

Ton sac à dos unique !



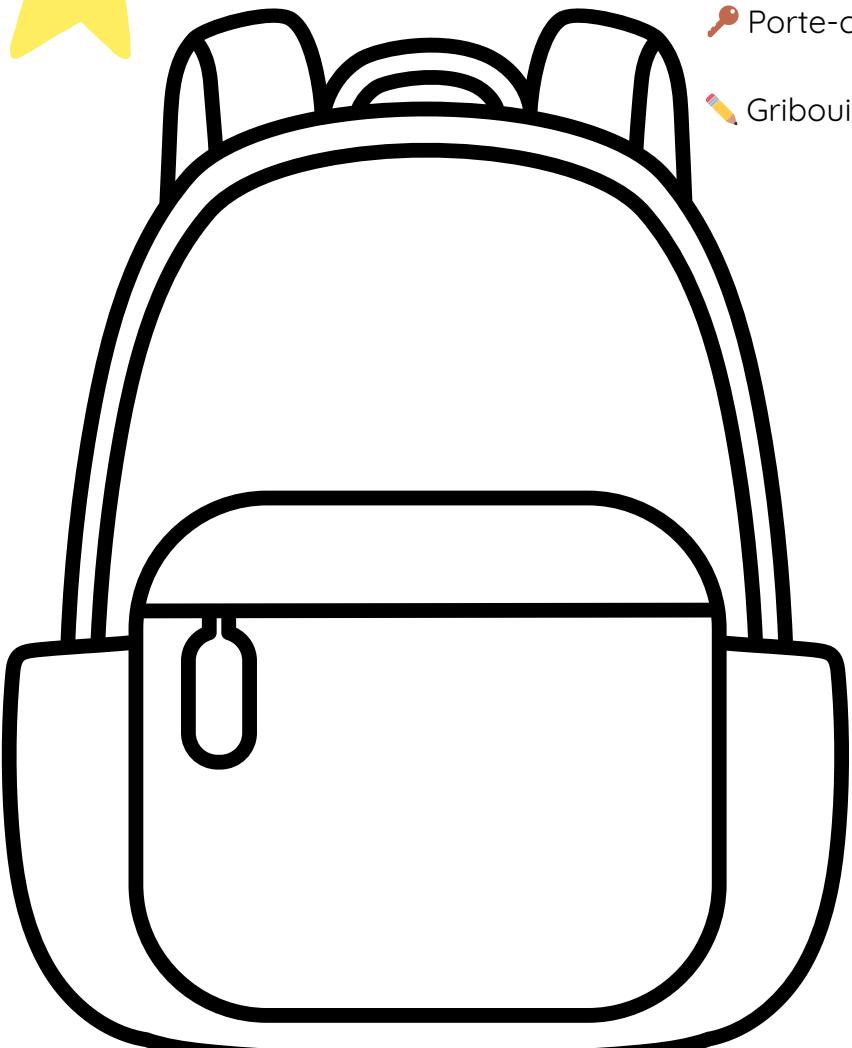
Tu peux ajouter tout ce que tu aimerais avoir sur ton sac de rentrée !

★ Motifs

paint Autocollants

key Porte-clés

pencil Gribouillis



Aurélie Estevez et Marie Lekeu - éducatrices

La gazette de Sam

Septembre 2025 | Vive la rentrée



Edito de Sam

Sam est un petit hérisson rigolo. Sous les piquants, Sam est tout doux et très gentil ❤.

Chaque mois, Sam accompagnera la gazette avec plein de surprises : des conseils rigolos, des activités sympas et des petites infos faciles à comprendre.

Sommaire

- P2 Les 10 commandements pour bien commencer l'année
- P3 La boîte à tartine : mode d'emploi !
- P4 Docteur, j'ai une question ..
- P6 Portrait de Fabienne
- P7 Bouger, un vrai allié santé pour les enfants !



Les 10 commandements pour bien commencer l'année à destination des parents



Instaurez une routine rassurante
Offrez à votre enfant des repères stables pour qu'il se sente en sécurité.



Encouragez l'estime de soi
Montrez-lui chaque jour qu'il est précieux et capable, au-delà des notes.

Mettez des mots sur ses émotions
Aidez-le à comprendre ce qu'il ressent et à repérer les signaux d'alerte.



Soignez son hygiène de vie
Veillez à son sommeil, son alimentation et son activité physique.



Prévoyez des temps de décompression
Offrez-lui des moments pour souffler, se détendre et se recentrer.



Valorisez l'effort, pas seulement les résultats
Soulignez son investissement, même si le résultat n'est pas parfait.



Intéressez-vous à sa vie scolaire
Prenez le temps d'écouter ses expériences, ses joies et ses difficultés.



Aménagez un espace de travail agréable
Créez un coin calme et propice à la concentration et au plaisir d'apprendre.



Évitez la surcharge
Respectez ses besoins de repos et de loisirs pour préserver son équilibre.



Célébrez les petites victoires
Reconnaissez chaque progrès et chaque effort pour nourrir sa confiance.



Bouger, un vrai allié santé pour

les enfants !



L'activité physique joue un rôle essentiel dans la croissance et le bien-être des enfants. Elle renforce le cœur, les muscles et les os, stimule la concentration, améliore la qualité du sommeil et favorise une bonne gestion des émotions.

Le sport n'est pas qu'une question de performance : il doit avant tout être un moment de plaisir, d'exploration et de jeu.

À Verviers, les occasions de bouger ne manquent pas : une balade le long de la Vesdre, un match improvisé dans le parc de Séroule, une sortie à la piscine communale... Il suffit parfois d'un ballon, d'un vélo ou simplement de bonnes chaussures pour transformer la ville et ses alentours en terrain de jeu.

✓ Conseils pratiques pour les parents :

- Encourager au moins 60 minutes de mouvement par jour : marche, vélo, danse, jeux actifs, sport collectif...
- Mettre le plaisir avant la performance : l'enfant doit s'amuser et se sentir libre de bouger à son rythme.
- Varier les activités pour qu'il découvre ce qu'il aime vraiment.
- Valoriser les efforts plutôt que les résultats : l'important n'est pas de gagner, mais de participer et de prendre confiance.
- Partager des moments actifs en famille : une balade en ville, une promenade dans la région ou une partie de foot au parc renforce autant les liens que la santé.



Les parents qui souhaitent inscrire leur enfant dans un club sportif de la région peuvent se renseigner auprès de la commune ou des fédérations locales. Les mutuelles proposent également des aides financières pour alléger le coût des cotisations sportives





Portrait de Fabienne

Qui es-tu ?

Je m'appelle Fabienne. Je suis bénévole depuis décembre 2024 en pédiatrie. J'ai été accueillie à bras ouverts par Marie et toute l'équipe.

Pourquoi es-tu bénévole ?

J'avais envie de faire une activité avec des enfants et de câliner les plus petits. C'est une connaissance qui a une fille infirmière ici qui m'en a parlé.

Quel est ton jeu de société préféré ?

C'est celui ce que j'ai appris ici : Skyjo! C'est un enfant hospitalisé qui m'a appris les règles, je n'ai pas gagné du premier coup.

Pourquoi aimes-tu les jeux de société ?

Parce que ça apprend beaucoup de choses : échange entre les personnes, connaître les autres, développer les capacités d'observation, de sociabilisation.

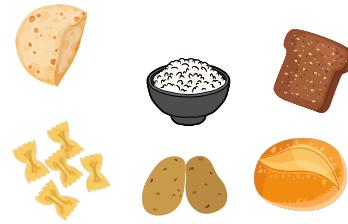
Conseil pour la rentrée ?

Prendre le temps de jouer et de se faire plaisir !!

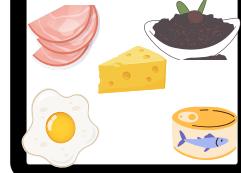
La boîte à tartine : mode d'emploi !



féculement (la base du repas)



garniture protéinée



Un peu de matière grasse



dessert (facultatif)



légumes ou fruits



1) Bien choisir sa boîte

Lors de l'achat, privilégiez une boîte en inox

:

- ✓ Durable
- ✓ Écologique
- ✓ Sans risque pour la santé des enfants

👉 Si vous optez pour une boîte en plastique, veillez à ce qu'elle soit sans BPA.

💡 La plupart des écoles n'ont pas de frigo : pensez au sac isotherme avec bloc réfrigérant pour un repas frais.

Du punch dans ta boîte à lunch !

Pour que la préparation de la boîte à lunch ne soit plus vécue comme une corvée, Plusieurs mutualités publient des conseils nutritionnels et idées de boîtes à lunch. La mutualité chrétienne par exemple =>

<https://www.mc.be/sante/outils-publications/boite-a-lunch>



Une boîte à tartine équilibrée, c'est de l'énergie pour apprendre et jouer !





Docteur, j'ai une question ...

Édouard Weber, étudiant en 6^e année de médecine à l'Université de Liège a effectué un mois de stage au CHR Verviers, en pédiatrie. Aujourd'hui, il répond à nos questions.

Pourquoi le sommeil est important pour moi ?

Il est essentiel, car il permet au cerveau et au corps de se mettre au repos, de "remettre les compteurs à zéro" et de recharger les batteries. C'est aussi le moment où les informations que tu as apprises durant la journée se stockent dans la mémoire.



Jusqu'à quel âge la sieste est-elle utile ?

En général, jusqu'à 3 ans ou 3,5 ans. Mais il n'y a pas de règle absolue : certains enfants ont encore besoin d'une sieste plus longue, d'autres au contraire ont beaucoup d'énergie et peuvent s'en passer.



Combien d'heure de sommeil ai-je besoin ?



Nourrissons
(0-1 an)

14 à 17 h



Enfants d'âge
préscolaire
(3-5 ans)

10 à 13 h



Enfants d'âge
scolaire
(6-13 ans)

9 à 11 h



Adolescents

8 à 10 h

Quels sont les signes qui montrent que je ne dors pas assez ?

Physiquement, on peut voir des cernes, une pâleur, un visage peu expressif, des yeux qui grattent... Sur le plan psychologique, il y a le manque de concentration, l'irritabilité ou encore un ralentissement cognitif.

Quelles sont les bonnes habitudes à mettre en place avant le coucher ?

Il faut éviter les activités physiques intenses ou les écrans, car la lumière bleue empêche la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Au contraire, une activité calme est idéale : lire une histoire, discuter tranquillement...



Comment réagir quand je fais des cauchemars ?

D'abord, évite toutes discussions angoissantes avant le coucher. Ensuite, un adulte peut te rassurer, en parler avec toi et pourquoi pas te proposer un doudou. Evite les veilleuses si tu n'en as pas besoin.



À quel moment faut-il consulter un médecin si j'ai un problème de sommeil ?

Si malgré toutes les règles d'hygiène du sommeil, les difficultés persistent, il faut consulter. Et bien sûr si l'enfant présente des troubles plus inquiétants : apnées du sommeil, respiration sifflante ou encore une somnolence excessive en journée.

Et toi, tu dors comment ?