



## Quand le rêve devient réalité

Par Isabelle Auclair

« Il ne faut pas avoir peur de rêver gros, il ne faut pas avoir peur de rêver beau! » Ces mots, prononcés par le président du CA de la corporation, Marc Théberge, lors de l'inauguration officielle du préau de l'école, prennent tout leur sens lorsqu'on regarde cette magnifique œuvre architecturale qui trônera désormais dignement sur le terrain de notre école.

Le vent était présent lui aussi à la cérémonie, mais il n'a pas réussi à ébranler la structure imposante qui abritera nos petits lors d'intempéries et nous-mêmes lors d'événements impliquant toute la communauté.

Quel exemple inspirant de volonté et de persévérance qu'est le préau! Ce rêve est né il y a 10 ans dans l'esprit de parents visionnaires. Il a lentement pris forme grâce au travail acharné de tous, à notre détermination, à notre générosité. Les embûches rencontrées en cours de route lui donnent encore plus de valeur.

À la coupe du ruban rouge, une fierté sans nom s'est élevée au-dessus des cris qui ont jailli de l'assistance. Notre préau, il est la preuve tangible que seul on va plus vite, mais qu'ensemble on va plus loin !

## Conférence de Sylvie Héту

### Partie 1 : Le système nerveux

Par Isabelle Auclair

La salle communautaire de Waterville était bien remplie le 16 octobre dernier. Des parents de l'école, mais aussi des gens de Québec et de Mégantic ont fait la route jusqu'à notre petite municipalité pour venir écouter Sylvie Héту, une conférencière qui en avait long à dire à propos des effets de la technologie sur le développement de nos enfants.

L'intérêt était palpable, car la majorité de l'assistance prenait des notes. Même si les études ne sont pas toujours claires par rapport aux effets directs que peut entraîner l'exposition prolongée des enfants aux écrans de toutes sortes (télévision, ordinateurs, jeux vidéo, téléphones cellulaires, tablettes électroniques, etc.), les experts s'entendent de plus en plus pour qu'on limite ce temps d'exposition, particulièrement pour les jeunes enfants.

Les enfants d'aujourd'hui sont stressés. En plus de leur journée d'école, ils ont souvent beaucoup d'activités dirigées, les soirs et fins de semaines, ils passent beaucoup de temps en voiture, ils sont de plus en plus poussés à performer dans chacune des sphères de leur vie. Ces différents stress entraînent la production d'une hormone appelée cortisol.

Or, des études démontrent que la lumière des écrans bloque la chute de cette hormone, ce qui, lorsqu'on la retrouve en très grande quantité dans le corps, inhibe l'hormone du sommeil : la mélatonine. Un enfant qui dort peu ou qui dort mal éprouve des difficultés à reposer adéquatement son système nerveux parasympathique, celui qui gère toutes les fonctions du corps dont on est moins conscient, tels les battements du cœur, la digestion, le sommeil. L'autre système nerveux, le sympathique, est celui qui nous permet de réagir à ce qui nous entoure. Il est très valorisé partout dans la société. Le déséquilibre entre ces deux systèmes nerveux crée des problèmes chez l'enfant. En gros, un enfant très stimulé pendant la journée a besoin de beaucoup de repos.

La télévision, par exemple, peut sembler reposante, car l'enfant qui la regarde est généralement assis et tranquille. Toutefois, ce que nous apprenons, c'est qu'avec toute l'action qu'elle propose et les plans de caméras qui se succèdent à un rythme très rapide, elle garde plutôt l'enfant dans un état d'alerte, de stress.

À suivre... partie 2 : Le cerveau

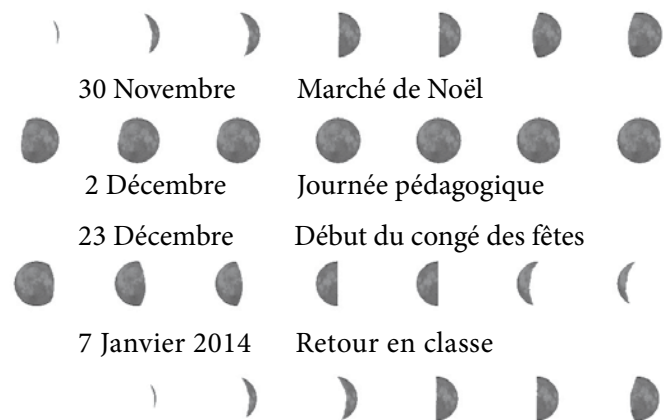
## Brouette et casseroles

Fanchon Esquieu

Ce mois-ci notre brouette risque d'être un peu vide ou bien juste remplie de feuilles mortes qui seront très utiles. La nature a commencé sa longue sieste de l'hiver et les plantes auront besoin de bonnes couvertures. Alors, comme malheureusement il n'y a pas toujours autant de neige qu'on le souhaite en saison froide, il faudra faire quelques abris nous-même pour les plantes les plus fragiles. C'est là que la paille d'Halloween ou des feuilles mortes ramassées entrent en scène. Ces matériaux vous aideront à faire de bon buttage autour des racines des rosiers ou arbustes à rusticité faible. Les troncs des jeunes arbres fruitiers devraient aussi être protégés des dents voraces de plusieurs charmants animaux.

Au potager: les poireaux et carottes peuvent rester encore en terre, si vous les protégez d'une bonne couche de paille. Aidés ensuite par la neige, cela fera une chambre froide naturelle et pratique, si on note bien l'emplacement avec un poteau pour retrouver nos réserves comme un bon écureuil! (suite de l'article au verso)

## Dates à retenir



**Vous pouvez aussi commencer à récolter de belles branches pour décorer les pots à l'extérieur, mais j'en reparlerais plus précisément au prochain numéro...**

### **Au menu**

Soupe de potiron, crème à l'oseille, pizza à l'oignon, tarte à la citrouille et plein de tartes aux pommes, évidemment... et ce mois-ci j'imagine que vous avez encore de nombreuses citrouilles à transformer, alors voici:

### **Pain d'épices à la citrouille:**

Ingrédients secs à mélanger ensemble avec du zeste d'orange:

2 t ½ de farine  
1 ½ c. à thé de poudre à pâte  
½ c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de chacune des épices suivantes (moulues): cannelle, clou de girofle, gingembre  
¼ c. à thé de muscade moulue

Réserver le mélange et dans un autre bol:

Battre ensemble 2 œufs, 1t de sucre roux et 4 c. à soupe d'huile végétale.

Ajouter 1 t ½ de citrouille cuite (réduite en purée)

Incorporer ensuite délicatement le mélange sec du début, avec une cuillère en bois c'est mieux!

Verser dans un moule à pain (environ 23x13 cm), préalablement graissé.

Cuire au four à 350F (180C) durant 1 heure.

Laisser reposer 10 minutes avant de démouler, puis refroidir sur une grille.

Bien emballé avec une pellicule plastique, il sera délicieux et moelleux à souhait le lendemain matin!

**Vous pouvez varier le sucre au goût en rajoutant du miel ... et tartiner une tranche de pain d'un beurre de pommes peut-être...  
...Bonne dégustation!**

## **La maison de poupée**

Gabrielle Carisse

Enseignante en arts et maman de Loukia en première année.

Créatrice de Jounik (bijoux et jouets inspirés de la pédagogie Waldorf).

De tous les jouets que l'on retrouve dans la salle de jeu, la maison de poupée en est un des plus importants pour le développement de l'enfant, et ce autant pour les garçons que pour les filles. En plus de lui permettre de travailler son imagination, elle permet à l'enfant de rejouer son quotidien comme dans une scénette de théâtre. Ainsi, lorsque surviendra un conflit, l'enfant aura un théâtre pour rejouer la scène et trouver des solutions nouvelles à son problème. N'avez-vous jamais entendu vos petits chéris chicaner leurs poupées et lutins après une journée parfois mouvementée? (Je ne sais pas pour vous, mais ça arrive parfois chez nous de perdre un peu patience...) Par le jeu, l'enfant peut ainsi sublimer l'émotion négative et passer facilement à travers les troubles du quotidien. Plusieurs pédopsychiatres utilisent les maisons de poupées et les figurines dans leurs pratiques. Celles-ci ne servent bien sûr pas seulement à passer la colère, mais aussi à amplifier la joie. Et quelle belle récompense d'entendre son enfant féliciter ses lutins d'être si gentils et de les faire danser dans la joie et le bonheur!

Mais comme tout ce qui entoure l'enfant, il faut bien choisir cette maison! Et ses habitants aussi par la même occasion...

L'enfant en jeune âge absorbe tout ce qui lui est donné, sans discernement de ce qui est bien ou mal. Il est donc important pour le parent de choisir avec soin ce qui constituera son environnement (autant physique que psychique). Un soin tout particulier sera apporté à la qualité et au matériel du jouet, privilégiant les matériaux provenant du monde organique.

## **L'équipe du journal**

Rédaction : Fanchon Esquieu  
Gabrielle Carisse  
Isabelle Auclair  
Kate Hall-Gauthier

Mise en page : Amélie Arès

Correction : Jason Roy  
Sandrine Ziosi

Abonnement et distribution : Geneviève Beaudoin

Pour tout changement concernant les abonnements au journal en version papier, vous pouvez communiquer avec Geneviève Beaudoin au **819. 837.0271** ou par courriel à l'adresse suivante: **journal@enfant-de-la-terre.org**.

Vous pouvez partager vos commentaires ou encore des articles, ou même vos poèmes! Veuillez nous faire parvenir le tout à l'adresse suivante: **journal@enfant-de-la-terre.org**.

La variété de leur forme, la qualité de surface, leur densité et leur poids sont inimitables. De plus ils développent la sensibilité de l'enfant. Les objets les plus simples sont le germe de l'épanouissement de l'imagination des enfants.

La maison de poupée est particulièrement appréciée par les enfants de six à neuf ans. Ils sont alors assez grands pour se laisser absorber par le jeu, oubliant tout le reste autour d'eux.

À cet âge, le jeu consiste à construire, réarranger, remodeler, ajoutant de nouvelles pièces ou un jardin, un étale ou un pré; créant de nouvelles poupées ou des vêtements pour celle-ci; construisant des petites étagères à l'aide de planches de bois. Plus que tout, l'enfant adore étendre ses jouets dans l'espace.

Il est important de supporter la joie de la découverte et l'inventivité de l'enfant en lui proposant du matériel le plus près possible de sa forme originel. Vous devez consciemment éviter de céder à votre plaisir d'adulte de voir des miniatures reflétant la réalité à la perfection.

Un assortiment de branche et quelques morceaux de soie ou de coton compléteront à merveille la maison de poupée.

Une maison de poupée de qualité est donc sans contredit un bien bon investissement pour le développement de l'enfant!

Réf, Toymaking with Children, Freya Jaffke  
(et connaissances personnelles)