



## EDITO

Nous vous souhaitons une très belle année 2024, remplie de bonheur, réussite et joie avec vos enfants.

Pour ce premier numéro de l'année, nous revenons en images sur le joli spectacle de Noël et la préparation de petits sablés. Nous vous remercions d'être venus aussi nombreux. Vous découvrirez aussi, comme toujours, notre petit pêle-mêle de photos.

Les spécialistes de l'éducation et certains parents se tournent vers l'éducation positive, car ses principes, banissant les rapports de force et les brimades au profit d'une approche empathique de l'enfant, ont été validés par les récentes découvertes scientifiques sur le système nerveux et le développement du cerveau du tout-petit. Nous vous expliquons ce mois-ci ce que l'éducation positive apporte réellement à l'enfant. Ensuite, à vous de faire votre choix éducatif.

Votre tout-petit est fatigué ? Il fait froid, il y a peu de luminosité et l'hiver entraîne les rhumes, gastros, otites... Son organisme est mis à rude épreuve. On peut le booster grâce à des repas équilibrés (et c'est vrai aussi pour les grands !). Retrouvez quelques astuces dans notre rubrique nutrition.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous vous donnons rendez-vous le mois prochain.

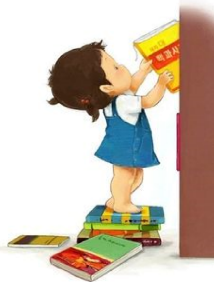
**BONNE ET HEUREUSE ANNEE A TOUS**

Béatrice

## SORTIE A LA MEDIATHEQUE



Par petits groupes, 6 petits Galipiens se rendront à la médiathèque Simone Veil d'Eprenay, les matinées du **12 janvier 2024**, du **15 mars** et du **7 juin** écouter des histoires, découvrir un tout nouvel endroit rempli de livres. Une nouvelle ouverture vers la culture... fil conducteur du *Jardin des Galipes*.



## Des nouvelles des travaux....

Depuis le 13 décembre, c'est au tour des plaquistes d'œuvrer ☺  
Début janvier, les menuiseries seront posées.  
Les travaux avancent...  
Retrouvez l'évolution des travaux sur notre page *facebook*



## VOTRE AVIS NOUS INTERESSE

Soucieux de répondre au plus près à vos attentes, de connaître votre avis sur la crèche (accueil, prestations, activités...) et d'écouter vos remarques, suggestions, idées de sortie, un **questionnaire de satisfaction** vous sera envoyé (par mail) très prochainement, comme nous le faisons régulièrement. *Nous vous remercions par avance de l'intérêt que vous voudrez bien y porter.*



## Attestation annuelle de frais de garde 2023

Elle sera envoyée par mail à toutes les familles.

Si vous souhaitez la version papier, n'hésitez pas à nous la demander.

# ACTIVITES



Retrouvez toute l'actualité, les activités qui ponctuent et illustrent le quotidien des petits Galipiens sur **Facebook**. Découvrez encore plus de photos et petites vidéos sur notre site internet [www.jardindesgalipes.fr](http://www.jardindesgalipes.fr)

## QU'EST-CE QUE L'EDUCATION POSITIVE ?

Alternative à l'éducation traditionnelle fondée sur l'obéissance et la répression, la récompense et la punition, l'éducation dite positive ou bienveillante est basée sur l'empathie et le respect des émotions de l'enfant. On est loin de l'enfant-roi et du laxisme : c'est une discipline de chaque jour, un travail de longue haleine, au prix de remises en question quotidiennes.

### ▣ *Les émotions impactent le cerveau*

Depuis les années 70, les neurosciences n'étudiaient que les fonctions cognitives, intellectuelles, du cerveau. Au XXI<sup>e</sup> siècle sont apparues les neurosciences affectives et sociales, qui étudient les mécanismes cérébraux des émotions, des sentiments et des relations sociales. C'est grâce à cette nouvelle discipline scientifique qu'on a enfin découvert l'impact de l'éducation sur le développement du cerveau du jeune enfant. Il était temps, car ces découvertes sont capitales. En effet, entre 0 et 2 ans, deux millions de connexions cérébrales se créent dans le cerveau d'un enfant chaque minute, en fonction des expériences qu'il vit. Ensuite, un tri s'effectue, les connexions « inutiles » sont supprimées et le cerveau devient opérationnel. Durant ces premières années, la maturation du cerveau de l'enfant est grandement influencée par son état émotionnel, qui dépend de l'attitude des adultes vis-à-vis de lui.



### ▣ *Un cerveau ultrasensible au stress*

La peur, la menace, le danger stimulent une structure appelée l'amygdale cérébrale : c'est elle qui sécrète du cortisol (hormone du stress). Emis en grande quantité, le cortisol interfère sur l'hormone de croissance des neurones et nuit donc au développement du cerveau. L'amygdale est la seule structure cérébrale qui soit mature dès la naissance. C'est ce qui rend le bébé ultra-sensible à la peur, avec des répercussions notoires sur le développement cérébral. A l'inverse, lorsqu'on verbalise les émotions négatives, l'amygdale « s'apaise » et sécrète moins de cortisol. L'hormone du stress abîme les structures cérébrales... Et notamment l'hippocampe, siège de la mémorisation. Or, un attachement sécurisant (résultant de réponses adaptées aux besoins affectifs du bébé) diminue la sensibilité au stress de l'hippocampe. Critiques et punitions empêchent le jeune enfant d'apprendre, tandis qu'une attitude bienveillante augmente ses capacités !

### ▣ *Comprendre ses émotions pour y faire face*

Le cortex d'un jeune enfant étant immature, il n'a aucun contrôle sur sa colère. C'est son cerveau archaïque et émotionnel qui est aux commandes lors de ces véritables accès de rage grâce auxquels il évacue sa tension interne. C'est difficile à comprendre pour les parents qui y voient de simples caprices, une forme de provocation. Et réagissent en conséquence, en sévissant là où il faudrait rassurer.

Les neurosciences sont venues confirmer que l'humiliation abîme le cerveau du jeune enfant, l'empathie favorise son développement. Dans la relation parents-enfants, il est très facile de hausser le ton et d'en venir à une forme de violence verbale sans le vouloir, ni en avoir conscience. C'est pourquoi le chemin pour adopter un mode d'éducation bienveillante est long et difficile. Sans parler du fait que l'enfant apprend beaucoup par mimétisme : plus l'adulte crie, plus l'adulte a une attitude autoritaire, plus il le fera à son tour. Heureusement, les dégâts d'une éducation sévère, qui ne tient pas compte des émotions de l'enfant ni de son immaturité, peuvent être réparés. Cette résilience est possible grâce à la grande plasticité du cerveau de l'enfant, c'est-à-dire sa capacité à se remodeler en profondeur en fonction de son environnement. Il n'est donc jamais trop tard pour changer de cap !

# NUTRITION

## ASTUCES POUR FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE

### ① Pleins feux sur les crudités !

Quand il fait froid, on préfère les soupes ou les plats en sauce. C'est très bien pour faire manger des légumes aux enfants, donc pas question de les supprimer. Mais cuire les aliments détruit en partie les vitamines. Pourtant les vitamines donnent du pep et aident le corps à se défendre. On ajoute donc des crudités aux menus. En hiver, on propose aux tout-petits une fois par jour des carottes râpées, des endives... Et un fruit de saison comme les kiwis, les poires...



### ② Un petit déjeuner équilibré !

Pour éviter les coups de pompe dans la matinée, l'idéal est un petit déjeuner complet. Au menu : un produit céréalier (biscottes, pain, céréales peu sucrées...), un produit laitier et un fruit ou un jus de fruit (sans sucres ajoutés). Le matin, il est important de prendre le temps pour que les enfants mangent avant de partir à la crèche ou à l'école. Quitte à les lever un peu plus tôt. Ou à tout préparer la veille au soir (on met la table du petit déjeuner...) pour gagner du temps.

### ③ Indispensable, la vitamine D

L'hiver, le manque de luminosité génère de la fatigue. Et comme on ne peut pas toujours partir au soleil pour les vacances, on pense à donner aux tout-petits une ampoule de vitamine D (sous recommandation du médecin de votre enfant). Le bon réflexe : mettre dans l'assiette des plus grands, des aliments en vitamine D comme les poissons gras (sardines, saumon...). On leur en donne deux à trois fois par semaine en hiver. Ils apportent en plus des oméga3 qui boostent le système immunitaire.

Pour recharger les batteries en vitamines D, on incite les enfants à sortir : l'activité physique permet d'augmenter le tonus, c'est physiologique !

### ④ On favorise les aliments en fer

Si l'organisme manque de fer, les cellules sont bien moins oxygénées. Les enfants sont donc épuisés. Et ils attrapent tout ce qui passe. Pour des réserves au top, on leur donne de la viande 3-4 fois par semaine. Parmi les plus riches en fer, il y a le bœuf, l'agneau, le foie de veau... Sans oublier le lait de croissance pour les petits de 1 à 3 ans, qui couvre 70 % des besoins journaliers en fer. 500 ml de lait de croissance apportent 5mg de fer.



### ⑤ De l'eau et encore de l'eau

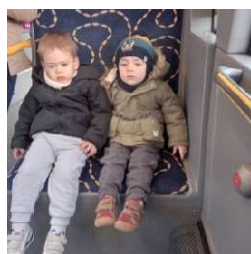
On n'y pense pas, mais les enfants (comme les adultes) doivent boire suffisamment d'eau pour que leur organisme fonctionne bien et qu'ils ne soient pas fatigués. Ne pas hésiter à leur en proposer tout au long de la journée, répartie entre chaque repas.

## SPECTACLE AU SALMANAZAR

Retour sur le spectacle au théâtre **Le Salmanazar** à Epernay, le lundi 11 décembre dernier.

Loucian, Lucien, Maé, Marcel, Margot, Paul et Margot ont pris le bus pour assister au spectacle **Le complexe du pingouin** présenté par la compagnie Le mouton carré. Quelle chance !!

Nous remercions la maman de Lucien et la maman de Marcel de nous avoir accompagnés.



# SPECTACLE



## ARBRE DE NOËL

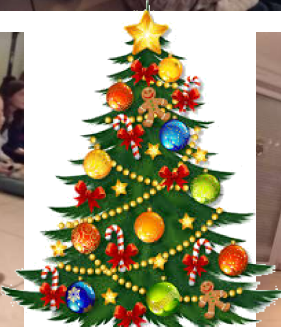


Le samedi 16 décembre dernier, les petits Galipiens ont assisté au spectacle "C'est quand ?" présenté par Yaël et Anne, avec une grande attention. A l'issue du spectacle, après avoir testé tous les instruments de musique avec Yaël, ils ont appelé le Père Noël, qui est arrivé, chargé de chocolats et des petits nounours personnalisés pour chacun 🐾

Puis, nous avons partagé le verre de l'amitié pour fêter la fin de l'année qui approche.

Un grand merci à tous les parents venus nombreux. Un agréable moment partagé avec les familles 😊

Nous remercions la commune de Mardeuil d'avoir mis à notre disposition la salle. Et un grand merci aussi au père Noël 😊



Micro-crèche inter-entreprises  
**Le jardin des galipes**  
Le 17 février 2024  
9h00/17h00  
organise  
Restauration sur place  
**une bébé broc**  
Salle des fêtes Avenay val d'or  
lapopo51@gmail.com  
emplacement 7 euros

L'équipe du Jardin des Galipes organise une BEBE BROC, le :  
**Samedi 17 février 2024**  
**de 9 à 17 heures**  
à la salle des fêtes d'Avenay Val d'Or.

Merci de diffuser dès à présent cet évènement autour de vous pour exposer et vendre matériels de périculture, vêtements et jouets enfants, ou venir acheter.

Contactez Pauline pour plus de renseignements et pour la location de l'emplacement. Le règlement s'effectue par chèque ou espèces au moment de la réservation. L'encaissement se fera début février 2024.

# ANIMATION

*Préparation de  
petits sablés  
et  
d'un feuilleté au  
chocolat*

Vendredi 15 décembre, Camille, Lola, Loucian, Lucien, Marcel, Margot, Poala, Margot et Paul ont préparé la pâte sablée, en mélangeant la farine, le beurre fondu et le sucre. Puis ils l'ont étalée et ont créé de jolies formes avec des emporte-pièces. Ils ont aussi confectionné un feuilleté au chocolat en étalant chacun leur tour la pâte à tartiner.

Trop bon le chocolat à la petite cuillère!!

