

# 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*

## PROFITEZ !

**L'ÉTÉ ARRIVE ET, AVEC LUI, DES JOURNÉES PLUS LONGUES,  
DES SOURIRES PLUS GRANDS ET DES SOUVENIRS À CONSTRUIRE ENSEMBLE...**



L'été, c'est la saison des premières fois. Premier plongeon dans la piscine, première barbe à papa à la fête foraine, première nuit à écouter les grillons... À la crèche "Petit à Petit", nous savons combien ces moments simples comptent dans le développement de votre enfant. Ce 5<sup>ème</sup> numéro de Gazouille & Cie vous accompagne pour en profiter pleinement, en famille.

Dans ce numéro, nous faisons le point sur 2 sujets qui reviennent souvent dans vos questions : le sommeil et les écrans. Deux thèmes très liés, vous le verrez, et essentiels pour que votre enfant grandisse sereinement.

Parce qu'un enfant qui dort bien apprend mieux, joue mieux et sourit plus.

Et parce "été" rime aussi avec "liberté", nous vous proposons une sélection de sorties en famille à Douai et ses environs : fête de la musique, Festival des Binbins, cortège de Gayant, fête foraine, piscines, parcs, musées... De quoi remplir les agendas sans se ruiner.

Pour les petits gourmands, une recette de glace aux fruits de saison vous attend : simple, sans sorbetière, et parfaite à réaliser avec les enfants.

Et retrouvez aussi les anniversaires du trimestre à souhaiter.

Enfin, n'oubliez pas : loin des écrans, le meilleur jouet de votre enfant, c'est vous. Et si l'inspiration vous manque, pour les longues soirées d'été, le Ludo'Drive est là, avec ses jeux de société et ses jeux en bois à petits prix.

Bonne lecture et bel été à toutes les familles ! ☀️

*L'équipe de la crèche "Petit à Petit"*

# BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

*Indispensable au développement de l'enfant, le sommeil est bien plus qu'un simple repos. Tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à mieux dormir.*

## Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état naturel de repos durant lequel le corps et le cerveau récupèrent. Il est composé de trois cycles qui se répètent plusieurs fois par nuit, ou pendant la sieste :

- **Le sommeil lent léger** : L'enfant s'endort progressivement mais reste sensible aux bruits qui l'entourent.
- **Le sommeil lent profond** : C'est la phase réparatrice. Le corps récupère, grandit et produit l'hormone de croissance.
- **Le sommeil paradoxal** : Le cerveau est très actif. Cette phase favorise la mémorisation, les rêves et l'apprentissage. Un bébé enchaîne ces cycles toutes les 50 minutes, contre 90 minutes pour un adulte. C'est pourquoi les tout-petits se réveillent plus souvent dans la nuit : c'est tout à fait normal !



## A quoi sert le sommeil ?

Le sommeil permet à l'enfant de :

- Récupérer, au niveau physique et au niveau cérébral,
- Renforcer ses défenses immunitaires,
- Réguler ses émotions et son humeur,
- Développer son cerveau et ses capacités cognitives,
- Grandir grâce à la sécrétion de l'hormone de croissance (appelée somatotropine), produite par l'hypophyse. Cette hormone favorise la croissance des os et des muscles, participe au développement des tissus, et aide à la réparation et à la régénération de l'organisme,
- Mémoriser les informations de la journée.

Un enfant qui dort bien est un enfant qui apprend mieux, qui joue mieux, et qui gère mieux ses émotions (voir *Gazouille et Cie* n°4 - Page 2). Le sommeil n'est pas du temps perdu : c'est du temps de construction !

## Combien d'heure de sommeil ?

Le nombre d'heures de sommeil (par 24 heures) dont l'enfant a besoin varie selon l'âge :

- De 0 à 3 mois : 14 à 17 heures
- De 4 à 12 mois : 12 à 16 heures
- De 13 à 24 mois : 11 à 14 heures
- De 3 à 5 ans : 10 à 13 heures.

Ces chiffres incluent la sieste. Chaque enfant est différent, mais si votre enfant semble fatigué, irritable ou agité en journée, c'est souvent le signe qu'il n'a pas assez dormi.

## La sieste, c'est important aussi !

Avant 3 ans, la sieste n'est pas un luxe : c'est une nécessité. Elle permet à l'enfant de souffler après les activités du matin, de consolider ce qu'il a appris, et de reprendre de l'énergie pour l'après-midi. Un enfant qui ne fait pas la sieste est souvent plus difficile à coucher le soir, car la fatigue excessive rend l'endormissement plus compliqué. C'est le paradoxe du "trop fatigué pour dormir".

À la crèche, nous veillons à proposer un temps de sieste adapté à chaque enfant, dans un environnement calme et rassurant.

## Le manque de sommeil

Le manque de sommeil peut avoir des répercussions plus ou moins graves, telles que :

- des difficultés à se concentrer,
- de l'agitation ou de l'hyperactivité,
- des difficultés au niveau des apprentissages,
- de la fatigue au cours de la journée.

Sur le long terme, un sommeil insuffisant peut aussi fragiliser le système immunitaire : un enfant qui manque de sommeil tombe plus souvent malade. Ce n'est pas une coïncidence.

## **LE SOMMEIL EST UN PILIER ESSENTIEL POUR GRANDIR, APPRENDRE ET S'ÉPANOUIR !!!**

### Quelques conseils pour un meilleur sommeil

- **Respecter les horaires** : coucher et lever à heures fixes, même le week-end. Le corps adore la régularité.
- **Mettre en place un rituel** : une petite histoire, une comptine, un câlin... Ce rituel envoie au cerveau le signal que c'est l'heure de dormir. Ce rituel existe déjà à la crèche au moment de la sieste.
- **Limiter les écrans avant le coucher** : la lumière des écrans retarde l'endormissement en trompant le cerveau, qui croit qu'il fait encore jour (voir page 3).
- **Préparer une chambre propice au sommeil** : calme, sombre, à une température idéale entre 18 et 20°C, dans un environnement sécurisant.
- **Veiller à une bonne hygiène de vie** : une alimentation équilibrée et une activité physique en journée favorisent un meilleur sommeil la nuit.

Enfin, si votre enfant a du mal à s'endormir régulièrement, ou se réveille souvent la nuit, n'hésitez pas à en parler à votre pédiatre ou à un professionnel de santé. Vous n'êtes jamais seuls face à ces questions.

# QUE FAIRE A DOUAI ET SES ENVIRONS ?

*Concerts, géants, manèges, randos, piscines... Douai regorge de sorties pour toute la famille cet été. Demandez le programme !*

## Fête de la musique Jeune public • 21 juin

La fête tombant un dimanche, la ville de Douai propose aux petites oreilles 2 représentations de *La familia Bigôtor* du trio *La Belle Folie*, fratrie de clowns-musiciens à l'accordéon, clarinette, chinchin et ukulélé, sur des numéros de danse et de magie ! RDV au **Jardin de la Fonderie** à 15h et 17h.

## Festival des Binbins • 8-9-10 juillet

Comme chaque année, des spectacles de rue hauts en couleur sont proposés gratuitement à tous, petits et grands. Et cette année, les vacances d'été auront déjà commencé ! L'occasion d'en profiter à 200% ! RDV **Place Saint Amé, Place du marché au poissons, Jardin de la Fonderie, Parvis Georges Prêtre** et dans les rues mitoyennes, rendues piétonnes.

## Cortège de Gayant • 12 juillet

Traditionnellement, la sortie annuelle de la famille Gayant se déroule le dimanche qui suit le 5 juillet... Cette année, nos géants sortiront donc le 12 juillet, pour sillonner les rues de Douai, au son des tambours. RDV dans le **centre-ville**, dès 15h.

## Fête foraine • Du 4 au 15 juillet

Envie d'un tour de manège, de 2 tours de manège, de 3 tours de manège... C'est à la fête foraine de Douai que vous devez emmener vos enfants ! RDV **Place du Ballet**, les après-midi.

## Et aussi...

- Du 4 juillet au 23 août, voyagez en Hauts-de-France avec éTER, pour 1€ le trajet, vers de nombreuses destinations touristiques, culturelles ou de loisirs.
- Un peu de fraîcheur dans les piscines du Douaisis, tous les jours, durant l'été. RDV à la **piscine des Glacis**, à la **piscine Beausoleil** ou à **Sourcéane**.
- Du sport et du grand air sur les chemins de randonnée et dans les parcs publics... RDV au **parc Bertin**, au **parc Fenain**, au **parc Vernier**, à **Loisiparc**, à **Polaris**...
- Et enfin, de la culture, au cinéma **Majestic**, au musée-parc archéologique **Arkéos**, au planétarium **Orionis**, au musée de **la Chartreuse**, dans les **bateaux promenades du vieux Douai**...

## Pour lire et pour jouer

Pour renouveler les histoires, visitez les Bibliothèques de Douai, et empruntez des livres adaptés à l'âge de vos enfants. RDV **Parvis Georges Prêtre** ou **rue de Bellain**.

Pour animer vos soirées en famille, louez des jeux de société ou des jeux en bois sur le Ludo'Drive à des tarifs très avantageux ! RDV sur [www.ludodrive.fr](http://www.ludodrive.fr)

# ECRANS : PROTÉGEONS LES SUPER-POUVOIRS DE NOS ENFANTS !

*Tablettes, téléphones, télévisions... Dans notre quotidien, les écrans sont partout. Mais pour nos petits héros, la vraie vie se joue hors ligne !*

C'est en touchant, en grimant et en observant le monde réel que les enfants développent leurs super-pouvoirs (le langage, la motricité et l'imagination). Avant 3 ans, le cerveau des enfants est comme une éponge, mais les écrans sont trop rapides et hypnotiques pour eux. Cela peut bloquer leur attention et perturber leur sommeil.

Les super-missions pour la maison :

- **Pas d'écran le matin** : La télé avant la crèche fatigue le cerveau de votre héros, avant même que sa journée ne commence.
- **Pas d'écran pendant les repas** : Manger doit rester un moment d'échange et de découverte des sens (textures, goûts...).
- **Pas d'écran avant le coucher** : Pour une nuit sereine, on coupe tout 1h avant le dodo, afin d'éviter la lumière bleue.

## L'astuce magique !

Remplacez l'écran par une formule 100% interactive : une histoire partagée, un jeu de cubes, ou simplement vous raconter votre journée.

Le meilleur stimulant pour le cerveau de votre enfant, c'est votre regard et votre voix !



✧ **La règle d'or des pédiatres** : Pas d'écran du tout avant 3 ans. Chaque minute de gagnée loin des écrans est une victoire pour son développement ! À vous de jouer, super-parents ! ✧



# RECETTE

## La glace aux fruits de saison

Préparation : 20 min  
Durée totale : 48 heures



24 heures avant de faire cette recette, mettre au réfrigérateur **une grosse boîte de lait concentré (370g)**, type Gloria.

Laver puis mixer à l'aide d'un mixeur, ou écraser avec une fourchette, **1 kg de fruits de saison**.

Mélanger cette purée de fruits avec **400 g de sucre**.

Battre le lait concentré, juste sorti du réfrigérateur, à l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet, jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse.

Incorporer le mélange fruits-sucre au lait battu en mélangeant énergiquement.

Répartir cette préparation dans plusieurs contenants (ramequins, verres, bols...).

Mettre au congélateur pendant 24 heures minimum avant de déguster.

# PANIERS DE LÉGUMES

## Le bon goût de l'été, à petit prix.

L'Association des Familles, en partenariat avec la Ville de Douai, vous propose chaque semaine des paniers de légumes frais, locaux et de saison, en provenance de la ferme Cliquet, à Waziers.

Pour seulement 5 €, vous repartez avec un panier d'une valeur de 10 € : des produits cultivés près de chez vous, récoltés à maturité, avec le vrai goût de ce qu'on mange quand c'est bon.

L'été est justement la saison la plus généreuse : tomates, courgettes, haricots verts, concombres, salades... Autant de légumes colorés et savoureux à cuisiner simplement, ou à découvrir avec vos enfants.

C'est aussi une belle occasion de leur montrer que les légumes, ça peut être bon !

### Comment ça marche ?

- Commandez et réglez votre panier **avant le mardi à 17h**.
- Récupérez vos légumes **le jeudi, entre 17h et 18h**, à la crèche.
- Pour connaître la composition du panier de la semaine, rejoignez le **groupe**

**WhatsApp dédié** (renseignements auprès de la direction de l'Association).

Acheter local, c'est soutenir un agriculteur de proximité et réduire les kilomètres entre le champ et l'assiette. Un petit geste, mais une grande différence : sur le goût, sur l'environnement, et sur ce qu'on transmet à nos enfants.

Edition 2026  
**Paniers de légumes**  
Frais, locaux et délicieux !  
5€  
Commandez et payez jusqu'au mardi à 17h  
Retirez votre panier le jeudi entre 17h et 18h  
Le panier du jeudi 04/06 d'une valeur de 10€  
• 1<sup>er</sup> produit  
• 2<sup>ème</sup> produit  
• 3<sup>ème</sup> produit  
• 4<sup>ème</sup> produit  
• 5<sup>ème</sup> produit  
Association des Familles  
en partenariat avec  
DOUAI

# ANNIVERSAIRES

**Juin** Il n'y a pas d'anniversaire à célébrer en juin.

**Juillet**

- Inaya, 2 ans le 2
- Aloïse, 3 ans le 7
- Jacob, 6 ans le 14
- Lou, 6 ans le 16
- Jules, 4 ans le 19
- Robin, 4 ans le 20
- Elma, 5 ans le 29
- Hilarion, 2 ans le 31

**Août**

- Claudia, 3 ans le 2
- Ezio, 4 ans le 6
- Alba, 4 ans le 11
- Asaël, 2 ans le 16



**FERMETURE DE LA CRÈCHE**

**Du vendredi 24 juillet, à 18h  
au mardi 25 août, à 8h.**

**BONNES VACANCES !**

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

**ÊTES-VOUS  
INSCRITS**

sur  
**TouteMonAnnée ?**