

Les quatre saisons de l'arbre, nos quatre saisons

Au fil de l'année, un arbre vous accueille dans votre pharmacie. En guise de fruits, vous trouverez des rubans que vos enfants peuvent cueillir pour les porter en bracelet ou les garder.

Ces rubans rappellent comment bien manger et bien bouger.

Chaque saison, l'arbre change et porte d'autres rubans. Douze rubans par saison, à attacher, échanger, partager. Douze bonnes idées pour devenir forts et vigoureux comme les arbres...

Chaque saison, un nouveau livret vous est offert. Il donne des explications sur chaque ruban, des informations pour comprendre l'importance de bien manger et bien bouger. Il contient également des fiches pour les enfants qui proposent des activités à faire ensemble: recettes, expériences, jeux, idées de mouvements...

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à vivre au rythme de l'arbre!



Promotion Santé
Suisse



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Conception, rédaction
Marie-Gaëlle Ducrest Rast, psychomotricienne
Marilyne Perroud, diététicienne dipl.
Anne Oberlin Perritaz,
Dr sciences de l'éducation, ExpoVision

Illustration, graphisme
Joël Meyer, RMG design

Je mange bien Je bouge bien



HIVER

L'arbre de l'hiver est nu, sans feuilles. Pourtant il est bien vivant, immobile, toujours présent et toujours abri pour les êtres vivants. Il a sa place. On peut s'y arrêter, s'y reposer, s'y appuyer. Le rythme ralentit, la lenteur prend de l'importance. Le silence feutré de l'extérieur porte à l'écoute intérieure.

Comme l'arbre en hiver, vous êtes toujours là. Vous êtes abri, protection pour vos enfants ou pour d'autres personnes. Comme l'écureuil se blottit dans le trou de l'arbre, c'est le temps du cocon, de l'enveloppement chaleureux, de l'importance d'être bien ensemble.

Même s'il fait froid à l'extérieur, vous offrez la chaleur intérieure. L'hiver change le rythme de vie. C'est le moment de prendre le temps de l'arrêt, de l'écoute. Le silence extérieur permet l'écoute de son corps, de son cœur.

Les enfants font une pause, ils sentent ce qu'il se passe à l'intérieur de leur corps

Je mange bien

J'écoute mon corps pour savoir si j'ai encore faim.

L'appétit des enfants varie beaucoup. Il fluctue en fonction de ses activités, des phases de la croissance (différentes chez le garçon et chez la fille), de la température extérieure, du métabolisme de chacun (métabolisme = capacité du corps à utiliser l'énergie), etc.

Pour savoir combien votre enfant a besoin de manger, il est essentiel de respecter ses variations d'appétit d'un jour à l'autre, et même d'un repas à l'autre.

En étant attentif aux signaux envoyés par son corps, votre enfant apprendra à reconnaître quand son estomac lui indiquera qu'il a suffisamment mangé.



Pendant que je mange, je fais plusieurs petites pauses.

Afin que l'information du niveau de rassasiement soit envoyée de l'estomac vers le cerveau, il faut environ 20 minutes entre le début et la fin du repas. Le rassasiement étant le moment où la sensation de faim a disparu. Pour le ressentir, il est nécessaire de faire des pauses et de trouver des stratégies pour que toute la famille prenne le temps de manger. Mâcher 15x chaque bouchée, poser les services toutes les 3 bouchées, observer et prendre le rythme de celui qui mange le plus lentement autour de la table, sont autant d'idées à tester !

Trouver et tester ensemble de nouvelles idées pour diminuer la vitesse du repas peut vraiment devenir un jeu !

Grâce à une bonne écoute de son corps, votre enfant pourra décider de la quantité d'aliments qu'il a besoin de manger.

Je bouge bien

Je m'arrête, j'écoute mon corps, mon cœur.

S'arrêter est aussi important que bouger. Après un moment de mouvements, à l'extérieur par exemple, vous pouvez proposer des moments d'arrêt à votre enfant. L'arrêt ne signifie pas l'absence totale de mouvements, mais il permet de prendre conscience de ses sensations et de ce qui bouge encore en lui.

Proposez à votre enfant de se mettre à l'aise dans un endroit calme. Laissez-le choisir une position agréable, assis ou couché. Ensuite proposez-lui de prêter attention et de nommer les bruits qui l'entourent, les odeurs qu'il sent, les objets qu'il voit autour de lui, le goût présent dans sa bouche, ses sensations (douleurs, chaleurs ou sensations de froid, points d'appui au sol) et le lieu de ces sensations dans son corps.

Invitez-le à sentir, chez lui et chez vous, les battements du cœur et le pouls.

Les enfants ont souvent besoin de bouger avant de pouvoir s'arrêter et écouter ce qu'il se passe à l'intérieur d'eux.

Je respire profondément comme la grenouille.

Vous pouvez aussi proposer à votre enfant de faire la **respiration de la grenouille**. La grenouille gonfle et dégonfle son abdomen au bord de la mare, attentive à tous les mouvements environnants, mais pourtant calme.

Vos mains et les siennes sur son ventre, invitez votre enfant à expirer plus longuement avec la bouche. Sous vos mains son ventre se retire à l'intérieur puis prend à nouveau toute sa place.

Après avoir couru, je sens mon cœur battre très vite, et maintenant que je me suis couché un moment, il bat tout tranquillement!



Les enfants ont besoin d'exprimer ce qu'ils ressentent

Je mange bien *Je prends le temps d'observer la nourriture et de sentir son odeur.*

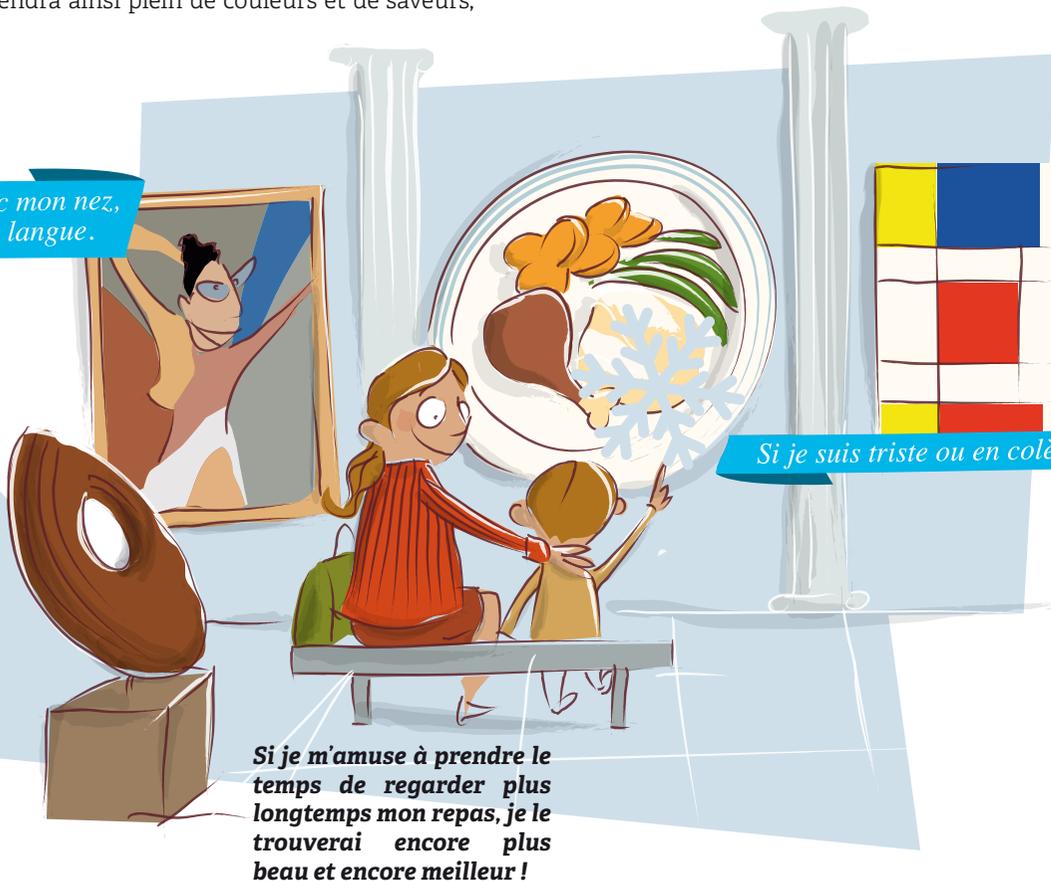
Afin que le plaisir soit maximal et que notre cerveau puisse le ressentir, il est nécessaire de prendre le temps de découvrir un repas par ses sens.

Pour bien prendre conscience de ce que vous mangez, vous pouvez vous exprimer sur les couleurs présentes dans l'assiette, les formes, les textures, les températures. Vous pouvez également vous laisser envahir par les odeurs qui s'en dégagent et décrire les images qui se forment dans votre tête. N'hésitez pas à partager cette expérience avec vos enfants, afin qu'eux aussi prennent conscience de ce qu'ils découvrent et ressentent en mangeant (tout en enrichissant leur vocabulaire !). Votre repas deviendra ainsi plein de couleurs et de saveurs, **un vrai chef-d'œuvre !**

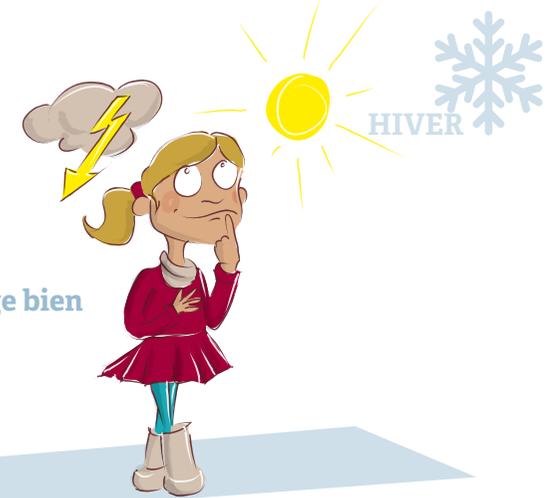
En mangeant, je sens des odeurs avec mon nez, des saveurs et des arômes avec ma langue.

Les **quatre saveurs** (salée, sucrée, acide et amère) sont perçues différemment par chacun. C'est la langue et ses papilles gustatives qui sont à l'origine de ses différences.

Les **arômes** sont perçus par la langue mais aussi par le nez. Vous avez tous fait l'expérience d'avoir un gros rhume et de ne plus sentir le goût de ce que vous mangez ! La vanille, la fraise, le poivre, le curry, le chocolat sont autant d'arômes à découvrir à chaque bouchée ! Plusieurs arômes sont souvent présents dans un même aliment.



Si je m'amuse à prendre le temps de regarder plus longtemps mon repas, je le trouverai encore plus beau et encore meilleur !



Je bouge bien

Fait-il soleil, pleut-il ou y a-t-il un orage dans mon cœur ?

Votre enfant peut prendre plaisir à parler de sa journée. Proposez-lui d'évoquer un moment qu'il a bien aimé et un autre plus difficile.

Vous pouvez aussi aider votre enfant à prendre conscience de ses émotions pour lui permettre de les vivre au mieux. Vous pouvez prendre l'image de la météo. Fait-il soleil, pleut-il ou y a-t-il un gros orage dans son cœur ? Votre enfant peut mettre cela en lien avec un événement de la journée.

Puis invitez-le à laisser couler l'émotion. Comme le temps, les émotions changent. S'il prend conscience de ses émotions, il peut ensuite les laisser s'en aller et changer au gré des vents.

Si je suis triste ou en colère, je sors courir, me balader ou je me mets à danser !

Se mettre en mouvement, danser, aller courir dehors permet aussi aux émotions de bouger et souvent cela nous redonne une énergie positive et active ! Par ailleurs, être dans la nature, entouré des arbres, redonne aussi de l'énergie de vie, l'énergie de la terre !

Encouragez vos enfants à sortir quand les émotions prennent trop de place. Allez vous balader avec eux dans la nature, vous en reviendrez tous apaisés et prêts pour une bonne nuit de sommeil !

Les enfants ont des règles à respecter



A table chacun peut raconter sa journée, rire et blaguer !

Je mange bien

Le moment du repas est un moment d'échanges. On va de préférence garder les sujets «tabous» ou encore les discordes pour plus tard.

C'est vous, parents, qui mettez des règles à suivre au moment des repas. Elles sont souvent liées au lieu où l'on mange, généralement dans une salle à manger ou à la cuisine. Vous décidez aussi de l'horaire des repas, en fonction des activités de chaque membre de la famille. C'est la personne qui cuisine qui va décider du contenu du repas. Si chacun mangeait ce qui lui plaît, il s'agirait d'un restaurant !

Il y a un moment pour tout : soit je joue, soit je mange !

Vous favoriserez une bonne ambiance aux repas en évitant d'y ajouter un perturbateur tel que la télévision. En effet, si vous voulez que la famille apprécie votre repas, mettez-le au centre du partage et du moment présent. L'attention de tous ne sera alors occupée que par votre repas et les échanges positifs qui l'animent.

Il en est de même pour le goûter: la plupart des enfants ont besoin de manger en rentrant de l'école. Ceci doit se faire à table. Il est ensuite possible d'aller jouer dehors, dans sa chambre ou au salon. A chaque activité son moment et son lieu.

Je bouge bien

Je bouge comme un fou puis je suis tranquille et observateur comme un hibou.

Il y a des moments et des lieux où il est possible de bouger et il est bien d'en profiter.

D'autres fois, il est important de pouvoir rester calme. Vous pouvez aider votre enfant à reconnaître ces différents espaces, ces différents temps. S'il est averti et peut s'y préparer, il saura d'autant mieux adapter son comportement à la situation.

N'oubliez pas de le féliciter lorsqu'il a pu rester tranquille un moment, il sera ainsi encouragé à faire de même la fois suivante.

Et alternez entre moments de mouvements et moments de tranquillité!



A la pharmacie, je dois attendre et être calme mais après, je peux aller courir sur le terrain de foot!



Dans les jeux, comme la bataille de boules de neige présentée dans les fiches, c'est la même chose. Il faut fixer des règles avec votre enfant, pour que l'agressivité puisse être exprimée dans un cadre clair et qu'il n'y ait pas de débordements!

Car l'énergie agressive a aussi besoin d'être vécue. Elle ouvre aux mouvements, ce qui est positif et à valoriser!

On peut faire des batailles mais fixons des règles de sécurité !