

ÉDITO

L'été en famille

RETROUVEZ-NOUS EN SEPTEMBRE !

À la parenthèse ou à la Maison
des Parents

L'ÉTÉ EN FAMILLE

Aller à la plage

PARLONS SANTÉ AVEC SYLVIE, INFIRMIÈRE PUERICULTRICE

L'été et la canicule

UN PEU DE LECTURE POUR L'ÉTÉ

La mer



ÉDITO

L'été en famille

L'Île de Ré est pour beaucoup un endroit synonyme de ressourcement et de détente. Les activités y sont nombreuses et les jours plus longs en cette saison, pour en profiter.

Pour vous, résidents à l'année ou de passage, en vacances ou en repos quelques heures, tout est propice à passer de bons moments en famille.

Quel beau terrain de jeux que notre belle Île de Ré ! Cette newsletter vous proposera quelques conseils et astuces pour vos sorties à la plage avec les enfants.

Bonne lecture !

RETROUVEZ-NOUS EN SEPTEMBRE !

À La Parenthèse ou à La Maison des Parents



Le LAEP « La Parenthèse » au Bois-Plage-en-Ré, et les activités parents-enfants de « La Maison des Parents » à Saint-Clément-des-Baleines, rouvriront leurs portes en septembre prochain.

Les parents y sont mis à l'honneur, en ayant la possibilité de venir jouer avec leurs enfants mais aussi se rencontrer, échanger, et partager.

Au programme : de la sophrologie, de la danse, et de la psychomotricité avec nos intervenantes Stéphanie Albert, Karine Salmon et Sabine Singevin, ainsi que des ateliers d'éveil à pratiquer sur place et/ou à reproduire à la maison grâce à nos professionnelles Petite Enfance.

Nous avons hâte de vous retrouver !

Pour toute question sur nos activités, ou sur la vie de parents, n'hésitez pas à contacter Sylvie Oliveau référente parentalité-handicap : sylvie.oliveau@cc-iledere.fr

L'ÉTÉ EN FAMILLE

Aller à la plage



Aller à la plage est souvent l'occupation phare de l'été. Une bonne organisation et quelques pistes permettent d'optimiser ce moment en famille.

1 Choisir son moment

Il conviendra de choisir le bon créneau dans la journée pour se protéger de la chaleur. Avec des enfants en bas âge, il est conseillé de profiter des températures plus clémentes avant 11h et après 17h.

2 Quelles protections ?

Il est recommandé de protéger les enfants en privilégiant les vêtements couvrants de couleurs plutôt claires, ainsi que chapeau et lunettes. Même si les crèmes solaires à forte protection sont efficaces, il faut renouveler l'application au moins toutes les 30 minutes, et dès qu'il y a eu trempage. Un tee-shirt anti-UV, si possible à manches longues, peut être un bon compromis pour couvrir une partie du corps.

Vous pouvez choisir une crème sans parfum ni paraben, la plus neutre possible mais d'indice 50.

3 Choisir une plage surveillée



Les plages surveillées sont bien sûr à privilégier pour la sécurité. Il est important de consulter, en arrivant sur la plage, la couleur du drapeau, les horaires de haute et basse mer (qui détermine la place sur la plage mais aussi le côté plus dangereux quand la mer « descend » car il y a plus de risque d'être emmené au large), ainsi que les températures

de l'air et de l'eau, en étant vigilant à ne pas être victime de chocs thermique.

Renseignez-vous directement auprès du poste de secours car certains proposent des animations autour de la découverte de la protection de l'environnement.

4 À quoi on joue ?

Vient alors le moment de jouer en laissant aller votre imagination et celle de vos enfants :

LA BAIGNADE



Il n'est pas conseillé de baigner dans l'eau de mer un bébé avant ses 4 mois, en effet, non seulement le tout petit n'en retirera aucun plaisir, mais son immunité n'est pas suffisante pour être immergé dans cette eau salée. D'autre part, la différence de température entre air et eau sera compliquée à gérer pour son corps encore immature.

C'est après 1 an que l'enfant peut profiter des bienfaits de l'eau, en découvrant d'abord le mouvement des vagues qui arrivent et repartent du sable. Puis il peut découvrir l'immersion partielle, dans les bras sécurisant des parents, regard contre regard et en verbalisant les sensations ressenties. Si



vos enfants montrent un signe d'inconfort ou de peur, mieux vaudra sortir pour ré-essayer plus tard et ainsi lui laisser la possibilité d'approprier tranquillement ses nouvelles sensations.

À partir de 3 ans, l'utilisation d'une planche (surf, body, paddle) pourra permettre de travailler l'équilibre et la compréhension des vagues. Certaines plages ou heures sont réservées mais il est préférable de se faire accompagner par des professionnels les premières fois.

Pour les plus grands, s'ils sont autonomes et apprécient de prendre un peu de distance, l'adulte se mettra toujours en position d'intervenir en quelques secondes.

LES JEUX DE SABLE



Creuser, fabriquer des « châteaux », des parcours, cacher des parties du corps et voir réapparaître un orteil puis un pied semble incontournable. Certains aiment faire de grands trous dans le sable et s'y glisser.

Après 1 an, l'enfant prend plaisir à transvaser de la pelle au seau, puis vider le seau et reprendre le sable avec la pelle. Il expérimente des mouvements de plus en plus précis qui lui permettent de développer ses capacités cérébrales mais aussi de se servir de façon plus précise de ses mains puis de ses doigts. Il expérimente le « dedans/dehors », « remplir/vider »... Par ces expériences, c'est le fonctionnement de son corps qu'il comprend sans même s'en rendre compte.

Entre 2 et 3 ans : l'enfant construit pour casser et recommencer. Il peut ainsi décharger ses pulsions et découvrir comment les maîtriser. Il est plaisant d'avoir du pouvoir sur les éléments extérieurs et même sur ses parents. Le parent a alors une place

doublement importante dans l'acceptation de la destruction mais aussi comme guide et comme compagnon de jeu.

Quelques idées de jeux de sable :

- ★ Créer un tableau magique directement sur le sable humide pour écrire et dessiner à l'infini.
- ★ Des créations éphémères et naturelles avec des algues, coquillages, bouts de bois pourront plaire au plus grands à la manière du Land art.
- ★ Une chasse aux trésors, sous le regard attentif de l'adulte, peut réjouir petits et grands, en partant à la recherche d'un type de coquillage, d'un galet ou même parfois de crevettes ou étoiles de mer restées coincées dans une flaque.

Vous l'aurez compris, aux bons moments de la journée, en respectant quelques règles de sécurité, la plage deviendra un merveilleux terrain de jeux familial adaptable à l'infini !

Pour connaître les plages surveillées, savoir s'il y a des animations et pour toutes informations, n'hésitez pas à vous déplacer dans les bureaux d'accueil touristiques de l'île ou consulter directement le site de [Destination Île de Ré](http://Destination Ile de Ré).

La brochure (En Famille) réalisée par l'Office de tourisme intercommunal Destination Île de Ré, répondra à bon nombre de questions si vous cherchez une activité sportive ou culturelle pour vos enfants.

Vous y trouverez des idées d'ateliers et d'animations imaginés par les musées ou encore des visites et découvertes adaptées au jeune public. Vos enfants

ne s'ennuieront pas pendant leur séjour à l'Île de Ré !

DESTINATION
Île de Ré
iledere.com



(EN FAMILLE)
UNE EXPERIENCE, DES EMOTIONS ... 2020

PARLONS SANTÉ AVEC SYLVIE, infirmière puéricultrice

L'été et la canicule

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins 3 jours consécutifs. Votre santé et celle de votre enfant peut alors être mise en danger quand ces conditions sont réunies :

1. Il fait très chaud,
2. la nuit, la température ne descend pas ou très peu,
3. cela dure plusieurs jours.

Ces conditions inconfortables pour chacun peuvent entraîner de graves soucis de santé pour les personnes les plus fragiles, comme les jeunes enfants, les personnes âgées ou malades, ainsi que les femmes enceintes. Quelques gestes simples permettent d'éviter la déshydratation :



Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif,



Privilégier une alimentation riche en eau comme les fruits, les légumes verts, les yaourts et le lait,



Ne sortir qu'aux heures fraîches de la journée (le matin et le soir) et passer le plus de temps possible dans des endroits frais.



Couvrir légèrement votre enfant avec des vêtements clairs (et couvrants s'il y a exposition au soleil)



À l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les jeunes enfants en couche ou culotte, sans couvrir de drap ou couverture,



Penser à mouiller les vêtements, le visage, le crâne, Proposer des bains plusieurs fois par jour (en évitant les eaux trop froides), faire des jeux d'eau (jeux de transvasement dans des bassines d'eau ou casseroles, baigner ses poupées...)



Ne jamais laisser un enfant, même pour une courte durée, dans un endroit surchauffé ou mal ventilé comme derrière une vitre ou même dans une voiture



Éviter les activités sportives ou efforts physiques,

En cas de fièvre ou modification du comportement de votre enfant, consulter sans tarder un médecin. Une plateforme téléphonique « **canicule info service** » ouvre lors de chaque épisode de canicule et vous pouvez les contacter gratuitement au **0 800 06 66 66**, pour obtenir des informations ou signaler toute situation qui pourraient vous sembler préoccupante.

UN PEU DE LECTURE POUR L'ÉTÉ

La mer



Pénélope à la mer

Anne Gutman, Georg Hallensleben, éditions Gallimard Jeunesse

Jouer au ballon ou faire du pédalo, Pénélope veut tout essayer à la plage. Ses petits lecteurs doivent l'aider, pour installer sa serviette, glisser sur le toboggan ou mettre son chapeau... C'est facile grâce aux tirettes magiques.



Océano

Anouck Boisrobert, Louis Rigaud, éditions Hélium

Après Popville et Dans la forêt du paresseux, voici un nouveau livre animé du duo Rigaud / Boisrobert : Océano est un pop-up spectaculaire qui célèbre la beauté fragile des océans.

Cachés dans la mer

Peggy Nille, éditions Acte Sud

Ce magnifique ouvrage explore les profondeurs de l'océan et fait pétiller les yeux de plaisir. A l'enfant de trouver où sont cachés les animaux d'un océan dans lequel fourmille poissons et coraux, dans une multitude de couleurs et de détails étonnants.



Seul sur la mer immense

Michael Morpurgo, éditions Gallimard jeunesse

En 1947, Arthur, jeune orphelin anglais, est séparé de sa sœur et embarqué de force à destination de l'Australie. Il s'y découvrira une passion pour la mer, et mènera une vie pleine d'aventures. À partir de 11 ans.



Retrouvez-nous sur
www.cdciiledere.fr



Publication de la Communauté de Communes de l'Ile de Ré
Directeur de la publication : Lionel Quillet
Comité de rédaction : Service Petite enfance CdC Ile de Ré
Crédits photos : enfant.com, sante.lefigaro.fr, magicmaman.com, freepik.com
Conception, réalisation, mise en page : Service Communication CdC Ile de Ré
ISSN 2646-6511