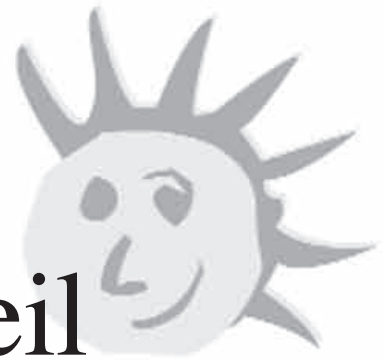


Le journal Plein d'Soleil



Équipe du journal

Lise Vaillancourt

Sonia Marcoux

Claudia Boutin

Marie Lindsay

Annie Bousquet

Amélie Gagnon

MOT DE MARIE

On se parle de la grippe A H1N1 au CRJF



Dans les règles de fonctionnement et conditions de participation au CRJF il est mentionné que les enfants enrhumés (sécrétions colorées) ou fiévreux doivent rester à la maison. Dans le contexte actuel où nous devrions vivre une éclosion de la célèbre A H1N1 **l'équipe du CRJF sera très vigilante**. Nous travaillons essentiellement avec des tout-petits, des poupons et des femmes enceintes. Nous demandons à tous de faire un effort et d'utiliser le gros bon sens pour éviter de transmettre le virus. Donc si nous constatons que l'état d'un enfant nous semble plutôt moche, nous allons vous demander de retourner à la maison même si nous ne sommes pas certaines qu'il s'agisse de la A H1N1 et ce dès que l'Agence de santé publique mentionnera qu'il y a éclosion du virus.

Voici les symptômes selon l'Agence de santé publique que nous observerons :

- Toux et fièvre
- Fatigue
- Douleurs musculaires
- Mal de gorge
- Mal de tête

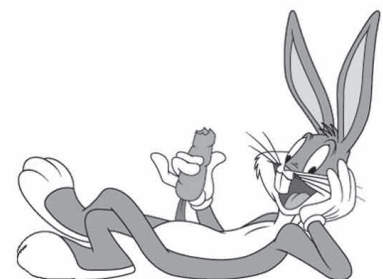
Pour le moment, nous vous demandons de respecter les règles de fonctionnement et les conditions de participation pour que le CRJF demeure un milieu accueillant et sécuritaire pour les familles, les bénévoles et le personnel.

Merci.

Mot d'enfant

Revenant de l'aréna, mon fiston s'exclame :
 « Et même, on a vu la Bugs Bunny ! »
 en parlant avec enthousiasme de la Zamboni.

— Annie



Costumes d'Halloween

À votre imagination,
prêt, confectionner!!

Maison!

Voici quelques idées de costumes à confectionner à la maison et qui ne sont pas trop dispendieux.

SQUELETTE

On se couvre de vêtements noirs et moulants, chandail à col roulé, chaussures et gants doivent également être noirs. On se coiffe d'un bonnet de bain blanc, pour simuler le crâne, et on enfile un sous-vêtement blanc, pour figurer le bassin du squelette. Pour les autres os, on appose sur nos vêtements du ruban adhésif blanc ou qui luit dans le noir. Maquillage: blanchir le visage et accentuer en noir les yeux, le nez et la bouche (s'inspirer d'une image de squelette pour s'aider).

L'ARAIGNÉE

S'habiller avec un chandail à col roulé noir et des collants noirs. Faites des pattes d'araignée en bourrant plusieurs collants ou bas noirs avec des bouts de tissu. Puis, attachez ces pattes sur le dos avec des épingles de sûreté.

FANTÔME

Un simple drap blanc (pas trop long!) avec un trou pour le visage maquillé, puis peut-être décorer avec de jolis petits fantômes fixés sur le drap, que vous aurez confectionnés avec vos enfants.

SENT-BON D'AUTO

Deux grands cartons verts que vous découperez en sapin, faites un trou dans le haut de un des sapins pour le visage, que vous maquillerez en vert. Fixez les deux sapins par le haut complètement avec une corde et tout simplement peindre CAR FRESH ou SENT-BON! des deux côtés.

CHEERLEADER

Habillez une petite fille avec un chandail et une jupe de la même couleur, en carton vous pouvez fixer le nom d'une équipe favorite sur le chandail. Et avec des sacs de vidange que vous découperez en banderoles et ensuite attacherez tous ensemble, vous aurez de magnifiques pom-pom.

PÂTE À DENTS

Avec un grand drap blanc, faire un trou pour la tête dans le milieu et reproduisez le logo de CREST à l'avant et à l'arrière, à l'aide de crayons feutres. Ensuite, pour le bouchon, prenez une petite chaudière blanche où vous ferez un trou sur le dessus et insérez un bas de nylon blanc rempli de papier de soie blanc, ce qui aura l'effet de la pâte dentifrice.



BOUTEILLE DE KETCHUP

Avec un grand drap blanc, faire un trou pour la tête dans le milieu et reproduisez le logo de HEINZ à l'avant et à l'arrière, à l'aide de crayons feutres. Ensuite, pour le bouchon, prenez une petite chaudière blanche où vous ferez un trou sur le dessus et insérez un bas de nylon rouge rempli de papier de soie rouge, ce qui aura l'effet du ketchup.

MADAME OU MONSIEUR

Les petites filles et les petits garçons aiment bien imiter les grands. Pourquoi ne pas leur faire plaisir une journée et leur faire porter nos vêtements (attention aux pantalons trop longs). Un beau gros maquillage de madame ou une belle moustache de monsieur et le tour est joué.

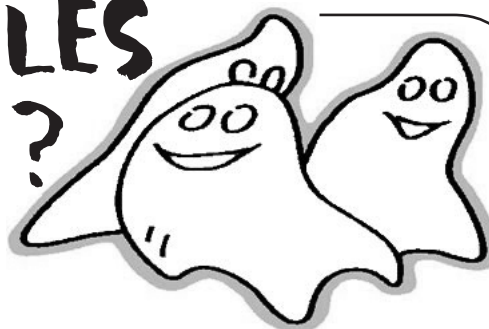
Finalement je crois que le plus important, c'est de préparer cette fête commerciale en de beaux moments en famille, en réalisant nous-mêmes nos costumes avec nos enfants, laisser aller notre imagination et pourquoi pas, retomber en enfance, l'espace d'une journée et s'amuser en se déguisant avec eux.

!!!!!! AMUSEZ-VOUS BIEN !!!!!

— Sonia Marcoux

BRÈVE DE VIE

AIMEZ-VOUS LES FANTÔMES ?



Aimez-vous les fantômes? Moi j'en aime quelques uns. En fait, j'aime les souvenirs fantômes. Ceux qui, au détour d'un mot lu quelque part ou d'une image entrevue, surgissent de ma mémoire pour se rappeler à moi.

Ces derniers jours, avec tous les articles «Halloween» vus dans les commerces, vous ne serez pas étonnés que je vous dise que des souvenirs fantômes sont venus me rappeler mes Halloween d'enfance? Que de différences avec ceux d'aujourd'hui!

Déjà, à l'époque (bon, je n'ai pas 90 ans non plus, hein!), on bricolait notre costume d'Halloween. On fouillait dans les vieux habits pour trouver ce qui allait nous transformer en princesse ou en Zorro; on récupérait des lèche-frites en aluminium pour se déguiser en Homme de fer du Magicien d'Oz. Avec un fond de rouge à lèvres de maman, on se transformait en clown sans trop de difficulté, en s'habillant d'une grande chemise colorée...

On décorait un peu la maison quelques jours avant le 31 octobre; ce n'était pas très compliqué : une grosse citrouille grimaçante, des dessins de fantômes et de chats noirs...

Le point culminant, évidemment, c'était la quête des bonbons dans les rues avoisinantes. Je me souviens que tous les enfants du quartier étaient dehors! Les gens ne refermaient même pas leur porte entre deux groupes d'enfants, c'était presque à la queue leu leu! Quel plaisir nous avions à faire ce drôle de pèlerinage, puis évidemment, à déguster notre butin ensuite! C'était ça, le hit de la soirée!

Aujourd'hui, les choses me semblent différentes; sans être passéiste, je ne me peux m'empêcher de penser que c'était mieux, dans mon souvenir fantôme... La fête d'Halloween d'aujourd'hui me paraît plus commerciale; c'est à qui aurait la plus grosse déco, la plus effrayante. La plupart des gens achètent les costumes et les décorations toutes faites, made in china. Les bonbons sont placés dans des p'tits sacs, bien décorés et tout et tout. Mais où est la spontanéité? La créativité? Le plaisir de faire ça avec les enfants? L'aspect récupération et recyclage est évacué; dans mon enfance, ils étaient bien présents, même si on ne connaissait pas ces mots!

Les enfants ne ramassent plus un butin extraordinaire pendant leur périple. Il y a bien des maisons qui ne leur ouvrent plus la porte, ce n'est pas surprenant, les voisins ne se connaissent plus... Il faut souvent silloner les rues longtemps pour récolter leur trésor. Beaucoup d'amateurs d'Halloween se rabattent sur les fêtes organisées par les commerçants ou par la Ville, mais dans ces cas là, où est la fête sympathique et bon enfant de mon enfance? Celle où les petits pouvaient envahir leur quartier et dicter leur loi aux grands?

Je vous laisse, j'ai des costumes à inventer avec les enfants... et des fantômes à transmettre! Après tout, il nous appartient de faire vivre à nos enfants ce qui a habité nos rêves et qui vit toujours dans nos souvenirs!

— Annie Bousquet

Recettes



Voici quelques idées pour vous concocter un souper d'Halloween un peu spécial!

Pouding dégueulasse

Pour une soirée d'Halloween vraiment spéciale, voici une recette qui fait fureur chez moi!

Ingrédients

- 1 boîte de pouding au chocolat instantané
- 1 douzaine de vers en gélatine
- 6 biscuits au chocolat

Marche à suivre

Préparez le pouding au chocolat selon le mode d'emploi sur la boîte. Versez-le ensuite dans des bols en verre transparent. Laissez refroidir 15 minutes. Déposez trois vers de gélatine dans chaque bol et écrasez les biscuits de façon à créer l'illusion qu'il y a de la terre sur la surface. Faites sortir un peu les vers comme s'ils voulaient s'enfuir des bols. Pour une recette encore plus rapide, on peut acheter des poudings déjà tout faits.

Bon appétit!

— Proposé par *Claudia Boutin*, trouvé sur www.radio-canada.ca/jeunesse/halloween/recettes/index.shtml

Des fantômes à la meringue

- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel
- ½ tasse de sucre
- Raisins secs

1. Battre les blancs d'œufs avec le sucre et le sel jusqu'à l'obtention de pics fermes.
2. Déposer un ciré sur une plaque à biscuits et à l'aide d'une cuillère, former des formes de fantômes.
3. Ajouter les yeux avec les raisins.
4. Cuire une heure à 200°F et laisser refroidir encore une heure au four fermé.

Bon appétit!

— *Sonia Marcoux* (recette trouvée sur recettes.qc.ca)

Un p'tit jus de sorcière, avec ça ?

À l'anniversaire de ma fille, sur le thème des fées, nous nous sommes amusés à concocter une potion magique dont les fées nous avaient confié le secret... Pourquoi ne pas adapter l'idée pour un repas de sorcière ?

D'abord, choisissez un jus de base : jus d'orange ou autre, en quantité suffisante pour tout le monde. Vous le verserez dans un grand bol à cocktail ou saladier.

Ensuite, trouvez quelques contenants amusants pour mettre vos ingrédients de sorcellerie. Ici, nous avons utilisé des contenants à épices en format d'éprouvettes.

Regardez dans vos armoires ce qui peut être amusant à utiliser : du sucre pour faire de la poussière d'étoiles, du jus de canneberge pour faire du sang de dragon, de l'eau colorée pour faire du pipi de grenouille, etc... Il n'y a pas de limite, sauf votre imagination ! Il n'est pas nécessaire de mettre beaucoup de ces ingrédients dans la potion à boire, les invités seront tout de même impressionnés et le goût du jus ne sera pas altéré.

Vous pouvez inventer une mise en scène expliquant l'origine des produits, inventer des conséquences bizarres si vous mettiez trop de l'un ou de l'autre, etc...

Si vous avez le goût et le temps, vous pourriez décorer des verres jetables avec des auto-collants Halloween, ou un bout de ruban, des crayons feutres... Laissez aller votre créativité!

À votre santé!

— *Annie Bousquet*



La mort subite du nourrisson:

Un danger à connaître pour mieux le contrer



3 × 52 = 156 C'est le nombre approximatif des bébés qui meurent chaque année de la mort subite du nourrisson (MSN) au Canada. C'est beaucoup! C'est la première cause de décès chez les bébés de 28 jours à 1 an. Plusieurs de ces décès tragiques pourraient être évités...

Tout d'abord, il faut savoir que **la MSN est de cause inconnue**. C'est un décès soudain et imprévisible d'un enfant de moins d'un an, qui semblait en bonne santé. Après examen, la cause de la mort reste inexplicable. Elle survient le plus souvent entre 2 et 4 mois.

Ne connaissant pas les causes de la MSN, nous ne pouvons la prévenir complètement. Cependant, il semble que **certaines précautions et habitudes pourraient diminuer les risques** que notre enfant soit touché :

- **Coucher votre bébé sur le dos, pour la sieste et la nuit.**
- Garder sa chambre à une bonne température, pas trop chaude; 19-21° serait l'idéal.
- **Ne pas couvrir votre bébé de plusieurs couvertures épaisses** ou de vêtements trop chauds.
- **Éviter d'exposer votre bébé à la fumée du tabac** et ne pas consommer de drogues (pendant la grossesse et après la naissance).
- **Allaiter votre bébé**: on ne sait pas trop pourquoi, mais il semble que les bébés allaités, et qui bénéficient des autres précautions citées au-dessus, soient moins touchés par la MSN.
- Veiller à utiliser un lit de bébé conforme aux normes canadiennes (évités les marchés aux puces pour cet achat!) et **utiliser simplement un drap housse bien ajusté sur un matelas bien ferme** (pas de jouet, toutou, couverture épaisse, tour de lit...). La circulation de l'air autour du visage du tout-petit est importante.
- Placer le lit de bébé dans votre chambre les premiers mois de sa vie; votre présence et votre respiration pendant la nuit pourrait réduire les risques.
- Toucher la nuque de l'enfant; vous ne devriez pas sentir de la sueur, cela indiquerait qu'il a trop chaud. En utilisant des couvertures légères, vous pourrez en ajouter ou en enlever selon la température de la pièce. Il existe aussi des gigoteuses, qui ont l'avantage de ne pas se déplacer pendant la nuit et de bien couvrir le bébé qui bouge beaucoup. Vous pouvez aussi l'emballoter dans une couverture légère, ce qui a l'avantage de lui faire retrouver la sensation de sécurité du ventre de maman.
- **Si votre enfant se tourne sur le ventre pendant son sommeil**, mais qu'il ne sait pas encore se retourner sur le dos seul, il faut « l'entraîner » pendant la journée: faites-le jouer souvent pendant quelques instants en le plaçant sur le ventre, **il va vite trouver comment se tourner sur le dos en jouant avec vous**. Une fois qu'il aura acquis cette habileté, il sera en sécurité même s'il dort sur le ventre la nuit.

Pour les enfants qui souffrent de reflux gastro-œsophagique, trouvez avec le pédiatre une façon de le soulager autrement qu'en le couchant sur le ventre.

Plusieurs parents craignent que leur bébé développe une tête plate en passant beaucoup de temps couché sur le dos, étant donné que les os de leur crâne sont encore mous et mobiles. Voici quelques trucs pour éviter ce problème :

- Changer chaque jour sa position de sommeil dans son lit, pour que lorsqu'il est éveillé, sa curiosité le pousse à tourner la tête d'un côté et de l'autre pour regarder ce qui l'intéresse (un jour la tête au pied du lit, un jour sa tête en haut du lit...)
- Installer un mobile sur sa couchette ou un petit jouet (en dehors de son lit) pour attirer son attention du côté de la chambre et non du mur (pour éviter qu'il adopte toujours un même côté). Les miroirs ont la cote chez les bébés!
- Le faire jouer sur le ventre pendant ses périodes d'éveil; cela protégera la forme de sa tête et est aussi très bon pour son développement.
- Si une zone plate se forme sur la tête de votre bébé, consulter votre pédiatre. Si l'aplatissement est léger, il va probablement disparaître tout seul. S'il est plus important, il pourrait nécessiter un suivi du médecin, mais il ne nuira pas au cerveau ni au développement de votre enfant.

Dans tous les cas, faites au mieux pour la sécurité de votre enfant; comme nous ne connaissons pas les mécanismes qui causent la MSN, nous ne pouvons que réduire du mieux possible les risques. Un parent endeuillé ne devrait donc pas se sentir coupable... Plus facile à dire qu'à faire, évidemment. Il existe des groupes de soutien pour ces parents de petits anges; à Québec: **Les perséides**, (418) 990-2737.

Sources et liens utiles :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/babies-bebes/sids-smsn/index-fra.php>

http://www.naitreetgrandir.net/fr/MauxEnfants/IndexMaladiesA_Z/Fiche.aspx?doc=naitre-grandir-sante-bebe-deces-syndrome-mort-subite-nourrisson

<http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/prenatal/sids-fra.php>

<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/Grossesse&bebes/SommeilS%C3%A9curitairePourLesB%C3%A9b%C3%A9s.htm>

<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/Grossesse&bebes/Teteplate.htm>

www.accompagnantes.qc.ca

— Annie Bousquet



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS DE SITES INTERNET INTÉRESSANTS

[www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/
cru-cru/fr/accueil.php](http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php)

Ce site, le festin enchanté de cru-cru, nous démontre des façons très originales de servir des fruits et des légumes à nos enfants, comme par exemple apprendre à faire un hérisson avec un ananas, une chenille en concombres etc. Génial pour les fêtes d'enfants!

www.espaceparents.canoe.ca

Ce site nous fournit des réponses concernant le développement de l'enfance. Que vous ayez des questions sur le sommeil, l'importance de la lecture, la grossesse, le langage chez l'enfant etc. Ce site mérite d'être consulté.

www.soscuisine.com

Ce site nous propose des menus simples ou plus élaborés, sur mesure, et en plus, avec les spéciaux des circulaires de la semaine. Ce site se charge même de faire la conversion de la recette selon le nombre de portions désirées. C'est génial! Ce site renferme également des informations et conseils très utiles pour tous les cuisiniers!

www.kraftcanada.com

Ce site nous propose des recettes de tous les jours, des menus pour les fêtes d'enfants, des menus pour les fêtes comme l'Halloween, Noël etc. Également, il y a plusieurs recettes de gâteaux de fêtes faciles à réaliser ainsi que des recettes à faire avec les enfants.

www.boowakwala.com

Ce site propose des jeux interactifs pour les enfants de 0 à 6 ans. Il y a également des chansons, des coloriages, des histoires etc. Parfait pour initier les enfants à l'ordinateur.

— Claudia Boutin



UN SOUVENIR À ÉCOUTER...

« GÉNÉRATION PASSE-PARTOUT », LE DISQUE

Do do tit' tit' tit' maman, do do tit' tit' tit' papa, si li pa dodo crab' la va manger...

C'était sans doute une de mes chansons favorites de Passe-Partout... Avis aux nostalgiques, vous pouvez écouter Florence K interpréter la « Berceuse créole » à sa façon, de même que Fred Pellerin qui nous offre « Zig zag », Martin Deschamps qui s'amuse avec « Ils étaient quatre », Cœur de Pirate jouant avec « Des maisons »...

Vous verrez, là aussi des p'tits fantômes vont surgir de votre mémoire...

— Annie

BRICOLAGE D'HALLOWEEN

Des petits fantômes

Pour réaliser de jolis petits fantômes, rien de plus facile! Il suffit de dessiner le contour d'une main sur une feuille et de découper ensuite en faisant un arrondi au niveau du poignet. On peut coller des gommettes pour les yeux et la bouche ou tout simplement les dessiner. Également, on peut demander à l'enfant de tremper sa main dans la peinture et de faire une étampe sur une feuille afin de créer de petits fantômes colorés. Pour en faire des décorations extérieures, comme par exemple les accrocher aux arbres, il suffit de tracer la main sur du papier ciré ou parchemin afin que le tout soit imperméable. Pour faire les yeux, ne pas utiliser de peinture, mais plutôt les percer avec un poinçon pour éviter que la peinture disparaisse à la pluie... Pour terminer, faire un trou et y enfiler une ficelle afin de les suspendre. Bon bricolage!



www.petitweb.lu/textespetitsclics/bricolages/bricolofetes.htm#brhalloween

— Claudia Boutin

Des idées d'activités!

Quelques activités intéressantes nous ont été suggérées par Hélène Sirois, une maman qui fréquente le centre. Laissez-vous tenter!

- **La Ferme Genest** (2091, route Marie-Victorin à Saint-Nicolas) offre des jeux pour les enfants, une visite aux animaux, des sentiers pédestres, une forêt enchantée avec activités d'hébertisme, la cueillette de framboises, pommes, citrouilles, des tours de tracteurs pour se rendre aux lieux de cueillette, bref de tout pour s'amuser comme des petits fous! De plus, il y a parfois des événements spéciaux comme la Fête de la Citrouille ou la rencontre du Père Noël. En passant, le kiosque de produits cuisinés propose des gourmandises extra! www.fermegenest.com
- Des dessins en poudre à Jello? Pourquoi pas! Mettre un peu d'eau pour faire une pâte, mettre bébé en couche et lui donner des feuilles blanches pour laisser aller son côté artiste...!
- À découvrir chez Dollorama: de l'argile à modeler, des personnages qui grandissent lorsqu'on les met dans l'eau, des papiers et accessoires pour scrapbooking, des livres de lecture sur la politesse, l'obéissance, etc...

Merci Hélène!

VOICI QUELQUES IDÉES DE SORTIES - pour l'automne-

L'Aquarium de Québec nous présente pour l'Halloween «La nuit des prisonniers», le 30 et le 31 octobre de 19h à 23h. Découvrez les animaux la nuit, parcours aux flambeaux, personnages réels et effrayants, menu spécial d'Halloween, jeux gonflables, animation, maquillage et friandises pour tous. Costumez-vous! Le coût pour cette activité est:

Adulte: 10\$

Enfants de 13 à 17 ans: 7\$

Enfants de 12 ans et moins: 5\$

Détenteur de passeport: 5\$ adulte et 3\$ enfant

Tarif familial: 25\$

En cas de pluie, téléphonez au (418) 659-5264 poste 273 pour vérifier si l'activité est maintenue.

www.sepaq.com

Le Musée national des beaux-arts du Québec nous propose l'activité «Musée en herbe», les samedis et dimanche à 13h, 14h15 et 15h30. Les ateliers sont d'une durée de 60 minutes. Ils s'adressent aux enfants de 4 ans et plus et ils doivent être accompagnés d'un adulte. Les ateliers sont gratuits mais le vestiaire est obligatoire(\$). On doit demander un laissez-passer le jour même à la billetterie. (maximum 30 enfants). Jusqu'au 1^{er} novembre, l'atelier consiste à fabriquer une boîte à mots doux, du 7 au 29 novembre, c'est la fabrication de petits meubles ou minis accessoires avec des matériaux rigolos et du 5 au 20 décembre, c'est la création d'une carte de souhaits fantaisiste.

www.mnba.qc.ca/activites_musee_en_herbe.aspx

L'avenue Cartier dans la Haute-ville de Québec présente «L'Halloween dans l'espace Cartier». L'avenue sera animée le 31 octobre de midi à 17h. Il y aura des personnages effrayants, loufoques, de la musique et des surprises. Certains commerces offriront des bonbons, il suffit de surveiller les affiches qui mentionneront leur participation. Annulée en cas de pluie.

www.espacecartier.com/activites-evenements.htm

— Claudia Boutin

