



Septembre 2015  
Octobre 2015

# 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**

**27** Spectacle – Atelier  
Septembre “Le petit arbre”

Courte création théâtrale en conte, théâtre d’ombres et musique en direct suivi d’un atelier de création de mosaïque de carton.

**2 représentations: 9h à 10h et 11h à 12h**

Maison de la Famille du Granit

**26** Journées de la  
Septembre culture

Participez aux activités célébrant la culture à travers la MRC du Granit.

Vendredi, samedi et dimanche  
Lac-Mégantic, Lambton et Frontenac

**26–27** Portes  
Septembre Ouvertes à la  
Maison du  
granit

La Maison du Granit ouvre gratuitement ses portes. Découvrez l’histoire du granit tout en contemplant un panorama magnifique.

Entre 10h00 et 17h00

**10** Rallye Entre ciel et  
Octobre terre

Rallye sur la route des sommets proposé par l’Accorderie du Granit.

Information : 819 582-5269 ou  
granit@accorderie.ca

Sur la route des sommets

## Les péri-petits de Sophie



### Le pénis de mon frère

Qu’on l’appelle son macaroni, sa virgule ou son pénis, le bout qui dépasse est un grand questionnement pour la jeune gente féminine de la maison. Depuis plusieurs mois maintenant, mes enfants ne prennent plus leur bain ensemble parce que mademoiselle avait commencé à pointer du doigt avec dégoût le répugnant morceau qu’elle ne possède pas. S’en était donc suivi une brève discussion et les baignes se sont prises séparément suite à cette évolution de grande fille. L’autre jour en lavant le pénis de bidouboy (qui pourrait aussi s’appeler “Bidouneboy” pour cette chronique), au moment où je dois reculer son prépuce M. se met à se tordre de rire parce que “ça chatouille”. Pas besoin de vous dire qu’il trouvait ça plus drôle que moi! Donc, maintenant on entend à l’heure du bain “Bidouboy oublis pas de reculer ta petite peau”. Mais vous comprendrez que grande fille se demande bien pourquoi il devrait reculer une petite peau hein? Sans blagues, elle croyait que c’était pour éviter que son pénis ne rentre par en dedans et lui ressorte par les fesses. “C’est pas tout à fait comme ça que ça marche ma grande fille d’amour” Alors s’en est suivi une autre brève explication. Mais, quand est-ce que nous devons parler de ça à nos enfants? C’est pas facile de répondre aux questions tout en en disant juste assez, pas plus qu’ils en demandent mais en répondant à la question du départ. J’ai tendance à m’égarer dans ce genre de discussion et trop en dire... Alors, je m’excuse d’avance aux parents des amis de grande fille qui aura probablement parlé du nouveau mot à la mode... “Prépuce”!

Sophie Dorval

## Bravo Donovan!

Félicitations à Donovan Gaboury qui a réalisé le dessin en couverture du planificateur familial 2015-2016.

Il se mérite un jeu Castle Logix!



# Le sommeil pour mieux apprendre

Quels effets à le sommeil chez nos enfants ? Comment aider mon enfant à mieux dormir? Pourquoi le sommeil influence son comportement? Trop fatigué?

## Manque de sommeil... les conséquences :

- ✓ Difficultés à retenir ce qu'il a appris durant la journée.
- ✓ Hyperactivité
- ✓ Mauvaise humeur
- ✓ Difficultés à se concentrer longtemps

N'oubliez pas!  
Vous êtes la meilleure  
personne pour connaître les  
besoins de vos enfants



## De combien d'heures de sommeil un enfant a-t-il besoin?

Groupe d'âge	Âge	Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires par 24 heures	Nombre moyen de siestes nécessaires par 24 heures
Nouveau-né	0-2 mois	16-20	3-10
Nourrisson	2-12 mois	9-12 la nuit, 2-4 ½ de sieste	1-4
Bébé	1-3 ans	12-13	1-2
Âge préscolaire	3-5 ans	11-12	0-1
Âge scolaire	6-12 ans	10-11	0*
Adolescent	12-18 ans	9-9 ½	0*
Adulte	18+	7 ½-8 ½	0*



\*Dans certaines cultures de régions tropicales, les enfants plus âgés et les adultes font des siestes quotidiennes. Tableau adapté de Mindell et Owens.

## À éviter une heure avant le dodo

- ✓ Les écrans (Télévision, ordinateur, tablette etc). Par la lumière produite, ils font croire à notre cerveau que c'est encore le jour. Ils stimulent trop le cerveau des enfants avant le dodo.
- ✓ Les repas trop lourds.
- ✓ Les jeux trop actifs.

Pour plus d'information :

<http://www.douglas.qc.ca/info/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques>

Source : Douglas

## ``Comment c'était aujourd'hui?``

Je ne sais pas pour vous mais chez nous cette question à souvent comme réponse "bien". Rien de plus? Pas moyen de savoir ce qu'ils ont fait de leur journée! Une maman américaine du nom de Liz Evans nous raconte sur son blogue qu'avec ces 25 questions elle réussit à en savoir un peu plus sur le genre de journée qu'a passé son enfant. Voici mes 10 préférées!



1. Qu'est-ce qui t'est arrivé de mieux/de pire à l'école aujourd'hui?
2. Raconte-moi quelque chose qui t'a fait rire aujourd'hui.
3. Raconte-moi un truc bizarre que tu as appris aujourd'hui, ou que quelqu'un t'a dit.
4. Si j'appelais ta maîtresse, qu'est-ce qu'elle me dirait sur toi?
5. Est-ce que tu as aidé quelqu'un aujourd'hui?
6. Explique-moi quelque chose que tu as appris aujourd'hui.
7. Qu'est-ce qui t'a fait le plus plaisir aujourd'hui?
8. Qu'est-ce qui t'a ennuyé(e) aujourd'hui?
9. Si tu devais choisir quelqu'un à la récré avec qui tu n'as jamais joué, ce serait qui?
10. Raconte-moi trois choses que tu as faites en te servant de ton crayon aujourd'hui à l'école.

## Qui dit rentrée scolaire dit retour des lunches!!!

Les enfants ont mangés des sandwiches tout l'été et vous êtes déjà en crise de panique devant la boîte à lunch de la Reine des Neiges ou celle de Spiderman et vous n'aimez toujours pas faire des lunches?

### Bon à savoir!

- Réchauffez votre contenant thermos avec de l'eau chaude quelques minutes avant d'y mettre votre repas chaud aidera à conserver le tout à la bonne température.
- Faites de plus grosses portions et congelez les restes pour de futurs lunches.

### Les essentiels

- ★ Contenant de type thermos
- ★ Des plats pouvant aller au micro-ondes
- ★ Un contenant plastique refroidissant de type « Ice pak »
- ★ Un sac à lunch isolant pouvant conserver le froid

### Préparez vos restes

Prenez l'habitude de planifier les repas en fonction du lendemain et des lunches. Chili, soupes, pâtes, repas bouillis conviennent tous parfaitement comme plat principal le midi. Lors de leur préparation pour le souper, augmentez les portions suggérées dans la recette. Vous aurez ainsi des portions supplémentaires que vous congèlerez en portions individuelles dans des plats pouvant aller au micro-ondes et voilà!

Les salades de riz, de pâtes, ainsi que les couscous, se mangent très bien froids. Les conserver pour le repas du lendemain est une bonne façon d'ajouter de la variété dans son assiette sans se compliquer la vie.

Les viandes cuites, comme les rôtis, sont d'excellents candidats pour confectionner des sandwiches différents. Le porc, la dinde, et même le steak agrémenté de fromage, peuvent tous faire d'excellents sandwiches. De plus, on peut utiliser la viande supplémentaire pour préparer un repas chaud accompagné de légumes cuits.

## Pour les parents...

# Formation MOUV

Formation à temps partiel adaptée à la vie de parent

Nous vous offrons

Halte garderie gratuite pour les 5 ans et moins

Allocation (\$) pour votre participation

Inscriptions en continue

**Vous êtes prêts à faire le MOUV?**

Pour vous inscrire, contactez Mélissa Lapointe

819-583-1101 Poste 237

# 600 000\$ pour les familles de la MRC du Granit!



Les partenaires de la Constellation 0-5 ans sont les milieux de garde (CPE Sous les étoiles, CPE La Petite Bottine et le bureau coordonnateur des milieux de garde familiale), les organismes communautaires dont la Maison de la Famille du Granit et Granit Action, le milieu scolaire (Programme Passe-Partout) en plus des municipalités ainsi que de tous les établissements maintenant regroupés sous le couvert du CIUSSS-CHUS de l'Estrie (Centre Jeunesse de l'Estrie, CSSS du Granit, Centre de réadaptation de l'Estrie).

C'est avec enthousiasme qu'en juin dernier les partenaires de la Constellation 0-5 ans apprenaient que leur demande de financement afin de soutenir leur plan d'action triennal 2015-2018 avait entièrement été approuvé par Avenir d'enfants. C'est donc près de 600 000\$ qui seront investis, au cours des trois prochaines années, dans la MRC du Granit afin de développer des actions visant à soutenir les enfants 0-5 ans, plus spécifiquement ceux vivant en situation de vulnérabilité et leur famille. Les actions à surveiller au cours des trois prochaines années visent directement l'enfant âgé entre 0 et 5 ans, sa famille et la communauté dans laquelle il grandit. À surveiller; Le CHIC2, ISO-Famille du Granit, la formation MOUV et bien d'autres!

## Le Croque-Livres est maintenant installé au Carrefour Mégantic!

Décoré par les enfants lors du pique-nique Passe Partout, le croque-livre de la Constellation 0-5 ans est maintenant prêt à s'installer pour l'hiver dans le mail du carrefour Lac-Mégantic. Inspirée du mouvement nord-américain « Prends un livre ou donne un livre », l'initiative des Croque-livres offre aux enfants de la MRC du Granit un libre accès à des livres partagés. L'utilisation du Croque-Livre est fort simple, il suffit de prendre ou de donner un livre sans aucune contraintes. Le Croque-Livre n'est pas un système de prêt ou de vente mais bien une chance unique pour les familles de la MRC du Granit d'avoir accès à la littérature jeunesse. Apportez des livres pour nourrir notre Croque-Livres!

Psst les parents, vous pouvez également y mettre des livres de grands (livre de recette, roman, etc). Il peut être utilisé également pour les adultes! Un plus pour vous et votre enfant!

Nous l'avons monté



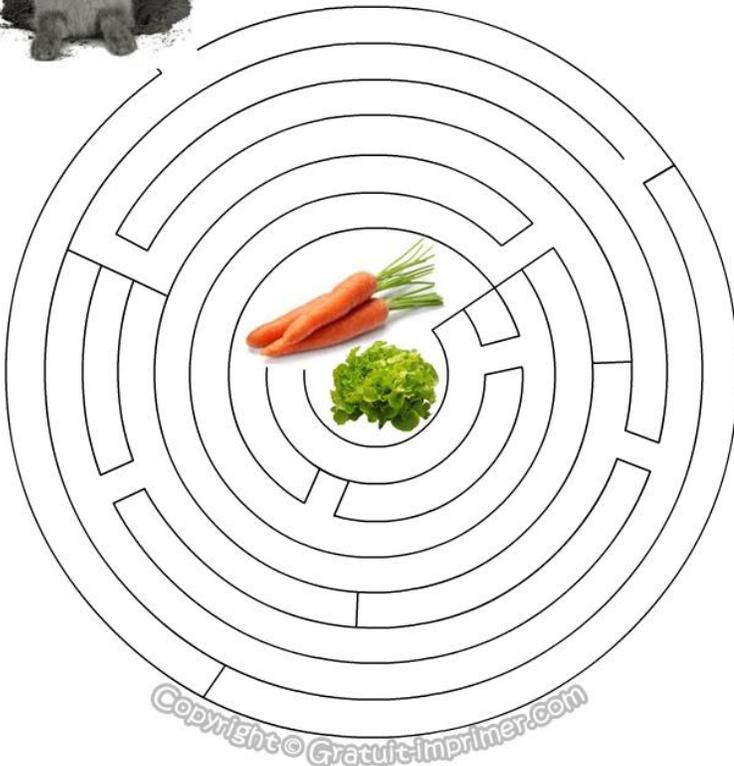
Vous l'avez décoré



Il s'est installé au chaud au Carrefour Lac-Mégantic!

LE LABYRINTHE

Aide le lapin à retrouver sa salade



LA LECTURE,  
une histoire de famille!

J'aime passer du temps avec toi. C'est un moment magique qui me fait du bien.



1



INGRÉDIENTS

- 4 tasses de pommes en dés
- ½ tasse de farine tout usage
- 1 ½ tasses de flocons d'avoine
- ½ à ¾ tasse de cassonade
- ½ tasse de beurre mou
- 1 c. à thé de cannelle



CROUSTADE AUX POMMES



- 1 Préchauffer le four à 350° F.
- 2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les pommes.
- 3 Disposer les pommes dans le fond d'un plat allant au four.
- 4 Recouvrir les pommes avec le mélange de flocons d'avoine. Cuire 40 minutes.

Source: www.recettes.qc.ca



On les emporte en collation

Trop de pommes?



On les coupe en quartier et on congèle le tout



En les envois à mijoter avec un peu de sucre pour en faire une compote

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)

### 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)

