

L'ÉCHO)))

DU RÉSEAU

• • • • • N°16 • Décembre 2024



Édito

Ce mois-ci, nous vous proposons quelques astuces afin de bien profiter de l'hiver à l'extérieur avec les tout-petits. Parce que s'amuser dehors tout en étant confortable et bien au chaud est la clé!

Mouvement Santé mentale vous propose une belle activité en cette fin d'année: le sapin de la reconnaissance!

Puis, aux fourneaux, on vous propose une recette classique à faire avec les tout-petits: les biscuits au pain d'épice.

Nous souhaitons prendre le temps aussi pour vous partager toute notre admiration et notre reconnaissance pour cette belle année qui vient de se dérouler. Que décembre soit rempli de rires, de chaleur et de bienveillance, et que 2025 comble vos vœux les plus chers!

Votre bureau coordonnateur

AQCPE

PSST!

*Vous êtes RSGE et souhaitez participer à la section La Jasette?
Nous sommes à la recherche de personnes volontaires.*

N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante:

marieeve.chartrand@aqcpe.com



Les joies de l'hiver bien au chaud!

Ça y est! L'hiver est à nos portes! Il est facile de nous émerveiller devant la beauté des premières neiges, mais parfois le froid associé à cette saison vient faire obstacle au temps passé à l'extérieur avec les enfants. Effectivement, lorsqu'on a froid, il est difficile d'éprouver du plaisir. S'assurer de maintenir le corps à 37 degrés C (thermorégulation) permet de rester confortable et de prolonger le temps à l'extérieur, et ceci tant pour les enfants que pour les adultes.

Voici quelques stratégies en lien avec la thermorégulation qui vous permettront, nous le souhaitons, de transformer vos craintes en expériences agréables.

Aide à la thermorégulation par l'habillement

1 Bien protéger les mains



- Des mitaines, pas des gants
- Mitaines légères sous les grosses mitaines ou pour les moments où l'on a besoin de plus de dextérité

2 Bien protéger le cou et la tête



- Cache-cou ou passe-montagne
- Tuque qui s'attache et qui cache bien les oreilles
- Capuchon

3 Bien protéger les pieds



- Bottes chaudes et imperméables
- Bottes assez grandes pour que les orteils puissent bouger
- 2 paires de bas ou bas thermaux

Aide à la thermorégulation par l'environnement

4

- Chercher les endroits ensoleillés
- Chercher ou créer des endroits à l'abri du vent (jouer dans un boisé ou installer une bâche dans un endroit stratégique, par exemple)
- Couper le froid au sol avec des tapis de sol
- Aménager la cour pour faciliter le jeu actif et privilégier du matériel qui encourage les enfants à bouger



Les joies de l'hiver bien au chaud!

(suite)

D'autres stratégies

5

- Avoir une banque de vêtements de rechange
- Utiliser les combinaisons imperméables par-dessus les habits de neige
- Mettre les vêtements à la sècheuse avant de sortir
- Sac isotherme avec bouteille d'eau Nalgène ou bouillotte remplie d'eau chaude pour réchauffer les mains

Et une RSGE bien habillée!



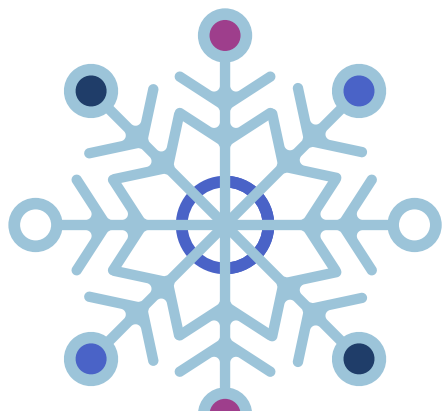
Le jeu extérieur actif est tellement bénéfique pour la santé globale tant pour les enfants que pour les adultes. Alors, pourquoi s'en passer?

Vidéos pour vous inspirer

- [Par où commencer?](#)
- [Astuces hivernales en milieu urbain](#)
- [Sortir en toutes conditions météorologiques](#)

Pour aller plus loin sur le jeu actif

- [Document de la TMVPA – À nous de jouer! L'extérieur, un terrain de jeu complet](#)
- [Active for life – infographies sur les bienfaits de l'activité physique](#)



Le coin repas



Quoi de plus agréable que de cuisiner avec les enfants des biscuits au pain d'épice et s'amuser à les décorer? Vous participerez ainsi à la création de souvenirs alimentaires mémorables de vos tout-petits! Pourquoi ne pas offrir vos délicieux biscuits aux familles de votre milieu? Les biscuits se conservent 1 mois à température pièce. La pâte se congèle avant la cuisson ou se conserve au réfrigérateur pour vous permettre de la préparer à l'avance. Bonne dégustation!

Biscuits au pain d'épice



Temps de préparation
30 minutes



Temps de cuisson
10 minutes



Portions
24

INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 2,5 ml (½ c. à thé) de clou de girofle moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 125 ml (½ tasse) de cassonade légèrement tassée
- 125 ml (½ tasse) de beurre ramolli
- 1 oeuf
- 125 ml (½ tasse) de mélasse
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine, les épices, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un grand bol, battre le beurre avec la cassonade à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter l'œuf, la vanille, la mélasse et bien mélanger.
3. À basse vitesse, ajouter lentement les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
4. Façonner la pâte en 2 boules aplaties et recouvrir de pellicule de plastique. Réfrigérer 15 minutes.
5. Préchauffer le four à 350 °F, la grille dans le haut du four. Tapisser deux grandes plaques à biscuits de papier parchemin ou de feuilles de silicone réutilisables.
6. Sur une surface de travail farinée, abaisser la pâte afin de former un grand rectangle de 7 mm d'épaisseur.
7. Utiliser des emporte-pièces au choix pour découper des biscuits de différentes formes. Répartir les formes similaires sur la même plaque à biscuits pour une cuisson uniforme. Conserver les restes de pâtes pour former à nouveau une boule de pâte et former de nouveaux biscuits.
8. Cuire au four, une plaque à la fois, 8-10 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. Laissez les biscuits refroidir à leur sortie du four.



Pour décorer les biscuits, vous pouvez faire un glaçage en mélangeant du sucre à glacer avec un peu d'eau tiède, ou utiliser des gelées décoratives de couleur.

Recette tirée de:
Caroline Cloutier,
nutritionniste

La jasette

**Des rencontres intéressantes...
Avec vous!**



Entrevue avec **Geneviève Chaput**
(RSGE CPE/BC La Gatinerie – Gatineau)

1. Depuis combien d'années exercez-vous votre profession ?

14 ans.

2. De quelle façon votre BC contribue à votre mission ?

Le bureau coordonnateur offre une panoplie d'outils et un support essentiel aux RSGE autant au niveau de prêt de matériel spécifique que pour nous appuyer lors d'une situation particulière. Exemples: deuil ou séparation dans une famille ou défi avec un enfant ayant besoin de soutien particulier.

3. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée et pour quelle raison ?

J'adore l'heure du dîner puisque c'est un moment propice aux échanges. C'est aussi l'occasion de promouvoir les saines habitudes alimentaires. Souvent avec mes petits cocos, nous partons à la chasse aux légumes! Nous les comptons et les nommons: les enfants adorent!

4. Selon vous qu'est-ce qui fait de votre milieu un endroit où les tout-petits sont heureux ?

La chaleur, la sécurité, la simplicité que l'on retrouve ici. Je suis heureuse de les accueillir tous les matins. Je crois que c'est ce qui fait la beauté des services de garde éducatifs en milieu familial.

5. Quel est votre plus grand défi au quotidien ?

L'apprentissage du partage, l'acceptation de l'autre, la douceur envers les autres et la régulation des émotions sont des gros défis avec les tout-petits. Je veille à leur montrer l'exemple et je leur apprend à travers le jeu et leurs expériences à faire preuve d'empathie, de douceur et à nommer leurs émotions tout en respectant celles des autres.

6. En trois mots (ou presque) travailler au quotidien avec des enfants, c'est :

- Énergisant
- Amusant
- Passionnant

7. Quels sont vos conseils pour quelqu'un qui commence dans le métier ?

Faire preuve d'une grande patience, être douce et à l'écoute autant avec les enfants qu'avec leurs parents. Bien observer les situations et les comportements permet de mettre en place des actions éducatives appropriées et adaptées. Il est important de se souvenir que chaque enfant est unique et se développe à son propre rythme!

Le sapin de la reconnaissance

Vos forces et vos bons coups en 2024

À l'approche des Fêtes, nous vous proposons une activité de décoration de sapin de Noël inspirée du projet jeunesse « L'arbre est dans ses forces »! Pourquoi ne pas décorer votre sapin cette année avec vos forces et ce pour quoi vous avez de la gratitude?

Notre cerveau est programmé pour reconnaître les dangers, les obstacles, les inconforts. On met souvent l'accent sur ce qui ne va pas, ou ce qui pourrait être amélioré. Il nous faut faire un peu plus d'efforts et d'entraînement pour nous rendre compte de ce qui est bon.

Or, reconnaître ce qu'il y a de bon, que ce soit au niveau individuel ou collectif, nous rend plus joyeux, plus optimiste, curieux·se, attentif·ve, énergique, stimulé·e, déterminé·e; ça nous pousse aussi à apporter du soutien aux autres.

Essayez-vous à cette pratique en décorant votre sapin avec vos forces, vos réussites et aussi vos efforts de l'année 2024 et mettez l'accent sur ce qui est bon dans votre vie. C'est une activité que vous pouvez faire en famille ou avec les enfants dont vous vous occupez.

Pour ce faire, rien de plus simple! Vous pouvez prendre du papier, le couper en forme de cercle, d'étoile ou de sapin. Inscrivez dessus une force, une réussite, un effort ou une gratitude et décorez votre « boule » à votre image. Puis, avec une ficelle, attachez votre boule au sapin, ou en décoration dans la maison. Le tour est joué!



Projet L'arbre est dans ses forces :

<https://mouvementsmq.ca/projets/larbre-est-dans-ses-forces>

Pour plus d'informations
sur le Mouvement Santé mentale
Québec et pour retrouver nos
7 astuces pour se recharger
mouvementsmq.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC 
Promouvoir. Soutenir. Outiller.