

ÉDITO

Avec la Chandeleur et ses crêpes, les petits Galipiens ont démontré tous leurs talents d'apprentis pâtisseries et de fins gourmets. À découvrir en photos ☺.

Et nous enchaînerons avec le **Carnaval le 3 mars** prochain avec l'ensemble de nos petits Galipiens ! En attendant, nous vous invitons à découvrir les activités qui ont ponctué ce mois de février par un petit florilège de photos.

Les bruits blancs apaisent le sommeil de l'enfant ? Répondre à ses pleurs la nuit le rendra capricieux?... Autant d'idées reçues sur le sommeil que nous vous proposons d'aborder ce mois-ci dans notre rubrique psycho.

Certains enfants gardent très souvent leur « tututte » durant la journée. Faut-il la leur laisser à disposition ou au contraire les encourager à la poser ? Réponse dans notre rubrique éducation de ce mois-ci.

Bonne lecture à tous et au mois prochain.

Béatrice

FERMETURE

La crèche sera fermée **du 14 au 21 avril 2025 inclus**.

Réouverture le 22 avril dès 7h30

INSCRIPTION ÉCOLE

Elle se fait d'abord à la mairie et ensuite à l'école.

L'enfant doit être inscrit **au plus tard** au mois de juin précédant la rentrée scolaire.

Les inscriptions débutent en général au mois de mars, mais certaines communes débutent les inscriptions dès le 1^{er} trimestre de l'année précédant la rentrée.

➤ **Renseignez-vous auprès de votre mairie suffisamment tôt** (ou de la mairie d'accueil en cas de scolarisation hors de la commune de résidence).

Les documents nécessaires à cette démarche :

- Votre livret de famille, votre carte d'identité ou une copie d'extrait d'acte de naissance de l'enfant ou tout autre document prouvant son identité et la filiation

- Un justificatif récent de domicile

- Un document attestant que l'enfant a eu [les vaccinations obligatoires](#) pour son âge ou justifie d'une contre-indication.

D'autres documents peuvent aussi être demandés pour la cantine scolaire ou les activités périscolaires.

Source : <http://www.education.gouv.fr/l-inscription-l-ecole-maternelle-8651>

KERMESSE



Réservez dès à présent le **vendredi 5 juillet** à partir de **18 heures**. Les petits Galipiens vous présenteront leur spectacle.

Nous organiserons, à cette occasion, une tombola. Pour que celle-ci soit réussie, nous **sommes à la recherche de lots**.

Merci par avance si vous pouvez nous aider.

Visite guidée au musée d'Epernay

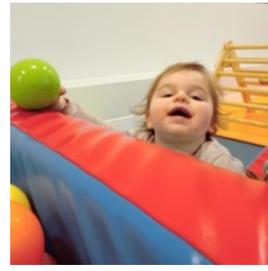
Le **vendredi 11 avril 2025** à **10h30 pour 8 petits Galipiens**.

Sur le thème des mammouths « **Mani le mammouth** ».

Moment d'émerveillement face au mammouth du musée, avec comptines et activités sensorielles adaptées aux tout-petits.



ACTIVITES



IDÉES RECUES SUR LE SOMMEIL

❶ Les bruits blancs aident l'enfant à dormir... ? **FAUX**

Pluie, battements de cœur, respiration, cascade... Les bruits blancs sont devenus incontournables, notamment pour aider à trouver le sommeil plus sereinement ! Les marketeurs l'ont bien compris puisqu'il existe pléthore d'applications, de peluches, de veilleuses qui émettent désormais ces sons neutres à destination des enfants. Peu d'études viennent étayer leurs éventuels bénéfices et/ou risques, on sait en revanche que le son des bruits blancs parvient en continu dans le cerveau de l'enfant, venant le stimuler à un moment où il devrait être au repos. Cette stimulation peut potentiellement altérer le sommeil. Attention à ne pas y recourir systématiquement car cela deviendrait une « béquille » dont le tout-petit ne pourrait plus se passer pour s'endormir... Le sommeil étant une faculté naturelle et rien ne devrait conditionner son bon déroulement.

❷ Il faut bien le couvrir ..? **FAUX**

On imagine souvent que l'on dort mieux lorsqu'on a bien chaud, ce qui n'est pas entièrement faux puisque le froid empêche de bien dormir. En revanche, pour passer une bonne nuit, il faut que la température corporelle ne soit pas trop élevée... Avec son pyjama et sa turbulette d'hiver (ou couette pour les plus grands. Idéalement, il faudrait régler le radiateur dans la chambre à 19°C sans jamais dépasser 21°C.

❸ Un enfant qui dort mal sera un adulte qui dort mal... ? **FAUX**

Le sommeil n'est pas linéaire au cours d'une vie, et les enfants qui ont des problématiques de sommeil tôt peuvent tout à fait devenir de bons dormeurs en grandissant. Cependant, si dans leur petite enfance, ils connaissent un drame familial avec un stress associé, ils peuvent parfois développer des troubles du sommeil. C'est particulièrement le risque si les mots ne sont pas posés sur cet événement. Il faut pouvoir rassurer l'enfant et préserver au mieux son rituel du sommeil.



❹ S'il dort mal, ça peut le faire grossir... ? **FAUX**

On établit souvent ce lien car les parents dont les enfants se réveillent la nuit ont parfois tendance à leur donner des biberons pour les rassurer. Ces prises de nourriture en pleine nuit abîment non seulement les dents des petits, mais peuvent aussi influencer sur leur poids. A partir de 6 mois, éviter de donner des biberons la nuit.

❺ Un bébé fait ses nuits à 6 mois... ? **FAUX**

Qui n'a jamais demandé à des jeunes parents : « Alors, il fait ses nuits ou pas ? », devant leur nourrisson de quelques semaines... « Faire ses nuits » signifie plutôt enchaîner 6 heures de sommeil sans réveiller les parents. Ce qui est bien loin de la représentation idéale de ce qu'on se fait du sommeil des bébés ! D'ailleurs, seuls 50 % des bébés font leurs nuits entre 6 et 9 mois. Donc, patience si votre tout-petit ne dort toujours pas plusieurs heures d'affilée. A ce propos, notons que les adultes non plus ne font pas toujours « leurs nuits ». Stress, mauvaise digestion... cauchemars... On ne dort pas toujours d'une traite !

❻ En le laissant pleurer seul dans son lit, on lui apprend à dormir... ? **FAUX**

Le dressage au sommeil ne fonctionne pas et induit au contraire de l'angoisse. Bien évidemment, nul besoin de se précipiter dans sa chambre dans la seconde, mais il ne faut pas non plus trop tarder pour venir le rassurer. Une fois auprès de lui, on pose une main sur son ventre pour l'apaiser. Attention à ne pas le prendre trop vite dans les bras au risque de le réveiller s'il est entre deux cycles de sommeil. Il importe de trouver le juste milieu. Ces pleurs traduisent surtout un besoin de réassurance et les parents, par leur présence et leur réconfort, permettent à l'enfant de s'apaiser et de dépasser cette insécurité momentanée.



IL A TOUJOURS LA TÉTINE DANS LA BOUCHE

☐ Comment expliquer qu'un enfant garde autant sa tétine en bouche ?

Les raisons qui poussent les enfants à garder leur tétine dans la bouche sur de longues périodes sont multiples : *Une réponse à un trop plein de stress continu.* Pour certains la succion de la tétine est particulièrement vive, il s'agit d'un moyen d'autoréguler leur niveau de stress. L'activité de succion entraîne la libération d'endorphines qui favorisent le bien-être, ce qui permet aux enfants de se détendre face à un trop-plein de stress.

Un objet de transition. Pour d'autres, la tétine est un objet de transition, un doudou qu'ils transportent partout et qu'ils conservent par habitude. Leur succion n'est pas très active. Leur tétine reste parfois coincée dans un coin de leur bouche pendant qu'ils jouent. D'ailleurs, il arrive que ce soit les parents qui, le matin à la séparation à la crèche, mettent la tétine dans la bouche de l'enfant alors qu'il ne pleure pas ! Quelle que soit la raison de cet usage prolongé de la tétine, il est important d'être vigilants, car elle peut nuire au développement du langage et freine la perception et production des sons.

La succion est une activité autorégulatrice, pas un vrai besoin. Le nourrisson est animé d'un réflexe de succion afin de lui permettre de téter le sein de sa maman. Pour les plus grands enfants, à défaut d'un besoin, la succion est une activité d'autorégulation qui apparaît en réponse à une situation de stress ou liée au plaisir. Si elle peut être réconfortante, la succion n'est pas indispensable au jeune enfant. C'est pourquoi il est important de la limiter au temps de sommeil.



La tétine habitue l'enfant à réprimer ses émotions..... Le bébé est programmé pour pleurer dans les bras d'un adulte chaleureux. Lorsqu'il se met à pleurer, son cerveau sécrète du cortisol (hormone du stress) et va naturellement rechercher l'ocytocine (hormone de l'attachement) pour trouver du réconfort dans les bras de l'adulte. En plaçant une tétine dans la bouche d'un enfant qui se met à pleurer, on ne lui apprend pas à trouver du réconfort dans les bras de l'adulte, mais à le trouver dans un objet qui n'a ni humanité, ni tendresse.

La tétine vient traiter le symptôme émotionnel de l'enfant (ses pleurs ou ses cris) et non l'origine de son émotion (la raison pour laquelle il s'est mis à pleurer ou à crier). Le problème n'est donc pas résolu. C'est pourquoi certains enfants pleurent à nouveau lorsqu'ils n'ont plus la tétine en bouche, ils libèrent leur besoin de pleurer et non parce qu'ils la veulent.

...Et la tétine peut devenir alors leur unique objet de consolation. Certains enfants ayant été conditionnés à s'apaiser au contact d'une tétine réclameront celle-ci à chaque montée de stress, plutôt que d'aller trouver du réconfort auprès de l'adulte. Au point que chez certains enfants, la tétine devient leur unique ressource de consolation... Un cercle vicieux donc qu'il est important de ne pas alimenter. La tétine demeure un objet qui n'éprouve ni empathie, ni bienveillance, ni émotion.

☐ Quand sait-on ou quand voit-on qu'il est temps d'amorcer un « sevrage » de la tétine chez l'enfant ?

Il n'y a pas d'âge idéal : plus il est jeune, mieux c'est car il est flexible. Lorsque le tout-petit se met à pleurer, il va spontanément réclamer sa tétine, parce qu'il a été habitué, conditionné à y trouver le réconfort. Pour arrêter de pleurer, ce n'est pas de sa tétine dont l'enfant a besoin sur le moment, mais c'est de se détendre. Aussi, en lui proposant de pleurer dans vos bras, il va libérer du cortisol (contrairement à la tétine, car quand il pleure, il ne peut pas évacuer tout son stress par des larmes, puisque la tétine est immédiatement mise dans la bouche). En agissant ainsi, il faut le réhabituer à autre chose que la tétine. Il comprend ainsi que c'est vers l'humain que l'on se tourne quand on a une émotion. En mettant une tétine dans la bouche de l'enfant, ça le soulage, ça rassure l'adulte. Mais ce soulagement est temporaire et superficiel.

ANIMATION



Le 3 février dernier, Apolline, Eloi, Eva, Léonie, Line, Marcel, Paul ont préparé la pâte à crêpes en dosant la farine et en la mélangeant au lait. Puis, ils ont cassé les œufs. Ensuite, ils ont dégusté une bonne crêpe toute chaude. Humm... c'était vraiment DÉ-LI-CIEUX !!

Et au moment du dessert et du goûter, les petits gourmands se sont régalés avec les crêpes au sucre. Vraiment trop bon !!

