

Famill **éduc**.ca

Février 2012 • www.aemfq.com

AEMFQ et ASGA

**Rencontre avec
Yolande James**

**Grandir en
musique**

**Des otites
à répétition**

Collations

Les services de garde

**en milieu
familial**

Le blogue de Nathalie D'Amours



Désirez-vous connaître mon opinion sur le sujet du jour? Ma compréhension des dossiers en cours au sujet des services de garde? Comment interpréter ou appliquer un règlement? Ce blogue est pour vous!

www.familleduc.ca



Blogue

La famille au coeur de nos priorités
NATHALIE D'AMOURS

**Un blogue où les vraies choses seront dites.
Fini le politiquement correct. Ceci est un engagement!**

Outil administratif

L'outil par excellence pour votre gestion!

Un agenda, un système de comptabilité complet et une source de références

Un OUTIL simplifié
Un OUTIL de gestion « exclusif »
Un OUTIL unique à conserver dans vos archives
Un OUTIL créé pour vous par votre Association

Caractéristiques :

- Calendrier des présences
- Agenda
- Registre des dépenses du mois
- Feuille de route cumulative des revenus pour l'an
- Relevé 24 et sommaire 24
- Modèle de reçu pour le fédéral
- Annexe A (Les amortissements)
- Annexe B (Les dépenses automobiles)
- Annexe C (Les dépenses maison)
- États des revenus et dépenses
- Notes (Épicerie et comptable)
- Tout ce qu'il faut savoir sur l'assistante
- Exemples de formulaires du MFE



www.aemfq.com • 1-877-530-2362

SEULEMENT
20\$

Pour le commander, faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement au :
1287, rue St-Paul, L'Ancienne-Lorette (Qc) G2E 1Z2



Mettre un enfant au monde et le voir grandir...

... quel beau cadeau de la vie ! Le temps s'arrête, on vit sur notre bulle bébé. Puis un jour, le besoin ou l'envie de travailler resurgit. Il faut trouver une garderie. Plusieurs types de services de garde existent au Québec. Comment trouver celui qui nous convient ?

La ministre de la Famille a visité un service de garde en milieu familial et a beaucoup aimé ce qu'elle a vu. Ce numéro de FamillÉduc aborde le thème du service de garde en milieu familial. Un mode de garde qui, selon moi, gagne à être connu et reconnu. C'est le mode de garde que j'ai choisi pour mes filles et qui convient parfaitement à ma famille. Un milieu dans lequel elles apprennent en jouant avec des enfants de tous les âges, en faisant des bricolages pour décorer la garderie pour la Saint-Valentin, ou encore, en comptant les cuillères en mettant la table ou en chantant en allant glisser au parc. Un milieu dans lequel elles s'épanouissent sous l'œil vaillant et attendri d'éducatrices extraordinaires.

Je profite de l'occasion pour remercier Danielle et Audrey, mais aussi tous les membres de leur famille qui ont ouvert les portes de leur maison à ma famille. Merci.

Témoignage de parents

« Merci à vous trois de faire des journées de Jérémy des moments magiques qu'il aime tant nous raconter chaque soir. Merci surtout de nous avoir offert une place chez-vous pour notre petit trésor. De savoir qu'il est entre d'aussi bonnes mains et de voir à quel point il s'épanouit et est heureux est le plus beau cadeau que vous pouviez nous offrir. Merci encore. »

Jessie et Réjean.

Dans le texte, « nous trois » représente l'éducatrice, sa mère et son conjoint. Peut-on avoir plus familial que ça?

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières



Pédagogie 10

Grandir en musique

La jasette 12

Un message d'amour

L'AEMFQ • ASGA 13

**La garde en milieu familial :
une option de qualité
avantageuse**

À votre santé 16

**Collations :
que devrais-je offrir ?**

**Jean-Nicolas a des otites
à répétition**

La découverte 5

AEMFQ • ASGA

**Le service de garde en milieu
familial, un milieu unique**

Parole du parent 6

**Un nid douillet
pour mes poussins**

Entrevue 8

**La Ministre en
milieu familial**



Activités 18

Vive la neige !

Familléduc.ca Février 2012

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF

Lydia Alder

COLLABORATEURS

Nathalie D'Amours, pdg AEMFQ et dg de l'ASGA

Josée Bournival, parent

Anna Cavazza, chanteuse et professeur
d'initiation musicale

Émilie Desautels, intervenante à Éducation-Coup-de-Fil

Marielle Picard, intervenante à Éducation Coup-de-Fil

Nancy Geraghty, présidente AEMFQ

Nathalie Regimbal Dt.P. Diététiste-nutritionniste

D' Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

PRODUCTION

CORRECTION

Michèle Saint-Cyr

**CONCEPTION ET
RÉALISATION GRAPHIQUE**

Viva Design Inc.

IMPRESSION

JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE

Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS

Shutterstock

PRÉPARATION POSTALE

Poste Express

La revue Familléduc est produite par

l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc.

1287, rue Saint-Paul

L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2

Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363

aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.



La découverte

Le service de garde en milieu familial

Un milieu unique

Par Nathalie D'Amours, pdg de l'AÉMFQ et dg de l'ASGA

La garde éducative en milieu familial est avant tout une famille élargie. Le foyer accueille donc de nouveaux tout-petits où tous les membres contribuent au service en y jouant un rôle bien précis. L'éducatrice en milieu familial s'engage professionnellement à offrir un service de garde éducatif avec les valeurs propres à son milieu et conformément aux exigences de la loi et des règlements en ce qui a trait à la garde subventionnée ou, par choix, par plusieurs milieux privés.

Nous constatons maintenant que ce mode de garde, depuis 1997, s'est institutionnalisé et a été intégré au système de garde québécois. Ce type de garde est choisi par des parents, pour leurs tout-petits dans leurs premières années de vie, lorsqu'ils recherchent la convivialité, la stabilité, la possibilité de voir leurs enfants demeurer ensemble et le plaisir de prendre le temps « d'être » au quotidien sans le souci de performance.

Un peu d'histoire :

Née en 1997, l'AÉMFQ a vu le jour parce que les éducatrices ont souhaité se doter d'une association professionnelle pour organiser la défense de leurs droits. Ce besoin était devenu pressant avec la naissance d'un nouveau programme social « les places à contribution réduite », qui offrait aux parents des services de garde à 5 \$ par jour. Le revers de ce programme était qu'il réduisait peu à peu les droits des éducatrices, travailleuses autonomes, et qu'il s'octroyait le contrôle de leurs petites entreprises pour le bénéfice de la collectivité par une réglementation toujours un peu plus lourde. Une association professionnelle s'est donc développée au fil du temps afin d'organiser la défense des droits des éducatrices, mais également pour travailler à leur reconnaissance professionnelle.

Actuellement :

La vision de ces associations professionnelles, l'AÉMFQ et nouvellement l'ASGA, se définit par l'éthique unificatrice pour la reconnaissance de la garde éducative en milieu familial, traçant ainsi le guide de la qualité quotidienne des services.

Leur mission se dévoue à mieux faire connaître cette profession, veille à ce qu'elle acquiert le respect dû à ces bâtisseurs d'une société en devenir, et soutient l'éducatrice et l'éducateur dans son quotidien administratif et légal.

Les valeurs suivantes sont mises de l'avant : professionnalisme, éthique, transparence, solidarité et intégrité.

Les services suivants sont proposés :

- Service d'information générale et légale ;
- Service de soutien administratif ;
- Service de formation ;
- Services et rabais collectifs :
 - programme d'assurance invalidité ;
 - programme d'assurance responsabilité professionnelle ;
 - entente avec des partenaires de différents domaines.



Pour informations :



L'Association des éducatrices et éducateurs en milieu familial du Québec Inc.

Pour l'éducatrice et l'éducateur œuvrant au sein de la garde subventionnée
Téléphone : 1-877-530-2363, boîte 300
Site Internet : www.aemfq.com



L'Association des services de garde autonome du Québec

Pour l'éducatrice et l'éducateur œuvrant au sein de la garde privée
Téléphone : 1-877-530-2363, boîte 302
Site Internet : www.aemfq.com/ASGA.asp

Un nid doux pour mes poussins

Par Josée Bournival, maman de Clémentine, 2 ans et demi et Simone, 1 an

Je suis mère poule.

Je me sens bien lorsque mes filles sont à portée d'aile et de vue, lorsque je peux les prendre dans mes bras et les cajoler.

Trouver une place en garderie aurait pu être un véritable calvaire pour mon conjoint et moi puisqu'aucun milieu ne nous semblait assez bien pour nos bébés.





Dès le début de nos recherches, il était clair que nous voulions une place en garderie familiale. Pour moi, cet environnement à dimension plus humaine permettait une transition plus naturelle et acceptable pour mes filles. Comme un 2^e foyer.

Dès la première rencontre, nous avons eu un gros coup de cœur pour Josée et Jean-Pierre. Un sympathique couple qui possède une garderie à la maison. L'idée d'avoir une figure d'autorité masculine et une autre féminine, semblable à ce que connaissent les filles à la maison, m'apparaissait rassurante. Mais c'est surtout lorsque j'ai rencontré les filles du couple, Véronique et Florence, que j'ai su que ce serait la garderie de mes enfants. Les deux grandes jeunes filles, polies et pétillantes de vie, m'ont convaincue que mes filles seraient bien guidées à cet endroit. À travers elles, je voyais les qualités d'éducateurs de leurs parents.

La garderie, c'est une maison. Une maison avec une cuisine, un salon et une salle de bains. Un univers connu de mes filles. Une maison qui n'est ni grande, ni à la fine pointe des tendances en matière de décoration, mais qui est propre et chaleureuse. Josée, Jean-Pierre et leurs deux filles partagent toutes les pièces de leur demeure avec les enfants de la garderie. Même les chambres sont mises à contribution à l'heure du dodo.

Lors de l'entrée de mon aînée, les portes de la maison étaient grandes ouvertes pour nous accueillir. Je pouvais rester autant que je le souhaitais. Je m'installais avec les enfants et participais à leurs jeux. Jamais on ne m'a fait sentir que j'étais de trop ou que je devais quitter.

Je me souviendrai toujours de la première journée de garderie de ma petite dernière, Simone. J'ai quitté en larmes, évidemment, en maudissant le travail qui m'obligeait à faire garder mon bébé d'à peine 8 mois. Moins d'une heure après mon départ, j'ai trouvé, dans ma boîte de réception de courriels, un message en provenance de la garderie. Jean-Pierre avait photographié ma « poupone » riant aux éclats et m'avait envoyé le tout pour mettre un baume sur mon cœur. Il avait senti mon angoisse, mon chagrin et trouvé un moyen tout simple de me laisser savoir que ma fille allait bien et était heureuse. Il n'est pas rare qu'à l'heure du dodo, je reçoive des nouvelles de mes filles par courriel. Un simple petit geste qui en dit long sur la passion et l'énergie que ces deux personnes mettent dans leur travail.

J'ai vraiment l'impression d'avoir trouvé de nouveaux joueurs pour mon équipe. À chaque étape du développement de mes enfants, j'élabore une stratégie avec Josée afin qu'il y ait une continuité entre la maison et la garderie. Lorsqu'est venu le temps de couper l'utilisation de la suce ou encore de mettre Clémentine propre, Josée portait une attention particulière à ma fille pour



nous aider à atteindre notre objectif. J'ai droit à un service vraiment personnalisé.

Josée et Jean-Pierre sont des éducateurs, mais ils sont d'abord et avant tout des parents qui ont accepté de jouer le plus important rôle de leur vie auprès des enfants des autres. La mère poule en moi est rassurée : mes poussins sont entre bonnes mains. ■

Mais c'est surtout lorsque j'ai rencontré les filles du couple, Véronique et Florence, que j'ai su que ce serait la garderie de mes enfants.

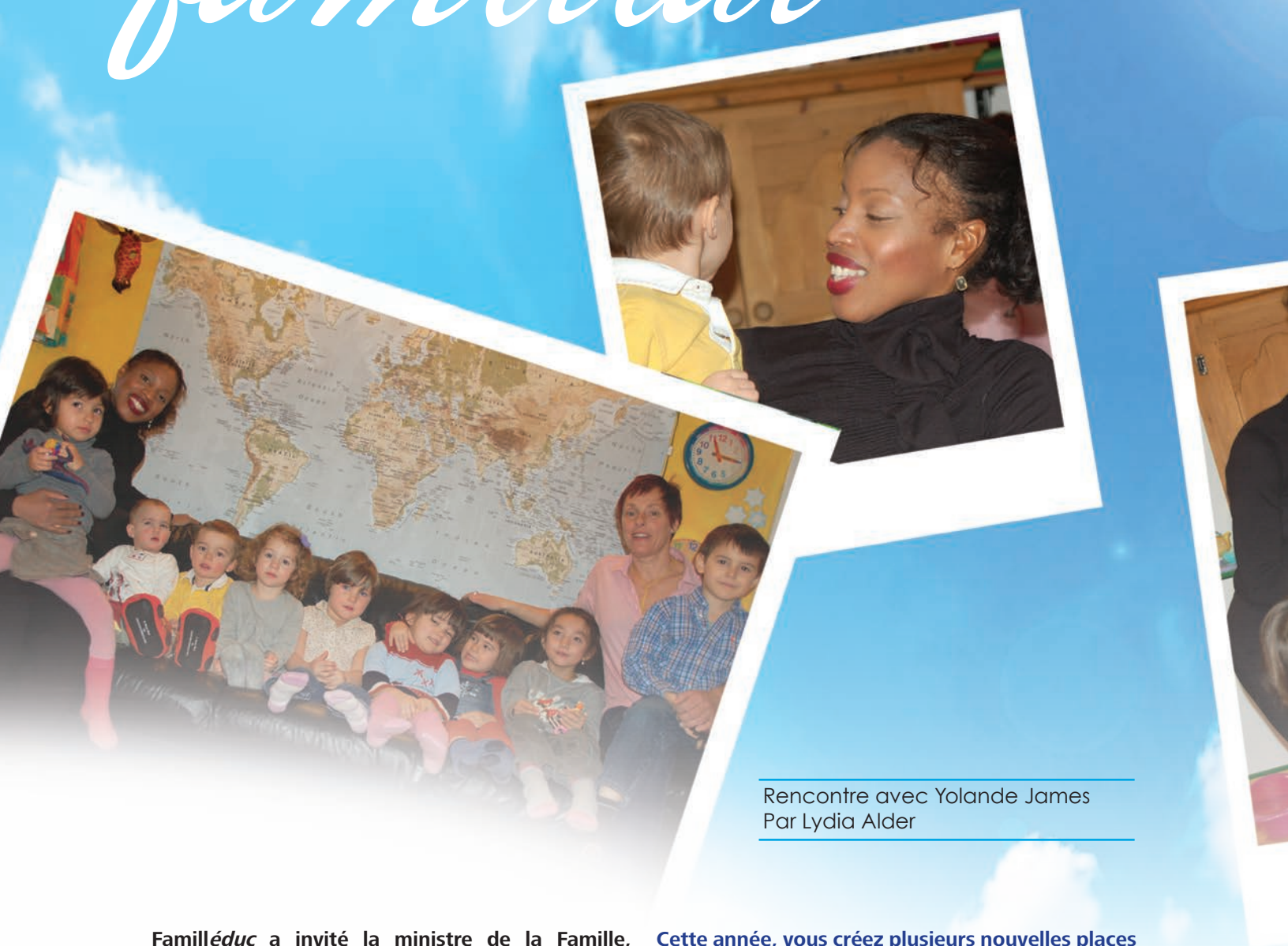


Josée Bournival est journaliste à la recherche pour l'émission *Parent un jour, Parent toujours* et blogueuse à Canal Vie.

On peut suivre son blogue à l'adresse suivante : www.canalvie.com/etre-parent/blogue-de-josee



La Ministre en milieu familial



Rencontre avec Yolande James
Par Lydia Alder

FamillÉduc a invité la ministre de la Famille, Yolande James, à visiter un service de garde en milieu familial. M^{me} James a accepté notre invitation avec beaucoup d'enthousiasme et Danielle Papillon lui a ouvert les portes de son service de garde pour l'occasion. Les enfants ont dansé, chanté et rigolé avec Madame la ministre.

Après cette visite, quelles sont vos impressions sur le milieu familial ?

J'ai bien aimé ! D'abord de voir à quel point Danielle est dynamique avec les enfants. Je constate que les enfants sont bien et heureux. Je le savais, mais là, je le vois.

Cette année, vous créez plusieurs nouvelles places en CPE. À quand de nouvelles places subventionnées en milieu familial ?

Dans l'enquête sur les préférences, c'est ce que les parents demandaient.

Le milieu familial occupe un pourcentage important des 215 000 places actuellement disponibles dans le réseau ; près de 92 000 places subventionnées sont en milieu familial.

Le gouvernement est-il conscient que la campagne pro-CPE a pu venir teinter la demande parentale ?

Le parent est la meilleure personne pour déterminer ce

« Je regarde d'un très bon œil le CPE, tout comme le milieu familial. »

Je veux reconnaître le travail qu'elles font tous les jours avec les enfants, leur énergie et leur dévouement. Elles font toute la différence dans la vie de nos tout-petits et je vais continuer à les soutenir dans leur travail.

Le fait d'avoir un petit groupe d'enfants, et d'avoir le même enfant dans son groupe pour plusieurs années, permet à l'éducatrice de bien cerner les besoins de chaque enfant et de travailler avec lui afin de le préparer à l'entrée à la maternelle.

Y a-t-il une volonté de la part du gouvernement pour replacer le milieu familial comme un choix valide pour les parents ?

Je vous assure que nous soutenons le milieu familial. C'est aussi la raison pour laquelle je suis ici aujourd'hui. Je pense que ma responsabilité, et celle du gouvernement, est de permettre aux parents d'avoir le choix parmi les différents types de services de garde. La force de notre système est sa diversité. Je ne crois pas à un « one size fits all ». Je regarde d'un très bon œil le CPE, tout comme le milieu familial. Le grand défi de 2012 est la qualité.

En parlant de qualité, vous avez instauré le logo de service de garde reconnu. Croyez-vous que les parents ont bien saisi l'objectif ?

Je souhaite que ce logo, lancé au printemps dernier, se fasse connaître au fil du temps et qu'il soit fièrement affiché par des services de garde qui veulent dire : moi, j'offre un service de qualité, j'ai des règles à respecter et je les respecte. Je suis convaincue qu'avec le temps, ce logo deviendra gage de qualité.

Pour terminer, un petit mot pour nos éducatrices en milieu familial ?

Je veux reconnaître le travail qu'elles font tous les jours avec les enfants, leur énergie et leur dévouement. Elles font toute la différence dans la vie de nos tout-petits et je vais continuer à les soutenir dans leur travail. ■

qu'il y a de mieux pour son enfant. Plusieurs parents veulent une place en CPE pour préparer l'enfant à l'école. Et j'entends aussi des parents qui disent préférer le milieu familial, notamment parce que l'enfant est plus jeune.

Danielle : Quand une éducatrice en milieu familial suit bien son programme éducatif, le jeune qui rentre à l'école est prêt. Elle est également apte à référer ou rechercher l'aide professionnelle requise pour accompagner un enfant qui présente des difficultés d'apprentissage. Cette aide permet à l'enfant d'entrer à la maternelle sans prendre de retard et lui évitera d'être constamment en rattrapage.

On peut visionner les capsules vidéo du Ministère à l'adresse suivante :

<http://www.youtube.com/user/mfaqbec>
Site Web du Ministère: www.mfa.gouv.qc.ca



Grandir en musique

Par Anna Cavazza, chanteuse et professeur d'initiation musicale

Mes premiers souvenirs d'enfance sont des images de moi devant la glace, un pommeau de lit à la main en guise de micro, en train de chanter en dansant. Cela vous fait penser à vos enfants ? Je me rappelle aussi des moments de bonheur partagés avec ma famille à chanter à tue-tête dans la voiture dans les trajets du quotidien, ou la gourmandise des petites comptines que mon père racontait sur ma main... Ça aussi, ça vous rappelle vos enfants ?

Un jour, j'ai moi-même eu deux enfants. Et tout le plaisir fou de mon enfance s'est réveillé, devant mes yeux et dans les yeux de mes enfants. Une certitude s'est affirmée : celle que oui, le bonheur en musique, ça devait se partager, c'était bien une vocation... Ainsi, ayant eu la chance de me former à une méthode sensorielle basée sur la connaissance du petit enfant, je travaille aujourd'hui avec des enfants de 9 mois à 7 ans.

Quel que soit l'âge de l'enfant, il existe énormément d'activités musicales que vous, parents, pouvez partager avec lui. Très probablement le faites-vous déjà, d'ailleurs, sans forcément valoriser votre transmission à sa juste valeur. La musique est un langage, et l'enfant l'absorbe en le pratiquant, plus qu'en l'écoutant. Qui plus est, la musique est rythme et mouvement, un mouvement ordonné et coordonné qui donne énormément de satisfaction à l'enfant. Alors, en plus d'écouter avec lui la musique que vous aimez, pensez aussi à « faire » en musique. Vous partagerez alors avec lui un moment de gaieté, d'insouciance, de bonheur, et cela l'accompagnera à jamais, faisant de la musique quelque chose qui lui appartient.

Je vais vous proposer quelques exemples, mais il s'agit surtout de vous donner des idées : les meilleures viendront

de votre mémoire et de votre imagination, et peut-être encore plus de celle de votre enfant.

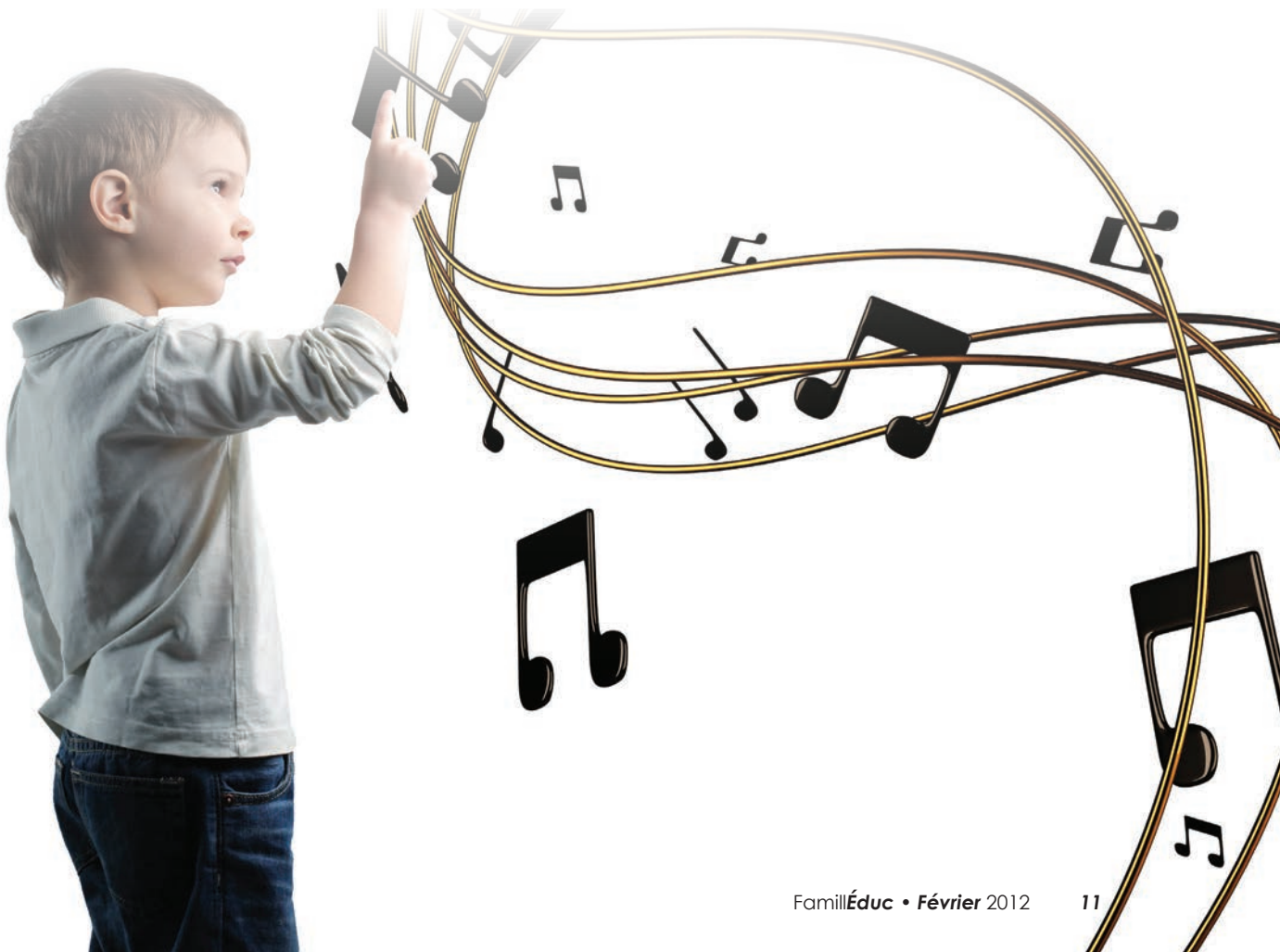
Les balancements

Il existe trois axes de balancement à exploiter en chanson : gauche-droite (très indiqué pour les jeux de bateau, par exemple « Bateau sur l'eau »), bas-haut (les jeux de cheval, où l'on assied l'enfant sur les genoux en le faisant sauter au pas, au trot, au galop, par exemple « Le cheval »), avant-arrière (faisant asseoir l'enfant sur les genoux ou bien assis l'un face à l'autre se tenant les mains et se tirant mutuellement, comme dans « Scions du bois »). Ce sont des activités que l'on peut proposer à des enfants même très petits (environ 9 mois, avec délicatesse), et qui plairont énormément également aux plus grands, sous une forme plus dynamique. Le balancement dans les trois axes contribue à la construction de l'équilibre et de la conscience du corps dans l'espace, et on pourra faire terminer la plupart de ces chansons par un moment drôle où l'on tombera dans l'eau, du cheval, ou encore où l'on cassera la scie... Les premières fois, l'enfant ne connaîtra pas la chanson ; il pourra ne pas avoir l'air très intéressé. Il faudra alors la répéter, la laisser, puis la reprendre jusqu'à ce qu'elle finisse par lui appartenir. La répétition lui permettra d'adapter de plus en plus ses mouvements au rythme de la chanson. On n'aura alors plus qu'à suivre le rythme de ses « encore » qui nous guideront, ainsi que son rire... Vous trouverez les comptines ci-dessus sur plusieurs blogs et... demandez aux grands-parents ! ■

Anna Cavazza s'est formée, entre autres, à l'Association Marie Jaëll à Paris. Elle enseigne la musique aux enfants et compose des chansons pour eux depuis plusieurs années; voici un extrait de son répertoire : <http://www.youtube.com/user/TheAnnacavazza/videos>

Marie Jaëll, pour lutter contre l'apprentissage trop intellectuel voire mécanique de la musique, a développé une méthode d'enseignement du piano qui propose de préparer et affiner ses perceptions musicales et ses gestes artistiques pour que l'instrument devienne ensuite l'expression de sa démarche de musicien. Cette approche pédagogique s'adapte parfaitement à l'enfant, qui rentre en contact avec le monde extérieur au travers de ses perceptions.

Le professeur Jaëllien, travaillant avec le petit enfant, ne transmet pas de notions, mais lui propose un parcours sensoriel que chacun pourra suivre selon ses capacités et dans le plaisir, et qui lui permettra de développer sa discrimination auditive, sa préaudition, son sens du rythme, son geste artistique. Pour plus d'information sur l'Association Marie Jaëll : www.mariejaell.asso.fr



Un message *d'amour*

de la part d'une maman et d'une grand-maman pour la St-Valentin



Par : Émilie Desautels, maman et intervenante à Éducation-Coup-de-Fil
Marielle Picard, grand-maman et intervenante à Éducation Coup-de-Fil



Pour plusieurs, cette fête est une occasion de dire aux gens que l'on aime à quel point ils sont précieux et importants pour nous.

Entre frères et sœurs, il est souvent plus facile de se crier des bêtises que de se remercier d'être là, les uns pour les autres, à tous les jours pour le meilleur et pour le pire ! On exprime facilement ce qui nous dérange plutôt que notre appréciation.

En tant que maman de trois enfants, je trouve très important de leur offrir des traditions qu'ils pourront répéter comme parents, mais aussi sur lesquelles ils se construiront de beaux et chaleureux souvenirs.

Je profite de la St-Valentin pour les aider à se rapprocher et rendre leurs liens encore plus forts. Pour atteindre cet objectif, je prépare une belle feuille sur laquelle je dessine plusieurs cœurs où chacun doit y inscrire des compliments, des talents ou des mots doux pour l'autre. J'ai le sentiment d'apprendre à mes enfants à apprécier et à reconnaître la valeur de l'autre.

Pour ma part, je coule du chocolat dans des moules en y ajoutant ma petite touche pour les personnaliser. Quelle fête le matin du 14 février de découvrir tous ces mots doux... et bien entendu du chocolat ! C'est ma façon de provoquer des discussions et des ricanements au petit-déjeuner, mais aussi de leur apprendre l'ouverture sur

l'autre et l'acceptation de la différence. En fait, c'est ma façon de fêter l'Amour avec eux... et ça porte fruit.

Comme grand-maman, il m'apparaît très important de vivre avec mes petits-enfants cette fête de l'amour. Alors, le jour venu, munie de chocolats et d'un bloc de papier en forme de cœur, j'aide chaque petit à faire un message d'amour à papa et à maman. Nous le collons sur la porte de chambre de leurs parents et ajoutons le chocolat.

Apprendre à nos petits à dire à leurs parents des mots gentils, à remercier pour ce qu'ils reçoivent, c'est leur montrer à exprimer leur reconnaissance ainsi qu'à partager leurs émotions. Je crois que c'est leur enseigner l'amour avec un grand A ; ce qui fera une différence dans leur vie affective et relationnelle. Quel plaisir pour une grand-mère de participer à leur joie de ce jour ! Pour moi, la St-Valentin, c'est la fête des amoureux de la vie ! ■

**Je crois que
c'est leur enseigner
l'amour avec
un grand A...**

ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations entre parents et enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone: 514-525-2573 • Sans frais: 1-866-329-4223
www.education-coup-de-fil.com

La garde en milieu familial : une option de qualité avantageuse

Un service éducatif en milieu familial est un peu comme une grande famille élargie qui offre la possibilité aux enfants de s'épanouir à travers une ambiance familiale en compagnie de leurs frères, leurs sœurs, leurs cousins(es), leurs amis(es), et peut-être même avec le chat de l'éducatrice. C'est un milieu où matin et soir les parents, et parfois même les grands-parents, communiquent et créent des liens significatifs avec l'éducatrice.

Par Nancy Geraghty, présidente AEMFQ

Son groupe est formé de 6 enfants ou de 2 adultes pour 9 enfants au sein de la garde régie. Les poupons de 0-18 mois peuvent vivre des moments privilégiés avec l'éducatrice dans un environnement semblable à celui de sa maison. Ce temps de qualité permet de développer un lien de confiance entre l'enfant et son éducatrice, ce qui facilite l'apprentissage des tout-petits, comme par exemple, la diversification alimentaire.

Pour plusieurs, ce type de service offre également une cour extérieure personnalisée qui permet aux enfants de s'éclater. Des jeux variés tels que des balançoires et des arrosoirs les laissent libres d'échanger et de courir dans un espace vert sécuritaire. Pendant l'hiver, s'amuser à pousser une pelle en faisant semblant de conduire une zamboni dans le but d'aider le conjoint de l'éducatrice, qui, le soir venu, arrosera la glace de leur patinoire, aide l'éducatrice à stimuler physiquement les enfants.

Grâce à ses années d'expérience et le temps passé avec le même enfant, l'éducatrice sait quel type d'intelligence domine ses petits génies de 4-5 ans. Est-ce un logico-mathématique, un musical, un kinesthésique ou un ... ? Mine de rien, à travers son programme éducatif, elle intervient et enrichit ses connaissances à partir des différents thèmes qu'elle a choisis.

À travers ses semaines de travail chargées et ses revenus modestes, l'éducatrice en milieu familial s'assure d'avoir suffisamment de jouets et de jeux éducatifs pour les enfants. Les services de garde en milieu familial sont beaucoup plus que des services de gardiennage. Leur attribuer le statut de « gardiennes » ou de « responsables de service » n'illustre pas leur rôle adéquatement. Ces hommes et ces femmes méritent une reconnaissance digne de leur investissement dans un travail qu'ils prennent vraiment beaucoup à cœur. ■

Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'information sur l'alimentation des tout-petits n'a jamais été aussi accessible. Une nouvelle recette dans Internet, un conseil pour la cuisson à la télévision, un aliment pour guérir le mal dans le journal... On parle d'alimentation partout! Malheureusement, l'information qui circule n'est pas toujours crédible. Il faut se méfier des nombreux mythes! Avez-vous déjà entendu dire que la cuisson des aliments diminuait leur teneur en vitamines et en minéraux? Et si la cuisson ne détruisait pas tout et possédait même quelques avantages?

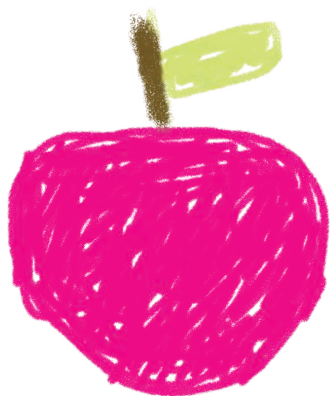
Quelle cuisson désirez-vous?

On remet les pendules à l'heure!

Bien que la cuisson de certains aliments diminue parfois leur teneur en vitamines et en minéraux, elle comporte également plusieurs avantages. La cuisson des produits céréaliers, des légumes et des fruits attendrit notamment les fibres qu'ils contiennent et facilite ainsi la digestion. Par ailleurs, la cuisson de la tomate améliore sa valeur nutritive en permettant une meilleure absorption du lycopène, un élément nutritif aux multiples bénéfices. La carotte, quant à elle, procure davantage de beta-carotène à l'organisme lorsqu'elle est cuite. Qui plus est, la cuisson de plusieurs aliments comme la viande, les œufs et le poisson empêche la multiplication de microorganismes pathogènes. Afin d'éviter le risque de toxi-infections alimentaires chez les tout-petits, il est important de cuire adéquatement ces aliments.

Toute la vérité, rien que la vérité!

Mis à part le beta-carotène et le lycopène, plusieurs vitamines et minéraux contenus dans les légumes et les fruits sont détruits par une cuisson prolongée à une température élevée. De plus, lorsque ces aliments sont bouillis, certains éléments nutritifs sont perdus dans l'eau de cuisson. Les vitamines et les minéraux étant essentiels à la santé de nos tout-petits, il est judicieux d'en limiter les pertes en utilisant des méthodes de cuisson appropriées. En général, une cuisson de courte durée dans une petite quantité d'eau est à privilégier (ex.: à la vapeur, au four, au micro-onde, à l'autocuiseur ou sauté dans la poêle). Si vous choisissez tout de même de faire bouillir les légumes et les fruits, il est avantageux de conserver l'eau de cuisson pour concocter des bouillons, des soupes ou des sauces. On peut même la récupérer pour faire cuire le riz! Dernier conseil: couper les légumes et les fruits en gros morceaux plutôt qu'en petits, car cela limite la perte d'éléments nutritifs lors de la cuisson.



Un mythe, encore!

Il n'est pas rare d'entendre que la pasteurisation du lait détruit sa valeur nutritive. Pourtant, ce procédé n'affecte pas la majorité des vitamines et des minéraux contenus dans le lait. Lors de la pasteurisation, on note uniquement une légère perte de vitamine B₁ et de vitamine B₁₂. Une perte minime, si l'on tient compte des grandes quantités de ces vitamines présentes à l'origine dans le lait. Contrairement au lait cru, le lait pasteurisé est enrichi de vitamine D, laquelle est notamment essentielle à l'absorption du calcium. La pasteurisation du lait est d'ailleurs obligatoire au Canada depuis 1991. Ce procédé est crucial, car il protège la population canadienne de bactéries qui pourraient rendre malades certains groupes à risque tels que les jeunes enfants ou les femmes enceintes.

Les légendes urbaines sont monnaie courante quand il est question d'alimentation! Il est prioritaire de se renseigner de la source de l'information sur la nutrition de nos tout-petits, qui se doit de provenir d'un professionnel de la santé spécialiste en alimentation. Voici quelques sites web crédibles en matière d'alimentation des tout-petits:

- www.nospetitsmangeurs.org
- www.educationnutrition.org
- www.soinsdenosenfants.cps.ca





Coin cuisine

Tartines d'amour

Rendement: 4 portions

Ingédients

- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt 10 % M.G. nature
- 125 ml (1/2 tasse) de purée de fraise
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 4 moitiés de muffins anglais de blé entier



Au travail, les enfants!

Après s'être lavés les mains, les enfants seront ravis de vous aider en :

1. Mélangeant les ingrédients.
2. Tartinant le muffin anglais.



Préparation

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, la purée de fraise, la vanille et le sirop d'érable.
2. Tailler les muffins anglais en forme de cœur, puis les tartiner du mélange.

Bon appétit !



comme dans lait UTH

«U» pour ultra, «H» pour haute et «T» pour température.
Quelle est donc l'utilité de traiter le lait à une température très élevée pendant quelques secondes pour en faire du lait UHT?
Tout comme la pasteurisation, cela détruit les microorganismes pathogènes et augmente la durée de conservation du lait.
Si l'emballage demeure scellé, le lait UHT peut même être conservé à la température ambiante pendant plusieurs mois!
Ainsi, le procédé UHT favorise la consommation du lait dans les pique-niques ou les collations à l'extérieur, même si on s'éloigne d'un réfrigérateur!



NUTRITION

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

educationnutrition.org

COLLATIONS : que devrais-je offrir ?

par Nathalie Regimbal Dt.P.

Diététiste-nutritionniste, mère de 3 enfants et auteure du best-seller

Du plaisir à bien manger... 80 recettes gagnantes pour les familles et de la série de livres de recettes et d'activités pour enfants *Mandoline*

Que devrais-je offrir en collation ? Pour répondre à cette question, il faut connaître les deux principales raisons pour lesquelles une collation devrait être consommée.

1^{ère} RAISON :

POUR COMPLÉTER LE REPAS PRÉCÉDENT

La collation se choisit en fonction du nombre de portions d'aliments de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien à consommer par jour. Donc, elle fait partie intégrante du menu de la journée. Par exemple, Émile a peu d'appétit au petit déjeuner, il boit un peu de lait. À la collation de l'avant-midi, je devrais lui offrir des aliments provenant de différents groupes alimentaires qui n'étaient pas présents au petit déjeuner (le groupe des légumes et fruits, le groupe des produits céréaliers et le groupe des viandes et substituts).

2^e RAISON : POUR SOUTENIR LA FAIM

Aussi, l'horaire des repas et des collations aura une influence sur la composition de la collation. On sait que chaque groupe d'aliments apporte des vitamines et des minéraux différents nécessaires au bon fonctionnement

de notre corps et chacun des groupes procure soit des glucides, des lipides ou des protéines. Ces dernières aident l'enfant à patienter jusqu'au prochain repas. Donc, le délai entre la collation et le prochain repas influencera la composition de la collation. Si le laps de temps est court (un peu moins de 2 heures), la collation sera principalement composée (je n'ai pas dit seulement composée!!!) d'aliments contenant des glucides qui apaisent la faim moins longtemps. Dans ce cas, le petit Émile pourrait recevoir en collation des bouchées de muffin aux graines de tournesol moulues et aux fruits. Si le laps de temps est plus long (plus de 2 heures), la collation sera plus substantielle et se composera principalement de protéines pour soutenir la faim et l'énergie de l'enfant un peu plus longtemps. Le petit Émile pourrait, dans ce cas, recevoir un œuf à la coque avec quelques craquelins et des morceaux de fruits. ■

GROUPES ALIMENTAIRES	GLUCIDES	LIPIDES	PROTÉINES
	Apaisent la faim moins longtemps	Apaisent la faim plus longtemps	Apaisent la faim plus longtemps
FRUITS	X		
PRODUITS CÉRÉALIERS	X		
PRODUITS LAITIERS	X	X	X
VIANDES ET SUBSTITUTS		X	X

Outils futés pour tous ceux qui souhaitent nourrir sainement les jeunes de 0 à 12 ans.
www.MangerFute.com

On sait que chaque groupe d'aliments apporte des vitamines et des minéraux différents nécessaires au bon fonctionnement de notre corps et chacun des groupes procure soit des glucides, des lipides ou des protéines.



Jean-Nicolas a des otites à répétition

Par D^{re} Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

C'est grand-mère qui a fortement recommandé à sa fille que Jean-Nicolas vienne me consulter au Centre chiropratique Vitalité de Prévost. Le petit garçon de 8 ans fait des otites à répétition depuis l'âge de 4 ans. Il a eu à se faire insérer des tubes (paracentèse) dans les oreilles pour tenter de résoudre ce problème d'otites, mais les résultats escomptés ont été vains. Alors que d'octobre à avril, Jean-Nicolas se retrouve enrhumé presque toutes les deux semaines, l'oreille gauche se remet à couler.

Aussi, le jeune garçon développe souvent des bronchites lorsqu'il est enrhumé. Il se voit donc obligé de prendre des antibiotiques pour contrer l'infection. Puis, il fait un peu d'asthme en état grippal, alors il a besoin de prendre des pompes pour ce dernier problème. Maman est découragée de la situation...

À notre première rencontre, je demande à maman des détails sur l'histoire de Jean-Nicolas. La naissance a été difficile. Une ventouse a été utilisée sans résultat pour que le bébé montre le bout de son nez. Finalement, une césarienne a été nécessaire. Le bébé est né en santé, mais ce type de naissance peut occasionner, souvent, une instabilité dans la région du cou des nouveau-nés.

À l'examen chiropratique, j'ai pu percevoir une irritation des nerfs du côté gauche du cou. La 1^{re} vertèbre cervicale est fixe (sans souplesse) et désalignée vers la droite. Aussi, elle est en rotation vers l'avant. Cette condition n'est pas souhaitable et signifie que des interférences sont présentes et sont la source de problèmes de santé globale. Le corps humain, qui a le potentiel de s'adapter,

a créé chez le petit une distorsion neuro-musculo-squelettique. En effet, sa jambe droite est tirée vers le haut et paraît plus courte de ½ pouce. Puis, la hanche gauche est vers le bas.

J'ai procédé au 1^{er} traitement chiropratique de Jean-Nicolas à l'aide d'un instrument spécifique, pour traiter avec précision et en douceur ses articulations désalignées. En 5 mois, l'enfant a reçu 1 traitement au haut du cou et 3 traitements au niveau du sacro-iliaque. Maintenant, depuis 1 an et demi, Jean-Nicolas n'a plus fait de rhume qui dégénère comme avant. Il n'a plus eu d'otite, ni de bronchite, ni

d'asthme ! Pas une prescription d'antibiotique n'a été nécessaire depuis ses visites. Maman et grand-mère sont des plus soulagées ! Elles comprennent, par la même occasion, que le bon alignement vertébral a une importance significative sur la santé des enfants.

Le cas de Jean-Nicolas est assez répandu chez nos enfants. Vous vous doutez de ce que j'aime dans mon travail de chiropraticienne ? C'est de pouvoir aider mes patients de façon naturelle et d'observer, avec les traitements chiropratiques, le potentiel magnifique du corps humain de retrouver un équilibre neuro-musculo-squelettique souhaitable ! ■

Le corps humain, qui a le potentiel de s'adapter, a créé chez le petit une distorsion neuro-musculo-squelettique.

Centre Chiropratique Vitalité

Île-des-Soeurs et Prévost

Téléphone : 514-769-0007



Vive la neige !

Nous sommes fières d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

Maintenant que l'hiver est bien installé, faites-le entrer dans la garderie en proposant aux enfants des activités mettant en vedette les flocons !

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.

1

Un bac de neige



Matériel nécessaire : bac rempli de neige, loupe, mitaines et différents accessoires (animaux en plastique, figurines, cuillers, plats, etc.)

Activité de groupe ou atelier. Installez un bac de neige dans la garderie puis invitez les enfants à toucher la neige. Est-ce que c'est froid ? De quelle couleur est la neige ? Puis encouragez les enfants à observer les cristaux avec une loupe. Un flocon est formé de plein de petits flocons collés ensemble ! En atelier, les enfants peuvent s'amuser avec les accessoires proposés (des cuillers et des plats, des animaux en plastique et des figurines).

2

Mon flocon blanc



Matériel nécessaire : trois bandes de papier construction blanc pour chaque enfant (des bandes mesurant environ 3 cm de large sur 20 cm de long), du matériel blanc varié (des boules d'ouate, du papier de soie blanc, de la laine blanche, etc.), colle blanche, agrafeuse

Atelier. Pour commencer, entrecroisez les trois bandes puis agrafez-les au centre; c'est un flocon. Ensuite, les enfants décorent leur flocon avec du matériel blanc aux textures variées. Fixez aux murs pour décorer la garderie ! Il neige !

3

La danse des flocons



Matériel nécessaire : CD de musique douce et flocons bricolés par les enfants

Activité de groupe. Faites jouer la musique et invitez les enfants à danser en imitant des flocons (ils tiennent le flocon qu'ils ont bricolé dans leurs mains) tout en suivant vos gestes : bougez vivement, bougez doucement, levez le flocon le plus haut possible dans les airs, placez-vous sur la pointe des pieds, balancez le flocon près du sol, etc. À tout moment, vous pouvez arrêter la musique et dire : « Il ne neige plus ! » et les enfants s'étendent sur le sol. Remettez la musique et dansez de nouveau !

À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, ziraf.com, cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-F2FN46Z

Les troussees Ziraf...



Choisir Ziraf, c'est vous offrir un outil qui...

- vous aide à planifier votre journée... et votre année
- vous économise temps et argent
- met en valeur vos qualités d'éducatrice
- est un programme qui répond vraiment aux besoins des petits et aux exigences du gouvernement
- vous offre des moments de qualité avec vos petits



Et si la solution se trouvait dans votre boîte aux lettres ?



La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse Ziraf (18 mois à 3 ans) sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !

 **Ziraf inc.**
Un grand coup pour les petits

Consultez notre site Internet ziraf.com

ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.

Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec (RIOPFQ) mobilisé pour la famille québécoise !!



Mission du Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec

- Regrouper les organismes familiaux et les groupes à intérêt familial.
- Effectuer toute recherche concernant la famille.
- Informer ses membres et leur fournir de la documentation.
- Agir auprès des pouvoirs publics et des médias pour promouvoir les intérêts des familles.



Prochaine activité :



Déjeuner-croissant

afin de réaliser sa mission, le RIOPFQ invite à la même table des décideurs politiques, des chercheurs ainsi que des acteurs du milieu communautaire autour d'une thématique choisie.

Notre prochaine rencontre aura pour thème

« **L'hébergement des aînés** ».

La date : le lundi 27 février de 10 h à midi - accueil dès 9 h 30

Lieu : Groupe PART

4100, rue André-Laurendeau, Montréal, Québec, H1Y 3N6

**Conférencière : La Ministre responsable des Aînés
Marguerite Blais**

Nous invitons toute personne intéressée à assister à ce déjeuner-croissant sur l'hébergement des aînés à confirmer leur présence en téléphonant au 1 877-527-8435, poste 304 ou par courriel à info@riopfq.com.



Pour nous contacter :

Courriel

info@riopfq.com

Site Internet

www.riopfq.com

Webdiffusion

<http://riopfq.com/webdiffusions/>