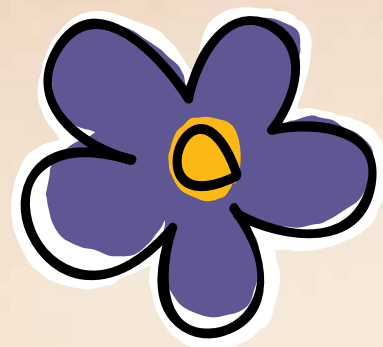
Être bien chez soi mais
aimer être ailleurs



UN ÉTÉ SENSATIONNEL



UN JARDIN DE RESSOURCES!



SURVOL

▪ Mot de la rédaction p.03

TOUCHER L'ÉTÉ

▪ Un été rempli de sens p.04
▪ Bouger... pas seulement pour la forme p.06

SENTIR L'ÉTÉ

▪ Le bonheur d'être en vacances p.08
▪ Rire en famille p.11

SÉCURITÉ EN TÊTE

L'E-FAMILLE

▪ La tablette - ça clique ou pas? p.14
▪ Cet été, régime de télé! p.15

GOÛTER L'ÉTÉ

▪ Pour savourer l'été en famille p.16
▪ Se régaler... même en camping! p.17

COIN ÉCOLO

▪ Voyager écolo 101 p.19

VOIR L'ÉTÉ

▪ Être bien chez soi mais aimer être ailleurs p.20

ÉCOUTER L'ÉTÉ

▪ Pour un été non sans histoires p.22



Rédactrice en chef :
Anne-Marie Guévin
Mise en page : Noémie Roy
Lavoie
Photographies : Morguefile.com
et iStock.com
Impression :
The UPS Store—149
532, chemin Montréal
Ottawa (Ontario) K1K 4R4

Pour de plus amples renseignements au sujet de L'Envol, ou pour fournir des articles, veuillez composer le 613 789-3020, poste 231.

Pour recevoir L'Envol (3 numéros), veuillez faire parvenir un chèque de 10 \$ (manutention) libellé à :

Les services à l'enfance Grandir ensemble
202-435, boul. St-Laurent
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8
613 789-3020
info@grandirensemble.ca
www.grandirensemble.ca

Si la source est clairement indiquée, la reproduction intégrale ou partielle des articles de L'Envol est autorisée. Cependant, ni la page couverture ni les illustrations de L'Envol ne peuvent être reproduites sans autorisation. Les opinions émises dans L'Envol sont celles de leurs auteurs et ne sont pas nécessairement partagées par Les services à l'enfance Grandir ensemble. Il en va de même en ce qui concerne la publicité.



NOTRE MISSION

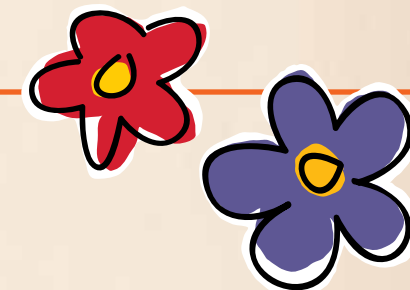
Les services à l'enfance Grandir ensemble est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la ville d'Ottawa. Ses programmes s'adressent aux familles, aux responsables de garde ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. Ils ont pour but d'offrir du soutien et de favoriser le bien-être des enfants francophones de leur naissance à douze ans.

www.grandirensemble.ca | info@grandirensemble.ca | 613 789-3020



Bon été de la part de toute l'équipe de Grandir ensemble!

MOT DE LA RÉDACTION



Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.

— Marcel Proust

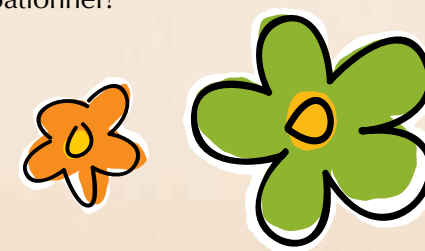
L'été qui arrive enfin nous ravit tous! Après avoir été tellement désiré, il est un vrai festin pour nos sens! N'est-il pas enivrant de ressentir le doux soleil qui réchauffe notre peau? De voir les fleurs s'épanouir de fierté et de sentir leur odeur nous charmer les narines? D'écouter les sons de l'été si relaxants? De mordre dans la belle saison par le biais de fruits et de légumes regorgeant de saveurs qui ne suffisent plus à nous combler!

La période estivale est un temps riche en découvertes. Plusieurs familles s'apprêtent à sillonner de nouvelles routes ou à faire de nouvelles activités. C'est aussi une première pour les plus petits qui fouleront le sol gazonné, ou pour ceux qui sont un peu plus grands, qui pratiqueront le vélo à deux roues.

L'été, c'est plein de promesses, d'attentes et de rencontres. C'est aussi le temps de mettre le frein pour apprécier un moment de vie qui, dans un condensé, fait vivre à nos sens tout plein d'expériences. Nous vous souhaitons d'en profiter, car l'été, c'est vraiment SENSationnel!

Bonne lecture et bon été!

Anne-Marie Guévin
Rédactrice en chef





Toucher l'été



UN ÉTÉ REMPLI DE SENS

L'été est une période fort stimulante pour le développement sensorimoteur de l'enfant, car il est exposé à des sources riches et variées d'expériences motrices et sensorielles. Par exemple, lorsqu'il marche pieds nus, il sent le gazon parfois doux, parfois piquant sous la plante de ses pieds ; il sent la rugosité du sable qui se faufile entre ses orteils ou la dureté des petits cailloux sous ses talons. Les jeux dans le carré de sable, la piscine, à la plage, dans le gazon, la terre, sont donc de bonnes occasions pour stimuler chez l'enfant son sens du toucher. Il est important de favoriser ces stimulations, car elles aident à mieux développer son schéma corporel, à raffiner sa discrimination tactile et elles l'aident ainsi à avoir une motricité fine plus efficace.

À travers les jeux extérieurs, les enfants sont exposés à une foule de stimulations pour leur développement global toutes plus bénéfiques les unes que les autres. La baignade en est un exemple. En effet, elle permet à l'enfant de ressentir les bienfaits de l'eau rafraîchissante sur son corps. Il sent aussi la chaleur des rayons de soleil et la texture de la crème solaire qu'on lui étend sur la peau, etc. Toutes ces stimulations tactiles vont lui permettre d'apprendre à mieux connaître son corps ainsi que ses limites. Ainsi, il apprendra à discerner la température de l'eau qu'il peut endurer (ni trop froid ni trop chaud), l'intensité des rayons du soleil, la chaleur dégagée par les surfaces asphaltées, entre autres choses.

L'été, c'est aussi un temps privilégié pour lui permettre de développer sa motricité globale et de comprendre comment son corps se situe dans l'espace. Des activités comme sauter, courir, grimper dans les structures de jeux au parc sont importantes pour bien stimuler le développement de ces habiletés.

Encouragez votre enfant à faire des culbutes, à se laisser rouler jusqu'au bas de petits talus gazonnés ou à se balancer. Ces activités l'aideront à cultiver son sens de l'équilibre. Les enfants raffolent généralement des activités de rotation, car elles ont un effet excitant (pensez au parc d'attractions!!) alors que les activités avec des mouvements linéaires, lents et réguliers tendent à avoir un effet apaisant sur le système nerveux. Les jeux comme les balançoires, jouets à ressorts, bascules, glissades, tyroliennes, pneus suspendus... permettent à l'enfant d'apprendre à développer de bonnes réactions posturales, pendant que son corps est en mouvement. Les roulades, les culbutes et les roues latérales dans l'herbe en font tout autant. Il en va de même pour l'enfant qui se met la tête en bas en se tenant suspendu à une barre horizontale, ou lorsqu'il tourne sur lui-même avant de se mettre à courir en ligne droite! Une sortie de famille dans les manèges... bonne idée!

Emmenez votre enfant grimper dans les échelles de corde ou sur un mur d'escalade, nager, se jeter par terre, transporter du bois ou des chaudières remplies d'eau... défiez-le de rester en équilibre à 4 pattes sur un matelas dans la piscine pendant que quelqu'un fait des vagues, ou de faire une piste d'hébertisme... Voilà toutes des occasions de stimuler le sens postural.

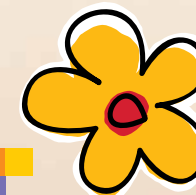


Se tenir assis sur les balançoires, les jouets à ressorts, les bascules et les autres jeux de parc est une bonne façon de solliciter la musculature de leur tronc pour améliorer leur contrôle postural. Le même bénéfice est soutiré lorsqu'on est sur les différents types de vélos ou de trottinettes. On entend régulièrement les parents se plaindre des difficultés de coordination de leur enfant - ou de leur propre coordination! Des activités ludiques faciles et accessibles peuvent aider à développer la coordination. Par exemple :

- Dans le carré de sable, jouer avec des chaudières et des pelles.
- Jouer au ballon (lancer, attraper, dribler, botter).
- Imiter la démarche des animaux (sauter comme une grenouille, ramper comme un serpent, marcher à quatre pattes comme un ours...).
- Jouer à la marelle, à l'élastique, à la corde à danser.
- Nager, jouer au soccer, au ballon-panier, au tennis... la plupart des sports implique également une bonne coordination des deux côtés du corps.

Amusez-vous!

Réf. : www.crede.ca



L'enfant hypersensible

Vous trouvez que votre enfant est craintif dans les hauteurs ou qu'il déteste lorsque ses pieds ne touchent plus le sol? Vous remarquez qu'il réagit de façon exagérée ou évite certaines stimulations sur sa peau? Peut-être est-il hypersensible?

Pour certains enfants, l'été n'apporte pas seulement de la chaleur, mais également son lot de défis pouvant être parfois particulièrement difficiles à surmonter. En effet, pour certains tout-petits plus sensibles que d'autres, les multiples stimulations sensorielles, pourtant banales pour certains, peuvent être inconfortables et peuvent même devenir agressives. Pour l'enfant hypersensible, ces inconforts peuvent engendrer des comportements qui paraissent inadéquats, et même causer des crises ou de la rigidité. C'est pourquoi l'enfant voudra éviter certaines activités.

L'enfant hypersensible peut :

- être réticent à vouloir toucher le sable et/ou le gazon avec ses mains ou ses pieds; refuser de porter des sandales et/ou réagir au changement de vêtement (comme porter des manches et pantalons courts)
- être dérangé par les bruits qui entrent par les fenêtres laissées ouvertes (tonnerre lors des orages, travaux routiers, automobiles, etc.)
- avoir peur des hauteurs dans une structure de jeux; de glisser du haut d'une glissoire; s'il est assis dans une balançoire, il peut avoir peur si ses pieds ne touchent plus le sol
- sentir les odeurs des fleurs, de la pelouse coupée, du parfum dans la crème solaire, de la terre mouillée

Voici quelques idées d'activités pour aider l'enfant hypersensible à calmer ses sens...

Alors que l'enfant est couché sur le ventre, roulez un ballon ou une balle sur le dos et les membres de l'enfant. Assurez-vous de choisir un ballon ou une balle qui a une texture agréable, qui ne lui irritera pas la peau et qui est ni collante ni trop froide. Restez bien attentif à ses réactions, car vous devez respecter ses limites et ses réticences. Surtout, ne jamais le forcer. Appliquez une certaine pression, pour faire comme un massage plutôt qu'un effleurement, tout en étant délicat particulièrement lorsque vous passez sur les os et les articulations. Cette activité peut constituer une bonne préparation à une activité motrice ou, pour certains, aider à se détendre avant la sieste.

Préparez des collations pleines de SENS. Par exemple, pour augmenter le niveau d'éveil et de vigilance de l'enfant : préparez des collations froides, croquantes ou sèches. Pour créer un effet calmant, offrez-lui des aliments sucrés. Enfin, pour l'aider à demeurer centré et attentif, donnez-lui l'occasion de croquer dans des aliments résistants comme des légumes crus ou des croustilles.



BOUGER... PAS SEULEMENT POUR LA FORME

Pratiquer de l'activité physique de façon régulière et avec une intensité minimale est d'une très grande importance pour la santé physique et mentale de votre famille. Ce constat, vous l'avez sûrement déjà entendu à maintes reprises, mais il demeure pour plusieurs familles un défi constant.

En effet, avec nos horaires respectifs chargés, l'invasion dans nos maisons des divertissements accrocheurs comme les jeux vidéo, les ordinateurs et le téléviseur, combiné au manque d'espace de la vie citadine, nous sommes souvent contraints à en négliger son importance. Alors, pourquoi ne pas profiter de la saison estivale pour renouer avec les bienfaits de la pratique de l'activité physique!

L'activité physique présente des bienfaits non seulement au niveau du développement de la musculature, mais aussi parce qu'il permet d'avoir un meilleur contrôle de son corps. Or, ces habiletés sont très importantes pour avoir une bonne posture (par exemple, pouvoir se tenir sur un pied sans bouger) et pour pouvoir se déplacer (par exemple, pour faire du vélo). C'est en courant, en sautant, et en grimpaçant que l'enfant développe son sens de l'équilibre, ses habiletés de coordination et, bien sûr, qu'il explore son environnement!

Il ne faut pas oublier l'aspect détente de la pratique d'activités physiques. En effet, les activités qui demandent de la force physique, de contrer une résistance, stimulent le système proprioceptif qui est étroitement relié à la conscience corporelle et procure un effet calmant sur le corps. L'activité physique permet aussi de détendre l'individu, car elle libère les tensions, les frustrations et même la colère.

Finalement, le maintien d'une bonne forme physique est aussi relié au rendement mental et, selon des études, les enfants qui pratiquent une activité physique obtiennent de meilleurs résultats au niveau des habiletés de concentration, de la créativité et de résolution de problèmes.

Pour les familles qui veulent se mettre en piste cet été...

Voici un répertoire de plus de 150 courses à pied à faire en famille cet été! Pour tous les goûts et toutes les distances : de 300m à 42,2km!

<http://www.wixxmag.ca/articles/les-150-meilleures-courses-a-pied-a-faire-en-famille-cet-ete>

Quelques trucs pour stimuler l'activité physique de la famille :

- Allez vous promener dans de grands espaces où vous pourrez courir, sauter, inventer des jeux, etc.
- Faites une promenade à vélo, en trottinette, en poussette.
- Arrêtez à un parc avant d'entrer à la maison pour vous y dégourdir un peu avant le souper!
- Faites une promenade dans un bois. Les enfants peuvent alors grimper aux arbres, sauter sur de vieilles souches, enjamber des branches cassées ou des racines, courir sur un terrain accidenté, etc.
- Les tâches extérieures sont aussi des exercices. En famille, ces tâches peuvent devenir amusantes : laver la voiture, ramasser du bois pour un feu de camp, faire du jardinage, ramasser les feuilles mortes ou les mauvaises herbes.

Soyez un modèle pour votre enfant, soyez actif, bougez, en famille!



Novembre | 2012

POSITION DE JEUNES EN FORME CANADA SUR LES JEUX VIDÉO ACTIFS

JEUNES EN FORME CANADA NE RECOMMANDE PAS LES JEUX VIDÉO ACTIFS COMME STRATÉGIE POUR AIDER LES ENFANTS À ÊTRE PLUS ACTIFS PHYSIQUEMENT.



LE CONTEXTE

Alors que l'attrait pour la technologie s'accroît et que les niveaux d'activité physique des enfants décroissent, les jeux vidéo actifs sont souvent présentés comme étant une solution possible pour faire bouger davantage les enfants. On a fondé de grands espoirs sur ces jeux depuis leur mise en marché, mais est-ce que les jeux vidéo actifs sont efficaces pour inciter les enfants à être plus actifs? Représentent-ils une bonne stratégie pour permettre aux enfants de se rapprocher des 60 minutes d'activité dont ils ont besoin chaque jour selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique? En 2012, *Jeunes en forme Canada* a entrepris de répondre à ces questions en mettant sur pied un groupe international de chercheurs dont l'objectif était d'examiner à fond l'ensemble des données sur le sujet, ce qui nous a permis de prendre une position officielle sur les jeux vidéo actifs.

NOTRE POSITION

Jeunes en forme Canada ne recommande pas les jeux vidéo actifs comme stratégie pour aider les enfants à être plus actifs physiquement.

EXPLICATION

- Jouer à des jeux vidéo actifs n'a pas comme effet d'augmenter globalement les niveaux d'activité physique quotidienne.
- Les jeux vidéo actifs peuvent accroître la fréquence cardiaque, mais ils n'aident pas les enfants de façon significative à atteindre les 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse nécessaires chaque jour.
- Les enfants trouvent les jeux vidéo actifs très attrayants, mais l'attrait se dissipe au fil du temps et beaucoup les délaissent.
- Les jeux vidéo actifs ne proposent pas d'air frais, de vitamine D, de connexion avec la nature et d'interactions sociales qui sont associés au jeu actif à l'extérieur.

LES RECOMMANDATIONS

- Les jeux vidéo actifs constituent un très bon moyen de réduire les périodes de sédentarité, comme d'être assis sur le sofa, mais pas aussi valable que de pratiquer de véritables jeux actifs ou des sports.
- Amusez-vous aux jeux vidéo actifs avec vos enfants, et permettez-leur d'y jouer avec leurs amis; cependant, ne vous méprenez pas, ils ne constituent pas un substitut à de véritables activités physiques.
- Si l'on dépense de l'argent dans les jeux vidéo actifs en pensant acquérir du matériel pour faire de l'exercice, il vaudrait mieux acheter des cordes à sauter, des ballons, des patins à glace ou d'autres équipements sportifs.
- Chez les enfants ayant des retards de développement, des difficultés à bouger ou des blessures, les jeux vidéo actifs peuvent être utilisés pour les aider à acquérir des habiletés motrices, à améliorer leurs mouvements et comme aide à la réadaptation.

INFORMATION GÉNÉRALE

En tant que source fiable d'information sur la question de l'inactivité, *Jeunes en forme Canada* produit le rapport annuel le plus complet sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes au Canada : le Bulletin de *Jeunes en forme Canada*. En réponse aux multiples demandes d'opinion d'experts sur les jeux vidéo actifs, *Jeunes en forme Canada* a entrepris un processus scientifique rigoureux et transparent pour développer cette position, en conviant un panel de chercheurs internationaux ayant pour objectif de procéder à une revue systématique des meilleures données scientifiques disponibles, en examinant 1367 articles publiés. Cette recherche et le processus qui a été suivi pour développer la recherche ont tous les deux été soumis pour publication dans des revues scientifiques. *Jeunes en forme Canada* est reconnaissant envers son partenaire de recherche stratégique, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario et ParticipACTION, son partenaire stratégique des communications pour leur contribution à l'élaboration et à la diffusion de cette position.

Pour plus de renseignements et de ressources, visitez le www.jeunesenforme.ca

Jeunes en forme CANADA

www.jeunesenforme.ca



Sentir l'été



LE BONHEUR D'ÊTRE EN VACANCES

Les vacances, c'est fait pour se reposer et relaxer. Toutefois, pour certains d'entre nous, elles peuvent devenir une source d'inquiétudes, et même un sentiment d'anxiété, parfois. Pour les uns, ce sera la peur de prendre l'avion ou la peur d'avoir oublié quelque chose à la maison une fois à destination. Pour d'autres encore, ce sera la crainte d'avoir à gérer les demandes de la famille soudainement confinée dans une voiture, une petite tente ou une chambre d'hôtel. Enfin, il y en a qui stresseront à l'idée de manquer de temps pour tout faire ce qu'ils ont planifié, ou, pire encore, de laisser leur travail en sachant tout l'ouvrage qui les attendra à leur retour au bureau.

Or, le bonheur d'être en vacances est avant tout un état d'esprit. Dans ce contexte, n'a-t-on pas tendance à se mettre dans un mode qui nous incite à « surinvestir » dans nos vacances? De chercher à combler tous les vides? De s'imposer qu'elles soient parfaites? À avoir trop d'attentes autres que celle de « lâcher prise »? Passons donc en revue quelques pièges à éviter.

METTRE SES ATTENTES EN ATTENTE

Des vacances, c'est généralement un temps très attendu où l'on voudra se ressourcer, changer de rythme, briser avec la routine. Toutefois, il est possible que vos vacances ne soient pas tout à fait comme vous les aviez imaginées. Peut-être seront-elles mieux, bien que, par moment, elles peuvent aussi être décevantes. Peut-être est-ce la température qui ne sera pas très clémente? Peut-être est-ce la première expérience de camping avec bébé qui ne sera pas aussi concluante qu'anticipée? Ou encore, peut-être est-ce votre fillette de 4 ans qui rêvait pourtant d'aller à la mer, qui refusera de se baigner par crainte des vagues?

Il faut donc éviter de désenchanter de ses vacances pour qu'elles puissent bien remplir leur but. En effet, à trop rêver de vacances parfaites, nous risquons fort d'être déçus ou frustrés face au moindre problème venu. Le danger? Ne pas profiter du moment présent et s'attarder que sur les soucis rencontrés : tensions familiales, pluie, fatigue... Préparez donc votre état d'esprit en même temps que vous préparez votre valise. Mettez sur de petites expériences en essayant notamment de réinvestir le moment présent, de privilégier ces choses que l'on ne fait pas le reste de l'année. Réglez le rythme de



vos activités et de vos visites. Il y a un prix à payer à passer de longues heures dans les parcs d'attractions... la fatigue affecte l'humeur des enfants et la patience des parents!

S'ORGANISER

Un excellent moyen de profiter de ses vacances - et c'est ce que chacun souhaite! - est de faire ce que l'on a envie de faire : aller au chalet, à la mer, faire du camping, lire, etc. Par contre, quand on prend des vacances en famille, cela veut aussi dire concilier les champs d'intérêt et les désirs de chaque membre de la famille.

Choisissez bien votre destination, surtout si vous avez de jeunes enfants. Est-il nécessaire de faire huit heures de route pour trouver un bel endroit où passer les vacances? Pourquoi ne pas choisir un endroit plus près de la maison, surtout si les enfants sont très petits? Vous aurez aussi l'avantage de « tomber » plus vite en vacances!

Les préparatifs pour les vacances peuvent être générateurs de stress. C'est pourquoi il est important de prendre le temps de s'organiser à l'avance, car gérer l'imprévu, pour certains d'entre nous, peut contribuer à diminuer le stress. Il peut s'agir de s'informer sur sa destination, de prendre des réservations, de demander conseil à des amis, etc. Enfin, faites participer les enfants à la préparation : valises, itinéraire, emballage de la voiture, etc. Ils se sentiront investis et cela diminuera le poids de votre préparation.

Avant le départ, réunissez la famille et mettez les règles et les attentes très claires. Ce sera le bon moment également pour préciser la façon dont vous ferez respecter les règles et les conséquences lorsqu'elles seront enfreintes. Les premiers jours de vacances, soyez un peu plus sévère afin d'établir les limites tout en relâchant un peu l'éducation pour intervenir sur l'essentiel : le respect et l'humeur.

Une fois à destination, prévoyez des activités adaptées à l'âge et aux capacités des enfants, mais aussi, bien sûr, de réels moments de pause. Songez aussi à vos propres champs d'intérêt comme parents lors des choix des activités; après tout, ce sont aussi vos vacances! Si vos enfants sont jeunes, vous voudrez peut-être chercher un endroit où vous ne vous sentirez pas intimidés si vos enfants sont un peu turbulents, et où vous aurez du divertissement en cas de mauvais temps. Amusez-vous et faites confiance à la vie!

ÉVITER LA COURSE À TOUT FAIRE

Visiter la famille, les amis, se reposer, amener les enfants au bord de la mer, faire du sport, sortir en tête-à-tête avec son conjoint, dormir, lire, etc. La liste de tous nos projets de vacances est longue en dépit de savoir pertinemment qu'il est impossible de réaliser tous nos objectifs. Certes, le manque de temps libre le reste de l'année durant, qui nous oblige à couper sur nos loisirs et activités, est très



Fier de son implication
dans la communauté francophone
depuis plus de 25 ans

Nos programmes et services :

Clinique externe de santé mentale
Intervention en milieu de vie et services intensifs

- Centre de traitement de jour : enfants de 4 à 12 ans
- Centre pour jeunes ou futures mères aux études (jusqu'à 21 ans)
- Centre éducatif Les Petites Frimousses: bébés et bambins;
- Centre éducatif spécialisé L'image : enfants à besoins spéciaux
- Appui au milieu scolaire

150 chemin Montréal, bureau 300
Ottawa (Ontario) K1L 8H2
Courriel: cps@centreprychosocial.ca
Téléphone : 613 789-2240 Télécopieur : 613 789-2236

certainement à blâmer. Faut-il vraiment prendre vos vacances pour rattraper le temps perdu?

En effet, on observe différentes réactions chez le vacancier dans sa course pour « combler » ses vacances. Certains ne pourront pas s'empêcher de glisser quelques dossiers du bureau dans leurs valises ; d'autres seront branchés en tout temps à leur téléphone intelligent ou à leur tablette. Il y a ceux qui donneront à leurs vacances un emploi du temps aussi chargé d'activités que leurs semaines au travail. Pourtant, le but des vacances, c'est de faire l'expérience du vide, de la diminution et du changement d'activités, intellectuelles ou physiques. Se mettre sous pression avant même de partir en vacances pour « réussir » ses vacances; visiter tous les sites touristiques de notre destination, faire tous les « incontournables » proposés par les guides de voyages... c'est stressant, n'est-ce pas.

Chez certaines personnes, surcharger son horaire de vacances peut être le symptôme d'un autre problème : le



stress de changer de rythme, de faire le vide, de ne plus être constamment occupé. En effet, les contraintes extérieures qui nous envahissent tout au long de l'année nous empêchent d'entrer en contact avec nous-mêmes, de nous confronter à ce qui, dans nos pensées ou nos émotions, peut nous angoisser. Or, en vacances, c'est justement cette protection qui s'amenuise et qui peut devenir angoissante. C'est pourquoi certains se plaindront d'avoir « les bleus » lorsqu'ils sont en vacances.

Cette année, profitez de l'été pour vous retrouver en famille et offrez à vos enfants du TEMPS. Vous voulez leur offrir ce qu'il y a de mieux et les stimuler, mais, en surchargeant l'horaire d'activités, vous courez d'un sens à l'autre et vous revenez tous épuisés de vos vacances. Or, n'oubliez pas que l'enfant a également besoin de « temps morts ». Premièrement, cela lui permet de consolider les acquis de toute son année passée. Deuxièmement, bien que de n'avoir rien à faire puisse sembler ennuyeux, cela peut avoir l'avantage non négligeable de stimuler la créativité de l'enfant qui réussit ainsi à trouver soi-même des façons novatrices de s'occuper, de s'amuser, et de jouer. En effet, à travers les jeux libres et spontanés, l'enfant fait une foule d'apprentissages, à commencer par celui d'entreprendre quelque chose, de trouver lui-même des idées pour avoir du plaisir et, par le fait même, de contribuer à cultiver sa confiance en lui, ainsi que sa capacité à s'autodéterminer. N'est-il pas vrai que beaucoup de parents se plaignent que leurs enfants ne peuvent pas s'occuper seuls? C'est peut-être parce qu'ils n'ont jamais eu à le faire et à l'apprendre? Mettez une sortie ou une activité de moins à l'horaire et prenez le temps de jouer et de passer du temps en famille. Inventez de nouveaux jeux, développez votre créativité et retrouvez votre complicité!

Vous craignez de perdre votre temps en vacances? Pourtant, le vrai risque est plutôt d'en faire trop. Des vacances réussies, c'est d'abord être dans un état d'esprit différent de celui du travail. C'est cela le vrai changement.

ACCUEILLIR LE CHANGEMENT

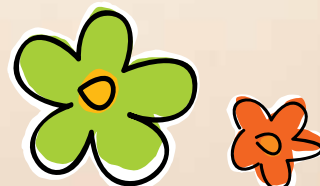
Pour favoriser le « décrochage », rien n'est plus efficace que de s'éloigner de son chez soi, de son quotidien et de son environnement. Cela permet un véritable changement d'habitudes, qui vous encourage à goûter au plaisir du moment présent, et à vous sortir de la torpeur de votre monotonie routinière. Laissez place à l'improvisation et à l'inattendu. L'important, c'est de vous exposer à de nouveaux environnements, de découvrir de nouveaux paysages, et de faire de nouvelles expériences. Vous n'avez pas à aller bien loin. Il vous suffit de miser sur de petits changements qui vous plaisent et vous intéressent. En effet, le simple fait de sortir de votre routine et de vos frustrations quotidiennes est relaxant.

Mettez de côté vos obligations et vos problèmes derrière vous. Il ne s'agit pas de les dénier, mais de prendre du recul. Cet état vous permettra également de recadrer la situation. Les chances sont grandes que vous y trouviez même une nouvelle façon plus créative et moins « énergivore » d'y faire face. Même si vous ne faites qu'aller vous asseoir au parc pour tranquillement regarder les enfants jouer (sans trop regarder l'heure!), ce sera déjà un changement de votre routine et vous en récolterez les bienfaits.

Se reposer et prendre son temps n'est pas une perte de temps! Enfin, pour terminer, suivez ce conseil très simple : riez! À profusion! Lisez à ce sujet l'inspirant article qui suit de Betsy Mann.

Bref, des vacances réussies apportent des bienfaits qui nourrissent notre imaginaire et notre cœur pendant longtemps; non pas seulement grâce aux photos que nous en rapportons, mais également, et surtout, en raison des souvenirs agréables qui nous reviendront régulièrement en tête. Qui plus est, les vacances ne sont pas un mal nécessaire pour nous permettre de travailler encore plus fort à notre retour : le but principal des vacances, c'est d'être heureux!

Bon été à tous!



Rire en famille

Les enfants rient facilement et souvent, on dit même plus de dix fois plus souvent que les adultes. Les rires des enfants constituent un cadeau précieux qui nous allège le cœur et, selon les études, améliorent notre santé quand nous rions avec eux. Du même coup, nos rires les renseignent sur ce qui est drôle et les aide à développer leur sens de l'humour, pour leur bien et pour le nôtre.

Les bienfaits du rire

C'est amusant de rire, raison suffisante de faire de la place pour l'humour dans notre vie, mais si vous n'êtes pas encore convaincu, en voici plusieurs bienfaits.

Chez les **enfants**, un bon sens de l'humour contribue à un développement sain de nombreuses manières.

- Dans le domaine **cognitif**, l'humour facilite la capacité de voir une même situation selon deux perspectives différentes et favorise ainsi la pensée créative.
- Les habiletés **langagières** se développent en explorant et en jouant avec les mots.
- L'humour est également une habileté sociale qui aide les enfants à nouer des amitiés et à acquérir un sentiment d'appartenance.
- **L'estime de soi** et la confiance des enfants s'accroissent quand ils réussissent à faire rire les autres et à créer un sentiment de bien-être.
- Un sens de l'humour aide les enfants à prendre du recul devant les peurs et les déceptions pour en voir le côté drôle. De cette manière, ils augmentent leur capacité de **résilience** face aux émotions difficiles.

Les **adultes** aussi gagnent à rire.

- De nombreuses retombées positives sont attribuées au rire : la diminution de la tension artérielle, une meilleure digestion, une meilleure résistance aux maladies.
- À la fin d'une dure journée au travail, quoi de mieux pour réduire le stress que de rire avec vos enfants.

Finalement, l'humour partagé renforce les liens de **famille**.

- Rire ensemble crée des **liens de famille** qui vous aideront à vivre les moments plus difficiles.
- Le fait de partager des blagues peut émuquer les tensions normales **entre frères et soeurs**.
- Les blagues inventées au fil des expériences vécues en famille contribuent à un **sentiment d'appartenance**.
- L'humour est un moyen de **guider le comportement** des enfants en douceur, tout en s'amusant. Au lieu de vous fâcher, cherchez à être drôle. Faites une blague au sujet d'où placer une chaussette. (Sur votre nez? Sur votre oreille?) Vos bouffonneries pourraient transformer un bambin récalcitrant en un enfant qui s'empresse de corriger votre erreur en rigolant... et en s'habillant!

Le développement du sens de l'humour

Comme tout autre aspect du développement, le sens de l'humour progresse par étapes. Au début, les bébés rient en imitant nos rires. De plus, ils réagissent spontanément aux jeux de chatouillement et de sauttillement. (Mais prêtez attention à leur expression et arrêtez aux premiers signes qu'ils en ont assez.) Plus tard, quand les enfants commencent à apprendre ce qui est *normal* dans leur milieu, **l'inattendu** les fera rire (comme la chaussette sur le nez). Ils aiment aussi les jeux qui réveillent un début d'anxiété. Les jeux de coucou et de cache-cache évoquent la peur de perdre le parent... et ensuite tout le monde rient quand le parent est retrouvé.

Plus tard encore, les enfants aiment **jouer avec les mots**.

Ils s'amusent à chanter des chansons comiques, pleines de répétitions. Ils adorent la surprise créée en substituant des mots ridicules dans des comptines bien connues. Des **surprises visuelles** dans les albums les font rire aussi : un cheval dans un arbre, un canard sur la tête d'une personne.

Vers l'âge de six ans, les enfants commencent à transformer leurs jeux de mots en **blagues et en devinettes**. Au début, leurs prestations risquent de manquer d'éclat, mais ils seront contents si vous riez quand même. Ils découvrent que les mots à double sens peuvent être drôles. (Quel est le meilleur mois pour observer les planètes? – Mars, bien sûr!) Permettez-leur de vous donner la conclusion, même si vous la connaissez. Voici une occasion où il est facile de les laisser se sentir en contrôle de la situation.

Établir des balises

Parfois il vous faudra définir des limites au sens de l'humour des enfants. Les enfants de quatre ans aiment souvent jouer avec **des mots de toilette**. Vous voulez probablement leur laisser savoir que ces blagues ne conviennent pas en public. De plus, une blague est **drôle seulement si tout le monde peut en rire**. Chatouiller son frère n'est plus drôle quand ça commence à faire mal. Il n'est *jamais* drôle de conter des choses méchantes au sujet d'un autre. Aidez les enfants à faire la différence entre rire *avec* quelqu'un et rire *de* quelqu'un. Les pré-ados en particulier sont souvent tellement insécures face au regard des autres qu'ils croient facilement être la cible de toute blague. Plus âgés, ils seront capables d'adopter une perspective plus large, mais à ce stade il vaut mieux les laisser faire les blagues eux-mêmes.

Un cadeau pour la vie

La vie en famille est souvent trépidante et stressante, mais elle peut aussi être remplie d'occasions qui se prêtent à l'amusement et au rire. Vous n'avez qu'à prendre du recul pour vous ouvrir à l'aspect drôle du quotidien. Vous créerez des souvenirs que vous et vos enfants chériront longtemps.

par Betsy Mann

La sécurité en tête

Le soleil, les jeux, le parc, la plage, les activités sportives... voilà les ingrédients-clés d'une recette éprouvée pour passer un bel été! Mais, comme toutes bonnes choses, ces activités doivent être pratiquées avec prudence. En effet, comme parent de jeunes enfants, il vous faut être vigilants et connaître les dangers des activités estivales.

L'indispensable casque de sécurité

Faites porter un casque à votre enfant lorsqu'il fait de la bicyclette, même s'il n'est qu'en avant de la maison. Assurez-vous que le casque est conforme aux normes de sécurité de la CPSC (Consumer Product Safety Commission), de la CSA (Association canadienne de normalisation), de l'ASTM (American Society for Testing and Materials), ou de Snell. Vous devez également veiller à ce que le casque soit le bon pour lui. En effet, pour bien le protéger, le casque doit être de la bonne taille, léger et bien ajusté, pour que la tête et le cou de votre enfant puissent le soutenir. Le casque doit reposer sur sa tête sans lui recouvrir les oreilles ou lui cacher la vue. Ajustez le casque convenablement et bouclez toujours les courroies. Suivez la règle 2-V-1 : seulement 2 doigts entre les sourcils et le casque, les courroies en forme de V autour des oreilles, et seulement 1 doigt entre le menton et la courroie du menton.

Il faut aussi choisir le bon casque selon l'activité pratiquée. En effet, le casque de cycliste convient à la bicyclette, à la trottinette et aux patins à roues alignées; tandis que le casque de planche à roulettes convient aux activités sur patin à roues alignées et à la planche à roulettes. Quant au casque multisports, il est conçu pour des activités variées.

Enfin, vérifiez le casque de votre enfant au début de chaque saison pour vous assurer qu'il lui fait encore. Vous devriez remplacer le casque de votre enfant tous les cinq ans, puisque le plastique se fragilise au fil du temps.

La sécurité en bicyclette

Pour rouler en toute sécurité, en plus d'un bon casque, il vous faut veiller à ce que la bicyclette de l'enfant soit de la bonne taille. Il doit pouvoir l'enjamber en ayant les deux pieds au sol. Vérifiez également qu'il peut atteindre les freins à main. La bicyclette devrait être équipée d'une clochette et de réflecteurs.

Enseignez rigoureusement aux très jeunes enfants les règles suivantes :

- Ne joue pas sur la chaussée.
- Ne circule pas sur les rues très passantes.
- Ne circule pas la nuit.
- Arrête à tous les panneaux d'arrêt.
- Circule à droite dans les sens de la circulation.
- Prends tes propres décisions.

SUIVEZ LA

2 V 1

POUR VOUS ASSURER QUE VOTRE CASQUE EST BIEN AJUSTÉ.

2 DOIGTS AU-DESSUS DE VOS SOURCILS.

LA COURROIE FORME UN V SOUS LES OREILLES.

1 DOIGT ENTRE LA COURROIE ET LE MENTON.

thinkfirst
Parachute
PREVENIR LES BLESSURES, SAUVEZ DES VIES.
www.parachutecanada.org

thinkfirst
pensez d'abord
CANADA

Enfin, les jeunes enfants doivent toujours faire de la bicyclette avec un parent. Avant l'âge de 9 ans, la majorité des enfants ne possèdent pas la maturité ni l'habileté requise pour faire de la bicyclette seuls sur les routes. Pour de plus amples informations sur la sécurité à bicyclette, veuillez consulter les sites Internet suivants :

<http://canadasafetycouncil.org/fr/la-securite-enfantile/la-securite-en-bicyclette-ce-qui-faut-apprendre-vos-enfants>
et <http://www.parachutecanada.org/accueil>.



Éviter les blessures sur les aires de jeux

Votre enfant adore certainement se dépenser dans les aires de jeux. Ces centres d'activités extérieures qu'offrent les nombreux parcs de la ville offrent des structures tout aussi stimulantes les unes que les autres; ne serait-ce que par leurs couleurs et leurs formes! Plusieurs sont même munis des jets d'eau! Par contre, quelques conseils sont de mise :

- Assurez-vous que la structure de jeux soit installée sur un sol qui absorbe les chocs (sable, copeaux de bois, etc.).
- Veillez à ce que votre enfant s'amuse dans des structures de jeux qui sont bien adaptées pour son âge (pas de tout-petits dans la cour des grands; pas de grands enfants dans la cour des tout-petits).
- Pour les enfants de moins de 5 ans, choisissez de l'équipement qui ne dépasse pas 1,5 m (5 pi) de hauteur. S'il a besoin d'aide pour y monter, cela signifie que

la structure est trop grande pour lui. De plus, à cet âge, restez toujours directement à côté de lui lorsqu'il grimpe, monte sur une balançoire ou joue sur le matériel au-dessus du niveau du sol. Vous devez en tout temps pouvoir facilement atteindre votre enfant. Si votre enfant a entre cinq et neuf ans, surveillez-le, car à cet âge, leur goût du risque est plus accentué.

- Apprenez à votre enfant à respecter certaines règles de jeux :
 - ne pas remonter la glissoire en sens inverse
 - glisser les pieds devant
 - attendre son tour
 - attendre que l'enfant en bas ait quitté la glissoire pour descendre soi-même
 - s'asseoir sur les balançoires et les glissoires
 - tenir les rampes
 - rester à l'écart des balançoires en mouvement et de l'arrivée des glissoires.
- Retirez à votre enfant les vêtements à cordons, car ils peuvent facilement rester coincés dans les structures.

En tout temps, vous devez surveiller votre enfant et ne pas vous laisser distraire par une conversation ou par le téléphone cellulaire. Également, vérifiez la propreté des lieux en vérifiant la présence de verre cassé, de bords coupants, de boulons qui dépassent, ou tout autre déchet dangereux.

Risque de noyades

On le rappelle souvent, il suffit de quelques centimètres d'eau pour causer une noyade. Et qui plus est, une noyade survient très rapidement. Le seul moyen de prémunir votre enfant d'un tel drame est votre surveillance étroite et permanente lorsqu'il se baigne (piscine, mer, lac, rivière), et ce, même lorsqu'il est dans son bain. Évitez les distractions (livre, téléphone, etc.) pour pouvoir avoir un regard constant et attentif sur votre enfant lorsqu'il est dans l'eau.

Et enfin, l'accès à la piscine familiale doit être sécurisé par une clôture ou tout autre système parfaitement fiable. Cela vaut pour tous les types de piscines, même celles qui sont gonflables.

Prudence avec les chiens

Transmettez à votre enfant cette règle d'or : on ne touche pas à un chien qu'on ne connaît pas. Enseignez-lui l'importance de demander la permission et l'avis du maître du chien pour toucher l'animal. L'enfant doit aussi se laisser renifler avant toute caresse.

Réf. : <http://www.psychoenfants.fr/sante/enfant.php?langue=fr&type=rub2ssr1&code=calb3475&posarticle=4&-numcarplusbase=750>; http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/bike_helmets_for_children_and_youth; www.parachute-canada.org

L'e-famille



Le jeu, l'imaginaire et le plaisir sont trois concepts fondamentaux du développement de l'enfant ainsi que d'excellents prédateurs d'une bonne santé mentale. L'enfant a besoin de temps libres où il n'a rien à faire. L'été en est une occasion rêvée. Mais qu'entend-on par « ne rien faire » ? On fait référence ici à l'absence de gadgets électroniques, comme les jeux vidéo, la tablette, le DS, le iPod, et autres. L'enfant doit prendre le temps de perdre son temps. Il faut lui laisser le temps de vivre et de retirer le plaisir à créer lui-même un jeu ou un dessin, d'amorcer une conversation ou une sortie. La famille bien branchée sait aussi se mettre hors tension!

LA TABLETTE : ÇA CLIQUE OU PAS?

CONTRE LES TABLETTES?

Les jeux traditionnels, contrairement aux tablettes, permettent à l'enfant de développer sa motricité fine (dessiner au crayon), de mieux saisir les relations spatiales en manipulant des objets (empiler des blocs), et d'acquérir des compétences de socialisation (attendre son tour). Les jeux traditionnels comportent aussi des gains secondaires; par exemple lorsque l'enfant veut faire de la peinture, il apprend à utiliser son sens de l'organisation : il doit aller chercher un sarrau, le boutonner, organiser son matériel, faire attention aux amis à ses côtés, etc. Il apprend aussi à découvrir de nouvelles textures par le toucher et à comprendre comment faire des nuances en pesant plus ou moins fort sur son crayon, en mettant plus ou moins de peinture sur son pinceau, etc.

Un autre argument contre l'utilisation des tablettes est le temps déjà limité dont disposent les enfants pour aller jouer dehors et faire de l'activité physique. En raison de leurs horaires chargés, ils jouissent de peu de temps libre pour jouer, créer et laisser aller leur imagination. Avec une tablette, ce temps précieux disparaît encore plus!

Les experts recommandent de ne pas laisser une tablette aux enfants de moins de 3 ans, peu importe les types d'activités éducatives proposées. À cet âge, les enfants ont plutôt besoin de découvrir leur environnement à l'aide de leurs différents sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût) plutôt que de demeurer statiques derrière une tablette.

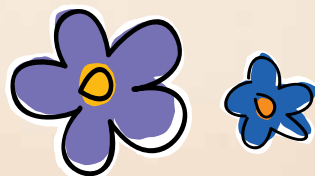
Sur le plan pratico-pratique, gardons en tête que les tablettes sont des objets fragiles et dispendieux. Elles ne sont surtout pas conçues pour être utilisées par les jeunes enfants et les bébés.

Enfin, la plupart du temps, les jeux sur les tablettes sont de jeux individuels qui se jouent seuls. Ils peuvent donc nuire au développement de la socialisation de l'enfant en prenant la place de moments d'échanges et de discussions.

POUR LES TABLETTES?

- L'utilisation des tablettes pour l'adolescent aux études est très motivante.
- Les tablettes sont interactives et stimulantes. Elles sont plus attrayantes que les manuels scolaires et peuvent aider à la compréhension des concepts.
- Elles permettent d'avoir accès rapidement à Internet pour faire des recherches.
- Elles permettent de préparer de belles présentations visuelles, ce qui favorise la compréhension et épargne du temps.
- Pour l'enseignant, les examens faits sur les tablettes réduisent le temps de correction et les résultats peuvent être remis rapidement. On a donc un meilleur contrôle en cas de difficultés d'apprentissage.
- Les tablettes sont portatives et plus légères que les cartables et les livres. Elles peuvent contenir plusieurs jeux et informations. Elles allègent les sacs d'école!
- Elles viennent certes avec une empreinte écologique, mais elles permettent aussi d'épargner bien du papier!
- Elles peuvent, à certains moments, permettre la tranquillité des parents et occuper les enfants (lors d'un long trajet en voiture).
- Elles donnent accès à des applications très utiles et elles simplifient la vie aux familles.

Bref, l'important à retenir est qu'une utilisation équilibrée des tablettes peut être intéressante, mais que celles-ci ne doivent pas être utilisées au détriment d'autres activités favorisant le développement social et sensori-moteur de l'enfant.



CET ÉTÉ, RÉGIME DE TÉLÉ!



Les études démontrant les impacts négatifs que peut avoir la télévision sur le développement de l'enfant sont nombreuses. Outre l'impact de l'inactivité physique conséquente aux heures passées devant l'écran (les risques d'obésité, la diminution de la capacité motrice), le fait de passer plusieurs heures à regarder la télévision peut contribuer à créer des problèmes d'attention et même affecter les connexions neuronales dans le cerveau.

Pour vous en convaincre, voici quelques faits :

1. Une règle d'or prévaut : pas d'écran avant 3 ans! En effet, le simple fait que le téléviseur soit allumé dans la même pièce où joue l'enfant peut perturber son jeu. Le pouvoir d'attraction de l'écran est tellement fort qu'il fait perdre à l'enfant le fil de son jeu qui est, en soi, une activité primordiale pour son développement. Il faut savoir qu'un enfant apprend mieux et beaucoup plus vite lorsqu'il peut utiliser plusieurs de ses sens. C'est pourquoi, en bougeant et en manipulant ses jouets, en interagissant avec ses parents, la fratrie ou d'autres enfants, il maximise ses apprentissages, ce qu'il peut difficilement développer devant un écran statique.
2. Une recherche menée par Strasburger (1986) a révélé qu'un lien direct pouvait être établi entre le nombre d'heures passées devant la télévision et les résultats scolaires. Ainsi, plus un enfant passe d'heures à regarder la télévision, plus il y a d'impacts négatifs sur sa performance académique. La conclusion est facile à tirer... on n'apprend pas à s'organiser, à bien communiquer, à prendre des initiatives, etc. en étant immobile devant le téléviseur!

3. La télévision affecte le système attentionnel de l'enfant en l'entraînant à capter les rapides stimuli externes qui affluent de l'écran. Paradoxalement, il appauvrit ses habiletés de concentration, la résultante étant qu'il arrive de moins en moins à passer de longues périodes à focaliser sur un élément statique, qui ne produit pas d'images en mouvement et/ou de son, tel qu'un manuel scolaire, une feuille de rédaction, des exercices de mathématiques.
4. Enfin, il ne suffit qu'à songer à tout ce qu'on ne fait pas lorsqu'on est branché au petit écran pour réaliser combien on passe à côté de choses importantes. Aider son enfant à s'occuper autrement lui sera bénéfique de plusieurs façons, ne serait-ce qu'en l'amenant à cultiver sa créativité pour inventer ses propres jeux. Cet esprit créatif lui sera utile tout au long de sa vie, non seulement pour que puisse prendre forme de nouvelles idées, mais aussi pour pouvoir trouver des moyens pour faire face aux difficultés, trouver des solutions aux problèmes qu'il rencontre, etc. C'est justement ce type d'habiletés qui est recherché dans le monde du travail. Le pouvoir de s'adapter et de regarder le monde d'une autre perspective... Et n'oubliez pas qu'il sera plus simple pour votre enfant de limiter ses heures devant le téléviseur si vous-même vous limitez le temps devant le petit écran...

Alors, n'attendez plus pour vous mettre ainsi que votre famille au régime de télé et réduisez d'au moins 30 minutes la ration quotidienne d'écran au profit d'autres activités de votre choix!



Goûter l'été

POUR SAVOURER L'ÉTÉ EN FAMILLE

Quelle merveilleuse façon de passer du temps de qualité en famille qu'en cuisinant avec les enfants! Presque à tout âge, l'enfant peut mettre la main à la pâte. Qui plus est, en vieillissant, cette importante compétence va mieux s'implanter chez lui s'il y est initié dès son jeune âge. Toutefois, avant de lui enfilez toque et tablier, n'oubliez pas de passer en revue avec lui les règles de sécurité dans une cuisine. Également, il est primordial de lui enseigner comment utiliser de façon sécuritaire les ustensiles de cuisine et de lui procurer des instruments qui lui sont bien adaptés.

Les enfants de 2 à 3 ans

La vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût... tous ces sens, l'enfant aime les utiliser pour explorer et, en cuisinant, il peut les exploiter à souhait! L'enfant, en quête d'autonomie, raffole des occasions de réaliser des tâches par lui-même et d'imiter ce que font les grands. Donnez-lui un plat vide et une cuillère en bois que vous déposerez près de vous sur le plancher; ajoutez quelques blocs qui feront office d'ingrédients. N'oubliez pas d'enrichir son expérience en conversant avec lui sur les mets imaginaires qu'il concocte!

Accordez un peu plus de temps pour réaliser une recette, mais votre enfant pourra :

- laver les fruits et les légumes sous l'eau de l'évier
- compter les ingrédients
- ajouter les ingrédients dans une recette
- insérer des papiers dans des moules à muffins
- sentir les aliments et les assaisonnements utilisés.

Les enfants de 3 à 4 ans

Il est encore petit, mais il va bien aimer les activités culinaires. C'est une occasion privilégiée d'être en votre compagnie et d'observer ce que vous faites. Il pourra ainsi :

- vider dans un bol le contenu des tasses à mesurer
- mélanger les ingrédients dans un bol
- participer à la préparation d'un met simple (sandwich, pizza) avec des ingrédients déjà apprêtés
- aller chercher les ingrédients dans le garde-manger ou le réfrigérateur
- piler des bananes et des pommes de terre cuites, etc.
- retirer la coquille des œufs durs
- décrire la couleur, le goût et la forme des aliments;

Les enfants de 4 à 6 ans

C'est à cet âge que certains enfants commencent à démontrer des caprices alimentaires. Faites preuve de patience, car même s'ils refusent de goûter aux plats qu'ils ont cuisinés, ils auront tout de même apprivoisé l'idée de goûter à de nouveaux aliments. Ils peuvent :

- trancher des légumes cuits, des fruits tendres, du fromage ou du tofu à l'aide d'un couteau en plastique
- dresser la table
- casser et battre un œuf
- mélanger des ingrédients
- cuisiner avec un ami venu jouer à la maison.

Les enfants de 6 à 8 ans

À cet âge, les enfants peuvent pratiquer plusieurs habiletés, dont celle de suivre les étapes d'une recette simple, apprendre à partager et à attendre leur tour. Laissez vos enfants :

- utiliser du matériel de base (battant, ouvre-boîte, grille-pain) pourvu qu'ils sachent s'en servir de façon sécuritaire
- mélanger les ingrédients d'un met composé
- préparer un petit déjeuner simple comme des céréales, des rôties, du yogourt garni de fruits
- préparer des tortillas, des sandwichs et autres plats
- faire une liste d'épicerie qu'ils aiment manger.

Les enfants de 8 à 11 ans

Les enfants de cet âge ont généralement développé une meilleure coordination et ils sont donc plus aptes à comprendre comment utiliser en toute sécurité le fourneau et d'autres appareils. Vous pourrez les laisser :

- utiliser un couteau pour couper des aliments tendres
- préparer leur repas du midi pour l'école



- préparer un plat de crudités ou de fruits
- utiliser, supervisés, le four à micro-ondes et la cuisinière
- choisir les aliments à mettre au menu pour créer un repas équilibré, dans lequel tous les groupes alimentaires sont représentés.

SE RÉGALER... MÊME EN CAMPING!

Qui a dit que la gastronomie n'existait pas en camping? Avec ces recettes tirées du site <http://www.campingfamille.ca/recettes/>, même les enfants peuvent participer et prendre plaisir à les préparer!

BANANE AU CHOCOLAT

Cette recette est facile à réaliser, que vous utilisiez le réchaud de randonnée ou le feu de camp. Vous pourrez laisser libre cours à votre imagination pour choisir la garniture qui conviendra la mieux, comme des fruits ou des noix.

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 à 10 minutes selon le mode de cuisson

Ustensiles nécessaires : une grille et une feuille d'aluminium ou une poêle (selon le mode de cuisson), et des pinces

Modes de cuisson : un poêle portatif, un réchaud de randonnée, ou un feu de bois

Ingrédients

- 1 banane
- 10 g (1 c. à soupe) de pépites de chocolat
- 5 g (1 c. à soupe) d'amandes effilées
- 10 g (1 c. à soupe) de framboises fraîches (facultatif)

Procédure

Pour une cuisson sur une grille :

1. Couper une grande feuille de papier d'aluminium. Éplucher et inciser la banane dans le sens de la longueur et la placer au centre du papier. Placer les pépites, les amandes et les framboises dans la fente de la banane.
2. Fermer le papier d'aluminium et placer le tout sur le feu. Faire cuire 10 minutes.

Pour une cuisson dans une poêle :

3. Ne pas mettre la banane dans du papier d'aluminium, mais laisser la banane dans sa pelure. Placer les pépites, les amandes et les framboises dans la fente.
4. Faire rôtir la banane pendant 5 minutes.

Accompagnements : Savourez la banane au chocolat sur un gruaou ou avec une tranche de pain grillée.

Il ne vous reste plus qu'à vous accorder du temps pour réaliser ces belles activités de famille. Une journée de pluie ou une matinée tardive en pyjama sont d'excellentes occasions! Prévoyez les ingrédients pour pouvoir profiter de la spontanéité du moment et les surprendre avec une activité culinaire!



TARTE AUX POMMES SUR BÂTON

Qui n'aime pas se régaler de ce mélange réconfortant de pommes et cannelle! Un succès garanti auprès de tous!

Ingrédients

- Pommes en quartiers
- Cassonade
- Cannelle moulue

Procédure

Mélangez la cassonade et la cannelle dans un plat. Enfoncez un quartier de pomme sur un bâton et grillez-le au-dessus d'un feu de camp jusqu'à ce qu'il commence à devenir foncé. Roulez-le ensuite dans le mélange de cassonade et de cannelle et grillez-le à nouveau quelques minutes. Dégustez!

Coin écolo



À l'aube de votre départ en famille pour les vacances, vous avez été probablement beaucoup plus préoccupé par le poids de vos valises que par celui de votre empreinte écologique... Avez-vous songé au poids de vos déchets et de vos déplacements en vacances? Alors, comment adopter un comportement éco-citoyen pendant vos vacances? Comment pouvez-vous devenir des touristes responsables?

Le tourisme de masse qui envahit les plages et les endroits de villégiatures a de bien mauvaises répercussions sur l'environnement. L'empreinte laissée par les millions de touristes qui profitent de ces endroits est préoccupante. C'est pourquoi il devient urgent que les vacanciers pratiquent un tourisme bien plus responsable et respectueux de l'environnement.

Voici donc quelques règles du code de bonne conduite du voyageur écolo qu'on oublie parfois en vacances!

VOYAGER ÉCOLO 101

Pour voyager avec votre famille de façon éco-responsable, il faut préparer un voyage qui soit le moins invasif possible. Cela signifie de continuer à respecter l'environnement et à adopter des conduites écologiques, même en vacances. Voici quelques trucs.

Limitez le gaspillage

- Évitez d'utiliser les petites bouteilles de shampoing, de crème et les savons miniatures fournis par l'hôtel. Ils représentent un poids considérable au niveau de l'environnement à cause de la matière plastique et du papier utilisés pour les présenter. Apportez plutôt vos propres produits (sans phosphate) dans de petits contenants de voyage réutilisables.
- Réutilisez vos serviettes de bain fournies par l'hôtel pour éviter le gaspillage d'eau. Les hôtels ont généralement des consignes à cet effet; habituellement, il suffit de suspendre les serviettes si on veut les réutiliser et de les laisser dans la baignoire si on souhaite qu'elles soient lessivées.

- Réduisez votre utilisation d'eau en fermant le robinet lorsque vous vous brossez les dents et en prenant des douches plus courtes; apportez des vêtements plus foncés pour avoir moins de lessive à faire.
- Éteignez les lumières, l'air conditionné et tout appareil électrique lorsque vous quittez la chambre.
- Pour l'écolo endurci, optez pour le camping plutôt que l'hôtel, ce dernier laissant une trace écologique plus dommageable pour l'environnement.

Évitez les déchets

- Évitez les emballages et les sacs jetables; utilisez plutôt les contenants réutilisables.
- Préférez des collations qui ne sont pas emballées individuellement ou préparez des collations maison que vous rangerez dans des contenants réutilisables.
- Rapportez vos déchets biodégradables plutôt que de les laisser sur les lieux.
- Apportez des sacs réutilisables dans vos bagages.
- Si votre chambre d'hôtel est dotée d'une petite cuisinette, optez pour des repas maison plutôt que pour la restauration rapide qui produit beaucoup plus de déchets.
- La plupart des hôtels ne font pas de recyclage dans les chambres. Néanmoins, si vous placez les articles recyclables utilisés (journaux, bouteilles) à côté de la poubelle plutôt qu'à l'intérieur, ils seront probablement recyclés par l'hôtel.

Choisissez judicieusement votre destination

- Pour limiter votre empreinte écologique lors de vos prochaines vacances, pourquoi ne pas diminuer la distance parcourue en choisissant de visiter notre province ou sa voisine? Vous faites alors un choix plus écologique et vous favorisez en plus l'économie locale!
- Si votre préoccupation est avant tout de faire plaisir à la famille et de passer du bon temps ensemble, sachez que les enfants sont reconnaissants d'être en vacances, quelles qu'elles soient. Le camping va les ravir!
- Enfin, choisissez le camping ou les hôtels plutôt que les grands complexes hôteliers. La recette pour des vacances



familiales réussies et remplies de plaisir réside avant tout dans l'attitude positive de chacun.

Utilisez un mode de transport moins polluant

- En général, plus le mode de transport utilisé est lent, moins il est polluant, car il dégage moins de CO₂.
- Si vous utilisez la voiture, limitez l'emploi de votre climatiseur, car il augmente la consommation de carburant de 15% à 20%.
- Roulez plus lentement : rouler à 120 km/h au lieu de 100 km/h augmente votre utilisation de carburant de 20 %!
- Une fois rendus à destination, privilégiez la marche, le vélo, ou le transport en commun pour vos déplacements.
- Voyager en train est généralement plus rapide que prendre l'autobus ou la voiture. Le train est donc une bonne option en plus d'être un choix plus écologique.
- Si vous utilisez votre voiture pour voyager, optez pour un itinéraire qui vous mène sur les petites routes plutôt que sur des autoroutes. Vous économiserez sur les péages et dépenserez moins d'essence.

Réutilisez!

- Achetez usagés certains équipements ou empruntez à vos amis voyageurs : tente de camping, porte-bagage, petit poêle de camping, etc.
- De nombreux hôtels fournissent cartes et brochures pour vous guider lorsque vous visitez une ville. Rapportez-les quand vous avez fini pour que le prochain voyageur puisse les utiliser.

Un don pour l'environnement ...

- Vous pouvez payer volontairement une écotaxe pour compenser vos émissions de CO₂. Plusieurs sites Web vous permettent de calculer les émissions générées par votre

voyage, puis de faire un don à un organisme qui finance des projets pour la réduction du CO₂ dans le monde.

- Visitez, par exemple, <http://www.compensationco2.ca/> ou <http://zeroco2.com/> qui vous permettent de calculer vos émissions de CO₂ et de faire un don volontairement pour reboiser selon votre utilisation en volume de gaz à effets de serre (programme « Plantez pour compenser »). Bon voyage!

À l' du Monde

pour parents, enseignants et enfants de tous âges

Jeux
Bricolage
Matériel d'artiste
Maquillage
Instruments de musique

74, boul. Gréber-Gatineau (Qc)
819-561-2812

Voir l'été

ÊTRE BIEN CHEZ SOI, MAIS AIMER ÊTRE AILLEURS

VISITER L'ONTARIO... PARCE QU'ON EST BIEN CHEZ SOI

Où? Outaouais!

Voyez pourquoi l'Outaouais est une destination de choix pour planifier vos prochaines vacances en famille en visitant <http://www.tourismeoutaouais.com/format-famille>



Éco-Odyssée

Aménagé sur un site enchanteur, Eco-Odyssée est un labyrinthe d'eau composé d'une soixantaine d'intersections étalées sur plus de 6 km. Choisissez l'aventure qui vous convient et venez apprécier la splendeur du marais confortablement installé dans votre pédalo. <http://www.eco-odysee.ca/accueil.html>

En région : à Cobden - Logosland

Pour une magnifique journée en famille et pour profiter des activités extérieures, Logosland est un rendez-vous! <http://www.logosland.com/>

Un peu plus loin en Ontario

- Pour faire du camping? <http://voyagesontario.com/campingenontario>
- Une plage près de chez vous... <http://voyagesontario.com/plagesontario>
- Sur la piste des meilleures randonnées pédestres! [http://www.ontariotrails.on.ca/\(en anglais\)](http://www.ontariotrails.on.ca/(en%20anglais))

Les belles plages du lac Huron

Venez vous prélasser sur les magnifiques plages de la baie Georgienne, sur le Lac Huron! Le lac est peu pollué, clair et tellement vaste qu'on se croirait à la mer. La réputation de la plage Wasaga n'est plus à faire.

La station de villégiature de Collinwood propose de nombreux types d'hébergement et une foule d'activités récréatives. Puis, tout au bout de la péninsule de Bruce, se cache une autre superbe plage, celle de Sauble. www.visitgeorgianbay.com

En route vers le pôle nord... à Bracebridge - le village du Père Noël

Le Village du père Noël, situé sur le bord de la rivière Muskoka, vous offre un parc de 60 acres, incluant un camping et trois parcs d'activités! <http://santasvillage.ca/>

OUVRIR LA PORTE DES RÉGIONS DU QUÉBEC

LAURENTIDES



LA MAISON LAVANDE (ST-EUSTACHE)

En vous rendant à la Maison Lavande, vous pourrez non seulement voir les champs de lavande, mais également découvrir les nombreuses propriétés de cette vivace et de l'huile qui est fabriquée à partir de celle-ci. <http://www.maisonlavande.ca/>



LANAUDIÈRE

LE VILLAGE DES JEUNES (SAINT-CÔME) - BIENVENUE CHEZ VOUS!

Établi aux abords d'un lac magnifique au coeur de la forêt lanadoise, à une heure et quinze minutes de route de Montréal, le Village des jeunes de Saint-Côme est un endroit inspirant reconnu depuis longtemps pour son respect de la nature. En groupe ou en famille, les activités animées et de plein air agrémentent votre séjour. Il est également possible de louer des chalets. <http://www.villagedesjeunes.org/>

CAMPING FAMILIAL ATLANTIDE (SAINT-CALIXE)

Vous aimeriez initier vos proches au camping, mais n'avez pas l'équipement nécessaire? Pas de souci puisqu'au camping Atlantide, il est possible d'y louer une roulotte! Sur place, un restaurant, un dépanneur et même une crème-rie! Vous y trouverez aussi le mini-club pour enfants, la grande salle communautaire avec scène et l'accès Internet Wi-Fi (\$). Le camping familial Atlantide vous propose un parc de jeux d'eau gonflés unique au Canada offrant, entre autres, un trampoline-bungee en passant par des glissades géantes (surveillé par des animateurs et des sauveteurs qui amusent vos jeunes!). Pour les jours de pluie, tout a été pensé : une grande salle avec une arcade et un module de jeux avec une glissade et sa fameuse piscine de balles. www.campingatlantide.ca



ESTRIE

UNE MAISON DANS LES ARBRES (Glen Sutton)

Qui n'a jamais rêvé, étant jeune, d'avoir sa propre cabane dans un arbre? Toutefois, rares sont ceux qui ont pu réaliser ce rêve. À Glen Sutton, au Diable Vert, vous avez l'occasion de vivre cette expérience hors du commun! <http://www.audiablevert.com>

LA 29e FÊTE DES MASCOTTES (Granby)

En plus d'une soixantaine de mascottes, la rue Principale à Granby accueillera amuseurs publics, ateliers de bricolage, maquilleuses, balades en train, ainsi que spectacles d'artistes locaux sur trois différentes scènes. Deux aires de jeux gonflables y seront aménagées également. Ne manquez pas le défilé tout en lumière et le déjeuner des mascottes. Du 16 au 20 juillet 2014. <http://www.fetedesmascottes.ca/>



PORTNEUF

CAMP DE VACANCES EN FAMILLE

L'endroit idéal pour vous détendre et vous amuser en famille! Situé sur les berges du magnifique lac Sept-Îles. http://www.portneufenfamille.com/portneuf_en_famille_vacances_estivales

SAGUENAY

RENCONTRE AVEC LES LOUPS (Sacré-Coeur)

À la Ferme 5 étoiles, loups et bisons font partie du quotidien. Située en bordure du fjord du Saguenay, cette ferme originale propose des terrains de jeux et de tennis, une piscine extérieure, des lacs pour pêcher, des sentiers de randonnée et de vélo qui mènent jusqu'au fjord, de même que des excursions guidées en quad ou en kayak. Chaque matin, les enfants peuvent accompagner le guide pendant qu'il soigne les animaux domestiques. La Ferme abrite aussi des cougars, des cerfs, des bisons et des loups gris. Pour séjourner sur place, les options ne manquent pas : camping, gîte ou chalets (dont certains sur le bord du fjord). Infos : 1-877-236-4551; ferme5etoiles.com.



Écouter l'été

POUR UN ÉTÉ NON SANS HISTOIRES!

Voyager et rêver grâce à la lecture et la musique? Oui, c'est possible! Les vacances sont un moment privilégié pour faire découvrir des livres aux enfants et écouter de la musique ensemble. Faites-leur écouter l'été par le truchement de cette sélection de livres et de disques compacts!

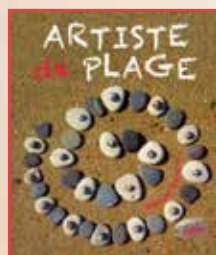


LIVRES D'ÉTÉ POUR ENFANTS

Regarde dans l'herbe, Éditions Nathan
Dès l'âge de 6 mois, vous pouvez amener bébé à la découverte de la nature! Grâce à ce livre de très grand format, il fera la connaissance de coccinelles, de fourmis, d'abeilles... On y retrouve de magnifiques illustrations vives et colorées. C'est doux, c'est tendre et c'est mignon.



Jacotte en vacances, Éditions Hélicon
Qu'est-ce que c'est? Ce sont les soixante-cinq aventures de vacances d'une petite fille délurée. Jacotte n'a pas la langue dans sa poche. On aime l'impertinence de Jacotte. Dès qu'elle sent une injustice, elle dit : « Arnaque! »



LIVRES D'ÉTÉ POUR LA FAMILLE

Artiste de plage, Éditions Actes Sud Junior
Un livre pour vous initier ainsi que vos tout-petits à l'art éphémère, inspiré par le grand artiste Andy Goldsworthy.



Inventaire illustré de la mer

Éditions Albin Michel Jeunesse
Un inventaire sérieux et poétique, avec cent animaux et plantes illustrés et expliqués. De belles images délicates et variées!



MUSIQUE POUR TOUS!

Au cœur du rythme, Kalimba
Très rythmé, cet album de Kalimba invite et encourage les jeunes à bouger. Un invité parfait pour vos soirées animées ou pour égayer les longs voyages en voiture!

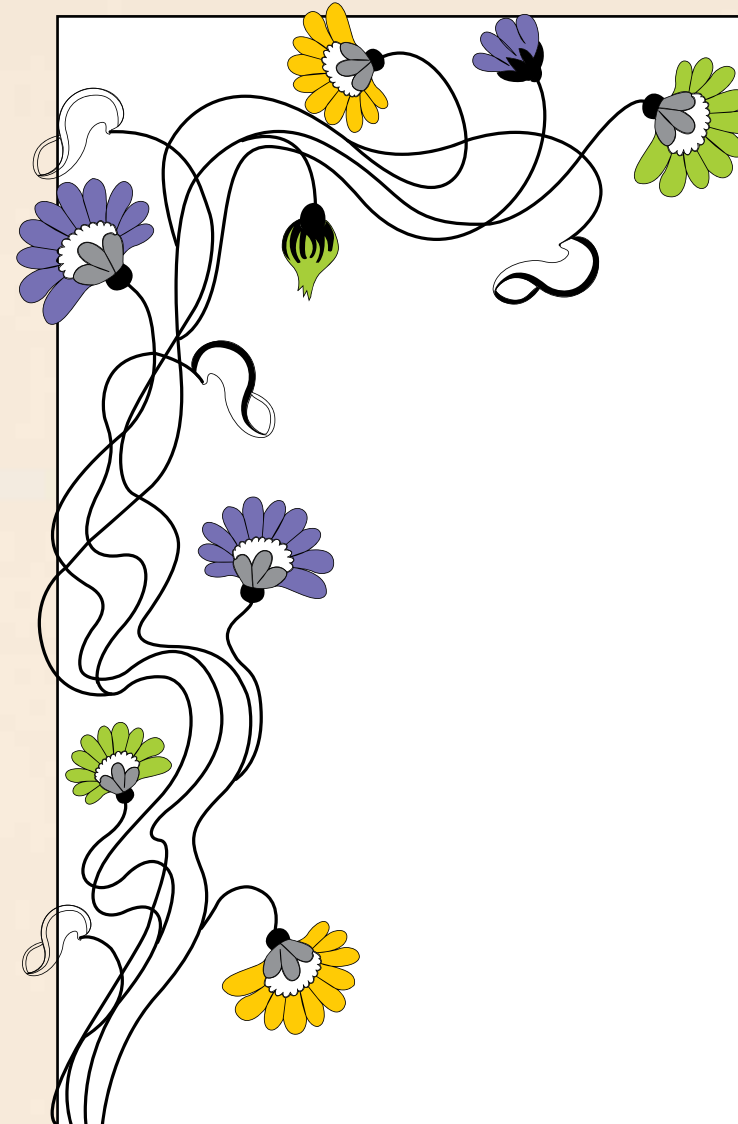


Les chansons de l'été

Marcel Zaragoza présente un panorama de toutes les chansons traditionnelles célébrant l'été, qui éveillent les enfants aux changements de la nature et du climat. Ces chansons qui sont le patrimoine francophone éducatif font l'objet d'une interprétation actuelle, accessible aux enfants à partir de 3 ans.



ET SI ON SE RACONTAIT NOTRE ÉTÉ ...



Dessine ton été

Cet été, j'ai entendu _____

Cet été, j'ai vu _____

Cet été, j'ai touché _____

Cet été, j'ai goûté _____

Cet été, j'ai senti _____

**Voilà pourquoi mon été à été SENSATIONNEL ...
mais aussi parce que je l'ai passé avec ceux que j'aime!**



LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

BIENVENUE DANS NOTRE JARDIN DE RESSOURCES



Audrey et Annalisa

Depuis plus de trente ans, au coeur de la communauté francophone d'Ottawa, l'équipe de **Grandir ensemble** cultive des ressources de qualité dans un environnement accueillant, chaleureux et professionnel.

Riche de ses trois programmes, **CARROUSEL**, **LA MAISONNÉE** et **LE CERF-VOLANT**, **Grandir ensemble** offre des services de garde et soutient les familles, de même que les responsables de garde, à l'aide d'une variété d'activités dont le but ultime est l'épanouissement de l'enfant, de la naissance à douze ans.

LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

435, boul. St-Laurent, bureau 202
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8
Téléphone : 613 789-3020
Télécopieur : 613 789-3022
Courriel : info@grandirensemble.ca
www.grandirensemble.ca



NOS PROGRAMMES

CARROUSEL

Service de ressources

- Halte-garderie francophone
- Groupes de jeu
- Ateliers
- Kiosques d'information
- Intervenante de soutien à la famille

Autres

- Publication de la revue d'information L'Envol
- Administration d'un programme d'assurances collectives

LA MAISONNÉE

Service de garde en milieu familial

- Recrutement de responsables de garde
- Jumelage entre les familles et les responsables de garde
- Prêt d'équipement, de jouets et de ressources
- Ateliers de formation
- Visites régulières de sécurité et de soutien

LE CERF-VOLANT

Service éducatif de groupe

- Programme préscolaire (18 mois à 4 ans)
- Programme parascolaire (4 ans à 12 ans)
- Camp d'été

Pour plus d'information, pour profiter de notre jardin de ressources, pour participer à nos activités ou pour devenir responsable de garde, communiquez avec nous !

