

## 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 des arbres!



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



### L'ÉTÉ

**L'arbre de l'été** éclate de vie. Il est robuste et solide. Bien ancré dans le sol, son tronc transmet sécurité et confiance. Son feuillage, tout en légèreté joue avec le souffle du vent et la lumière du soleil. Les énergies de la vie, la chaleur, l'eau, s'offrent à la maturation de ses fruits.

**Vous êtes comme un arbre qui transmet sa force et sa vitalité.** Accueillez le soleil, l'eau, tout ce qui est offert par la nature. Partagez les richesses de l'été avec vos enfants en laissant souffler un air de liberté qui les pousse à l'aventure... Vos fruits mûrissent, s'épanouissent, prêts à vivre leur vie de choix et de limites.



ÉTÉ

## Les enfants jouent les solides et les liquides

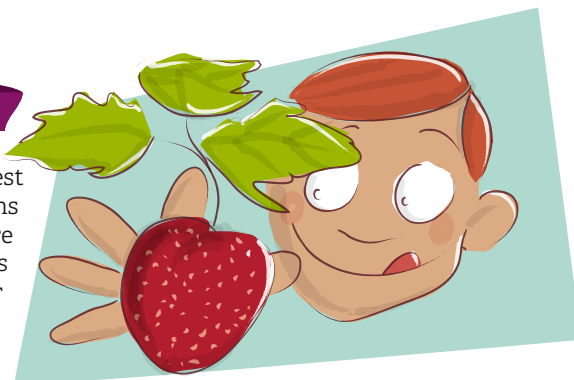
### Je mange bien

*J'aime le goût sucré des fruits !*

La perception du sucré par la langue est individuelle, mais plus nous mangeons d'aliments au goût sucré, plus notre langue en demandera et plus nous aurons besoin d'en manger pour ressentir du plaisir.

Il est donc préférable de consommer au maximum un produit sucré par jour, comme une barre de chocolat, 2-3 biscuits, une petite poignée de bonbons, 1 petit verre de boisson sucrée ou light, afin de favoriser davantage de plaisir dans ces moments-là.

En remplacement, votre enfant peut quotidiennement retrouver le goût sucré dans les fruits et certains laitages plus sains.



*L'eau est la seule boisson dont mon corps a besoin !*

Notre corps est constitué de plus de 60% d'eau. Tous les jours nous avons besoin de boire de l'eau, entre les repas, pendant les repas, au lever et au coucher. Elle permet d'hydrater les cellules, de nettoyer l'organisme, de compenser les pertes liées à la transpiration qui augmentent lors de la pratique de sports, lors de la digestion, mais aussi lors de fièvre et de diarrhées.

En Suisse, nous avons la chance de pouvoir consommer une eau du robinet bonne et peu minéralisée. Lors de carences, il peut être intéressant de consommer certaines eaux minérales spécifiques riches en calcium, magnésium ou autres substances.



2



ÉTÉ

### Je bouge bien

**L'été, le temps des grandes vacances, des sorties au lac, dans le sable ici ou ailleurs !**

*Je m'assieds dans le sable et j'y cache mes jambes.*

Profitez de cette période pour emmener vos enfants au bord de la rivière, dans les cailloux ou dans le sable, dans la terre ou dans les feuilles de la forêt ou encore dans votre jardin.

Assis ou couché sur le sol, un peu enfoncé dans le sable (ou même recouvert de sable !), l'enfant sent plus précisément les limites de son corps. Cette sensation lui permet d'avoir une image plus claire de lui-même, de son épaisseur, de sa position.

Les sensations tactiles se combinent à d'autres informations sur ce qu'il voit et entend autour de lui. Il reçoit aussi des informations internes sur la tension et la position de ses muscles, de ses articulations, de sa tête.

Toutes ces informations lui permettent de mieux connaître et comprendre son corps. Il sera ainsi plus à l'aise dans ses mouvements!

*Je construis un immense château avec mes parents.*

Votre enfant peut jouer les mains dans le sable avec différents récipients. Il joue alors à mettre dedans, dehors, transvaser. Il érige une tour puis la détruit. Il met ainsi en place des notions de taille et de poids : grand/petit, beaucoup/peu, lourd/léger... Il comprend le dedans et le dehors, le trop et le pas assez, le vide et le plein, le construire et le détruire, puis le reconstruire.

Voilà déjà une première prise de conscience que la destruction n'est pas une fin à jamais mais que l'on peut toujours reconstruire, rebondir après un échec !

Et pourquoi ne pas vous asseoir dans le sable avec vos enfants et construire un grand château ensemble ?



3



ÉTÉ

## Se laisser imprégner par la nature

### Je mange bien

*Grâce à la variété des légumes, mon assiette est belle et colorée !*



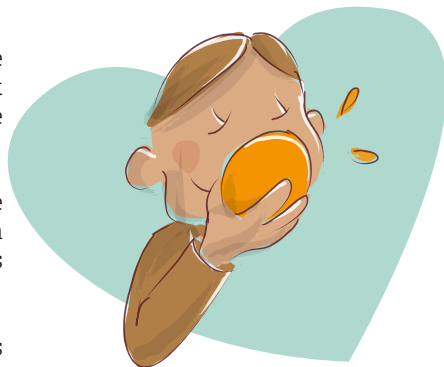
Chaque légume de couleur différente amène un intérêt pour le corps, que ce soit une vitamine, un anti-oxydant ou un minéral. C'est pourquoi varier les légumes que vous cuisinez est essentiel pour offrir à vos enfants un cocktail protecteur nécessaire à son développement et sa croissance.

*Je croque à pleines dents dans les fruits et les légumes crus.*

C'est dans la bouche, grâce à la salive, que commence déjà la digestion. En mastiquant chaque bouchée 15 fois avec les dents, la salive peut exercer son activité de pré-digestion.

Croquer dans des fruits et des légumes apporte une sensation de frais en bouche. Durant la journée, il est intéressant de varier entre les légumes et les fruits cuits et crus, de saison.

Profitez de l'été pour diversifier les plaisirs gustatifs en choisissant des produits locaux !



### Je bouge bien

*Dans la nature, j'enlève mes chaussures pour me promener.*



Il fait chaud et beau ! Partez avec vos enfants à la découverte de votre environnement à travers vos sens.

Pourquoi ne pas enlever les chaussures et les chaussettes et explorer le sol avec vos pieds ? Trop souvent nos pieds se crispent à force d'être serrés dans des chaussures et certains muscles profonds ne sont plus habitués à travailler.

Réveillez votre corps, vos sens et vos sensations ! Le dur, le doux, le mou, le piquant ou le rugueux, le froid, le mouillé. Que préférez-vous ? Qu'est-ce qui vous dérange ?

Sans chaussures, la marche doit être adaptée à l'environnement. Avec vos enfants, observez où vous posez les pieds pour ne pas vous faire mal.

*Sans chaussures, je décris ce que je sens sous mes pieds !*

Prenez le temps, écoutez tous vos sens (vue, odorat, goût, toucher, ouïe), changez de rythme.

Etre à l'écoute de la nature et de ses sensations permet aussi une meilleure écoute de soi et du monde. Sans rien changer volontairement, la respiration devient plus lente, plus profonde. En lien avec vos sensations, vous serez obligatoirement en lien avec vous-même et avec vos besoins.

Vous pouvez mettre des mots sur vos sensations et en parler avec vos enfants.





ÉTÉ

## Je mange bien

*Entre les repas, je laisse mon estomac au repos.*

Votre enfant n'a parfois pas envie de manger le repas que vous avez préparé. Par contre il demandera volontiers un dessert ou quelque chose plus à son goût une à deux heures plus tard. Comment réagir à ses refus à table et à ses demandes en dehors des repas ?

Il est difficile de satisfaire les goûts de chacun autour de la table familiale et il est normal que certains jours cela ne soit pas au goût de votre enfant. Dans ces cas, il mangera moins que d'habitude, prendra le dessert pour autant que vous l'avez prévu pour tout le monde, et patientera jusqu'au goûter ou au prochain repas.

## Confrontations et limites



*Si j'ai envie de grignoter, j'essaie de faire autre chose pour me changer les idées !*

Bien souvent nous mangeons pour d'autres raisons que la faim, c'est ce que l'on qualifie d'envies.

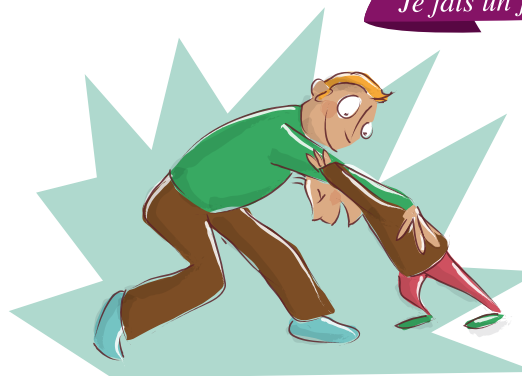
Il est normal de satisfaire ses envies alimentaires de manière occasionnelle mais si elles deviennent quotidiennes, sans que la faim n'y soit associée, alors cela devient du **grignotage**. Ce sont parfois des déclencheurs sensoriels tels que la vue, l'odorat, le goût qui en sont la cause, et parfois des déclencheurs émotionnels tels que la tristesse, la colère, la joie, le stress ou l'ennui.

Le fait de prendre conscience des causes des grignotages permet bien souvent de les diminuer en trouvant des stratégies pour les éviter.

## Je bouge bien

Lorsque vous proposez des idées de mouvements à votre enfant, c'est aussi possible qu'il réponde «non» ! Au travers du non, votre enfant cherche à se distinguer de vous. Il se sent quelqu'un de différent, et veut donc décider lui-même. Cela fait partie des étapes importantes de son développement.

*Je fais un jeu de lutte avec mon papa ou ma maman !*



En général, le non apparaît avec les premiers mots. Il prend toute son importance autour de deux ans. Vous pouvez alors avoir l'impression d'être sans cesse dans la lutte, vous sentir fatigué, agacé, perdre patience.

Alors, pourquoi ne pas jouer un peu avec cette lutte, en essayant de vous pousser l'un l'autre jusqu'au bout de la pièce ou en faisant une bataille de coussins ?

*Je fais un saut entre chaque habit que je mets !*

Le jeu peut permettre de contourner le non de l'enfant. Proposez-lui de vous suivre de manière ludique. Par exemple, lors de l'habillement, inventez un petit jeu à faire entre chaque vêtement à mettre par exemple ramper sous le lit ou sauter d'une petite chaise.

Au travers du non, l'enfant teste aussi la limite et le cadre contenant de ses parents. Il a besoin de se rassurer en sentant que ce cadre est bien présent. Il a besoin de rencontrer une certaine résistance pour se sentir en sécurité.

Il est important de tenir la limite que l'on a donnée à l'enfant pour le rassurer et lui montrer aussi que ce sont les adultes qui prennent les décisions et qu'ils sont garants de la sécurité de leurs enfants.



ÉTÉ

