

*La petite lettre hebdo
qui fait du bien
à toute la famille*



*Pour garder le
rythme pendant le
confinement*



Numéro 4

L'ASTUCE POUR SE BOUGER

L'IDEE RELAX

LE CONSEIL POPOTE

LA PAROLE AUX PARENTS

*La famille idéale n'existe pas, chaque petit
pas compte pour le bien-être de tous*

L'histoire de la semaine

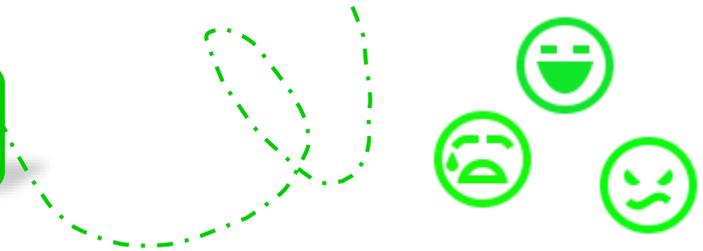


Cliquer sur l'image

C'est l'histoire de *petit Lapin en colère*. Quand vient le moment où toutes les choses se font voir, se fait voir *petit Lapin* et sa grande colère. Pour un oui, pour un non, *Lapin* se met en colère. Ce matin il marche dans la forêt. Il marche, il marche, il marche et chemin faisant, croise Canard...

Ce numéro vous propose d'accompagner ce personnage, en famille. Le *petit Lapin en colère* laissera ensuite quelques traces dans les conseils pour garder le rythme...

L'astuce pour se bouger



La chasse aux trésors...une aventure plus ou moins longue qui promet toujours un petit cocktail d'émotions, tantôt la joie de trouver cette part du trésor si plébiscitée, tantôt la tristesse et la frustration d'être passé à côté...ou encore *la colère* d'être bredouille... Savoir exprimer son émotion présente, n'est-ce pas là le début d'un trésor ?

➤ Revisiter la chasse au trésor « maison »

Le principe de la chasse est toujours le même : partir à la recherche d'un trésor caché, seul ou en équipe, en tentant de le trouver le plus rapidement possible. L'activité peut être chronométrée.

Le lancement

Un membre de la famille (qui ne jouera pas) cache chaque partie du trésor dans différentes pièces de l'appartement ou la maison. Lancer le « chrono » si l'on choisit cette option.

La règle pour bouger

Selon la pièce où passeront les joueurs, on indique la règle pour se déplacer, pour travailler la motricité et l'équilibre :

Pour garder le rythme en famille 

- Chambre des enfants : sauter comme un *Lapin*
- Cuisine : marcher comme un canard
- Salon : ramper comme le serpent, à l'aide de ses bras et ses genoux
- Chambre des parents : marcher en déployant ses bras comme un signe qui prend son envol...

Le trésor

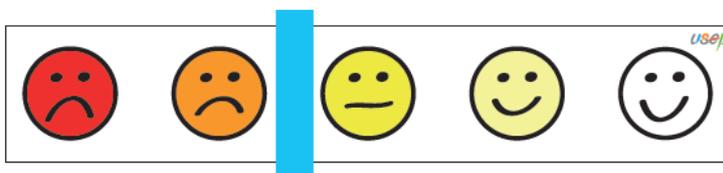
Ici, il s'agira de cartes sur lesquelles seraient représentées des émotions dessinées par/avec les enfants. Pour les plus jeunes, on peut se concentrer sur les émotions principales : joie, *colère*, tristesse, peur. Pour les plus âgés, on pourra élargir pour préciser ces émotions (honte, surprise, dégoût...). Ces cartes peuvent tout simplement être produites sur une feuille de papier standard ou plus épais que l'on découpera ensuite selon le format choisi avec le(s) enfant(s).



Dessiner les émotions conduit à demander aux enfants de décrire ce qu'elle produit en eux au moment où ils la vivent (avoir chaud à la tête, mal au ventre, avoir envie de rire fort...).

Un outil pratique à la clé

Les dessins produits peuvent être réutilisés pour fabriquer une « réglette des émotions ». Cet outil permettra aux enfants et aux parents d'exprimer ce qu'ils ressentent au moment où cela devient nécessaire.



Voir des exemples de [réglettes des émotions à fabriquer et de mots qui peuvent être employés pour dire précisément comment on se sent.](#)

➤ Rendez-vous à *l'idée relax* pour en savoir plus.

L'idée relax



Eugénie qui est triste de ne plus voir ses copains, Ismaël qui est en colère – comme *le petit Lapin* – parce qu'il ne parvient pas à réussir son exercice de maths, Maman qui stresse pour boucler les devoirs avec les enfants... Selon les jours, les nerfs peuvent être mis à rude épreuve... Avec le confinement, tout cela peut s'amplifier et la pression peut devenir difficile à contenir.

Pour garder le rythme en famille



➤ S'exprimer, petits & grands, pour aller mieux

L'un des moyens de calmer les tensions est d'exprimer l'état dans lequel on est, de mettre des mots sur ce que l'on ressent. Dans l'idéal, cette expression doit être réalisée avant d'atteindre le niveau maximum de l'émotion, surtout lorsqu'elle peut avoir un effet négatif sur soi, voire sur les autres. C'est la première étape d'une gestion des émotions efficace.

On peut s'appuyer sur une réglette des émotions pour dire comment on se sent (voir *L'astuce pour se bouger*). Puis, expliquer pourquoi on se sent comme cela. Enfin, dire ce dont on a besoin pour aller mieux. Exemples :

Eugénie (enfant) :

1. Comment te sens-tu ? **Je me sens** triste (elle montre 😞)
2. Pourquoi ? **Parce que** ça fait trop longtemps que je n'ai pas joué avec mes copains
3. De quoi aurais-tu besoin pour aller mieux ? **J'aimerais** un câlin

Flore (maman):

1. Comment te sens-tu ? **Je me sens** épuisée, j'ai la tête qui va exploser (elle montre 😡)
2. Pourquoi ? **Parce que** j'ai beaucoup de choses à faire tout au long de la journée
3. De quoi aurais-tu besoin pour aller mieux ? **J'aimerais** avoir un moment seule, pour moi



Exprimer ses besoins et permettre aux autres de les exprimer aide à maintenir un climat apaisé à la maison.



La pause jeu



Réponse aux mots croisés du numéro 3 de la lettre [ici](#) !



Le conseil popote

Difficile pour votre enfant (ou vous) d'aller à la selle ? Cela fait quelques semaines que nos modes de vie ont changé, cela a possiblement un effet sur notre corps.

Pour garder le rythme en famille 😊

↗ L'alimentation, un remède

En bougeant moins et en mangeant autrement, le transit intestinal (passage des aliments dans les voies digestives) peut être perturbé et la constipation peut apparaître.

Voici quelques moyens simples de prévenir ou de lutter contre ces désagréments :

1. Boire tout au long de la journée, essentiellement de l'eau ou des boissons à base d'eau
2. sans sucre ajouté (tisane, eau aromatisée, café...)
3. Limiter la consommation de sucre et produits sucrés
4. Consommer des aliments riches en fibres : légumes secs (lentilles, pois chiche...), céréales complètes (pâtes complètes, pain complet...) ou encore des légumes crus. Découpés en bâtonnets à tremper, les légumes crus deviennent rapidement attractifs...comme pour *le petit Lapin*.

↗ La recette de la semaine : les dips de légumes sauce blanche du petit Lapin

 Entrée – apéritif

 4 personnes

 20 min de préparation

Ingrédients

- ❖ 3 carottes
- ❖ ½ concombre
- ❖ 1 gros poivron
- ❖ 200 g de tomates cerises
- ❖ 1-2 yaourts ou petits pots de fromage blanc naturels
- ❖ Aneth
- ❖ Ail en poudre
- ❖ Sel, poivre
- ❖ Autres épices selon ce que l'on a sous la main (curry...)

Préparation

1. Rincer, éplucher (carottes et concombre) et découper les crudités en bâtonnets (sauf les tomates cerises)
2. Mélanger le yaourt ou fromage blanc avec les épices
3. Disposer les légumes découpés sur un plateau ou debout dans des verres
4. Présenter la sauce dans des petits ramequins

Papinette.wordpress.com



Ces moyens restent des solutions pour la vie de tous les jours, même après le confinement.

Pour garder le rythme en famille





➤ Loubna, Maman de deux enfants, 1 an et 5 ans, Papa est en télétravail

66 Personnellement, je pense qu'un enfant n'est pas un robot. Il me paraît important de lui demander comment il se sent physiquement et émotionnellement. Je n'hésite pas à dire aussi à ma fille aînée comment je me sens. Un truc important aussi je trouve, c'est de prendre du temps pour m'isoler après être sûre que les enfants sont en sécurité. Je mange toujours seule, au calme. Pareil pour boire mon café : interdiction formelle de me déranger, je dis à mes filles que je ne veux RIEN entendre sauf si danger.

99



➤ Des professionnels sont à votre écoute

Pour vous écouter, vous rassurer, vous conseiller, et si besoin, vous orienter vers un dispositif d'aide de manière anonyme :

A Strasbourg

Les accueillantes des Lieux d'Accueil Parents Enfants (LAPE) de la ville de Strasbourg proposent aux parents un accueil téléphonique au 06.45.81.85.71. Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

A Mulhouse

Une professionnelle du soutien à la parentalité de la mairie de Mulhouse répond aux parents au 03.69.77.77.20. Le lundi de 9h à 12h et le jeudi de 14h à 18h.



Le p'tit rappel « confi » pour terminer...

30 secondes de savonnage des mains, difficile à mettre en pratique avec les enfants.
En 3 étapes pour y parvenir efficacement :

1. Frottage au savon : chanter 1 fois Une souris verte qui court dans l'herbe...
2. Rinçage à l'eau froide
3. Essuyage par tamponnement des mains.

Le prochain numéro proposera une petite vidéo sur les parties des mains à laver...

Cette action est mise en œuvre avec le soutien financier de :

Et en partenariat avec :



régime local
d'assurance maladie
Alsace-Moselle



PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
A DEL'AVENIR

ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est



A propos des auteurs

L'équipe CAAPS est constituée d'éducateurs sportifs (Usep), d'une infirmière et de diététiciennes. Missionnée par le rectorat, elle intervient au sein des écoles de l'académie de Strasbourg auprès des personnels éducatifs et des parents d'élèves pour encourager les habitudes de vie favorables à la santé. Vous vous posez des questions autour de l'alimentation, l'activité physique ou encore du sommeil de votre enfant pendant cette période de confinement ? Vous souhaitez partager un témoignage ? Ecrivez-nous : caaps@ac-strasbourg.fr



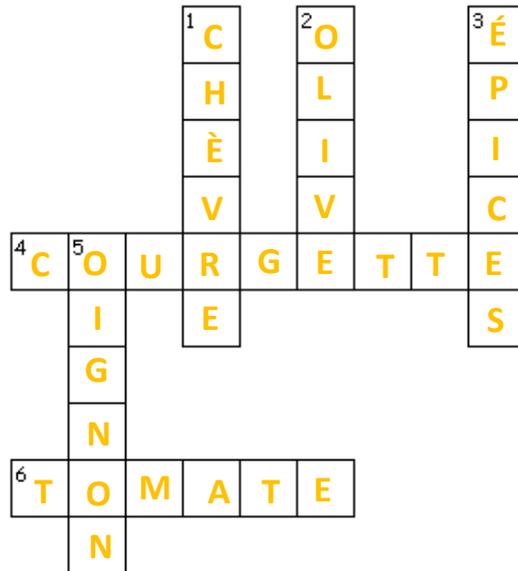
Pour illustrer ce document

L'équipe CAAPS remercie icones8.fr pour la mise à disposition des illustrations graphiques de ce document.

La solution des mots croisés de *la Chèvre de Monsieur Seguin*



Gwenn Seemel



1. Blanquette en est une.
2. Son huile est très appréciée des Méditerranéens.
3. Elles parfument les plats en nous faisant voyager aux quatre coins du monde.
4. Légume à chair tendre blanche à jaune pâle, de forme ronde ou allongée.
5. Il libère un gaz qui pique les yeux pour se défendre.
6. Fruit de couleur rouge souvent considéré comme un légume. Les Italiens l'appelaient « pomme d'or ».

Revenir à [L'idée relax](#)

