

Ton sac à dos unique !



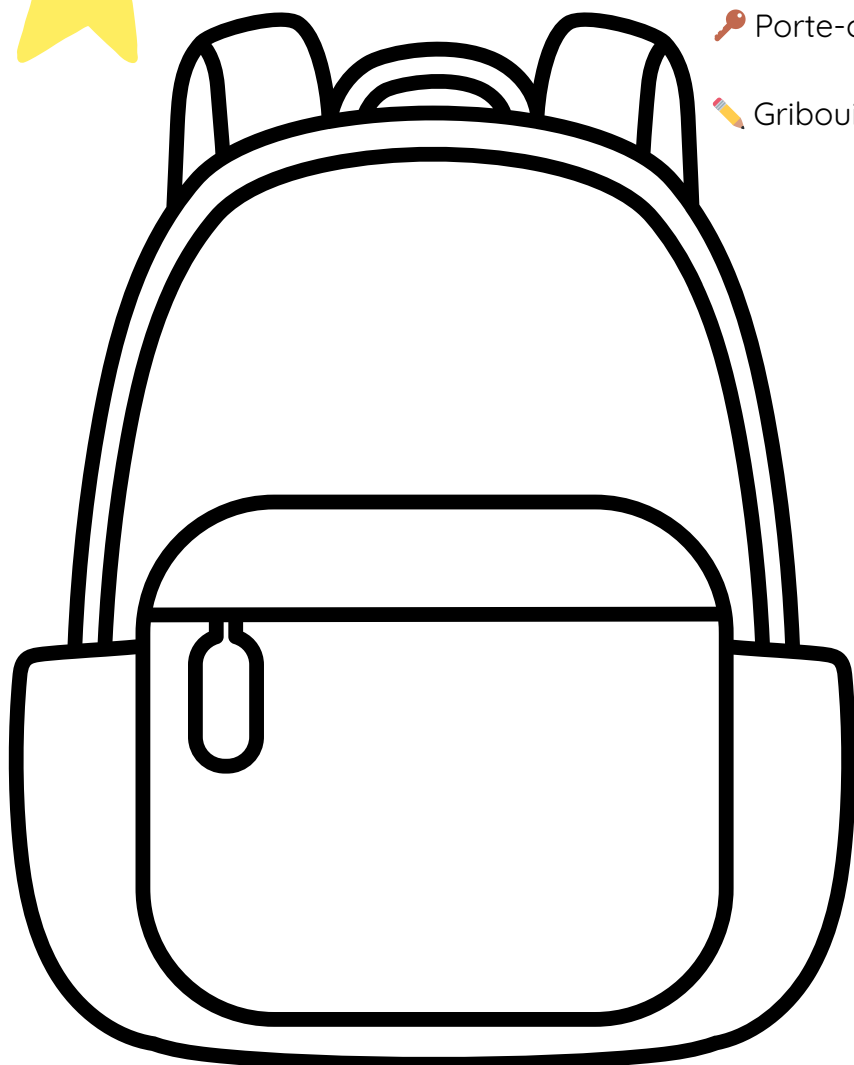
Tu peux ajouter tout ce que tu aimerais avoir sur ton sac de rentrée !

✨ Motifs

🎨 Autocollants

🔑 Porte-clés

✍️ Gribouillis



✍️ Aurélie Estevez et Marie Lekeu- éducatrices

La gazette de Sam

Septembre 2025 | Vive la rentrée

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 !



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.



✍️ Editeur responsable : CHR Verviers | Rue du Parc 29, 4800 Verviers

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.

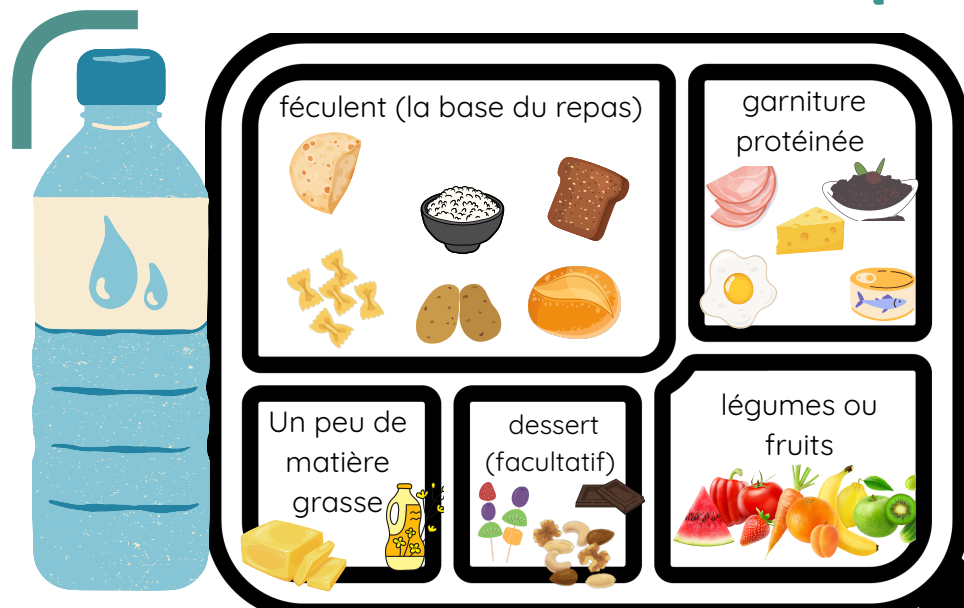
Pourquoi aimes-tu les jeux de société ?

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 !



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 !



Séverine Janszky - Dietéticienne

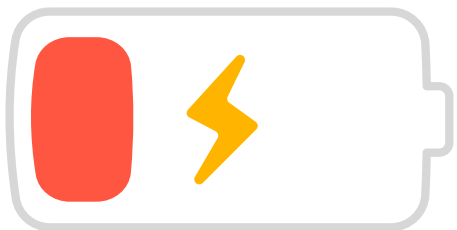


Docteur, j'ai une question ...

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...



Et si j'ai du mal à m'endormir ?

Il faut que tu te dépenses bien dans la journée, autant physiquement qu'intellectuellement. Le soir, il faut limiter les siestes trop longues, créer une chambre calme, aérée, pas trop chaude (idéalement en dessous de 22°C), et choisir des vêtements confortables.

Privilégiez un temps de sommeil suffisant, dans un environnement calme et confortable. C'est la meilleure garantie d'un vrai sommeil réparateur.

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 veilles 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 ?