

# Le Petit Journal Des « Bouts d'Chou »



# Editorial



---

Il y a quelques temps nous avons écrit un journal des « Bouts d'Chou » qui a reçu beaucoup de succès et c'est avec une immense joie que nous allons reprendre l'écriture de celui-ci.

Nous espérons qu'il vous permettra de trouver des petites infos. Sur la vie de vos enfants à la crèche, sur les moments forts qu'ils partagent avec leurs copains, sur les univers, les comptines, les lectures qu'ils apprécient.

Nous vous proposeront des articles et des livres qui nous ont touchés ou interpellés.

Dans ce premier numéro, nous vous proposons un dossier sur notre pédagogie, un reportage photo sur les anniversaires, une recette et un article sur les repas.

Nous vous souhaitons un bonne lecture et si vous avez des suggestions à propos de ce journal, nous sommes à votre écoute.

Chantal Marie Christelle Sophie

Patricia Stéphanie Romane

## Notre pédagogie « La libre exploitation éducative »



Il y a 9 ans déjà que nous avons décidé de changer notre façon de travailler au sein de notre structure. Grâce aux nouvelles connaissances sur les besoins des tout-petits apportées par les neurosciences nous avons la possibilité d'évoluer dans notre pratique pédagogique.

---

Nous nous sommes alors documentées sur le sujet. Nous avons lu de nombreux ouvrages, articles. Nous sommes allées à des conférences. En même temps, petit à petit, nous avons apporté des petits changements dans notre organisation et tout de suite nous avons senti un changement. Il y avait moins de pleurs, moins de bruit, moins de stress autant du côté des enfants que du côté des professionnelles. Cela nous a motivé à continuer sur ce chemin, cela à donner du sens à notre travail. Nous étions plus que motivées et aucune de nous n'a hésité à se remettre en question. Après une formation sur le jeu par Laurence Rameau suivie par la directrice, nous avons encore pu évoluer et c'est ainsi que nous avons mis en place l'itinérance ludique et la motricité libre pour les bébés.

Nous avons donc ouvert les espaces, mis en place des univers de jeux afin de répondre aux besoins d'exploitations et de découvertes des tout-petits. Dans un même temps nous avons travaillé sur notre posture, nous nous sommes mises en position de "phare" éclairant le jeu des enfants. Nous nous sommes mises au sol, à leur hauteur et nous sommes devenues leurs bases sécurisantes.

Nous avons compris que notre premier rôle est de sécuriser l'enfant et non de le socialiser. Un enfant a besoin de se sentir en sécurité pour aller vers le jeu et l'exploration du monde qui l'entoure mais aussi pour aller à la rencontre des autres. Un enfant qui se sent en sécurité est un enfant qui joue, un enfant qui joue est un enfant qui apprend.

Donc chez les Bouts d'Chou les enfants sont acteurs de leurs jeux. Ils mènent leur propre parcours suivant leurs besoins toujours sous notre regard bienveillant et sécurisant. Chaque matin nous installons des univers de jeux pour répondre à leurs besoins de découvertes et d'explorations.

Nous sommes là pour les accompagner dans leurs découvertes du monde et des autres et dans la construction de leur estime de soi. N'oublions pas que les enfants sont les adultes de demain et que c'est à nous les adultes de les accompagner au mieux.

C'est notre priorité !

## « L'itinérance ludique : une pédagogie au service des plus petits »

Permettre aux enfants de s'épanouir en leur offrant des univers ludiques différents, voilà le fondement de l'itinérance ludique. Cette pédagogie mise en place par Laurence Rameau, une ex-directrice de crèche est le fruit de plusieurs années de recherche. Explications.

### C'est quoi « l'itinérance ludique » ?

L'itinérance ludique est une pédagogie mise en place par Laurence Rameau, issue des enseignements de tous les grands pédagogues et des neurosciences. L'idée n'est pas de renier le travail de ses prédécesseurs mais d'aller encore au-delà. « *On essaye de mettre en place une pédagogie nouvelle qui corresponde vraiment aux tout-petits* » explique Laurence Rameau. En effet, les anciens pédagogues ont plutôt travaillé sur les plus grands. Le but de l'itinérance ludique est donc de trouver une pédagogie valable pour tous les enfants de la crèche.

Les grands principes de l'itinérance ludique

L'itinérance ludique s'articule autour de trois grands principes : la libre circulation des enfants dans la crèche, la création d'univers ludiques, le fait que l'enfant soit auteur de son jeu.

#### • La libre circulation des enfants dans la crèche

Exit les sections ! Il faut désormais voir la crèche comme une unité pédagogique. En fonction de l'architecture et des contraintes de la crèche, les équipes vont faire en sorte que les enfants circulent comme ils le veulent à l'intérieur de cette unité.

Ils ne sont plus enfermés dans un seul et même espace. « *On supprime les barrières qui donne des airs de prison aux crèches. On laisse les portes ouvertes et on leur permet d'aller voir ce qu'il se passe de l'autre côté* », détaille Laurence Rameau.

Les groupes d'âge n'existent plus : « on travaille plutôt de manière vertical. Nous sommes partis du constat que les enfants ont leur repères : l'endroit où ils mangent, où ils dorment. Cela suffit. Et quand ils se promènent, ils vont rencontrer des enfants qui n'ont pas le même âge qu'eux, qui ont un stade de développement différent », poursuit-elle. Et c'est là tout l'intérêt ! L'important est de laisser la possibilité aux enfants de faire des allers et retours dans les différents espaces proposés. « *Cela correspond beaucoup plus à ce que les enfants sont à cet âge là. Cela leur permet de construire leurs pensées plus longuement. Ils vont ainsi rester bien plus que 10 minutes sur un jeu ! Ils peuvent en effet rester des heures sur une activité qui leur plait comme la patouille, les cartons...* » fait-elle remarquer.

### • La création d'univers ludiques

L'idée n'est plus de parler d'ateliers ou même d'activités. Dans l'itinérance ludique on parle « d'univers ludiques » valables pour des enfants de tous les âges. « On met alors en place un univers ludique autour du carton et un autre autour du ménage par exemple », explique l'ex directrice de crèche. « *Puis on va collecter des objets ludiques : des cartons avec trous, sans trous, avec rabat ou pas pour le premier, des seaux, des chiffons, des brosses, pour le deuxième...* » poursuit-elle.

Et la seule question que les professionnels ont à se poser à ce moment là est : qu'est-ce qu'ils vont faire avec tout ça ? Chaque jour, vous allez être étonnés de voir comment les enfants vont s'approprier ces univers et ces objets. Ils sont en effet à l'âge de la découverte des objets et n'ont pas de représentation du monde. Avec les gommettes par exemple, ce qui les intéresse n'est pas de les coller dans un sapin mais plutôt de voir si elles peuvent se déchirer, coller sur la table, sur leurs mains...etc.

### • L'enfant : auteur de son jeu

Grâce aux différents objets ludiques fournis, l'enfant n'est pas seulement acteur de son jeu, il en est l'auteur. Il décide de ce qu'il va faire. Certains vont explorer la texture du carton, d'autres vont faire l'expérience du contenu et contenant en entrant dedans et en en sortant ; d'autres encore vont en faire une voiture ou une maison.

Idem pour l'univers ménage ! Certains vont manipuler les chiffonnettes, d'autres vont les mettre dans un sceau, d'autres encore vont faire semblant de faire du ménage.

« *De cette manière, on répond aux attentes de toutes les tranches d'âge* », assure Laurence Rameau.

### Quelles différences avec le jeu libre ?

L'évocation de ce terme fait gentiment sourire Laurence Rameau : « *le jeu ne peut pas être autrement que libre, sinon ce n'est plus du jeu* ». Là où sa pédagogie rejoint celle du « jeu libre », c'est le fait que l'enfant joue sans avoir de règles imposées. Mais elle se différencie sur bien d'autres points. Souvent, dans les crèches, la journée alterne entre « jeu libre » et « jeu dirigé ». « *Il y a une alternance du laisser-faire avec le faire faire. Dans l'itinérance ludique, nous ne sommes pas dans cela. Nous sommes toujours dans le « permettre de faire »* explique Laurence Rameau. Mais permettre, ce n'est pas « *tout laisser faire* », précise-t-elle.

Autre point non négligeable : la sur-stimulation présente dans le jeu libre. Maria Montessori recommande différents coins : coins poupées, gommettes, dinettes, jeux de construction... « *Mais ce qu'avance cette grande pédagogue est plutôt valable pour les enfants à partir de 4 ans. Avant cet âge, les petits ont envie de tout et ne peuvent pas choisir* », fait remarquer Laurence Rameau. « *Dans l'itinérance ludique, on range et on organise l'environnement pour que le jeu ne soit pas sur-stimulant, pour leur permette de se concentrer et de faire des apprentissages en rapport avec leurs recherches de bébé* ».

Enfin, la place des professionnels n'est pas du tout la même pendant le jeu libre ou l'itinérance ludique. « *Quand vous avez 10 coins thématiques vous n'avez pas 10 adultes pour les accompagner. Ils font de la surveillance* » pointe l'ancienne directrice de crèche.

Dans l'itinérance ludique, les enfants sont donc accompagnés par les professionnels et pas sur-stimulés.

## **Comment mettre en place l'itinérance ludique ?**

Mettre en place l'itinérance ludique nécessite de gros changements de points de vue. « Il faut déjà se dire qu'on travaille en équipe, pas chacun dans son coin, section par section », conseille Laurence Rameau. « Il faut ensuite modifier son point de vue par rapport à sa position de professionnel vis à vis de l'enfant, » poursuit-elle. Et c'est peut être le point le plus difficile. « Vous n'êtes pas là pour dire à l'enfant comment il faut faire mais pour mettre en place l'environnement qui va lui permettre de faire », nuance la spécialiste.

Il faut sortir du schéma qui consiste à penser qu'on est un bon professionnel parce qu'on montre une production de l'enfant aux parents. « Il faut comprendre que vous n'êtes pas forcément un guide pour l'enfant mais celui qui le voit, le comprend, suis son état émotionnel, l'accompagne dans ses progrès. L'intérêt de votre travail est alors beaucoup plus grand » assure Laurence Rameau. De cette façon, vous entrez en effet dans la pédagogie de l'étonnement ! Vous ne vous attendez rien et vous allez chaque jour être étonné de la manière dont les enfants vont s'approprier les objets ludiques. « *Et c'est ça que vous allez restituer aux parents le soir* » s'enthousiasme Laurence Rameau !

Pour mettre en place les univers ludiques, vous allez discuter en équipe de ce que vous souhaitez faire et des limites de chaque univers pour en définir les règles. L'enfant pourra prendre un objet et l'amener dans un autre univers ludique par exemple. En revanche, s'il s'agit de peinture, ce ne sera peut être pas le cas. A vous donc de définir tout cela en amont. Pour trouver le bon nombre d'univers c'est simple : il y en a autant qu'il y a de professionnels (moins un). Vous êtes 4, il y aura alors 3 univers ludiques en même temps pour laisser la 4ème personne en charge de tout le reste : les changes, les couchers, levers...Etc.

Après avoir décidé des différents thèmes, Laurence Rameau vous donne une astuce : introduire de la nouveauté. Vous laissez les univers toute la matinée et vous ajoutez au milieu de celle-ci un élément nouveau : crayons, foulards, boîtes... « *Les enfants sont attirés par la nouveauté mais ont un grand besoin régularité. En introduisant de nouveaux objets, leur attractivité est relancée sans les perturber. Des chemins de pensées différents se mettent alors en place ce qui permet un développement cognitif important,* » témoigne Laurence Rameau. Un point reste essentiel : l'enfant va et vient autant de fois qu'il le souhaite dans les différents univers.

## **Le rôle des professionnelles dans tout ça ?**

Vous avez un rôle de « phare » pour l'enfant. Vous allez éclairer le jeu de l'enfant. Vous allez être une valeur ajoutée affective car vous allez lui dire que vous êtes content de le voir arriver dans votre univers, vous allez l'accueillir, le solliciter... Vous allez aussi avoir une valeur ajoutée sur le plan cognitif. Vous allez en effet mettre des mots sur ce qu'il fait : « tu le mets dans une grosse boîte, une plus petite, c'est lourd, c'est léger... ». Enfin vous allez avoir une valeur ajoutée émotionnelle en venant lui demander s'il est content, pourquoi il est agacé, s'il est fâché... Vous effectuez alors un formidable travail d'accompagnement de l'enfant à différents niveaux.

« *L'itinérance ludique est une pédagogie extraordinaire qui permet à la fois aux enfants de se sentir bien et aux professionnels d'avoir envie de venir travailler chaque jour grâce à l'étonnement qu'ils vont vivre au quotidien et à leurs grands rôles d'accompagnants* », conclut-elle.

Bouchons / Cartons



Les Univers



Mégablocks

Musique



# Atelier culinaire



Cet automne, découverte de la cuisine pour nos petits chefs.

Chacun son bol, sa cuillère... On verse, on transvase, on goûte, on mélange, on fouette...

Quel plaisir de réaliser un cake potiron-chocolat pour le goûter. Miam, miam...

Vivement l'heure du goûter.

Enfin, l'heure du goûter...



Tout le monde se régale...  
Petits et grands...

# RECETTE DU CAKE POTIRON-CHOCOLAT

## INGREDIENTS :

500 g de courge/potiron  
70g beurre  
100 g de cassonade  
3 œufs  
130g de farine  
1 sachet de levure  
100 g chocolat noir dessert



Cuire le potiron et mixer  
Laisser refroidir  
Allumer four 180  
Battre œufs et sucre  
Ajouter purée  
Mélanger  
Ajouter farine et levure  
Faire fondre chocolat

Prendre la moitié de la pâte rajouter chocolat fondu  
refroidi et mélanger  
Verser cette moitié dans le moule à cake beurré  
Mettre l'autre moitié  
Marbrer légèrement en glissant la lame du couteau  
jusqu'au fond du moule sur toute sa longueur.  
Cuisson 1h

Bon appétit !

# *Le repas et le goûter chez les Bouts d'Chou*

Le repas et le goûter sont des temps forts dans la journée des enfants. Ce sont des moments de convivialité et d'apprentissage. Ils peuvent également être source de conflit et de stress.

Afin, que ces temps soit le plus convivial possible, nous faisons deux services. Quand, les enfants arrivent en salle de repas, les bavoirs sont posés sur table, pour qu'ils puissent les mettre tout seul ou avec notre aide.

Le repas est livré par un traiteur (Martin Wagner de Marlenheim). Pour les enfants plus petits, nous avons des pots de légumes de type Blédina® ou des assiettes Blédichef®. Le repas est servi dans des assiettes à compartiments: il y aura l'entrée, le plat et le dessert. L'enfant mangera son repas dans le sens qui lui convienne le mieux. Il pourra se servir de ses doigts s'il en ressent le besoin. Pour les enfants plus grands, nous leurs suggérons de prendre leurs couverts.

L'enfant qui demande de l'aide ou rencontre des difficultés, nous l'accompagnerons dans son apprentissage et son autonomie.

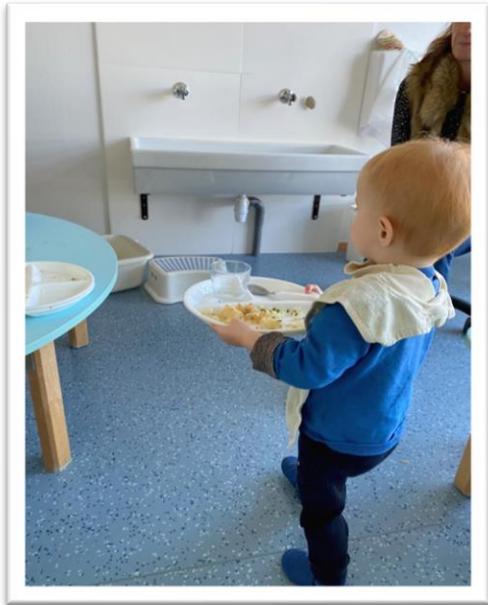
Au goûter, il y a des fruits ou une compote, un yaourt ou un verre de lait ou également du fromage avec un morceau de pain.

Lors du repas et du goûter, si l'enfant ne souhaite pas goûter ou manger un aliment, il n'y sera pas forcé.

**« INCITER sans INSISTER »**



Quand le repas est terminé, l'enfant débarrassera son assiette, il pourra mettre ses couverts, son verre dans des contenants à cet effet.  
Au goûter également, il débarrassera sa vaisselle et mettra son bavoir dans une bassine, puis il se lavera les mains et la bouche.



Le débarrassage

Les restes alimentaires ne sont pas jetés à la poubelle, ils seront emmenés par Christelle pour ses petites poulettes.



Chorizo

Merguez

Chipolata

# Mange des épinards, cela te rendra fort ... mais tu n'en voudras pas !

Pour donner à nos enfants l'habitude d'un bon équilibre alimentaire, notre premier réflexe est de les guider, d'insister sur ce qui est « bon » à la santé... en usant de mille messages ou paroles afin d'influer sur leurs goûts. Il nous paraît normal et nécessaire de le faire et pourtant une étude récemment réalisée aux Etats-Unis montre l'effet pervers de tels messages : plus nous mettrons en avant les aliments « sains », moins ils sont appréciés et, dès lors, consommés.

Deux professeurs de marketing, Ayelet Fischbach (université de Chicago) et Michal Maimaran (université de Northwestern) ont mené une enquête auprès d'une soixantaine d'enfants afin de chercher à connaître l'impact des messages liés aux aliments . lorsque nous présentons à un enfant un aliment comme ce qui le rendra fort ou intelligent, cela permet-il d'influencer positivement le choix de cet aliment et de l'encourager à le consommer ?

Pour effectuer cette étude, une expérience a été menée au sein d'un « day care » — nom des structures d'accueil aux Etats-Unis destinés aux enfants de 3 semaines à 6 ans — de la commune d'Evanston, à 30 min de Chicago. Au niveau de l'âge, les enfants choisis avaient entre 3 et 5 ans et demi : une période cruciale quant à la détermination du style alimentaire et qui permettait en plus de s'appuyer sur les facultés cognitives des enfants. En effet, le but était de voir le raisonnement qu'ils faisaient suite à une présentation spécifique de certains aliments. Plus jeunes, l'expérience n'aurait pas pu mettre en avant le pouvoir décisionnel de l'enfant selon ses propres facultés réflexives, plus âgés, d'autres facultés telles que la capacité de contrôle ou la compréhension du « raisonnable » auraient dû être prises en compte et n'auraient pu démontrer de manière aussi directe l'effet des messages.

## **Un cracker qui te rend fort et des carottes qui t'apprennent à lire et à compter...**

Pour saisir l'importance de nos messages, les chercheurs ont réalisé de petites histoires courtes qui étaient lues individuellement aux enfants et qui mettaient en scène une petite fille : Tara. Celle-ci se retrouvait, selon les cas, à manger des carottes ou des crackers avant d'aller jouer au parc. Pour montrer l'impact des différents messages, Tara était mise en scène selon des situations différentes : elle pouvait trouver que c'était délicieux (« Yummy ! » comme disent les enfants américains), que ça la rendait forte, que cela faisait du bien à sa santé ou bien encore que cela lui permettait d'apprendre à lire ou à compter. La dernière mise en scène lui faisait garder le silence : c'était la situation neutre ou de contrôle.

Suite à la lecture de l'histoire, les mêmes aliments étaient présentés de manière libre aux enfants (mais en quantité limitée tout de même, le but n'étant pas de favoriser une orgie ! ) ce qui permettait de voir la quantité qu'ils ingéraient et l'effet direct des propos entendus. Les résultats de l'analyse sont plus que significatifs : si l'on se reporte au cas des carottes, un enfant ayant entendu qu'elles aidaient Tara à lire en mangera trois tandis

qu'il en mange six s'il entend qu'elles sont délicieuses et plus de sept si l'on ne lui dit rien. Quant aux crackers, aliments généralement dévorés par les enfants aux États-Unis, les chiffres allaient de trois dans le cas de « bons pour la santé » à neuf lorsque Tara ne commentait pas son en-cas... Autrement dit, présenter à un enfant un aliment en lui disant qu'il a des qualités freine sa consommation. Lui affirmer qu'il est délicieux ou bon au goût l'encourage parfois (quoiqu'avec certains légumes, ce message trouve également ses limites si nous n'en sommes pas intimement convaincus nous mêmes, ce que les enfants devinent). Mais rien ne vaut un discours neutre, où l'aliment est simplement présenté, et ce, quelle que soit la tranche d'âge - 3-4 ans ou 4-5 ans.

La diversité des messages que l'on peut imaginer : l'aliment qui rend fort, intelligent, matheux, etc. et qui fait partie de ces stratégies utilisées quotidiennement par les parents et les professionnels, ne change rien à l'impact sur la consommation. Ces messages, qui se veulent convaincants, vont en réalité bloquer les enfants... Sans compter également que ce que nous leur disons n'est pas nécessairement vrai. C'est en ce sens que Michal Maimaran et Ayelet Fishbach ont opté pour une présentation d'histoires dont les enfants sont familiers et qui permettent de faire appel à des idées plus fictives, moins réelles. Les enfants croient à ce qu'on leur raconte, il nous faut donc faire attention à nos paroles, y compris lorsqu'elles sont motivées par une « bonne cause » comme l'hygiène alimentaire.

L'idée forte de l'étude et qui permet d'expliquer ce phénomène est que notre rapport à l'alimentation est habituellement instrumentalisé. L'instrumentalisation de la nourriture. Nous sommes dans une société où la nourriture est généralement rapportée à un but précis comme si les aliments devaient revêtir un « pouvoir » particulier pour être consommés, comme s'ils devaient nous rapporter quelque chose par leur consommation. Nous avons rarement un rapport spontané à l'alimentation et nous répétons ce phénomène auprès des enfants. « Mange des épinards, tu deviendras aussi fort que Popeye » ou bien encore « les carottes, cela rend intelligent... » Rien de grave, nous cherchons juste à les motiver, n'est-ce pas ? Mais ce faisant, nous rendons l'accès à ces aliments « sains » compliqué voire problématique. À force de vouloir « vendre » la nourriture aux enfants, à la manière dont la publicité tend à nous vendre certains produits, un mécanisme de rejet se crée.

À partir du moment où un aliment est présenté comme bon pour », ou « bon parce que », il semble qu'une logique se met en place, qui nous conduit à déduire que celui-ci est nécessairement très mauvais. Si l'on nous incite à le consommer, cela doit cacher quelque chose !

C'est d'ailleurs le principal apport de cette étude : plus des messages ou des qualificatifs sont associés à la présentation d'un aliment, plus un enfant induit qu'il doit être peu ragoûtant ou « bizarre ». Autrement dit, en insistant sur les avantages positifs d'un aliment, nous basons l'expérience même de l'alimentation, le plaisir de goûter un aliment, en focalisant l'attention uniquement sur l'objet de son instrumentalisation : au lieu d'apprécier le goût du brocoli, d'en découvrir la saveur, l'enfant en reste à l'idée d'un aliment servant à le rendre intelligent ou à le maintenir en bonne santé.

Cela signifie donc une chose : à force d'instrumentaliser la nourriture, même au nom des meilleures intentions - nous souhaitons tous que les enfants dont nous nous occupons adoptent une alimentation saine - le risque est grand de provoquer l'effet inverse, c'est-à-dire un détournement de l'enfant par rapport aux aliments effectivement bons pour la santé. La perception de l'aliment ainsi que son goût attendu sont donc directement touchées ou altérées lorsqu'il est lors de la vie adulte : si ces effets sont réversibles, ces premiers fondements sont cruciaux. Cela implique donc peut-être dans un premier temps de nous débarrasser de nos anciens réflexes et de ces paroles « magiques » destinées à favoriser la consommation des légumes ou autres aliments du même type.

## Halte aux consignes sanitaires

Une question se pose : cette instrumentalisation comme l'impact des messages auraient-ils le même effet sur certains aliments comme les cookies ou les frites ? Les deux chercheurs n'ont pas souhaité tester ces aliments : offrir une assiette de frites à des enfants pour une recherche en pleine journée ne serait guère éthique... Mais selon Michal Maimaran, l'hypothèse est que nos messages devraient également affecter leur consommation mais plutôt dans le sens d'une surconsommation : si les frites sont à la fois bonnes au goût et favorisent en plus notre intelligence, les enfants familiers de cet aliment n'en feront que plus le choix.

Conclusion : rien ne servirait de s'essayer à des messages sanitaires pour freiner la consommation de ces aliments !

## Le rôle de l'entourage et des professionnels

Désormais, les professionnels de la structure d'accueil d'Evanston, au sein de laquelle s'est déroulée l'étude, ont les clefs en main côté alimentation : le midi, les plats sont proposés aux enfants sans qu'aucun message ne leur soit accolé : fini le temps du « mange cela, c'est bon pour toi ». Et les enfants, quant à eux, peuvent décider de leur propre goût, de leurs envies sans qu'une raison « bien-pensante » ne vienne influencer sur leur décision. En les laissant se tourner vers les aliments sans tenter de les motiver, c'est paradoxalement leur laisser la possibilité d'être librement et de manière autonome tentés par eux. Cette neutralité est fondamentale pour que les enfants mangent sainement. Pour bien manger et avoir un rapport sain à la nourriture, le mieux est qu'aucune motivation ou intérêt ne vient interférer.



Précisons cependant un point : arrêter avec nos « messages » ou nos qualificatifs ne signifie pas abandonner totalement les petits. Le rôle des éducateurs, que ce soient les parents comme les professionnels, est de veiller à la qualité et à la diversité des aliments proposés. L'enfant est capable de choisir par lui-même des aliments sains à condition que les adultes aient à cœur de leur présenter un large éventail de ces produits.

Mais afin que fruits et légumes ne revêtent pas le poids de l'obligation, un poids qui s'associe cognitivement avec l'idée d'un aliment « mauvais », il nous faut refréner notre tendance à vouloir infléchir d'emblée leur choix. En poussant un enfant vers des haricots verts ou des épinards qui les rendraient « forts », nous agissons de manière contre productive. Il n'y a pas besoin qu'un aliment puisse apporter quelque chose, qu'il y ait une « récompense » à son ingestion (cela te rendra plus fort, plus intelligent, en meilleure santé) : le plaisir lié à la nourriture doit rester sain, c'est-à-dire débarrassé de toute utilité ou pseudo-utilité que nous aurions pu imaginer.

« Au moins 5 fruits et 5 légumes par jour » : vraiment bon à la santé ?

Qui n'a pas vu sur ses écrans le slogan publicitaire lancé par le Programme national nutrition santé (PNNS) qui nous conseille, pour notre santé, de manger au moins 5 fruits et 5 légumes par jour ? Les fruits et les légumes, oui, c'est bon pour la santé. Mais le problème n'est pas tant le contenu que la formulation même du message. Le Professeur Maimaran nous le confirme : en associant dans l'esprit des petits et des grands santé et fruits ou légumes, nous les instrumentalisons d'une manière qui nous amène à les traiter comme étant des aliments peu appréciables : si nous devons les manger, si l'on nous y encourage, alors cela signifie qu'ils ne sont pas bons au goût...

Depuis le 28 février 2007, la loi impose à toutes les marques alimentaires d'introduire des messages sanitaires dans leur publicité. L'intention est bonne : il s'agit de prévenir l'obésité dans une société de plus en plus prompte à choisir des produits gras et sucrés. Mais ce faisant, nous favorisons paradoxalement le « mal manger ».

Dans la droite lignée de l'étude américaine, deux chercheurs du département de marketing de l'École de management de Grenoble ont pointé l'effet négatif de ces associations<sup>2</sup>. elles ont ainsi montré que les personnes voyant ces messages avaient tendance à consommer de manière beaucoup moins saine que les autres... C'est l'effet boomerang de ces messages alimentaires. Autrement dit, il nous faut faire attention à nos messages, attention également lorsque nous essayons de mettre en avant les bénéfices de tel ou tel aliment. L'exemple de ce slogan publicitaire n'est pas isolé et il est d'autant plus important qu'il reflète également ce qui se passe quotidiennement au niveau de l'éducation alimentaire des enfants.

Notons pour finir que ces études ont été réalisées dans un département de marketing : autrement dit, pas d'étayage psychologique ou scientifique à ces résultats. Elles ne nous permettent donc pas de comprendre l'origine d'un tel comportement face à ces messages, ni de prendre éventuellement en compte l'importance de l'environnement ou des antécédents des enfants. Cependant, les résultats sont bien là et ils ne peuvent que nous inviter à prendre garde à nos paroles ! Accompagner, oui, mais sans trop en dire !



Nous vous invitons à notre

# *Fête de Noël*

***Le Vendredi 15 décembre 2023***

Un spectacle sera proposé **à 16h** aux enfants  
au sein du Multi-Accueil « Les Bouts d'Chou »

Afin que ce moment reste un instant privilégié avec  
votre enfant, les fratries ne sont pas acceptées,  
Merci de votre compréhension.



**L'équipe du Multi-Accueil « Les Bouts d'Chou »**

# Informations Pratiques

**Fête de Noël** : le **Vendredi 15 décembre 2023 à 16h**, avec un spectacle pour les enfants !

**Après-midi de partage** : le **vendredi 26 janvier à 15h30** venez partager un moment de jeux avec votre enfant au multi-accueil.

## Fermetures :

- Le multi-accueil sera fermé pour les fêtes de fin d'années du :

**Vendredi 22 décembre 2023 au soir au Dimanche 07 janvier 2024.**

Nous accueillerons à nouveau vos enfants à partir du : **Lundi 08 janvier 2024**



Si le médecin prescrit un médicament et que le pharmacien vous donne le générique, le pharmacien doit alors inscrire sur la boîte le nom indiqué sur l'ordonnance.



Pour les petites filles ayant des cheveux longs merci de les attacher avec un élastique ou une barrette afin qu'elles puissent jouer aisément.



Merci de mettre une tenue de change dans le sac, ainsi que des habits chauds pour profiter de l'extérieur !

Si vous souhaitez apporter un gâteau pour l'anniversaire de votre enfant, celui-ci devra être emballer, avec une date de péremption et la liste des ingrédients.



Merci de respecter les horaires de votre contrats.

En cas de contre-temps, n'hésitez pas à prévenir l'équipe pour la bonne organisation de la structure. Merci pour votre compréhension !