

## ÉDITO

Des temps forts en perspective

### FESTIVAL LES P'TITS SE RÉVEILLEN !

De délicieuses et inédites découvertes artistiques

### VIE DE FAMILLE

Le sucre

### COUPS DE CŒUR LITTÉRAIRES DES BIBLIOTHÈQUES

Miam !

### LES ATELIERS DE LA MAISON DES PARENTS

### PLANNING DES ACTIONS FAMILLE

Mars - Avril



## ÉDITO

Des temps forts en perspective

Pour que la qualité d'accueil et l'éveil des jeunes enfants restent au cœur des préoccupations des professionnelles de la petite enfance, la Communauté de Communes de l'Ile de Ré œuvrent chaque année à la formation de ses équipes. Autant de connaissances qui sont ensuite mise à profit et retranscrites au plus grand nombre lors d'ateliers thématiques, d'animations, de conférences et même de festivals.

Ainsi l'ensemble des équipes du service petite enfance a fermé ses équipements le temps d'une semaine pédagogique. Durant ces rencontres, les professionnelles ont enrichi leurs connaissances et se sont formées aux neurosciences, à la gestion des émotions, ou encore à la conception d'un tapis à histoires... Les thématiques étaient variées et permettront de développer les propositions pédagogiques au sein des structures.

Du 9 au 17 mars, le festival « Les p'tits se réveillent ! » ouvre ses portes. Comme chaque année, il propose une programmation culturelle variée dédiée à la petite enfance. Les places sont limitées pour garantir la qualité d'accueil des tous petits, alors à vos agendas !

## FESTIVAL LES P'TITS SE RÉVEILLEN !

De délicieuses et inédites découvertes artistiques



Au-delà de l'émerveillement et du spectacle, la culture est une porte d'entrée pour l'enfant, qui l'amène à développer son regard sur le monde et à étayer, plus tard, son sens critique. Elle lui permet également de s'éveiller et d'exprimer ses émotions.

Fort de ces constats, et en lien avec les orientations nationales, la Communauté de Communes propose aux enfants une immersion culturelle dès le plus jeune âge. Le Festival Les p'tits se réveillent ! est devenu un rendez-vous incontournable pour les tout-petits, leurs familles et les adultes qui les accompagnent.

Vous pourrez découvrir des spectacles, vivre des expériences auprès d'intervenants (psychomotricienne, musique, sophrologie, massages bébés...) et laisser parler vos sens dans un espace sensoriel naturel.

Inscriptions auprès du Service Culturel de la Communauté de Communes : 05 46 29 93 53

# VIE DE FAMILLE

## Le sucre



Le sucre est un merveilleux aliment, indispensable à notre organisme pour son pouvoir énergétique. Sa saveur douce et agréable en fait l'un des aliments préférés de l'être humain. On le trouve sous forme naturelle dans divers aliments non transformés mais c'est sa forme transformée (sucre blanc, de canne, fructose...) qu'il convient d'utiliser prudemment.

Comme tout aliment, les bonnes quantités et qualités sont à rechercher pour éviter les inconvénients de la surconsommation, comme les risques :

- d'obésité et de maladies liées à celle-ci (pathologies cardiovasculaires, articulaires...),
- de diabète,
- de problème bucco-dentaires (caries...).

Certaines études scientifiques montrent même des répercussions sur :

- le système immunitaire,
- le déclenchement de certaines maladies auto-immunes comme la maladie de Crohn par exemple,
- le fonctionnement du cerveau avec des risques de perte de mémoire et de capacité à se repérer dans l'espace,
- La diminution de filtration des reins qui favoriseraient entre autre l'insuffisance rénale chronique.

Une alerte a été lancée par l'OMS en 2015 car « la plupart des sucres consommés aujourd'hui sont dissimulés dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucrés. »

Ainsi l'OMS recommande de « ne pas consommer plus de 25g de sucre libre par jour, soit 6 cuillerées à café (50g pour un adulte) ».

### ET SI ON MANGEAIT AUTREMENT ?

Les sucres naturels contenus dans les aliments tels que les fruits peuvent être consommés sans limite et ne rentrent pas dans les limites préconisées par l'OMS.

Attention, les jus de fruits du commerce contiennent du « mauvais sucre », même lorsqu'ils sont identifiés « sans sucre ajouté ».

Afin de faire la chasse aux « sucres cachés », il convient de limiter l'utilisation des plats du commerce en privilégiant la cuisine faite maison. Il est par ailleurs conseillé d'attendre l'âge de 18 à 24 mois avant

de proposer l'ajout de sucre dans les préparations ou laitages. N'étant pas habitués au goût sucré, les enfants apprécieront la saveur naturelle des aliments, sans le besoin croissant d'ajouter toujours plus de sucre.

Pour le petit déjeuner et les goûters, il est préférable de privilégier des aliments simples comme le pain ou les céréales type muesli, les laitages naturels (lait, yaourts) et les fruits.

Le plaisir des plats sucrés est bien évidemment à conserver mais un gâteau fait maison sera toujours de bien meilleure qualité que les biscuits ou viennoiseries du commerce. Ce sera également l'occasion de partager une activité avec votre enfant.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous proposons deux ateliers « cuisiner avec son enfant » les lundis 23 et 30 mars, avec Sylvie et Jordane Brosse, diététicienne à L'inter Professionnelle des Fruits et Légumes Frais. Vous pourrez y partager une activité gourmande et ludique mais aussi échanger avec les autres participants.

### MAIS OÙ SE CACHE LE SUCRE ?



### VRAI OU FAUX ?

- Les yaourts contiennent naturellement du sucre. **VRAI**, c'est le lactose : il est donc inutile d'y rajouter du sucre.
- Le sucre a un pouvoir plus addictif que la Cocaïne et l'Héroïne. **VRAI**.

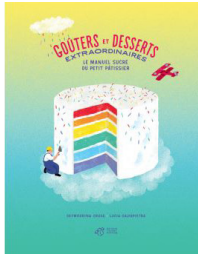


# COUPS DE COEUR LITTÉRAIRES DES BIBLIOTHÈQUES

Miam !

Les livres utilisés dès le plus jeune âge permettent de développer le langage, l'imagination, de faciliter la communication parent/enfant, de se détendre, et de préparer à l'écriture... Vous pouvez acquérir des ouvrages, les échanger entre parents, ou encore les emprunter dans les bibliothèques qui sauront vous conseiller lors de votre choix.

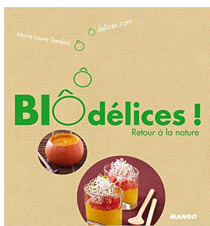
★ À la Bibliothèque « La Baleine » à Saint-Clément (10 place de l'Eglise), Françoise vous propose



## Goûters et desserts extraordinaires: Le manuel sucré du petit pâtissier

Seymourina Cruse, Lucia Calfapietra, éditions Thierry Magnier

Gâteau au chocolat le plus long du monde, pavlova aux fruits d'été, rainbow cake de toutes les couleurs, gâteau d'anniversaire spectaculaire, bûche de Noël revisitée... À chaque occasion et chaque fête sa spécialité ! Une cinquantaine de recettes extraordinaires et faciles à réaliser pour tous les petits pâtissiers.



## Biôdélices : retour à la nature

Marie-Laure Tombini, éditions Mango

Bio ! Délicieux ! Des recettes simples pour se faire du bien et retrouver le goût de la nature !

★ À la Bibliothèque de la Courde (9 Grande Rue), Michelle vous propose :



## Le pain (coll. je sais ce que je mange)

Françoise Laurent, Nicolas Gouny, éditions du Richochet

Le Pain : De la farine, de l'eau, un peu de sel, du levain : fabriquer du pain, c'est enfantin. Oui mais la farine d'où vient-elle ? Du blé ! Et le blé, comment le cultive-t-on ? En respectant la terre ou pas ?



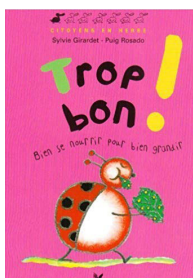
## Manger Ça a du bon !

Isabelle Delpuech, Robert Barborini, éditions Leduc Pratique

Une collection pas comme les autres. D'abord une histoire dans laquelle tu vas certainement te reconnaître. Ensuite plein de questions que tu te poses peut-être avec des tas de réponses et de conseils pour t'aider. Manger, ça a du bon !

Un livre pour te sentir bien, et même très bien, à table !

★ Et enfin, Julie et ses collègues de la Médiathèque de la Pléiade (2 rue de la République à Sainte-Marie) vous conseillent :



## Trop bon ! : Bien se nourrir pour bien grandir

Sylvie Girardet, éditions Hatier

A travers cinq petites fables, les Rikikis qui veulent grandir, la Reine Machine et son armée de vitamines, les animaux de la jungle, les singes et la souris reporter nous dévoilent les secrets des aliments et nous montrent comment bien se nourrir pour bien grandir. Les petits et les grands pourront désormais faire leur marché en citoyens avertis et déguster des repas équilibrés pour rester en bonne santé !

# LES ATELIERS DE LA MAISON DES PARENTS

Les professionnels de la petite enfance, une danseuse, une psychomotricienne et une sophrologue, vous accueillent de **10h00 à 11h30 les lundis, mercredis, jeudis et vendredis à la Maison des Parents**, 21 rue de la boulangerie à St Clément-des-Baleines. Les ateliers, libres et gratuits, sont ouverts :

- aux parents avec ou sans les enfants (vos enfants peuvent être à l'école ou à la crèche et vous pouvez vous accorder une pause avec les autres parents),
- Aux grands-parents, futurs parents, assistantes maternelles...

**Merci de vous inscrire** auprès de Sylvie OLIVEAU, référente parentalité au **06 27 51 65 91** ou par mail [sylvie.oliveau@cc-iledere.fr](mailto:sylvie.oliveau@cc-iledere.fr)

## PLANNING DES ACTIONS FAMILLE Mars - Avril

Lundi Saint-Clément	Mardi Bois-Plage	Mercredi Saint-Clément	Jeudi Saint-Clément	Vendredi Saint-Clément
<b>9 mars</b> Festival Les Petits se réveillent ! Demandez le programme	<b>10 mars</b> LAEP La Parenthèse Transféré à la CdC-St Martin	<b>11 mars</b> Festival Les Petits se réveillent ! Demandez le programme	<b>12 mars</b> Festival Les Petits se réveillent ! Demandez le programme	<b>13 mars</b> Festival Les Petits se réveillent ! Demandez le programme
<b>16 mars</b> Duo Relax (Stéphanie Di Trapani et Sylvie)	<b>17 mars</b> LAEP La Parenthèse	<b>18 mars</b> La p'tite pause du RAM Pâte à sel colorée (Carole)	<b>19 mars</b> Les ateliers du jeudi Bébés signeurs (Stéphanie et Mélodie)	<b>20 mars</b> Explor'Acteur (Sabrine Singevin et Sylvie)
<b>23 mars</b> Du côté des parents Cuisiner avec son enfant (Jordane Brosse et Sylvie)	<b>24 mars</b> LAEP La Parenthèse	<b>25 mars</b> Motricithèque (Tiffany et Sylvie)	<b>26 mars</b> Les ateliers du jeudi Comptine/marionnettes à doigts (Isabelle)	<b>27 mars</b> BollyBébé (Karine Salmon)
<b>30 mars</b> Du côté des parents Massage et enveloppement (Sylvie)	<b>31 mars</b> LAEP La Parenthèse	<b>1<sup>er</sup> avril</b> La p'tite pause du RAM Fabrication d'instruments de musique (Carole)	<b>2 avril</b> Les ateliers du jeudi Bougeothèque (Christine et Nicole)	<b>3 avril</b> Explor'Acteur (Sabrine Singevin et Sylvie)
<b>6 avril</b> Du côté des parents Cuisiner avec son enfant (Jordane Brosse et Sylvie)	<b>7 avril</b> LAEP La Parenthèse	<b>8 avril</b> Atelier Montessori (Tiffany)	<b>9 avril</b> Les ateliers du jeudi La peinture corporelle (Valérie et Camille)	<b>10 avril</b> BollyBébé (Karine Salmon et Sylvie)
<b>13 avril</b> FÉRIÉ	<b>14 avril</b> LAEP La Parenthèse	<b>15 avril</b> La p'tite pause du RAM Peinture propre (Carole)	<b>16 avril</b> Les ateliers du jeudi Bébés signeurs (Stéphanie et Mélodie)	<b>17 avril</b> Explor'Acteur (Sabrine Singevin et Sylvie)
<b>du 20 au 27 avril FERMETURE</b>				
<b>27 avril</b> Duo Relax (Stéphanie Di Trapani et Sylvie)	<b>28 avril</b> Fabrication d'instruments de musique (Sylvie)	<b>29 avril</b> Motricithèque (Tiffany et Sylvie)	<b>30 avril</b> Atelier maquillage pour petits et grands (Sylvie)	<b>1<sup>er</sup> mai</b> FÉRIÉ

Retrouvez-nous sur  
[www.cdciledere.fr](http://www.cdciledere.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 : yuka.io, doctissimo  
 Conception, réalisation, mise en page : Service Communication  
 CdC Ile de Ré  
 ISSN 2646-6511

