

Octobre 2014  
Novembre 2014

# La Bougeotte

Une initiative de La Constellation 0-5 ans et de Granit Action



QUOI FAIRE EN  
FAMILLE DANS LA MRC ?

Mettez à jour votre  
**PLANIFICATEUR FAMILIAL**

15  
Octobre

Bonne fête  
La Bougeotte

Déjà 1 an pour La Bougeotte !  
Merci de nous lire à tous les mois.



20  
Octobre

Marche  
Plogg

Petite marche en famille ou entre  
amis avec Plogg tous les lundis à  
18h30 ! Départ de l'OTJ Lac-Mégantic.

[www.ploggmegantic.com](http://www.ploggmegantic.com)  
[plogg@introcje.ca](mailto:plogg@introcje.ca)

24  
Octobre

Activité de  
cuisine-collective

Le Centre des Femmes organise une  
activité de cuisine-collective de 10h  
à 12h.

Informations : 819-583-4575  
[www.rcentres.qc.ca](http://www.rcentres.qc.ca)

31  
Octobre

Halloween !

Journée sorcières, vampires et de  
chats noirs ! On se déguise et on  
mange des graines de citrouille !

Règles de sécurité :  
[www.halloween.saag.qc.ca](http://www.halloween.saag.qc.ca)

## Les péri-petits de Sophie



### Les couleurs de la saison

«Maman, quand je suis fatigué ma voix est "brun"» Ha ! L'automne et ses couleurs qui nous font tout à coup tomber en mode hibernation dès que l'on commence à sortir les petites tuques de coton ! On a envie d'avoir la voix brun de faire des conserves pendant que les enfants jouent à des jeux de société, de sentir l'odeur de la fournaise au bois qu'on vient de partir. Je ne sais pas si vous aussi le mois d'octobre vous transforme en marmotte qui se prépare pour l'hiver mais ici, on se sentirait à l'époque de la Nouvelle-France tant on se «prépare» à la prochaine saison froide. Mais quand j'entre dans un magasin le 12 octobre et que les seules couleurs qui envahissent mon champ de vision sont le VERT ET LE ROUGE, je capote! Non pas Noël ! Je n'ai même pas encore préparé mes sacs d'halloween et ramassé toutes mes feuilles ! Bidouboy croyait que l'on avait oublié de fêter la fête des fantômes tellement on se serait cru à la mi-décembre. Tout va vite. Prenons le temps d'apprécier ces beaux moments que nous offre l'automne : les couleurs, les odeurs, sortir dehors sans craindre la déshydratation ou les coups de soleil, cuisiner des pâtés un jour de pluie ou simplement marcher en forêt. Joyeux Halloween et bon automne !

## Des athlètes dans nos écoles !

C'est avec grand plaisir que les élèves de la MRC du Granit ont reçu la visite de plusieurs athlètes olympiques. Cette visite avait pour but de véhiculer les valeurs olympiques telles que :

- Plaisir
- Justice
- Respect
- Épanouissement de l'être humain
- Leadership
- Paix
- Excellence

C'est avec enthousiasme que Granit Action, le Comité olympique canadien et le personnel des écoles ont pris part à l'organisation de l'événement !



# Coup de chapeau aux initiatives familles !



## Les 5 à 7 bonne bouffe débiteront bientôt !

En collaboration avec Granit Action, le bureau coordonnateur du CPE Sous Les Étoiles offrira aux responsables de garde en milieu familial une formation sous forme de 5 à 7. Ces rencontres leur permettront d'échanger et d'en apprendre davantage sur la saine alimentation afin qu'elles puissent offrir prochainement des ateliers de cuisine-nutrition aux enfants.

## On sort en famille à la Ferme du Pêché Mignon !

À la fin du mois de septembre, de nombreuses familles ont profité du beau temps et du paysage enchanteur de la Ferme du Pêché Mignon. La Maison de la Famille du Granit, en collaboration avec la Constellation 0-5 ans, invitait les familles à cueillir des pommes et des citrouilles, pêcher la truite et visiter les animaux de ferme. Que de plaisir à la Ferme du Pêché Mignon !



## Granit Action a maintenant sa page Facebook !

La page Facebook de Granit Action s'adresse aux parents qui désirent obtenir de l'information sur les saines habitudes de vie. Vous y trouverez des recettes simples et des activités à faire en famille.

Jusqu'au 30 novembre prochain, [cliquez J'AIME](#) et courez la chance de **gagner** 2 heures d'accompagnement, par une intervenante en saine alimentation de Granit Action, pour la planification de votre menu de réveillon de Noël ou la préparation de votre jardin au printemps prochain.

Le concours s'adresse à toutes les personnes qui, au 30 novembre, aimeront notre page.

Bonne chance à tous !

**Tirage le 1<sup>er</sup> décembre**



## L'aromathérapie pour soulager nos petits bobos !

L'aromathérapie est idéale pour régler les petits bobos de tous les jours dont souffrent vos chers petits : rhume bénin, insomnie, anxiété, problèmes digestifs, agitation, problèmes dermatologiques, etc. En règle générale, les huiles essentielles sont très bien supportées par tout le monde, mais il est recommandé de faire un test dans le creux du bras avant de les utiliser.

### Huile essentielle De Ravintsara

Qualités thérapeutiques : Cette huile est un expectorant qui permet de dégager les voies respiratoires en aidant à tousser.

### Huile essentielle De Lavande Fine

Qualités thérapeutiques : Possède des propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoire, anti-bactérienne et antifongique ce qui permet de soulager l'eczéma, les brûlures, les peaux irritées et les piqûres d'insectes.

### Huile De Mandarine

Qualités thérapeutiques : Elle est apaisante. Elle apporte tranquillité et sérénité. Son effet anti-stress lui permet de lutter contre l'anxiété, de combattre l'insomnie.

### Huile De Camomille Romaine

Qualités thérapeutiques : Elle aide à calmer le système nerveux. Elle combat l'insomnie, est anti-douleur et calme les démangeaisons. Elle est idéale pour les peaux sensibles donc tout à fait indiquée pour les enfants.

Pour en savoir plus sur l'utilisation et les propriétés des huiles essentielles, consultez la page [L'aromathérapie pour les enfants](#).



# L'HALLOWEEN

## La plupart des friandises sont riches en sucre, en gras et en calories.

La fête des fantômes ne dure qu'une seule journée, mais les bonbons sont présents avant, pendant et longtemps après que la fête soit finie.

### TRUCS POUR L'HALLOWEEN

On peut facilement réduire la quantité de friandises que nos enfants amassent à l'Halloween.

- ❖ Offrez-leur de choisir quelques friandises de chaque sorte et échanger les autres contre un jouet ou un présent qui leur fera plaisir. Ainsi, on réduit la consommation de bonbons de nos enfants.
- ❖ Mettez des limites à 1 ou 2 bonbons par jour après un repas sain ou une collation saine.
- ❖ Ne laissez pas les bonbons à la vue des enfants. Au bout de quelques semaines, ils les oublieront et vous pourrez en disposer!
- ❖ Servez un repas rapide et sain juste avant la tournée, car des enfants au ventre plein ont moins d'appétit pour les bonbons. Choisissez une recette favorite des enfants que vous pouvez préparer à l'avance et ajoutez-y une petite touche *halloweenesque*.
- ❖ Pour avoir à traiter avec moins de bonbons, diminuez de moitié la durée de la tournée et laissez vos enfants distribuer des bonbons aux autres enfants pendant la deuxième moitié.

Source: <http://pranana.com/fr>



### TRADITIONS SANS BONBON

- ❖ La location d'un film d'épouvante.
- ❖ La lecture de livres d'Halloween.
- ❖ Faire rôtir des graines de citrouille.
- ❖ Jouer à un jeu d'Halloween.
- ❖ Organiser une fête costumée.
- ❖ Cuisiner des collations saines et faciles avec vos enfants comme les **O effrayants**.



### O EFFRAYANT

Portions : 4 • Préparation : 10 min.

#### INGRÉDIENTS

2 grosses pommes (la variété Granny Smith convient le mieux)  
100 ml (8 c. à table) fromage à la crème léger parfumé à la pêche (ou votre saveur favorite)

#### Garnitures suggérées

Canneberges séchées / Abricots séchés, en dés  
Bleuets ou groseilles séchés / Graines de tournesol  
Noix de coco / Etc.

#### PRÉPARATION

- Découper chaque pomme en quatre tranches horizontales. Jeter le dessus et le bas. À l'aide d'un couteau à découper ou d'une cuiller à boules de melon, retirer le cœur de chaque morceau.
- Badigeonner chaque tranche de pomme de 15 ml (1 c. à table) de fromage à la crème.
- Laisser les enfants décorer chaque tranche à l'aide de la garniture.

Source recette et photo:  
[www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

# DES IDÉES DE RECETTES EFFRAYANTES POUR CÉLÉBRER L'HALLOWEEN!

## Une main de viande invitante?

Prenez votre classique pain de viande et formez une main avec. Mettez un petit oignon pour créer l'illusion de l'os et des morceaux d'oignons pour les ongles.



## Un peu de vomi, quelqu'un?

Euhh de guacamole, plutôt...



## Une citrouille en crudités!

Rien de plus simple: on forme une citrouille avec des carottes, des concombres, du brocoli et des bols de trempette.



## Des jus momies qui épouvanteront un peu les boîtes à lunch le jour de l'Halloween.

Rien de plus simple: on enrubanne les boîtes de jus de ruban gommé blanc et on ajoute des yeux.



En lien avec nos suggestions de repas d'halloween, nous vous proposons une recette de pain de viande que vous pourrez sculpter en forme de main !

### Pain de viande «main de monstre»

Temps de préparation

#### Ingrédients

- ½ livre Bœuf haché
- 1 livre Dinde hachée
- 1 tasse Chapelure
- ¾ tasse Gruau
- 1 Oignon haché fin
- 2 Gousses d'ail hachées finement
- 1 Carotte râpée
- 1 branche Céleri hachée finement
- 1 ½ tasse Sauce tomate
- 1 Œuf battu
- 1 tasse Eau
- 2 c. à table Sucre brun
- 2 c. à table Moutarde
- 1 c. à thé Vinaigre
- Poivre, sel et persil au goût

#### Préparation

1. Mélanger le bœuf, la dinde, la chapelure, le gruau, l'oignon, l'œuf, le sel, le poivre, l'ail et ½ tasse de sauce tomate. Façonner en forme de main.
2. Mélanger le reste de la sauce tomate avec l'eau, le sucre brun, la moutarde et verser sur le pain de viande. Saupoudrer de persil.
3. Cuire à 350 degrés pendant environ 1 heure. Arroser le pain de sauce au moins 2 fois au courant de la cuisson.

15 minutes

Temps de cuisson

1 heure

Portion

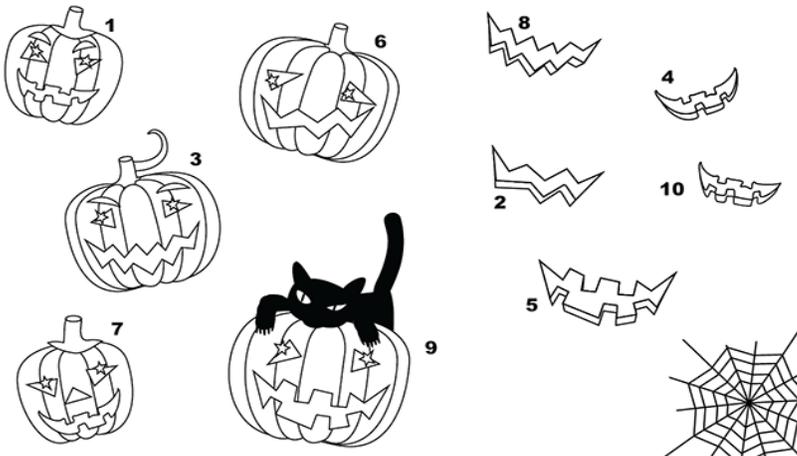
8 portions

Source: [Site de la fondation des maladies du coeur](http://Site de la fondation des maladies du coeur)



### Jeux d'enfants

Relie chaque citrouille au sourire qui lui correspond.



### La Maison de la Famille rend visite aux familles !

La Maison de la Famille offre maintenant des ateliers Éveil et Merveilles dans le secteur Fatima ! La prochaine activité aura lieu le **6 novembre 2014** dans l'édifice du **7 de trèfle** (à côté de l'école Notre-Dame de Fatima) au **6435, rue Notre-Dame de 9h30 à 11h30**. Les familles pourront expérimenter les bienfaits de la musicothérapie !

Aussi, un atelier de cuisine invitant les enfants de 2 à 5 ans et leurs parents à découvrir, cuisiner et déguster les courges est offert à **Lambton, au local de l'OTJ le 29 octobre 2014 de 9h à 12h**.

**Ces activités vous sont offertes gratuitement !**

Pour information : 819-583-1824 Sans frais : 1-877-338-1824

### Magasiner pour une bonne cause !

La Fondation Vagabond entreprend une campagne de financement contre la violence faite aux femmes.

Aidez La Bouée, maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leur enfants, en achetant un billet au coût de 1\$ à la boutique Hangar-29 du Carrefour Lac-Mégantic. Vous pourriez gagner l'un des 17 bons d'achats de 250\$

Le tirage se fera le 14 novembre 2014.

La Bouée

HANGAR-29

### Votre enfant va à Passe-Partout ?

Permettez-lui de découper ce logo et de le coller dans le calendrier familial, à la date de sa prochaine activité. Il pratiquera sa dextérité et son agilité avec les ciseaux, tout en se préparant pour son activité de grand...



Chers parents,

Vous ne recevez pas le magazine  via votre garderie privée ou votre garderie en milieu familiale? Vous aimeriez pouvoir le consulter? Écrivez-nous à [coordo@laconstellation05ans.com](mailto:coordo@laconstellation05ans.com). Plusieurs copies sont à votre disposition. Vous pouvez aussi consulter le site <http://naitreetgrandir.com> pour avoir accès à toute l'information concernant le développement des enfants.

N'hésitez pas à communiquer avec nous afin que nous puissions, de parution en parution, nous ajuster à vos besoins.

Pour commentaires ou suggestions, écrivez-nous à [info@laconstellation05ans.com](mailto:info@laconstellation05ans.com)

Visitez notre page Facebook et partagez  
l'Info-Familles La Bougeotte auprès de votre réseau.  
Nous espérons rejoindre le plus grand nombre de familles possible de la MRC.

**facebook**

[S'abonner](#) ou référer  
l'adresse courriel de d'autres familles

[Se désabonner](#)

#### L'Info-familles La Bougeotte, une réalisation de :

**La Constellation 0-5 ans** est un regroupement de partenaires visant à optimiser la qualité de vie des enfants de 0-5 ans et de leur famille dans la MRC du Granit. Le regroupement est fier d'être une communauté engagée bénéficiant du soutien financier d'Avenir d'enfants.

#### Ensemble pour l'avenir des tout-petits !

Rejoindre l'équipe :  
[coordo@laconstellation05ans.com](mailto:coordo@laconstellation05ans.com)

**Granit Action** est composé de partenaires du milieu (santé, communautaire, municipal et scolaire) et a pour objectif de favoriser les saines habitudes de vie auprès des jeunes de 0-17 ans et de leur famille. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Granit Action.

#### Ensemble pour une communauté en santé !

Rejoindre l'équipe :  
[granit@regroupement.quebecenforme.org](mailto:granit@regroupement.quebecenforme.org)

