

La Gazette Santé...

Le bien-être de l'extérieur



DOSSIER SPÉCIAL

Les moustiques : ces invités de chaque été!



ON INSPIRE
Méditation, Yoga, Coloriage



ON EXPIRE
On sort, Geocaching,
Énergie Ball, Sac à dos



EXTÉRIEUR / INTÉRIEUR
Potager à la maison,
Macramé, Hôtel à insectes

Jeux
Bons plans
Gestes
eco-responsables
Coloriages
Quiz



ON SE RAFRAÎCHIT
Apprendre à nager, Un peu de
lecture pour cet été

Édito



“ On n’empêche pas la venue du Printemps, ni de l’été !

An Min Yong



Masques, gestes barrières, couvre-feu, et on en passe, n’empêcheront pas les saisons de changer, les beaux jours d’arriver, les oiseaux de chanter et la Gazette Santé de fleurir de nouvelles idées pour le plus grand bonheur de tous.

Pour cette édition, allons voir ce qui se passe du côté de notre jardin, de la terrasse ou du balcon, essayons un peu de méditation ou de yoga, comme il vous plaira. Des exercices qui se pratiqueront aussi bien sur votre tapis de salon.

Nous découvrirons aussi comment nos espaces et/ou ouvertures sur l’extérieur peuvent devenir des petits coins de verdure où plantes et petits ou grands animaux s’épanouiront.



Redécouvrons la nature et les environs, et partons en balade sur les sentiers de la région. Pourquoi ne pas s’initier au geocaching avec nos petits aventuriers. On vous en dit plus dans ce nouveau numéro.

ON INSPIRE

La méditation pour les Grands et les petits



La méditation a une origine très très très ancienne (an 1250) qui a connu bien des évolutions et des déclinaisons dans sa pratique. De nos jours, elle n’est plus réservée aux philosophes ou limitée aux pratiques spirituelles en lien avec les croyances religieuses, mais elle est devenue accessible aux petits comme aux grands et recèle de nombreux bienfaits qui ont même fini par intéresser les scientifiques !

Très récemment, grâce aux systèmes d’imagerie cérébrale (des écrans permettent de voir en temps réel l’activité du cerveau et détecter une zone qui fonctionnerait moins bien que les autres. C’est un peu comme une radiographie, et ça ne fait absolument pas mal !) la science a montré 3 effets majeurs de la méditation sur le cerveau.

Ainsi, la méditation “de pleine conscience” de soi et des autres, permet :



Source : Les échos, septembre 2019, interview Dr Steven Laureys, neurologue, Directeur du Centre du cerveau du CHU de Liège, auteur de : « La méditation c’est bon pour le cerveau » Odile Jacob.

ON INSPIRE



Passons à la pratique !

La méditation de pleine conscience, c’est simplement noter ce qui se passe, ici et maintenant. Prendre conscience de ses sensations, observer ce que les yeux peuvent voir, sentir les odeurs. Peut-être même les émotions à l’intérieur de ton corps.

La méditation de pleine conscience consiste aussi à observer les pensées qui passent.

Que se passe-t-il quand nous commençons à observer ce qui se passe maintenant ? Nous devenons plus attentifs aux choses et nous pouvons nous concentrer.

Par exemple, ça peut aider à être plus attentif en classe, plus apaisé et mieux avec les autres. On peut aussi apprendre à se concentrer sur sa respiration pour la ralentir et l’apaiser dans des moments de stress.

Bonheur : 3 exercices de pleine conscience



1- Pense à quelque chose d'heureux

Ferme les yeux, et rappelle-toi un souvenir heureux, un moment où tu t'es senti bien. Peut-être un moment où tu t'es amusé en vacances, quelqu'un qui a été aimable avec toi, ou encore lorsque tu as été fier de réussir quelque chose qui te tenait à cœur.

Rappelle-toi un de ces merveilleux moments.

Ferme tout simplement les yeux, et pense très fort à ce moment, comme si tu y étais.

Que vois-tu ? Qu'entends-tu ? Est-ce que tu ris, ou est-ce que tu souris ? Qui vois-tu ? Souviens-toi de ce que tu ressens quand tu penses à ce bon moment.

2 – Sois attentionné envers les autres et toi-même

Ferme les yeux, et pense très fort à quelqu'un que tu aimes vraiment. Imagine cette personne heureuse et en train de te sourire.

Puis pense à ce que tu pourrais lui dire de gentil : "je souhaite que tu ailles bien", "je souhaite que tes vœux les plus chers se réalisent", "je souhaite que tu reçoives de l'amour des gens que tu aimes." Ressens le bien que ça fait à ton esprit, et à ton cœur.

Maintenant, envoie toi de bonnes pensées pour te porter de l'attention.

Et répète-toi par exemple: "je suis en bonne santé, je suis heureux, je suis apaisé". Comment te sens-tu maintenant ?

3 – Va te coucher en souriant

La prochaine fois que tu iras te coucher, pense à cinq choses qui te rendent heureux dans la vie. Des choses simples, comme un ami qui te fait rigoler, ta famille, ton animal de compagnie, la chaleur de l'été, ou même ton plat préféré.

Pense à ces belles choses pendant une minute ou deux.

Comment te sens-tu maintenant ? Tu peux répéter cet exercice à n'importe quel moment, pas seulement quand tu vas dormir. Il peut t'aider à te sentir mieux lorsque tu es triste ou contrarié.



petitpousse.fr/pleine-conscience-enfant

ON INSPIRE

Yoga à la maison, par Emmeline Tardy (professeur de Yoga) : 3 postures pour le bien-être du dos

Parce que notre dos mérite toute notre attention et qu'il est parfois endolori par des postures que l'on tient toute la journée ! Voilà 3 postures pour bouger votre dos dans tous ses axes : flexion douce, extension douce, rotations...et petits étirements latéraux sous les côtes pour créer de l'espace et retrouver de la liberté et de la mobilité. Respirez lentement pendant plusieurs minutes dans chaque posture, à faire le matin ou le soir selon vos ressentis.



La posture de l'enfant avec les bras allongés : Shashankasana



Le sphinx : Salamba Bhujangasana



La torsion assise : Ardha Matsyendrasana

Rejoignez-nous à mes cours de Yoga en plein air, cet été !
Illustrations et contact : Emmy 0678276179 Instagram @papagaia_

Chiche, je te lance un petit défi !

Durant toute une semaine, arriverais-tu chaque soir à noter sur un bout de papier un moment agréable et sympa qui s'est passé dans ta journée ?

Cherche bien !

Même dans la pire des journées, il existe des bons moments auxquels on ne prête pas assez attention, comme la bonne odeur du petit déjeuner au réveil, un mot gentil de la part d'une personne qu'on aime...

Ensuite, conserve chaque bout de papier dans une boîte ou dans un bocal et amuse toi à les relire à la fin de la semaine.

Mieux, propose à ta famille de le faire avec toi !



Alors, on sort ?

Rappelez-vous : quand avez-vous fait une marche en ville, au village, en forêt, dans un parc, en montagne ?



L'activité physique est essentielle pour se maintenir en forme aussi bien pour sa santé physique mais aussi pour son moral. Pendre l'air, observer la nature en famille ou entre amis, sont des éléments à privilégier pour nous maintenir en bonne santé.

D'ailleurs ne dit-on pas que marcher 30 minutes par jour maintient en forme.

Nous vous emmenons en balade vers quelques bienfaits de la Marche...



1. La marche renforce notre cœur et réduit les risques de maladies

En premier lieu la marche aide à réduire sensiblement les risques de maladies cardiovasculaires. Pratiquer cette activité physique régulière, facile à mettre en œuvre, c'est la garantie d'un cœur renforcé et stimulé.

2. La marche est bonne pour notre cerveau

La marche permet de conserver une bonne forme physique puisque nous stimulons nos muscles, notre cœur, nos os. Mais c'est également un excellent stimulant pour notre cerveau, tout simplement ! Une promenade en pleine nature est un excellent moyen de se recentrer, de méditer, d'observer et stimuler nos sens.

3. La marche est un antidépresseur naturel



Et oui ! La marche, qu'elle soit d'intensité modérée ou rapide, est un bon moyen de vous libérer naturellement de toutes vos tensions nerveuses et de charges émotionnelles. Marcher une 30min/jour 4 à 5 fois par semaine permet d'oxygéner corps et cerveau. La marche procure une détente, un état de mieux être, vous redonne de l'énergie et même vous aide à réguler votre sommeil.

4. On s'enrichit culturellement

Par la découverte de la faune et la flore, mais aussi certains sentiers de forêt, les villes et villages traversés renferment des secrets d'histoire.



5. On fait des économies

Pratiquer une promenade quotidiennement est l'activité sportive la moins chère et la plus facile à effectuer. D'autre part en pleine nature, pas de tentation commerciale, pas de salon de thé...



RandOxygène

randoxygene.departement06.fr



Adeptes de randonnée ou futur randonneur, le site **RandOxygène** vous propose de multiples balades dans le département des Alpes-Maritimes.



Le site recense toutes les informations sur l'état des sentiers, explique en détail les chemins à emprunter pour suivre parfaitement la randonnée choisie. Vous retrouvez la difficulté, la durée de marche...



Ce site est adapté à vos envies du moment :
 Vous êtes plus balade en bord de mer ?
 Balade dans les villages ?
 Balades en pleine montagne ?

Bonne marche !!



+ infos
france-geocaching.fr



ALORS, ON SORT ?



GEOCACHING : Quésaco ?

Comment s'amuser tout en marchant ?

Le GEOCACHING est un moyen ludique de marcher, sans voir le temps passer, que vous pouvez faire de préférence en groupe.

Il s'agit d'une application à choisir et à télécharger sur son téléphone

Le géocaching est une **chasse aux trésors géante**, selon l'application, on y trouve une carte de la ville, et des points de repères qui indiquent un trésor à retrouver.

Un trésor ?



Il peut s'agir d'une boîte avec un mot ou bien d'une boîte remplie de trésors... Ces boîtes sont plus généralement nommées des "caches". Actuellement, on compte en Europe quelque 1 358 040 caches dont la taille varie entre quelques centimètres cubes à plusieurs litres.

Comment jouer ?

Il faut tout d'abord se créer un compte avec un pseudo sur le site du géocaching pour accéder à la carte des caches. Par la suite, il faut que vous arriviez à identifier les caches les plus proches de vous...

Et go !! vous êtes prêt à partir à la chasse tout en restant observateur, car certaines caches sont très bien camouflées. Il faut être discret et prendre garde à ne pas être vu.

Une fois la cache trouvée, vous allez au minimum, trouver un papier (le logbook) qu'il faut signer de son pseudo avec la date. Vous pouvez même trouver des objets à l'intérieur, dans ces cas-là, vous pouvez en prendre un, mais il faut en déposer un autre. Il faut que les objets soient sans valeur : autocollant, billes, ...

Par la suite, vous devez replacer la cache au même endroit discrètement et confirmer sa trouvaille sur l'application avec si possible un commentaire, et un indice.

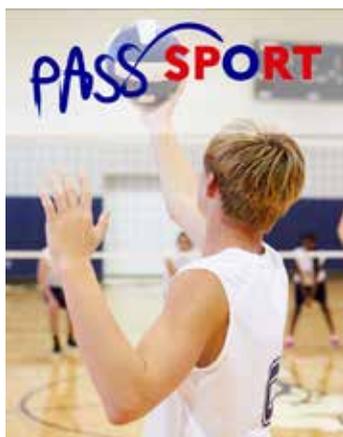


Plusieurs applications disponibles sur Android et iOS : c:geo, Geocaching, GeoCaches...



Les applications disposent d'une carte et d'une boussole. Alors, prêt à essayer ?

Une belle occasion de découvrir ou redécouvrir de jolis sites et de magnifiques points de vue.



Le Ministère des sports propose un **Pass'Sport** pour les jeunes de **6 à 18 ans** bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire ou d'une allocation d'éducation de l'enfant handicapé.

Le Pass'Sport consiste en une réduction immédiate de **50 €** sur le coût de l'adhésion et/ou de la licence.

Pour plus de renseignements (délai, attribution, condition...) connectez-vous au site

www.sports.gouv.fr/pass-sport



ENERGY BALLS



Qu'est-ce que les Energy balls ?

Ce sont de petites boules énergétiques source de protéines, fibres et vitamines, elles permettent de booster l'organisme en cas de baisse de tonus dans la journée ou après une séance de sport.

Les energy balls sont des petites collations idéales pouvant être une alternative saine aux barres de céréales du commerce trop souvent riches en sucre et graisse.

Elles sont généralement constituées de fruits secs et de céréales, et les recettes peuvent se décliner à l'infini en fonction de vos envies.

Nous vous en proposons une facile à réaliser et validée par les membres de l'équipes du dispositif AESF

La recette Boules énergétiques banane & flocons d'avoine

Pour une quinzaine de boules de tailles moyenne.

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 200g de flocon d'avoine
- 35g de chocolat (lait ou noir)



Les étapes

- Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- Écraser les bananes et y ajouter les flocons d'avoine et bien mélanger
- Concasser le chocolat et l'ajouter au mélange
- Former des boules de pâte avec les mains et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- Faire cuire 15 min en surveillant

C'est prêt !



Sac à dos Les indispensables du randonneur

Afin que la marche reste agréable, il est conseillé de ne transporter que l'essentiel et de bien répartir les charges.

Pour ne pas faire pression sur les épaules ou risquer de basculer vers l'arrière ou les côtés, il convient de placer le plus gros de la charge au plus proche du bassin, et surtout de garder à portée de mains ce dont on a le plus besoin (bouteille d'eau, paquet de mouchoirs, crème solaire...) afin d'éviter de vider le contenu du sac à chaque usage.

Que trouve-t-on dans le sac-à-dos ?

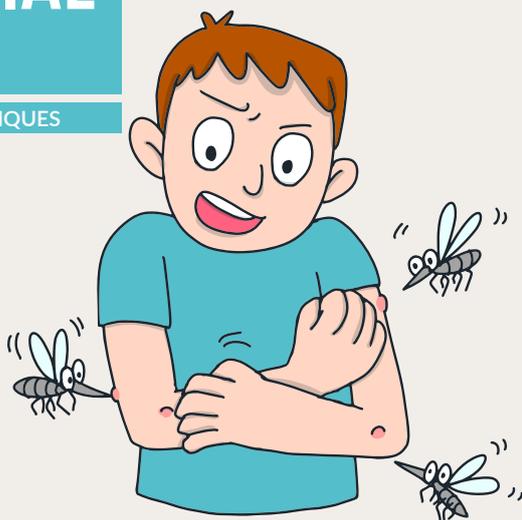
- **Chapeau ou casquette** : c'est un indispensable pour éviter les insulations, à garder tout au long de la journée.
- **Lunettes de soleil avec un bon indice UV** : privilégier des lunettes de soleil dont les verres mentionnent la norme CE et de catégorie 3 ou 4. Cette dernière catégorie, plus filtrante, est recommandée pour les forts ensoleillements.
- **Pique-nique ou petit goûter**, surtout après un effort comme la marche (énergie Ball par exemple)
- **Eau** : pour bien s'hydrater
- **Crème solaire** : avec un indice de protection solaire élevée (la 50 est la plus recommandée), il faut penser à en mettre très souvent.

- **Une trousse de secours** (il en existe de toute prête en pharmacie)
- **Un produit pour se laver les mains sans rinçage.**
- **Un paquet de mouchoirs**
- Éventuellement de l'anti-moustique, en cas de zones humides (marais, lacs, rivières...)



DOSSIER SPÉCIAL

LES MOUSTIQUES



Les moustiques : ces invités de chaque été !

Nous ne prenons pas de risque quand nous affirmons que les moustiques ne sont pas les bienvenus à nos tables, dans nos salons, dans nos chambres.

Ces petites bêtes ont une forte capacité à gâcher nos soirées, nos nuits...

Et qu'ils sont bruyants, surtout lorsqu'on dort paisiblement depuis la mise en pratique des 4 astuces pour nous aider à faire de doux rêves (Gazette Santé n°2).

Recettes naturelles pour dire STOP aux moustiques



Nous vous proposons des recettes maison, naturelles, de spray anti-moustiques, pour les adultes, les enfants et les bébés. En bonus, nous vous livrons quelques astuces faciles à mettre en œuvre.



Spray Anti-moustiques Adultes

Vous avez besoin de :

- Un flacon spray ambré de 50ml
- 45 ml d'huile végétale pénétrante (amande douce, jojoba, noyau d'abricot...)
- Huiles Essentielles :
 - 10 gouttes de Citronnelle de Java
 - 10 gouttes de Géranium
 - 10 gouttes d'Eucalyptus Citronné



Mettre l'huile végétale puis ajouter les Huiles essentielles. À conserver à l'abri de la lumière. Vaporiser sur les zones découvertes du corps, toutes les 2 à 3 heures minimum.

Vous pouvez mettre qu'une seule huile essentielle (25 gouttes) dans votre huile végétale, privilégiez la Citronnelle Java pour son effet répulsif.



En cas de pique et pour calmer les démangeaisons, mettre une goutte d'huile essentielle de lavande sur la pique, effet immédiat !



Vigilance Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont naturelles, mais à utiliser avec précaution (déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants de moins de 7 ans et aux personnes allergiques).



Avant toute utilisation, tester une goutte d'huile essentielle sur l'intérieur du poignet, afin d'être sûr de ne pas avoir de réaction allergique cutanée.



Spray Anti-moustiques Bébé / Enfants

Les huiles essentielles étant dangereuses pour les enfants de moins de 7 ans nous vous proposons un anti-moustiques aux hydrolats (eaux florales) qui éloignera les moustiques de vos chérubins !

Vaporisez sur les parties découvertes et évitez le visage.



Vous avez besoin de :

- Un flacon spray (220ml)
- 80 ml d'hydrolat de Lavande
- 80 ml d'hydrolat de Géranium
- 30ml d'alcool (70°)
- 30 ml d'huile végétale de noyau d'abricot



Répulsif Moustiques

Couper un citron en deux et planter des clous de girofles. À déposer sur la table du repas pour repousser les moustiques.

4 plantes anti-moustiques

La nature est bien faite ! Il existe de nombreuses plantes que les moustiques n'aiment pas, nous vous en avons sélectionnées 4, les plus faciles à trouver et à prix corrects.

Nous les avons achetées en jardinerie, mais vous pouvez en trouver en grande surface.

Il est nécessaire d'en avoir plusieurs de chaque pour une efficacité maximale.



Aquarelle de Véronique

Petit potager à domicile

L'idée ici, est d'offrir une possibilité de cultiver un petit potager lorsqu'on n'a pas de jardin et en mode RECUP'

On va trouver un petit coin dans la cuisine, dans l'entrée, sur le balcon ou dans la cour pour notre cagette potagère.



Il nous faut...

- Une cagette de récupération
- Un sac poubelle assez épais ou du géotextile (magasin de bricolage ou jardinerie)
- Des billes d'argile ou des gravillons, petits galets...
- Du terreau
- Des graines ou plans à replanter (radis, menthe, basilic, fraises, salade, fleurs, etc)
- Une paire de ciseaux



Je me lance, pas-à-pas !

1. Découpez un seul grand morceau de feutre de drainage, de manière à ce qu'il recouvre le fond de la cagette et qu'il dépasse de ses parois.
2. Positionnez-le au fond de la cagette, et faites-le remonter sur ses parois. L'ajout de terreau plaquera le feutre de drainage contre les parois de la cagette. Nul besoin de l'agrafer.
3. Placez 2-3 cm de billes d'argile au fond de votre potager en cagette.
4. Ajoutez le terreau jusqu'à 3cm en dessous du bord des parois.
5. Pour une meilleure esthétique, coupez le feutre au ras de la cagette.



Votre potager en cagette est prêt à planter !



Jardin d'intérieur en suspension le Macramé

Vous cherchez une jolie façon de mettre en valeur une plante chez vous ? Utilisez ce macramé pour la suspendre quelque part ou pourquoi pas, pour mettre en hauteur les plantes sélectionnées précédemment !



Matériel à prévoir

Pour une petite suspension de 60 cm (pot de 10 cm de diamètre) , il vous faut :

- 8 fils de coton de 2,5 m (diamètre: 3mm), ou de laine de couleur ou de la corde synthétique pour extérieur.
- Une plante de votre choix (fleurie, décorative, herbe aromatique, plante grasse, détoxifiante)
- Un joli pot et sa soucoupe (pot en terre cuite, boîte de conserve décorée, récup...)
- 4 perles en bois de 12mm, ouverture 5mm (facultatif)
- Un anneau de rideau (facultatif)

Étapes

- Couper 8 brins de 2,50m et les passer dans l'anneau (ou former une simple boucle).

(Si votre plante et votre pot sont plus volumineux, ajoutez des brins par paires. Par exemple 2 ou 4 brins supplémentaires).

- Nouer un brin pour préparer la surliure sur le principe d'un nœud coulant pour démarrer la suspension.
- Séparer les brins par groupe de quatre et commencer les nœuds torsadés.
- Après 4 ou 5cm de nœuds torsadés, mesurer entre 15 et 20 cm de fils et glisser une perle sur les deux fils du centre, puis refaire quelques nœuds plats (à votre goût, 2 sur les photos)
- Pour le bol qui accueillera votre pot, il faut « échanger » les brins et faire les nœuds avec les brins d'à côté, ainsi de suite, autant que nécessaire.
- Au moment de réaliser « le bol » qui retiendra votre plante, testez de temps en temps vérifier l'écartement des nœuds. (N'hésitez pas à défaire si les nœuds vous paraissent trop rapprochés les uns des autres.)

Ne réalisez la surliure finale qu'après avoir testé avec le pot choisi.

Pour terminer, faire une surliure en nœuds plats avec 2x2 brins extérieurs et couper l'excédent de fils.

Ça vous a plu ? À vous de jouer !

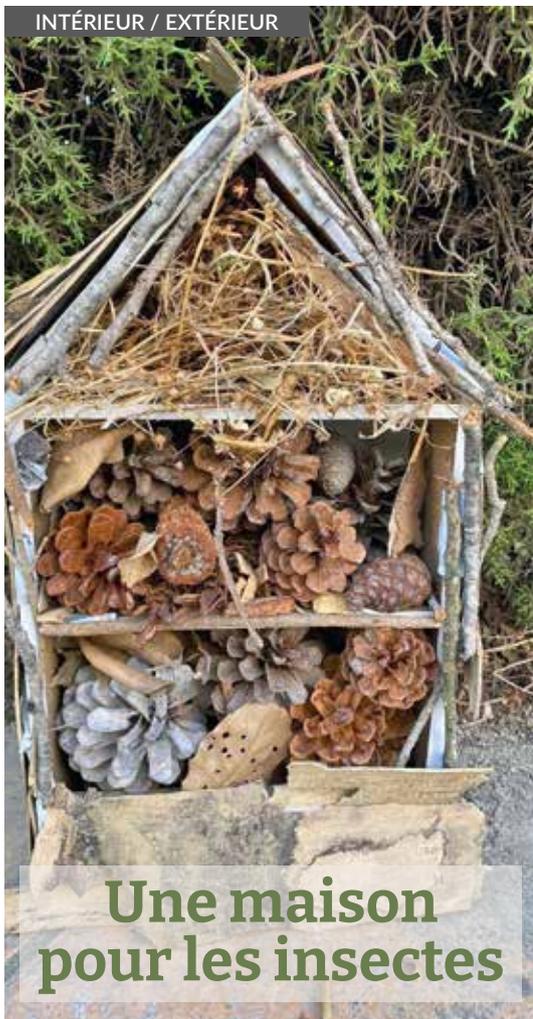


Cadrez votre création et... Appuyez !



Envoyez la photo par e-mail à dispositif.aesf@montjoye.org





Une maison pour les insectes

L'hôtel à insectes est le compagnon idéal pour votre petit potager ! Les insectes pollinisateurs fertilisent les plantes et éliminent les parasites qui attaquent vos végétaux. De plus, en favorisant la biodiversité, vous pourrez offrir à différentes espèces un abri pour s'installer, se reposer et se nourrir et ainsi observer la vie fascinante de ces petits animaux.

Où l'installer ?

- Dans un coin calme (éloigné si possible de l'ouverture des fenêtres)
- Exposé sud-est pour qu'ils reçoivent leur dose de soleil
- A l'abri du vent et de la pluie

Quand l'installer ?

N'importe quand ! Idéalement à la fin de l'été lorsque les nuits se rafraichissent pour leur permettre de passer l'hiver, ou bien au printemps pour leur permettre de pondre leurs œufs sereinement durant l'été.

Qui accueillir ?

- Les abeilles solitaires : elles sont travailleuses et pacifiques (aucun risque pour la famille !). Elles seront vos meilleures alliées pour polliniser vos fleurs
- Les coccinelles et chrysopes : elles seront les plus efficaces pour vous débarrasser des parasites (pucerons et cochenilles farineuses)
- Les papillons : ils souffrent des insecticides et de la disparition des prairies fleuries et seront les plus heureux de trouver un refuge

Avec quoi le remplir ?

- Des rondins de bois percés et des bambous pour les abeilles solitaires
- De la paille et des pommes de pins : pour les chrysopes
- Du bois mort séché : pour les coccinelles
- Des tiges de bois verticales : pour les papillons

Comment attirer les insectes ?

Pour faciliter l'arrivée de ces petits animaux vous pouvez leur donner de la nourriture. Ils aiment les plantes aromatiques comme l'aneth, la coriandre, la sauge ou encore le thym. La bourrache pour les papillons, et bien évidemment la lavande pour les abeilles.

Comment le fabriquer ?

La solution la plus rapide et simple est d'utiliser une boîte de conserve métallique. Vous pouvez la poser à l'horizontal ou bien la suspendre à l'aide d'une ficelle à une branche ou au toit de la maison.

Pour les plus bricoleurs d'entre vous, il est également possible de construire un abri avec des planches de bois, comme sur les photos.



À tes crayons !

“ Quand les mots viennent à manquer, d'autres voies peuvent se dessiner
Déborah D.

Un grand merci à Mélinda du service de AED, de Zoé et Clémence du service de l'AEMO pour leur participation;

BRAVO pour leurs talents !





Et si on apprenait nager ?

Sandra Oré, Maître-nageur sauveteur, délivre ici quelques conseils pour les parents.

Afin d'éviter une possible d'aquaphobie chez les enfants et préparer les apprentissages en eau, Sandra Oré conseille pendant les bains ou les douches, toujours sous forme de jeux, de mouiller le visage de votre enfant par de petites éclaboussures, des bulles dans l'eau, un arrosoir sur la tête...



- Privilégier les premiers bains en piscine, plutôt que les grandes étendues d'eau, la piscine par ses bords et par le fait que l'enfant voit ses pieds offre un côté plus rassurant.

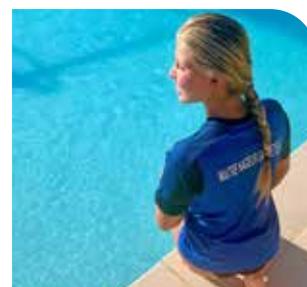


- Utiliser de préférence une ceinture de flottaison (à partir de 15 euros), autour de la taille de l'enfant, il se sentira bien maintenu, libre de ses mains, il gagnera en confiance. Par le système de flottaison, l'enfant va peu à peu s'allonger et préparer l'apprentissage de la position sur le dos (position de sécurité).

Les services possibles pour apprendre à nager.

Sandra Oré parle d'aisance aquatique pour les plus jeunes, qui consiste à mettre l'enfant à l'aise dans l'eau. L'apprentissage de la natation ; savoir nager arrive plus tard (variable selon les enfants).

1. **Les bébés nageurs** avec les parents à partir de 6 mois (vaccins obligatoires à jour) jusqu'à 3 ans. Il s'agit de cours collectif avec matériel qui dure environ 1 heure, son coût est variable d'une commune à l'autre entre 10 et 15 euros.
2. **Cours individuel en piscine municipale** d'environ 30 minutes prix variable en fonction des communes de 10 à 20 euros. Nombre de séances variables en fonction des enfants.
3. **Cours individuel en piscine privée** (résidence, ...), à partir de 3 ans pour 30 minutes prix variable.



Sandra Oré
Maître-nageur sauveteur
Contact 06 51 01 06 56



Petite sélection de livres autour de l'eau pour enfants



« L'histoire du lion qui ne savait pas nager »

Le lion, c'est moi qui vous le dis, n'aime pas se mouiller. De l'eau jusqu'aux mollets passe encore. Se laver le cou et la crinière, ça lui arrive, mais nager pour de bon, pas question ! Oui mais voilà, lorsque sa lionne aimée se retrouve piégée par la montée des eaux, il est contraint de se lancer ! ...



« Lottie et Walter »

Lottie a un problème. Elle est certaine qu'il y a un requin dans la piscine, un requin qui veut la manger. Tous les samedis, elle se rend à sa leçon de natation. Et tous les samedis elle refuse d'aller dans l'eau. Jusqu'au jour où Walter apparaît....



Que faire des médicaments non utilisés ou périmés ?

Cyclamed est une association à but non lucratif composée de pharmaciens d'officine, de grossistes répartiteurs et de laboratoires. Le but est de collecter les médicaments non utilisés ou périmés afin d'assurer leur élimination propre.

Pourquoi ce réflexe est important

Les médicaments jetés à la poubelle, dans les toilettes, dans l'évier risquent de contaminer les eaux.

Les médicaments stockés à la maison représentent un danger pour les jeunes enfants (risque d'intoxication).

Comment faire ?

Les emballage cartons et les notices sont à mettre dans la poubelle jaune.

Les médicaments pouvant être déposés en pharmacie :



- Patch
- Sirop, solution buvable
- Aerosol, spray
- Pommade, crème, gel
- Suppositoire, ovule
- Comprimés, sachet en poudre ou liquide, gélule
- Dosette oculaire, collyre
- Ampoule

QUE DEVIENNENT LES MÉDICAMENTS RAPPORTÉS ?



Les médicaments non utilisés sont détruits par incinérateur dans toute la France dans le but de produire de l'énergie sous forme d'électricité.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2009, l'Union européenne souhaite privilégier les envois de médicaments neufs dans les pays pauvres, les médicaments non utilisés ne leur sont plus envoyés.

À TOI DE JOUER !



Jeu de la cocotte de la prévention solaire

Petite activité à faire avec son enfant, petit enfant, neveu, nièce, cousin, cousine..., afin d'aborder de façon ludique les risques liés à une mauvaise exposition au soleil. Vous pouvez retrouver cette activité plus complète sur le site (riche en activités variées) la tête à modeler.

teteamodeler.com



1 Découper le motif imprimé en suivant les contours.

2 Placer le modèle de cocotte face imprimée contre la table. Rabattre les 4 pointes A-B-C-D vers l'intérieur comme sur le modèle



3 Retourner le pliage de façon à mettre les pointes retournées face contre la table.



4 Rabattre les 4 pointes A-B-C-D vers le centre.

5 Plier le carré obtenu en deux, l'ouvrir et le plier dans l'autre sens.

6 Soulever les pointes de couleur pour pouvoir y glisser les doigts.



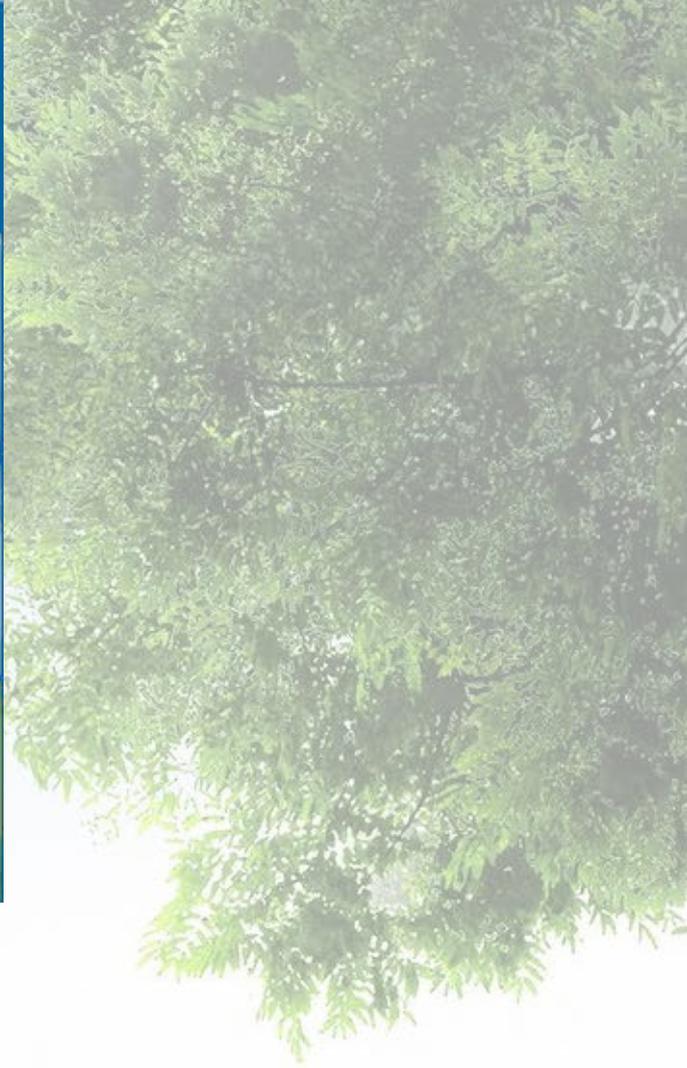
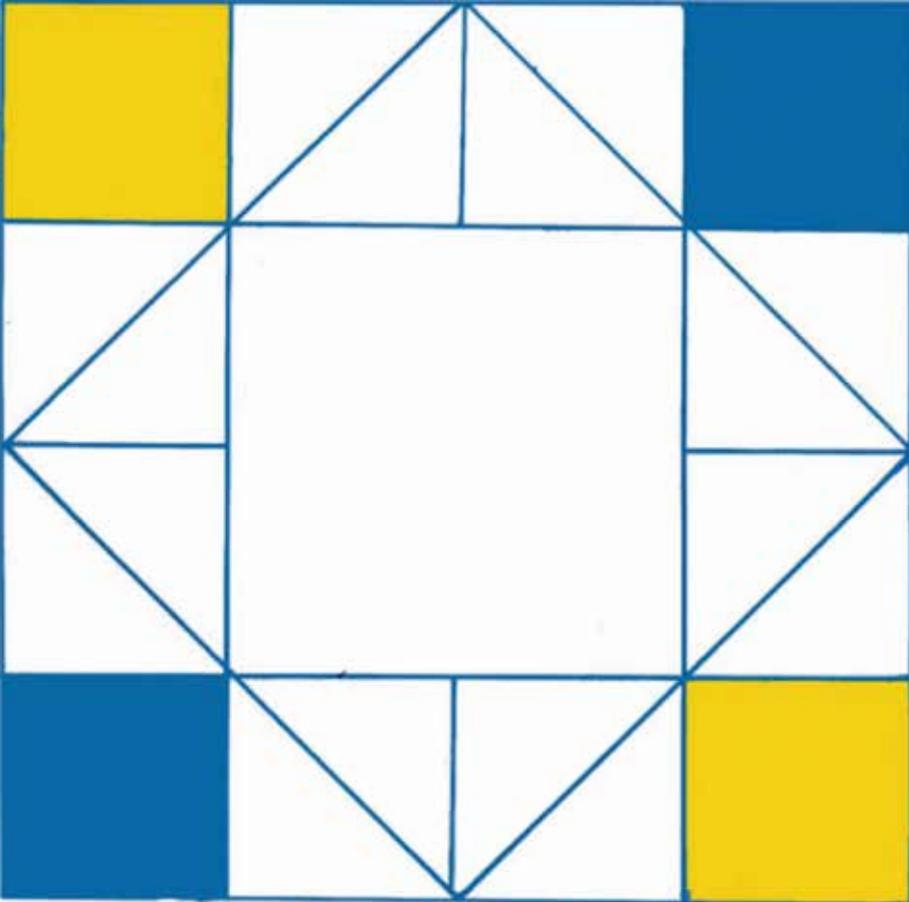
Pour jouer

- Demander à une personne de choisir un chiffre. Ouvrir et fermer les doigts le nombre de fois correspondant au chiffre pour faire apparaître les soleils de couleur 4 par 4.
- Déplier le rabat pour en lire le contenu.

Tes vignettes

Retrouve 2 nouvelles vignettes à découper et à coller sur ton affiche Maison reçue avec le 1^{er} numéro de la Gazette Santé





**JOUE &
GAGNE!**

Tu veux être le prochain gagnant de la tombola ?
Envoie tes réponses au quiz par E-mail : dispositif.aesf@montjoye.org

QUIZ de la GAZETTE n°3 Le bien être de l'extérieur

Pour être le prochain gagnant de la gazette, tu dois répondre à l'ensemble des questions ci-dessous.
Toutes les réponses sauf 1 sont à portée de mains !!
Bonne chance !

1. Qu'est-ce que le Géocaching ?

- A. une carte routière
- B. une chasse au trésor
- C. un club de vacances

2. La saison d'été s'étend :

- A. du 20 juin au 30 août
- B. du 2 juillet au 2 septembre
- C. du 21 juin au 22 septembre

3. Il est recommandé d'éviter une exposition au soleil :

- A. entre 14h et 16h
- B. entre 17h et 18h
- C. avant 9h

4. A partir de quel âge commence les bébés nageurs ?

- A. 24 mois
- B. 6 mois avec vaccins à jour
- C. 6 mois même sans vaccins à jour

5. Combien de posture de yoga propose Emeline TARDY ?

- A. 4
- B. 3
- C. 2

6. Trouve-t-on des huiles essentielles dans la préparation du spray anti moustique bébé / enfant

- A. OUI
- B. NON

7. Quels sont les indispensables d'un sac à dos pour aller marcher ?

- A. Lunette, casquette, bouteille d'eau
- B. Lunette, rollers, enregy balls
- C. Trousse de secours, ordinateur, crème solaire

COLORIAGE

Amuse-toi à colorier cette illustration, en prenant tout ton temps... >

Si tu as envie de tester d'autres moyens de te détendre et de créer, découvre un site interactif pour t'aider à réaliser tes propres Mandalas

mandalagaba.com



BRAVO!

Félicitations à **Phénicia**, la gagnante de la tombola de la Gazette n°2.

Nous vous proposons une fabrication de jeux "zéro déchet" à faire avec les enfants, à l'aide de cailloux ou galets ramassés pendant vos promenades par exemple.

Ces jeux, outre un partage de temps privilégiés avec les enfants, développent chez eux, la concentration, la motricité fine, le langage, l'imaginaire, la confiance...



Le jeu du morpion



Matériel nécessaire :

- 10 cailloux, galets
- une chute de tissu uni (vieux T-shirt, torchon...)
- du fil et une aiguille (avec un adulte)
- des feutres, règle et feutre noir.



Étapes :

- Nettoyer vos cailloux, galets
- Dessiner des fleurs sur 5 cailloux et des abeilles sur les 5 autres.

Pour la pochette :

- Plier le tissu en deux
- Coudre les côtés à la main
- Tracer un quadrillage (pour obtenir 9 cases)



Les cailloux racontent une histoire !



Matériel nécessaire :

- 10 cailloux
- des feutres
- une bouteille en plastique
- une paire de ciseaux

Étapes :

- Nettoyer vos cailloux, galets
- Dessiner avec les enfants ; des personnages (prince, princesse, poisson, chevalier, grenouilles...) des lieux (château, école, forêt, plage, mer), des objets (parapluie, couronne, bague, livre, carte aux trésors...), des fruits (pomme, fraise...) temps (pluie, soleil, vent...), lune...



Pour la boîte de rangement :

- laver une bouteille en plastique (soda, eau gazeuse ...)
- Couper la bouteille et ne garder que la base
- Faire 5 entailles comme sur la photo
- Arrondir les bords pour ne pas se blesser.
- Rabattre les parties découpées vers l'intérieur : la boîte est prête !
- Décorer avec des feutres, gommettes...

Comment animer ces petits cailloux maintenant ?

L'enfant pioche 4 ou 5 petits cailloux (ou plus) et invente des histoires...

Un bon moyen pour les enfants de développer leur imagination et leur vocabulaire, d'enrichir ses phrases et un doux moment partagé.

Le dispositif AESF "Accompagnement en Économie Sociale et Familiale"

Le dispositif Accompagnement en Économie Sociale et Familiale de l'association MONTJOYE met en lien les services AEMO, AED, ESPACE RENCONTRE et ESPACE SOLEIL et propose des actions collectives au profit de l'ensemble des usagers de l'association sur des thèmes en lien avec l'économie sociale et familiale (santé, logement, accès aux droits...).

ASSOCIATION
MONTJOYE
www.montjoye.org

L'équipe de la Gazette Santé n°3

De l'équipe du dispositif AESF : Cécile Nativi, Barbara Descamps, Déborah Dewerse, Lisa Zanella, Saliha Abdoulaye Moussa, Charlyne Marie, Anne Schiavon, Chloé Pilat, Elena Fuggetta, Elena Fensch, Maëlys Piazza, Rachida Daamouch

Participants autres : Sandra Oré, Emmeline Tardy, Clémence, Zoë, Melinda

Relecteur : Yves-Marie Raffalli - Graphisme et Mise en page : Fred Perret