

## ÉDITO

Les douze coups de minuit ont retenti. Bienvenue **2026** ! Nous espérons que cette nouvelle année vous apportera beaucoup de bonheur, de réussite et de joies avec vos enfants.

Pour ce premier numéro de l'année, nous revenons en images sur notre joli spectacle de Noël. Nous vous remercions d'être venus aussi nombreux et d'avoir activement contribué à la réussite de cette après-midi ☺ Petit retour aussi en images sur la préparation des petits sablés, sans oublier notre petit pêle-mêle de photos.

Les tout-petits racontent souvent des histoires fantaisistes. Ils sont même capables d'énoncer de bons gros mensonges... Mais à partir de quel âge un enfant décide-t-il de cacher ou déformer délibérément la réalité d'un fait ? Quand commence-t-il à mentir pour de vrai ? Voyons cela dans notre rubrique psycho.

Des recommandations, des conseils de toute part... Certains parents ne savent pas quoi faire concernant l'alimentation de leur enfant. Doit-on bannir le sucre ? Eviter les matières grasses ? Et les morceaux, on les introduit à quel âge ? Nous essaierons de démêler le vrai du faux dans notre rubrique alimentation.

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

**BONNE ET HEUREUSE ANNÉE À TOUS ET TOUTES**

Béatrice

## CONTEUSE

Un mardi matin tous les 15 jours, Roselyne, de l'association *Lire et faire lire*, vient raconter de belles histoires aux petits Galipiens. Les thématiques sont variées, il y en a pour tous les goûts.

De belles matinées culturelles qui se poursuivront toute l'année 2026 !!



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 petit **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.*





# ACTIVITES



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



## PAS DE MENSONGES AVANT 4 ANS

Dès qu'ils savent parler, les tout-petits découvrent très tôt l'intérêt du mensonge. Comme les adultes, ils mentent pour protéger leurs secrets importants, occulter des expériences désagréables, préserver leur intimité de toute intrusion. Mais ce qui signe véritablement le mensonge, c'est la notion d'intentionnalité. Et même si les jeunes enfants sont capables de déguiser la réalité ou de dissimuler leurs sentiments, ils sont parfaitement incapables de mensonges intentionnels avant 4 ans. Avant cela, les tout-petits vivent dans le jeu, l'imaginaire, ils distinguent mal le vrai du faux. Ce qui nous semble être des mensonges reflète simplement leur propre réalité : ils y croient et on ne peut considérer leurs fantaisies comme intentionnelles. Les mensonges des tout-petits sont des messages auxquels il convient d'être attentif, ils expriment ce qu'ils souhaitent mais également ce qu'ils redoutent.

**Jusqu'à 4 ans, les enfants mentent mal et peu** car ils sont persuadés que leurs parents ont les mêmes pensées, les mêmes rêves, les mêmes idées, les mêmes besoins ou souhaits qu'eux. Ils évitent également de mentir car ils pensent que les adultes savent tout, que leur visage, leurs gestes vont les trahir, que la vérité va forcément éclater un grand jour. À partir de 4-5 ans, ils commencent à construire leur identité, comprennent qu'il existe des frontières entre le soi et les autres, le monde extérieur et le monde intérieur. Ils réalisent qu'ils peuvent cacher ce qu'ils pensent ou ce qu'ils font, tout en restant persuadés que leur apparence physique peut les trahir. C'est à cet âge qu'ils peuvent décider sciemment de mentir, sans avoir encore acquis la notion de ce qui est bien et ce qui est mal. Il suffit d'un premier petit mensonge réussi pour que l'enfant comprenne qu'il dispose d'une intimité, d'un jardin secret très précieux auquel ses parents n'ont pas accès.



**Dès 5 ans, les mensonges sont utilitaires**, l'enfant ment pour éviter les punitions, par peur de la réaction de l'adulte, parce qu'il imagine des catastrophes. Il peut aussi mentir pour affirmer son existence, se valoriser, briller aux yeux des adultes. Les mensonges valorisants expriment de façon détournée les problèmes typiques de l'enfant : « *Est-ce que je suis apprécié ? Est-ce que vous m'aimez ? Je voudrais que vous vous occupiez davantage de moi.* » Ce qu'il attend en retour, c'est que ses parents le rassurent.

En dehors des mensonges utilitaires, l'enfant comprend qu'il y a des mensonges altruistes, qui visent à ménager les sentiments d'autrui, protègent de la honte ou de l'humiliation. On ne dit pas aux gens qu'ils sont moches ou qu'ils nous ennuiant... Par politesse, on apprend à dire « *C'est délicieux !* » même si la cuisine n'est pas très bonne. Le petit malin comprend aussi qu'il existe des « mensonges blancs », des secrets qu'on garde pour faire une bonne surprise à maman le jour de la fête des Mères...

Face à un petit affabulateur, tout parent est tenté de sourire. Même si c'est un petit mensonge, faire comme si on n'avait rien vu n'est pas envisageable. Fermer les yeux revient à l'encourager à continuer car cela signifie : « *Tu peux nous avoir comme tu veux, on ne voit rien !* » La bonne attitude est au contraire de lui faire remarquer que ce qu'il dit n'est pas vrai. Le pousser gentiment à la vérité lui montrera que l'adulte a les moyens de vérifier l'info mais aussi et surtout qu'il s'intéresse à lui.

**Une autre façon de créer un lien de confiance** est de valoriser la franchise. S'il est essentiel de féliciter un tout-petit qui dit la vérité, il est déconseillé de le traiter de menteur, de l'accuser d'être vilain, de le culpabiliser et surtout de l'humilier en provoquant une crise. En aucun cas la sanction ne remplace une discussion chaleureuse sur l'importance de pouvoir se faire confiance. Vers 5 ans, la notion d'intentionnalité est acquise et le rôle des parents est de l'inciter à se mettre à la place de l'autre, pour qu'ils découvrent ce que l'on peut ressentir quand on nous ment. Si on les prend en flagrant délit de mystification, il faut leur expliquer pourquoi on n'aime pas cette attitude. On peut évoquer aussi les risques et les conséquences possibles du mensonge. L'enfant a besoin d'un cadre, de repères clairs sur ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.

Bien entendu, un enfant n'est absolument pas obligé de tout dire, à tout âge un être humain a le droit d'avoir son jardin secret, de garder le silence... Les parents doivent accepter cette idée car le droit aux secrets est essentiel à l'équilibre psychique de l'enfant qui construit sa personnalité. Jusqu'à 8 ans, les enfants pensent qu'ils doivent tout raconter à leurs parents parce que ceux-ci savent ce qui est bon et bien pour eux, parce qu'ils les éduquent, les protègent, les aiment et les connaissent bien. Aux parents de préserver cette inestimable confiance mutuelle jusqu'aux rivages de l'adolescence....

# ALIMENTATION

## BIEN MANGER À TOUT ÂGE !

### *Une micro-pincée de sel pour l'aider à aimer ses plats*

Il ne faut pas ajouter de sel dans la purée des tout-petits car les bébés ont beaucoup plus de papilles gustatives que les adultes. Ils perçoivent donc mieux les goûts. L'idéal est de commencer par une purée sans sel. Mais quand les plus grands boudent leur plat, on peut ajouter une petite pincée pour relever le goût et faciliter l'acceptation.

### *Le gras, c'est pour les enfants !*

Contrairement aux idées reçues, les matières grasses sont indispensables pour le bon développement du cerveau et des yeux. Pourtant, par crainte de surpoids, certains les évitent complètement. Elles sont essentielles pour la croissance. On ajoute une cuillerée à café d'huile ou de beurre dans les purées midi et soir dès la diversification, puis 2 cuillerées dès un an, en variant : huile d'olive, de noix, de colza, beurre, crème...

L'huile d'olive est excellente, mais elle ne couvre pas tous les besoins nutritionnels. Le mieux est d'alterner entre les huiles (colza, noix, soja...), le beurre, la crème fraîche et les ajouter en fin de cuisson.

### *Un repas solide le soir, on n'attend pas trop*

Certains parents hésitent à introduire un repas solide le soir, par crainte de troubles du sommeil. Mais c'est souvent une erreur. Au contraire, un dîner trop léger peut entraîner des réveils nocturnes liés à la faim. En observant son enfant, on peut lui proposer un dîner un ou deux mois après la diversification. Et pour un repas rassasiant, on mise sur des féculents (pâtes, riz...) et des protéines en compléments des légumes.

### *Diaboliser le sucre, c'est contre-productif*

Interdire le sucre peut avoir l'effet inverse. Quand on réserve le sucre pour une occasion, comme une bonne note, un pipi dans le pot ou un anniversaire, on crée un lien émotionnel trop fort. Cela devient une récompense, et l'enfant peut en être obsédé. Le mieux est de consommer les produits sucrés de façon raisonnée, sans les diaboliser. Oui à un flambé de temps en temps, à partir du moment où on varie avec des desserts plus équilibrés (fruits, fromage blanc...). Ne pas faire du sucre un interdit, mais l'intégrer dans une alimentation équilibrée.



### *L'autonomie à table, ça prend du temps*

Ce n'est que vers 7-8 ans qu'ils sont capables de bien maîtriser leurs couverts, notamment le couteau. A 3-4 ans, l'enfant peut manger seul à chaque repas, mais parfois il est fatigué, et a juste besoin d'un peu d'aide pour terminer son assiette. Ce n'est pas un échec, juste une aide ponctuelle.

### *L'introduction des morceaux : avant 9 mois*

On a parfois tendance à attendre pour proposer des morceaux. En effet, pas besoin que le bébé ait des dents pour cela. Le réflexe d'écrasement est présent dès la naissance et la mastication s'apprend avec la langue et les gencives, il n'a pas besoin de dents pour manger en toute sécurité de tout petits morceaux. Il est néanmoins important de s'assurer que le tout-petit soit bien stable en position assise, qu'il puisse tourner la tête à droite et à gauche sans que tout son corps tourne, qu'il porte seul les objets et les aliments à sa bouche, et bien sûr qu'il soit attiré par les morceaux. Il refuse ? Patience. On lui proposera à nouveau dans quelques jours. Bien souvent, vers 9 mois, les enfants les acceptent sans difficulté.

Attestation annuelle de frais de garde 2025

Elle sera envoyée par mail à toutes les familles.

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



# SPECTACLE



## ARBRE DE NOËL



### *Retour sur notre spectacle de Noël du samedi 6 décembre dernier*

Un grand merci à toutes les familles, qui ont répondu à notre invitation lors de notre Arbre de Noël 🌲

Le spectacle **"Noël à croquer"**, présenté par la compagnie Fabulous, a conquis petits et grands. Ce fut un très bel après-midi de partage et convivialité !!

Même si le Père Noël n'a pas pu être présent cette année, à cause d'un emploi du temps fort chargé, il n'avait pas oublié nos petits Galipiens. Il avait déposé un sac rempli de cadeaux et de chocolats 😊 C'est Paulin (frère d'Armand) qui en a fait la distribution en appelant un par un les tout-petits pour venir chercher leur surprise 🎁 Le Père Noël n'a oublié personne 😊

Nous avons ensuite partagé le verre de l'amitié pour fêter ensemble la fin de l'année.

Merci aussi pour votre participation lors de la vente des petites créations avec les enfants.

Nous remercions la commune de Mardeuil d'avoir mis à notre disposition la salle communale.





# ANIMATION

## PETITS SABLES

Le 19 décembre dernier, Eva, Enes-Malik, Léonie, Côme, Ezékiel, Bastien, Chanel, Bertille et Loup ont préparé des petits sablés. Ils ont mélangé le sucre, la farine, les œufs et ont étalé la pâte. Puis, ils ont créé de jolis sablés avec des emporte-pièces.

Chacun est reparti avec un petit gâteau pour faire goûter à papa et maman.

De vrais pâtisseries en herbe nos petits Galiciens !!

