

# L'En Famille



## Cours et ateliers du mois

<b>Rencontres prénatales</b>	Mardi 2 mai, 19h Mercredi 3 mai, 19h
<b>Yoga prénatal</b>	Lundi 2 mai, 17h30 ou 19h Mardi 3 mai, 9h ou 10h30
<b>Exercices postnatals</b>	Lundi 25 avril, 9h30
<b>Yoga postnatal et massage bébé:</b>	Jeudi 21 avril, 9h30
<b>Mieux-être maman et bébé 0-4mois</b>	Mardi 19 avril, 9h30
<b>Atelier de stimulations parents-enfants</b>	
<b>4-9 mois:</b>	Mardi 12 avril, 9h30 ou 13h00
<b>9-18 mois:</b>	Lundi 11 avril, 9h30 ou 13h00
<b>18-36 mois:</b>	Mercredi 13 avril, 9h00



Réservez votre place  
en vous inscrivant au:

**(819) 370-3822**

Les ASSURANCES de la  
Société  
Saint-Jean Baptiste  
de MAURICIE

Jusqu'à **20 000 \$**  
d'assurance vie  
versés le jour même du décès

14 jours à 19 ans :  
**4,05 \$** par mois

20 ans et plus :  
à partir de  
**10,08 \$** par mois

Promotion  
offerte  
aux  
familles

Andrée Milot :  
**819 372-9609**

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### **PORTES OUVERTES ET SEMAINE DES MARCHANDS**

Les 12, 13 et 14 avril  
De 10h à 19h00

Venez nous visiter et rencontrer sur place des professionnels pour le bien-être des mamans

- Produits pour bébé et couches lavables
- Bijoux et artisanat
- Photographe
- Friperie pour femme enceinte et enfants de 0 à 5 ans



### **MÉGA-FRIPERIE**

15 et 16 avril de 9h00 à 15h00

Vêtements et accessoires pour bébés  
Vêtements pour enfants jusqu'à 5 ans  
Vêtements de maternité

## **RÉSERVEZ À VOS AGENDAS:**

Brunch de la fête des Mères  
Dimanche 8 mai

3 services possibles:

9h00  
10h00  
11h15

20 \$/famille

## **ACTIVITÉS À L'HORAIRE**

### Action-Poussette Trois-Rivières

Tous les mercredis, 13h30  
Durée d'environ 1h30



### Action-Poussette Nicolet

Tous les jeudis, 13h30  
Durée d'environ 1h30

### Dîner-répit : dès 11h00

Mercredi 6 avril  
Mercredi 13 avril  
*Journée des marchands*  
Mercredi 20 avril  
*Cabane à sucre - réservez d'avance!*  
Mercredi 27 avril



### Atelier de portage de bébé

Lundi 2 mai  
9h: débutant ET 11h: avancé

### Cuisine purée bébé

Vendredi 8 avril  
9h00



### ABC Allaitement

Lundi 18 avril 19h00

## LA RECETTE DU MOIS

### Grands-pères à l'érable



#### Ingrédients

1 1/4 tasse (315 ml)	farine tout-usage
1/2 c.à thé (2 ml)	sel
1 c.à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1 c.à soupe (15 ml)	sucré
1/4 tasse (65 ml)	beurre
1/2 tasse (125 ml)	lait
1 1/2 tasse (375 ml)	eau
1 1/2 tasse (375 ml)	sirop d'érable

#### Préparation

- Tamiser ensemble les ingrédients secs.
- Ajouter le beurre et travailler à la fourchette.
- Ajouter le lait et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte légère.
- Dans une grande casserole, mettre l'eau et le sirop d'érable et amener à ébullition.
- Jeter la pâte par cuillerée dans le sirop bouillant. Couvrir et laisser mijoter à petit feu sans lever le couvercle pendant environ 15 minutes.
- Servir très chaud avec le sirop de la cuisson.

## Bibliothèque de documentation ...La santé des bébés...



«*Soins à mon enfant*»  
Par Céline Arsenault



«*Une médecine naturelle pour vos enfants*»  
Par Julian Scott



## Le CRN en vedette!

Surveillez l'émission **Café Internet** sur la chaîne TVCOGECO (câble 11) la semaine du 11 avril (lundi le 11 à 18h30 et en reprise plusieurs fois durant la semaine). Élane y fait une apparition pour présenter le site Internet du CRN.

## Soulager les symptômes du rhume



On ne peut pas guérir un rhume, mais on peut le soulager. Voici comment :

- Mouchez votre enfant ou nettoyez son nez avec une poire ou un mouche-bébé,
- Mettez de la solution saline dans son nez pour liquéfier le mucus  
*Pour faciliter l'application, couchez l'enfant sur le dos et incliner sa tête vers l'arrière. Il existe également des vaporisateurs qui rendent l'application plus facile. Nettoyer l'intérieur des narines à l'aide d'un écouvillon (coton-tige). Mettre de nouveau quelques gouttes de solution saline dans chaque narine. Se moucher ou, dans le cas d'un jeune enfant, aspirer le mucus à l'aide d'une poire nasale ou un mouche-bébé. On trouve facilement des solutions salines en pharmacie (par exemple, Salinex®, Hydrasense®). On peut aussi en préparer une soi-même (voir encadré à droite).*
- Donnez-lui à boire souvent, arrêtez les activités épuisantes
- Soulagez sa fièvre et aérez la pièce. Ne pas surchauffer la chambre à coucher, ce qui assèche l'air et rend la respiration plus difficile
- Utiliser un humidificateur au besoin.  
*D'après Santé Canada, il est bon de garder l'humidité des résidences à 50 % durant l'été et à 30 % durant l'hiver (un hygromètre permet de mesurer le taux d'humidité).*
- À moins que votre médecin ne vous en prescrive, il ne faut pas donner de médicaments contre le rhume et la toux à un enfant de moins de 3 ans.



tow0005 www.fotosearch.fr

### Recette maison de solution saline

Dissoudre 1/2 c. à thé de sel dans 8 oz (240 ml) d'eau bouillie et refroidie.

❖ *Il est bien important de respecter cette proportion, sinon on risque d'irriter les muqueuses du nez.*

Conserver la solution dans une bouteille propre munie d'un compte-gouttes.

Refaire une nouvelle solution tous les 3 jours.

## Cataplasme d'huile de ricin

Pour soulager la toux de votre enfant, vous pouvez appliquer sur son thorax un cataplasme à l'huile de ricin. Voici comment procéder:

Vous aurez besoin de:

- Huile de ricin
- Flanelle blanche en coton, en laine ou papier essuie-tout
- Film plastique (utilisé pour conserver les aliments)
- Bicarbonate de sodium



- Mettre de l'huile de ricin sur un morceau de tissu (coton, laine ou même sur un papier essuie-tout).
- Chauffer au micro-onde quelques secondes (jusqu'à ce que l'huile soit chaude et non brûlante).
- Appliquer sur le thorax de l'enfant.
- Recouvrir d'une bande de film plastique.
- Laisser en place pour la nuit.
- Retirer ensuite le cataplasme et laver la peau avec une solution de bicarbonate de sodium (2 c. à soupe/2 tasses d'eau).



**Le fer Floradix en liquide contre la fatigue**  
Pour prévenir les déficiences en fer et maintenir une bonne santé. Aide à la formation des tissus et à maintenir une croissance normale.

**Le Calcium Magnésium pour une ossature plus robuste**  
Une proportion plus élevée de magnésium favorise la solidité des os et l'assimilation adéquate du calcium. Contribue à réduire les risques de développer l'ostéoporose si combiné avec une bonne diète et de l'exercice régulier. Aide la corps à métaboliser les protéines, les hydrates de carbone et les gras.



**Kindervital pour favoriser la croissance et le développement de votre enfant**  
Une formule équilibrée contenant les vitamines et les minéraux les plus importants pour la formation des glandes, des tissus et des os. Bénéfique pour les enfants qui doivent éviter le édulcorants raffinés ou qui souffrent d'intolérances ou d'allergies alimentaires.

# À COLORIER



<http://www.vrac-coloriages.net>

[www.ressourcesnaissance.ca](http://www.ressourcesnaissance.ca)

Pour vos suggestions  
et vos commentaires,  
n'hésitez pas à nous contacter  
[info@ressourcesnaissance.ca](mailto:info@ressourcesnaissance.ca)



Pour recevoir L'En Famille par courrier électronique,  
veuillez nous contacter et c'est avec plaisir que nous  
vous le ferons parvenir.