

# Famili TARN N°4

## le petit journal qui fait du lien !



Des idées, des infos, pour bien-être ensemble.

**Nouvelle saison, nouvelles habitudes, nouvelles règles de vie!**

**Retrouvons le plaisir d'être ensemble, de rire, de découvrir, et de s'entraider !**

**Dans ces rubriques, découvrez des outils pour vivre de bons moments avec vos enfants cet été.**

**L'ensemble des équipes PMI reste joignable aux numéros suivants :**

**Service PMI du territoire Albigeois : 05.63.77.31.15**

**Service PMI du territoire Autan : 05.63.62.62.41 ou 42**

**Service PMI du territoire Gaillacois : 05.63.34.01.20**

**Nous vous rappelons que toutes les activités proposées ci-dessous nécessitent la présence d'un adulte.**

### Défi en famille



#### Sucette de fruits en chocolat

##### Ingrédients :

- 200g de chocolat noir pâtissier
- Fruits de votre choix : fraises, melons, bananes, ananas, kiwis...
- Noix de coco râpées, amandes ou noisettes concassées
- Bâtonnets en bois ou Mikados !



Nettoyer et couper les fruits en morceaux.  
Faites fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes.  
Piquer les morceaux de fruits sur les bâtonnets.  
Tremper les fruits dans le chocolat fondu et parsemez de noix de coco....  
Laisser durcir au moins 2h avant de déguster sur du papier sulfurisé.

### Le livre dans tous ses états



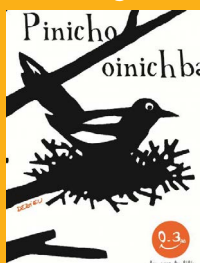
La collection : bon pour les bébés au Seuil Jeunesse;  
Le concept de la collection ?

Proposer des albums adaptés au goût et aux capacités des bébés, qui sont sensibles à la musicalité du texte, aux forts contrastes, et aux documents faciles à manipuler.

De ce constat est né une collection de livres cartonnés grand format à la manipulation très aisée, illustrée en noir et blanc avec des dessins de grande taille. La collection a été testée avec succès auprès de crèches et assistantes maternelles, et des bébés bien sûr !

Pinicho / Thierry DEDIEU

<http://www.seuiljeunesse.com>



### Du côté des non marcheurs ...

Allongez bébé sur un tissu, sur l'herbe, à l'ombre d'un arbre, observez ensemble les feuilles d'arbre bouger, regardez les jeux d'ombres et de lumière, écoutez les bruitages des feuilles en froissant celles-ci prêt de l'oreille de bébé.  
**Prenez le temps et savourez !**



### Du côté des marcheurs ...

L'été nous donne l'occasion de partir à la découverte de la nature. Vos enfants aimeront explorer différentes sensations, pieds nus : cela chatouille, gratte, pique, c'est doux, lisse, mouillé ... Rien de plus simple que d'installer un chemin sensoriel à l'abri du soleil : remplir plusieurs cartons avec différents matériaux : (sable, feuilles, herbe, écorce d'arbre, mousse, paille, galets, terre...)



Vous pouvez finir avec un bac d'eau, ainsi votre enfant pourra patauger, s'éclabousser, se rafraîchir de la tête aux pieds.



### La comptine du jour

"Ils étaient cinq dans le nid"

Installez vous confortablement: sur une serviette dans l'herbe, un tapis moelleux ou votre fauteuil préféré. Vous pouvez aussi chanter pour égayer vos trajets en voiture. Voici donc une petite comptine pour donner de l'entrain et partager un moment joyeux à plusieurs.

<https://youtu.be/lteCb1uhZTA>

## La minute prévention : Voilà l'été!

A vous les vacances, les sorties en plein air, les baignades, les barbecues..., mais aussi coups de soleil, piqûres de moustiques, ou encore brûlures ...

N'oubliez pas que le soleil est l'ennemi n°1 de la peau. Nous vous conseillons donc de passer du rituel hivernal "écharpe, gants, bonnet", à celui de l'été "chapeau, lunettes, tee-shirt et crème solaire", sous peine de voir vos enfants se transformer en petites écrevisses.

### Les fortes chaleurs augmentent le risque de déshydratation et de "coup de chaud" des tout-petits.

- Le meilleur remède est de veiller à boire régulièrement dans la journée. Pour les bébés allaités, laissez les téter plus souvent que d'habitude. Les enfants qui utilisent le biberon auront besoin de quelques gorgées d'eau en plus du lait.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, attention au soleil direct entre 12h et 16h.
- Sortez vos enfants de la voiture lorsque vous faites une course, même si vous êtes sûr(e) que ce sera rapide ou qu'il s'est endormi.
- Couvrez partiellement la poussette par un tissu pour éviter que la température ne monte dans l'assise.



### Il est important que la protection solaire devienne une habitude familiale pour les petits comme pour les grands :

- Choisissez un chapeau à large bord, des lunettes catégorie 3-4 de la norme CE, et des vêtements clairs et en coton voire des textiles anti UV.

- Privilégiez une crème solaire, plutôt qu'un lait, un indice 50 et +.

Une première application de la crème doit être suivie d'une seconde 30 minutes après, puis toutes les deux heures. Si baignade, recommencez.

- Lors de vos sorties, cherchez l'ombre: attention celle-ci ne dispense pas de ces mesures de protection.



### L'été peut aussi rimer avec brûlures ! Pour éviter d'importantes douleurs et de vilaines cicatrices à vos enfants :

- Soyez vigilants aux objets exposés longtemps au soleil : vélos, jeux d'extérieurs, ceintures auto ou harnais de siège auto, sols de terrasse ou goudron qui accumulent la chaleur.
- Éloignez vos enfants des barbecues, planchas afin de ne pas faire cuire autre chose que votre repas...

**Une fois toutes ces mesures prises : il n'y a plus qu'à profiter !**

## Bien vivre ensemble

Voici une sélection de sentiers "spécial famille" pour découvrir la nature tout en restant à proximité de chez soi.

- Un sentier découverte sur les traces de l'enfant sauvage à Lacane:

<https://www.tourismetarn.com/equipement/sur-les-traces-de-lenfant-sauvage>

Un parcours ludique, jalonné de nombreuses activités à vivre en forêt.

- La visite Albi nature : l'échappée verte:

<https://www.tourisme-tarn.com/agenda/la-visite-albi-nature-lechappeeverte>

Cette randonnée urbaine rafraîchissante vous fera découvrir le côté vert de la ville rouge.

- Le sentier autour de l'eau à Montans:

<https://www.tourisme-vignoble-bastides.com/balades-randonnees>

Autour du plan d'eau et d'une zone humide aménagée par la commune, partez à la découverte de la faune et la flore locale.

### Avant de sortir :

- Préparez un goûter sans oublier l'eau.
- Pensez aux mesures de protection citées plus haut.
- Préférez l'écharpe de portage ou le porte bébé plutôt que la poussette.
- Choisir des chaussures fermées pour vous et votre enfant.
- Prévenir votre enfant qu'il devra rester près de vous lorsque vous approcherez du ruisseau ou du lac.

