

GAZOUILLE ET CIE

Trimestriel gratuit proposé, réalisé et imprimé par l'Association des Familles, 23 rue de l'Université 59500 Douai - 03 27 88 84 28

L'édito

EVEILLEZ-VOUS !

MARS, AVRIL, MAI... LA BELLE SAISON REVIENT ET, AVEC ELLE, UNE NOUVELLE ÉNERGIE À PARTAGER EN FAMILLE.



Le printemps, c'est la saison de l'éveil. Les bourgeons s'ouvrent, les enfants s'épanouissent, et la vie reprend des couleurs. À la crèche « Petit à Petit », nous aimons voir dans ce renouveau le reflet de ce que vivent vos tout-petits chaque jour : grandir, ressentir, explorer et s'émerveiller. Ce 4^{ème} numéro de Gazouille & Cie vous accompagne dans cette belle aventure, avec des contenus pensés pour vous soutenir au quotidien.

Dans ce numéro, nous vous emmenons au cœur du monde émotionnel de votre enfant. Joie, colère, peur, tristesse, fierté... Avant 3 ans, ces émotions sont

intenses, immédiates et souvent débordantes – c'est tout à fait normal ! Le cerveau des tout-petits est encore en pleine construction. Notre rôle, en tant que parents et professionnels de la petite enfance, est d'accueillir ces tempêtes avec bienveillance, de les nommer sans jugement, et d'accompagner nos enfants, pas à pas, vers l'apaisement et la confiance en eux.

Parce qu'un enfant épanoui est aussi un enfant bien nourri, nous abordons l'alimentation équilibrée : des assiettes colorées, variées et gourmandes pour de vrais petits super-héros du

quotidien ! Et pour les gourmands, une recette de tarte poires-chocolat vous attend en dernière page.

Enfin, profitez des premiers rayons de soleil grâce à notre sélection de sorties en famille autour de Douai, découvrez les nouveautés du Ludo'Drive pour jouer ensemble sans écrans, et n'oubliez pas de souffler les bougies des anniversaires du trimestre !

Bonne lecture et belle saison printanière à toutes les familles ! 🌸

L'équipe de la crèche "Petit à Petit"

LES ÉMOTIONS DU JEUNE ENFANT

Dès ses premiers pas, l'enfant découvre un monde d'émotions intenses qu'il apprend peu à peu à comprendre, avec l'aide rassurante des adultes.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est une réaction du corps face à une situation, une stimulation, ou une modification de l'environnement. Nous éprouvons tous, enfants comme adultes, différents types d'émotions.

Avant 3 ans, le cerveau de l'enfant n'est pas encore capable de réguler seul ses émotions : les zones cérébrales impliquées dans le contrôle émotionnel sont immatures. Cela signifie que tous les enfants de moins de 3 ans, sans exception, ont besoin d'un adulte pour les aider à s'apaiser.

Ceux-ci vivent leurs émotions de manière intense, immédiate et souvent débordante. Ils expriment leurs ressentis avec le corps (pleurs, cris, gestes) plutôt qu'avec des mots.



Une vie émotionnelle aussi riche que complexe

Dès la naissance, l'enfant ressent des émotions primaires : joie, colère, peur, tristesse, dégoût, surprise.

Vers 2-3 ans apparaissent des émotions plus complexes : fierté, honte, jalousie, culpabilité.

Votre tout-petit prend conscience qu'il est différent des autres et qu'il est une personne à part entière. L'enfant ne sait pas encore identifier ni nommer ce qu'il ressent, ce qui peut créer frustration et débordements.

Une régulation émotionnelle immature

Le jeune enfant dépend fortement de l'adulte pour se calmer. Les tempêtes émotionnelles (colères, pleurs intenses) sont normales : elles reflètent un cerveau en construction. L'enfant apprend progressivement à se réguler grâce à la présence rassurante et cohérente des adultes.

Le rôle essentiel de l'adulte

Le parent à l'écoute des émotions aide son enfant à se sentir reconnu comme une personne et à construire son identité. Accueillir l'émotion de votre tout-petit, c'est le faire revenir à un état d'apaisement. Sans jugement, l'enfant se sent compris et sécurisé.

Mettre des mots sur ce qu'il vit ("Tu es fâché", "Tu es triste") l'aide à développer son vocabulaire émotionnel.

Offrir un cadre stable et bienveillant permet à l'enfant d'apprendre à gérer ses émotions dans un environnement sécurisant.

Les émotions, moteur clé du développement

Les émotions guident l'enfant dans ses découvertes, ses relations et son apprentissage : elles favorisent la construction de l'estime de soi, de l'empathie et des compétences sociales. Apprendre à reconnaître et exprimer ses émotions est une étape clé pour devenir un adulte équilibré.

Les bienfaits d'une bonne gestion des émotions

Il est important d'apprendre à votre enfant à reconnaître ses émotions. Cela lui permettra de mieux les gérer..

Peu à peu, il apprendra comment réagir ou comment adapter son comportement quand il vit une émotion. Par exemple, il pourra arriver à se calmer s'il est fâché au lieu de crier ou de frapper.

Un enfant qui maîtrise ses émotions réagit mieux à différentes situations de la vie. Une bonne gestion des émotions est aussi associée au maintien de bonnes relations avec les autres et à une meilleure gestion des conflits.

A l'inverse, un enfant qui éprouve de la difficulté à gérer ses émotions aura plus de difficulté à faire face aux situations du quotidien. L'accumulation de peine, de colère, de peur et de frustration pourrait aussi entraîner des comportements agressifs, des réactions d'anxiété et nuire à ses relations.

Aidez votre enfant

à reconnaître ses émotions

- Commencez à parler des émotions avec votre enfant dès qu'il est bébé.
- Faites-lui remarquer le langage corporel associé aux émotions (par le biais de livres, d'affiches ou de jeux pour lui montrer des personnages ou des visages qui vivent des émotions).
- Amusez-vous ensemble devant un miroir à imiter différentes émotions.
- Apprenez-lui à reconnaître ce qui se passe dans son corps quand il vit une émotion (signes physiques).
- Dites-lui que ce qu'il ressent est normal et que vous comprenez.
- Prenez le temps d'écouter votre enfant.
- Parlez-lui d'émotions que vous viviez quand vous étiez enfant.
- Proposez-lui des stratégies pour gérer ses émotions (prendre une grande respiration et faire comme s'il soufflait sur une bougie).
- Soyez un modèle et parlez de vos émotions.

QUE FAIRE A DOUAI ET SES ENVIRONS ?

**À Douai, le printemps rime avec escapades, rires et découvertes en famille !
Faites le plein d'énergie avec notre sélection d'activités.**

Parcs de jeux

Avec les beaux jours qui reviennent, les parcs de jeux sont parfaits pour se défouler en plein air en famille. Retrouvez des espaces verts adaptés aux petits comme aux plus grands : le **Parc Bertin**, le **Parc de la Tour des Dames**, le **Parc du rivage Gayant**, le **Parc Charles Fenain** à Lauwin-Planque ou encore l'**Espace de loisirs** de Rieulay.

Espaces aquatiques

Quand les températures remontent, rien de mieux que l'eau pour se rafraîchir et s'amuser. **Piscine des Glacis**, **Piscine Tournesol Beau Soleil**, **lac de Cantin** ou **marais d'Oisy-le-Verger** : autant de lieux pour barboter, patauger ou simplement se promener au bord de l'eau en famille.

Les plus belles promenades autour de Douai

Le printemps est la saison idéale pour partir en balade, observer la nature qui se réveille et profiter des premiers rayons de soleil. Autour de Douai, pensez au **circuit du terril des Argales**, au **circuit des oiseaux**, au **terril de Germignies** ou à la **boucle de l'écluse de Paluel**, de jolies promenades à faire avec poussette ou porte-bébé.

Les monuments et musées

Pour varier les plaisirs, vous pouvez aussi (re)découvrir le patrimoine local en famille. Le **Musée de la Chartreuse**, le **Beffroi et son carillon** ou encore le **Théâtre de Douai**

proposent régulièrement visites et animations qui permettent d'éveiller la curiosité des enfants tout en (re)découvrant la ville autrement.

Quelques dates à noter

- **Du 1er au 29 mars** : Exposition dans le parc du Louvre-Lens : "Quand le jardin chinois rencontre la France".
- **Le 21 mars** : Journée de la Petite Enfance, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, au complexe sportif Gayant, avec de nombreux ateliers et animations.
- **Le 4 avril** : Chasse à l'œuf de l'Association des Familles, de 10h à 11h30, à la crèche "Petit-à-Petit".
- **Le 20 avril** : Chasse à l'œuf de la ville de Douai, de 14h à 18h au Parc de loisirs Jacques Vernier.
- **Le 25 avril** : Art Déco Day : Déambulation dans les rues de Douai au départ de la Place d'Armes, pour découvrir les trésors Art déco de Douai dans une ambiance festive.

Astuces pour des sorties zen

- Visez les heures creuses : matin ou début d'après-midi, c'est plus calme pour les petits.
- Emportez le "kit magique" : eau, goûter, chapeau et vêtements de rechange.
- Avant de partir, un coup d'œil aux horaires et aux accès poussette, et c'est parti!

SUPER-HÉROS, SUPER-CARBURANT

Derrière chaque exploit d'enfant se cache un super-carburant : des repas colorés, équilibrés et pleins de bonnes choses.

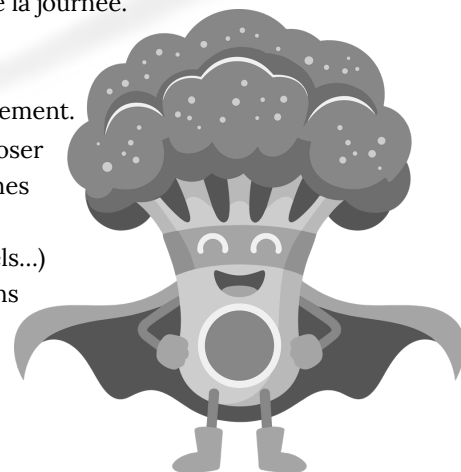
À la crèche, chaque enfant est un super-héros en pleine mission : découvrir, jouer, apprendre, grandir, s'épanouir... Pour accomplir toutes ces aventures, ils ont besoin d'un carburant spécial : une alimentation équilibrée et variée :

- 🍎 Les fruits et légumes donnent des vitamines pour protéger le corps et rester en forme.
- 🍌 Les féculents apportent l'énergie nécessaire pour courir, sauter et explorer toute la journée.
- 🍗 Les protéines aident à construire des muscles solides et à bien grandir.
- 🥛 Les produits laitiers participent à la solidité des os et des dents.
- 💧 Et l'eau est la boisson magique qui hydrate et aide le corps à fonctionner correctement.

Comme pour toute mission de super-héros, l'équilibre est essentiel. À la maison, proposer des repas variés et colorés, à des horaires réguliers, aide les enfants à adopter de bonnes habitudes.

🍬 Les produits très sucrés et très gras (confiseries, sodas, biscuits, produits industriels...) doivent rester occasionnels. Trop de sucre fragilise les dents et provoque des variations d'énergie. Une alimentation trop grasse peut nuire à la santé sur le long terme.

🌟 **Ensemble, accompagnons nos petits super-héros vers de bonnes habitudes alimentaires pour les aider à grandir en pleine santé.**



RECETTE

Tarte poires-chocolat

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Pré-chauffer le four à 200°.

Étaler **1 pâte feuilletée** dans un moule à tarte et la piquer avec une fourchette.

Faire fondre **1 plaque de chocolat pâtissier noir** avec **20g de beurre**, puis ajouter **1 œuf entier**. Bien mélanger et étaler ce mélange sur le fond de tarte précuit.

Couper **des poires** en fines lamelles et les disposer sur le mélange chocolat-beurre-œuf.

Battre **2 œufs** avec **20cL de crème fraîche liquide** et **50g de sucre**. Verser le tout sur les poires.

Faire cuire à four chaud pendant 40 minutes environ.

Quand la tarte est cuite, saupoudrer avec **1 sachet de sucre vanillé** et remettre au four quelques minutes afin de faire brunir la crème.

Laisser refroidir et déguster.



DES JEUX À VOLONTÉ

Ludo'Drive : Le plaisir de jouer à emporter.

LUDO'DRIVE

Le Ludo'Drive poursuit sa mission à vos côtés pour vous permettre d'emprunter facilement des jeux pour vos enfants, sans rien avoir à acheter.

En quelques clics, vous réservez en ligne et vous repartez avec des jeux à découvrir à la maison, en toute simplicité.

Sur la plate-forme, vous retrouverez les jeux anciens et les jeux en bois déjà présents au catalogue : parfaits pour développer la motricité, l'imagination et le langage.

Cette année, grande nouveauté : une grande partie du catalogue de la ludothèque *La Ronde des Jouets*, que beaucoup d'entre vous ont connue, rejoint le Ludo'Drive. Une centaine de jeux de société et de puzzles sont déjà disponibles, et le site continuera de s'enrichir dans les prochaines semaines.

Parmi ces nouveautés, vous trouverez notamment des jeux récompensés aux célèbres "As d'Or", décernés lors du festival du jeu à Cannes : des titres sélectionnés pour être accessibles, ludiques et adaptés aux familles.

En louant vos jeux sur le Ludo'Drive, vous pourrez organiser de vrais moments de jeu partagés, sans écrans, avec les parents, les frères et sœurs, et même les grands-parents !

Comment ça marche ?

1. Je choisis mes jeux sur le site Ludo'Drive →
2. Je réserve en quelques clics.
3. Je viens récupérer ma sélection au créneau indiqué...
et je repars avec le plaisir de jouer à emporter !



Faites vos jeux
sur **ludodrive.fr**

ANNIVERSAIRES

- Mars**
- Kyomi, 2 ans le 8
 - Selma, 4 ans le 17
 - Sam, 1 an le 31

- Avril**
- Clémentine, 6ans le 1^{er}
 - Ishaq, 2 ans le 4
 - Emile, 2 ans le 9
 - Zina, 2 ans le 17
 - Jenna, 6 ans le 18
 - Nino, 2 ans le 26
 - Léa, 2 ans le 30
 - Livia, 1 an le 30

- Mai**
- Hana, 4 ans le 5
 - Yahya, 2 ans le 6
 - Elaf, 3 ans le 12
 - Carla, 2 ans le 12
 - Marie-Gaëlle, 4 ans le 12
 - Noé, 3 ans le 16
 - Qianyi, 5 ans le 16
 - Jade, 3 ans le 21
 - Manoë, 1 an le 24
 - Fatoumata, 1 an le 25
 - Joséphine, 2 ans le 27
 - Eva, 4 ans le 30
 - Lyès, 3 ans le 31



Pour suivre, en images,
les activités de votre
enfant à la crèche,

ÊTES-VOUS INSCRITS

sur
TouteMonAnnée ?