

L'idée recette

FONDUE DE POIREAUX

EN ACCOMPAGNEMENT - POUR 4 PERSONNES

- 1.200 kg de poireaux entiers
- 40 gr de beurre doux
- 4 pincées de sel fin
- 4 pincées de sucre en poudre
- 500 ml de bouillon de légumes



- > Fendre les poireaux au couteau en croix sur une longueur de 30 cm, les laver et les rincer à l'eau claire.
- > Émincer les poireaux sur 1 cm puis les réserver.
- > Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter les poireaux, le sel et le sucre.
- > Faire suer le tout pendant 2 à 3 minutes à feu vif en remuant.
- > Déglacer avec le bouillon de légumes, porter à ébullition puis mettre à feu doux.
- > Laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide, soit entre 10 et 15 minutes environ.

BON APPÉTIT !

Le légume du mois

LE POIREAU

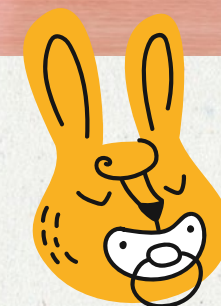
Originaire du Moyen-Orient, il est utilisé déjà à l'époque dans l'Égypte ancienne et par les Romains, puis au Moyen Âge. Le poireau est cultivé comme une plante potagère, de la famille des alliacés. Il existe 190 variétés au catalogue européen des espèces et 26 sont inscrites au catalogue officiel français. La couleur du poireau est verte et blanche et sa saison de production va de septembre à avril. Il est peu calorique, riche en fibres, vitamines C et B9, minéraux et contient environ 90% d'eau. Il est consommé en France environ 3kg de poireaux par ménage et par an. La France est le 2^e producteur européen après la Belgique et le 4^e producteur mondial. C'est un légume consommé surtout en hiver, sa production se situe principalement en France dans la Manche, la Loire-Atlantique, le Loir-et-Cher, le Nord et l'Ain. Le poireau se déguste chaud ou froid, en entrée, en accompagnement de viande ou de poisson, mais aussi en tarte, gratin, potage, risotto, fondue, vapeur, braisé, etc.



LIYRET DE FÉVRIER

Relais Petite Enfance (RPE)

Espace Marcel Vidal - 20, avenue Raymond Lacombe
34800 Clermont l'Hérault



À CLERMONT L'HÉRAULT
ET DANS LE CLERMONTAIS

L'article du mois

LA PROPRETÉ : PAS UN APPRENTISSAGE, UNE ACQUISITION



Dans la vie d'un enfant, le fait de ne plus porter de couches est une étape importante, souvent très attendue des parents ! Il conviendrait d'ailleurs d'appeler « contrôle des sphincters » ou « continence » ce que nous nommons habituellement « acquisition de la propreté ». Car c'est bien de cela dont il s'agit : du fait de contrôler les muscles sphincters qui permettent d'ouvrir et fermer la vessie et l'anus. Cette acquisition psychomotrice dépend avant tout de la maturité neurologique de l'enfant sur différents domaines (motrice, affective, psychologique et sociale) et que l'on ne peut enseigner à l'enfant. Comme pour l'acquisition de la marche, cela ne peut pas s'accélérer. Le cerveau est programmé dès la naissance pour être continent mais il faudra en général entre deux ans et demi et trois ans et demi à l'enfant pour avoir les connexions neuronales nécessaires à cette aptitude.

Avant toute chose, il faut que l'enfant connaisse assez bien son corps pour se rendre compte qu'il a des sphincters. Cette découverte se fait aux alentours de 18 mois et avant cela, les muscles fonctionnent de manière automatique. Il faudra encore un peu de temps pour qu'il essaie, puis arrive à les contrôler volontairement. Pour ce faire, l'enfant doit être à l'écoute de son corps et de ses sensations et gagner en agilité corporelle. Il y va alors de laisser l'enfant bouger librement, expérimenter avec son corps (marcher, courir, sauter, etc.), pour favoriser le contrôle des sphincters. Lorsque c'est l'adulte qui propose à l'enfant d'aller sur le pot à heures fixes ou quand il sent que l'enfant en a besoin, il fait le travail à la place de l'enfant, l'empêchant alors de repérer ses propres sensations et d'être autonome

dans la gestion de ses besoins. Il intègre qu'il faut contracter ses sphincters jusqu'à ce que l'adulte lui dise qu'il peut les ouvrir. Cela demande un effort énorme et l'enfant peut alors se sentir en échec s'il manque de contrôle sur lui-même.

D'autre part, l'enfant a conscience de son identité lorsqu'il se nomme à la première personne (« je »), entre 2 ans 1/2 et 3 ans 1/2. Pendant cette période, il construit son unité corporelle, prend conscience de son schéma corporel : pieds, jambes, bras, mains, visage, etc. Or, perdre une partie de lui-même (urine, selle) alors qu'il n'est pas encore sûr de l'unité de son corps et de sa personne est très inquiétant pour lui. Ce qui peut arriver est la peur de perdre le contrôle de son corps : quelque chose présent à l'intérieur de son corps sort sans pouvoir être maîtrisé. Il faudra parfois du temps à l'enfant pour apprivoiser cette « perte » et qu'il voit son corps comme un contenant : il reste entier même lorsqu'il se vide. Afin d'accompagner au mieux l'enfant dans cette étape, l'adulte peut proposer à l'enfant de jouer avec les matières (eau, sable, pâte à modeler, etc.) et le transvasement, où il s'amuse à vider et remplir.

Lorsque l'enfant est prêt, l'étape de la continence est en général franchie facilement et sans inquiétude. L'intérêt des adultes et la reconnaissance de ses progrès lui seront d'un précieux soutien. L'adulte peut donc proposer sans imposer pour accompagner l'enfant dans la conquête de son autonomie, reprenant l'idée de cette célèbre phrase de **Maria Montessori** :

Aidez-moi à faire tout seul !

Le temps fort du mois

LE PORTAGE ET SES BIENFAITS

Le 16 février au Centre Aquatique du Clermontais se tenait la réunion en soirée « Autour des connaissances sur le portage et de ses bienfaits pour le jeune enfant ». **Lisa Audoui**, infirmière puéricultrice, y est intervenue sur la thématique du portage physiologique de l'enfant.

Aujourd'hui, nous parlons beaucoup de portage physiologique. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement et quels sont les bons gestes et postures à avoir afin de porter le bébé dans de bonnes positions ?

Lisa Audoui nous a expliqué ce qu'est le portage physiologique, ses bienfaits pour l'enfant et pour le porteur et s'il y a des risques d'accoutumance et donc de dépendance de la part de l'enfant. Puis, elle a montré comment porter et manipuler un bébé dans les bras. Enfin, elle a présenté ce qui existe comme porte-bébé, avec quoi porter en tant qu'assistante maternelle et les règles de sécurité à respecter.

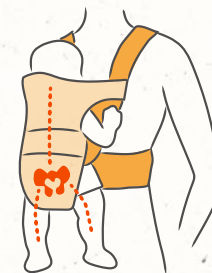


NON PHYSIOLOGIQUE

- > Soutenu par l'entrejambes.
- > Dos droit, jambes droites.

PHYSIOLOGIQUE

- > Position « grenouille ».
- > Dos rond, jambes écartées et pliées.



PORTE-BÉBÉ
TYPE HARNAIS



PORTE-BÉBÉ
TYPE PRÉFORMÉ

La lecture du mois



J'Y VAIS

DE MATHIEU MAUDET

ÉDITIONS LOULOU ET CIE, 2011, 26 p.

Enfin, petit oiseau se décide à quitter son nid ! Toutes sortes de recommandations lui sont faites par maman, papa, mamy... «Prends une petite laine, emporte des biscuits, n'oublie pas ta casquette...».

En route vers l'aventure, petit oiseau !