

Le P'tit Cairn

N°6

Pendant les vacances scolaires, la CMCAS Pays de Savoie propose des activités pour amuser vos enfants. Ce numéro rime avec bien-être et fait maison, de quoi faire des plifs, des plafs et des ploufs ! 😊

Le coin des bouts de chou

LA MOUSSE COLOREE



Les petits moussaillons, aujourd'hui on vous propose une matière inhabituelle : de la mousse !

A tout âge elle plaît, il faudra juste faire attention aux petits qui veulent la goûter, car elle n'est pas comestible...

Pour faire de la mousse, l'idéal reste le liquide vaisselle avec de l'eau, dans un récipient avec un fouet.

On peut la colorer avec du colorant alimentaire !

On peut y jouer sur un plateau, dans une bassine, dans la baignoire, au sol sur une serviette...

On peut cacher des petits jouets dedans que l'enfant doit retrouver !

En recouvrant une table basse, la tablette de la chaise haute, avec un sac poubelle découpé, le mélange eau et savon forme une mousse épaisse et on peut dessiner, comme un tableau magique !



MEDITATION POUR LES PETITES GRENOUILLES

Méditer n'est pas réservé qu'aux adultes, elle a aussi de nombreux **bienfaits pour un enfant**. Elle peut l'aider à faire diminuer son stress et son anxiété, à augmenter son sentiment de bien-être, à se concentrer et à se calmer. Les tout-petits ont de la facilité à vivre le moment présent, une qualité importante **pour méditer**.

Méditer avec ses enfants ne signifie pas passer 20 minutes assis sur un coussin dans le silence...

A quel âge peut-on initier les enfants ?

Dès la maternelle, les enfants peuvent commencer à découvrir les différentes techniques de relaxation. Il convient cependant d'y accéder de manière ludique et sans le forcer. Par ailleurs, quand ils sont très jeunes, les séances ne seront pas très longues. Plus ils grandiront, plus vous pourrez les allonger.

Quel lieu, quel matériel et quelle tenue ?

L'idéal est d'être dans une pièce au calme, chauffée, avec de la moquette ou un tapis au sol, si possible avec des rideaux pour tamiser l'ambiance et avec de la musique propice à la relaxation.

Mais on retrouve des exercices adaptés à tout type de situations et de contextes, même les plus bruyants. Pour la tenue, porter des habits confortables, qui permettent une grande liberté de mouvement.



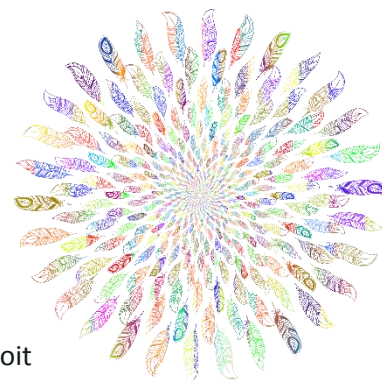
2 petits exercices simples :

Un exercice de respiration : le gros ballon

Commencez aussi bien debout, qu'assis ou allongé. Placez ensuite les mains sur le nombril. En inspirant, gonflez le ventre comme pour le transformer en un gros ballon : cela va beaucoup amuser les enfants. En expirant, laissez-le se dégonfler comme un ballon de baudruche. Répétez l'exercice une dizaine de fois. Pensez bien à inspirer par le nez.

Un exercice de relaxation : l'algue

Debout ou agenouillé, votre petit bouge son corps dans tous les sens comme une algue. On en profite pour décontracter la tête, les bras, les épaules... Seul le tronc doit conserver son tonus.



LES ARÈNES DU SAVOIR proposent plusieurs vidéos adaptés et vraiment top :

https://www.youtube.com/watch?v=bnA0mdS4U0k&ab_channel=LESARENESDUSAVOIR

https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398&ab_channel=LESARENESDUSAVOIR

https://www.youtube.com/watch?v=CWRae2b_ZhI&ab_channel=LESARENESDUSAVOIR



LA LANGUE DES SIGNES



bain

Monter et descendre alternativement les poings fermés sur la poitrine comme si on se lavait.

Le refuge des minots



FABRIQUE A BULLE

Ne jetez plus les fonds de savon, récupérez-les pour les transformer en **petits savons amusants** pour les enfants.

Pas de panique si vous manquez de petits restes ou si vous n'avez pas la patience d'attendre, il suffit d'utiliser un gros savon de Marseille et de le râper.

Les petits savons peuvent aussi être offerts en cadeau, il suffit de leur faire un bel emballage avec du papier de soie.



REALISATION :

- Râpez le savon en paillettes dans un bol,
- Mélangez dans une casserole l'eau et le colorant,
- Chauffez, sans bouillir le mélange,
- Mélangez les paillettes de savon à l'eau chaude,
- Placez les jouets au fond des moules,
- A feu doux, sans cessez de mélanger, ajoutez l'huile d'amande douce,
- Lorsque le mélange est homogène remplissez les moules (*Attention, le mélange n'est jamais totalement homogène*)
- Laissez sécher à l'air libre pendant 12 à 24h,
- Démoulez les savons,
- Egalisez et sculpez les contours des savons.

MATERIEL :

- Restes de savon ou gros savon de Marseille
- Une râpe
- Une casserole
- Un bol
- Des petits moules en silicone
- De l'eau
- Du colorant alimentaire
- De l'huile d'amande douce
- Des huiles essentielles
- Des petits jouets en plastique

Et voilà c'est prêt !!



BAIN MOUSSANT POUR LES PITCHOUNES

Contenant des tensio-actifs très doux pour la peau, ce bain moussant est sans danger pour les enfants qu'il amusera avec **sa mousse verte sentant la pomme d'api**. Toutefois, la fragrance et la couleur sont facilement modifiables. Par ailleurs, ce bain moussant peut être conservé jusqu'à 3 mois après sa préparation.

INGREDIENTS ET MATERIEL :

1. 5,2 g de mousse de Babassu
2. 52 g de mousse de sucre
3. 1 g d'huile de ricin sulfaté (facultatif)
4. 42 g d'eau
5. 17 gouttes (0,6 g) d'extrait de pépins de pamplemousse
6. 64 gouttes de fragrance ou 5 g d'extraits aromatiques (au choix)
7. Du colorant alimentaire d'origine naturelle
8. Un flacon de 100 ml
9. De l'acide citrique pour passer le pH de l'eau entre 6 et 6,5
10. Des bandelettes de tests de PH
11. Une balance
12. De l'alcool à 70°
13. Du bicarbonate de soude



REALISATION :

1. Laver ses mains et désinfecter le plan de travail, les ustensiles et les récipients
2. Dans un récipient, verser la mousse de sucre, l'huile de ricin et l'eau et mélanger
3. Ajouter la mousse de babassu et mélanger très doucement
4. Incorporer l'acide citrique puis le colorant
5. Ajouter les gouttes de fragrance et l'extrait de pamplemousse en mélangeant entre chacun des ingrédients.
6. Tester le pH et le rectifier. Pour cela, ajouter un peu d'acide citrique pour faire baisser le pH ou du bicarbonate pour l'augmenter.
7. En cas d'ajout de bicarbonate, patienter un peu avant de verser la préparation dans le flacon.



BOMBES DE BAIN MAISON

Vous voulez égayer le moment du bain de vos enfants mais vous n'avez pas envie de les exposer à des produits chimiques ? Découvrez la recette ultra facile de **boules effervescentes pour le bain** !

Ces boules de bain maison émerveilleront vos enfants et rendront ce moment magique grâce au crépitement et aux couleurs qui apparaissent dans l'eau !

INGREDIENTS :

- 1 tasse de bicarbonate de soude – pour l'effet moussant,
- 1/2 tasse de fécule de maïs – pour l'effet liant,
- 1 tasse d'acide citrique – pour l'effet nettoyant,
- 1 cuillère à soupe d'huile (d'amande douce, d'olive, de tournesol...) - pour l'effet hydratant,
- 1 vaporisateur rempli d'eau,
- des colorants alimentaires – pour rendre vos boules de bain uniques,
- des moules en forme de boules (disponibles dans les magasins de loisirs créatifs) ou pour des formes plus originales : des moules de plage ou en silicone



Pour environ 3 bombes de bain (en fonction de la taille de vos moules).

REALISATION :

1. Mélangez le bicarbonate de soude, la fécule de maïs, l'acide citrique et l'huile dans un saladier.
2. Ajoutez le colorant alimentaire de votre choix et continuez de mélanger jusqu'à ce que la couleur soit uniformément répartie dans votre mélange.
3. Vaporisez de l'eau sur la pâte jusqu'à obtenir un aspect de sable mouillé.
4. Remplissez les moules en tassant bien pour éviter que des bulles d'air ne se forment.
5. Laissez sécher dans les moules pendant au moins 4 heures.
Idéalement, une nuit de repos est conseillée pour que tout ait bien durci!
6. Démoulez vos boules effervescentes et utilisez-les dans le bain quand vous en aurez envie !

Pour un effet maximal, nous vous conseillons de les ajouter une fois la baignoire bien remplie.

Bon à savoir : elles se conservent au sec mais elles ont tendance à s'effriter rapidement donc ne les conservez pas plus d'une semaine pour éviter les déceptions !

Vous pouvez également ajouter des **huiles essentielles** pour qu'elles embaument agréablement, en plus de le colorer. Attention : toutes les huiles ne sont pas adaptées aux enfants, bien se renseigner avant !

Astuce : l'huile essentielle de lavande est réputée pour ses vertus apaisantes qui facilitent l'endormissement. C'est parfait si vos enfants ont du mal à s'endormir le soir !

Voici un tuto qui vous aidera à réaliser vos « bombes de bain »

14. <https://youtu.be/rITeIN9ZukM>



THEATRE D'OMBRES

Voici un jeu calme et très apprécié des enfants, il va permettre de développer leur imaginaire, leur créativité mais aussi leur expression verbale, à stimuler et à améliorer leur façon de communiquer, leur élocution et enfin leur dextérité.

Nous vous présentons 4 possibilités différentes de mettre en lumière vos chérubins :

1. Avec juste une lampe torche

Rien de plus simple, fermez les volets, éteignez la lumière et installez une lampe torche en direction d'un mur nu. Guidez ou laissez vos enfants découvrir la magie de leurs mains et de la lumière.

2. Avec une lampe torche et un drap

Cette possibilité demande un peu plus d'installation : entre 2 chaises ou entre deux murs tendez un drap *de préférence uni et blanc* (en fonction de la taille de vos enfants : il faut qu'ils puissent tenir debout sans que leur têtes ne dépassent).

Faites le noir dans la pièce et projetez une lampe torche d'un côté du drap. Cette fois ils peuvent jouer et raconter des histoires avec leur corps, se munir d'accessoires et même vous faire une représentation dans le salon !

3. Avec des personnages

Vous pouvez garder le même décor que précédemment, cependant il faudra rajouter un long carton ou un drap plus foncé pour cacher le bas de l'écran. Les enfants se mettent à genoux, pour ne faire dépasser que leurs personnages.

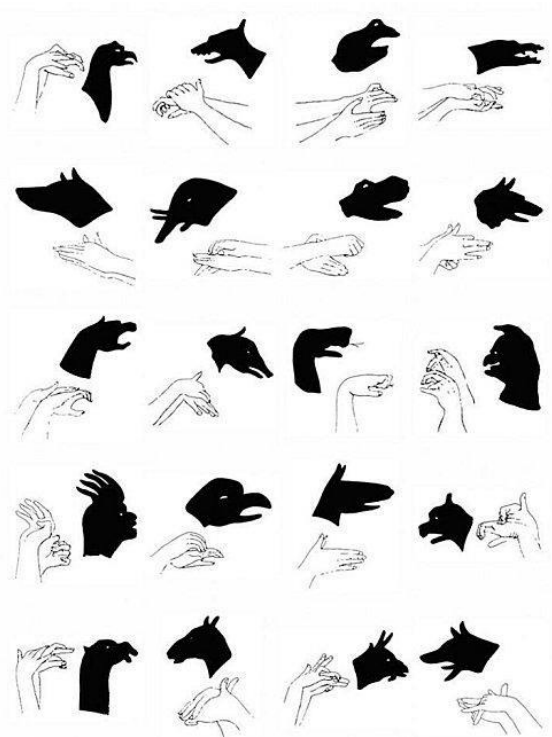
Les personnages :

- Dessiner sur du carton un personnage ou un objet
- Découper les contours
- Coller-le sur une baguette (ex : pour les brochettes)
- Vous pouvez aussi prendre des jouets à fixer sur la baguette (Attention qu'ils ne soient pas trop lourds)

4. Avec un mini théâtre

Et si vous ne souhaitez pas déménager tout le salon, vous pouvez aussi fabriquer un mini théâtre dans une boîte à chaussures.

Voici un tuto : https://www.youtube.com/watch?v=Hlp-jPDmRws&ab_channel=DisneyJuniorFR



Amusez-vous bien !



La planète des ados

SHAMPOOING ET COSMETIQUES ECOLO

Shampooing sec

INGREDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de cacao dégraissé (pour les brunes)
- 1 cuillère à soupe de poudre d'Arrow-Root (à défaut, remplacer par de la maïzena)
- 1 cuillère à soupe d'Argile blanche

PREPARATION :

1. Ajouter une cuillère à soupe de d'Arrow-Root, une cuillère à soupe d'argile blanche et une cuillère à soupe de cacao dans un petit récipient.
2. Mélanger la préparation.

APPLICATION :

1. Appliquer à l'aide d'un pinceau sur les rais de la tête ou les zones les plus grasses.
2. Masser pour que le shampooing sec soit bien réparti.
3. Laisser poser le shampooing sec entre 5 et 10 minutes (en attachant vos cheveux par exemple).
4. Brossez vos cheveux au-dessus d'une baignoire ou d'un évier pour ne pas que la poudre ne tombe partout.



Astuce : Tu peux également prendre dans tes mains une très petite quantité de fécule de maïs (Maïzena) et l'appliquer sur les parties du crâne les plus grasses (tempes, haut du crâne...) Masse doucement. La fécule va absorber l'excès de sébum. Après quelques minutes, brosse-toi les cheveux. Pour les brunes : un peu de cacao en poudre.

Shampooing solide

INGREDIENTS (pour 55 g de shampooing) :

- Sodium coco sulfate 80 % = 40gr (pour mousser)
- Beurre de karité 10 % = 5gr
- Infusion de camomille 10 % = 5gr
- 20 gouttes de protéine de soie (hydratante, aide à gainer et lisser)
- 20 gouttes de provitamine B5 (fortifie et gaine, apaise la peau)
- 2 g de conditionner émulsifiant (conditionneur capillaire)
- 5 g de poudre d'ortie piquante (Fortifie, régule le sébum et lutte contre la chute des cheveux)
- 1 goutte d'acide lactique (apporte de la brillance)

EN +:

- 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse (Tonifie le cuir chevelu, lutte contre la peau grasse)
- 2 gouttes d'huile essentielle de Nard Jatamansi (Stimule la pousse des cheveux)
- 1 goutte d'huile essentielle de camomille allemande (lutte contre les irritations de la peau)
- 1 moule
- 1 mini-fouet
- 2 contenants, 1 pour le mélange des ingrédients et 1 pour le bain-marie de la phase huileuse



PREPARATION :

1. Phase aqueuse : faire infuser les fleurs de camomille pendant 10 min et prélever 5 g dans lesquels il faut faire fondre 40 g de sodium coco sulfate au bain-marie.
2. Phase huileuse : faire fondre au bain-marie 5 g de beurre de karité + 2 g de conditionner émulsifier.
3. Mélanger ensemble les 2 phases, puis rajouter le reste des ingrédients.
4. Mélanger bien pour obtenir une pâte homogène.
5. Disposer la pâte dans un moule et laisser sécher quelques jours avant utilisation.



Masque capillaire hydratant

Applique simplement sur cheveux secs de **l'huile de coco biologique**. Insiste sur les pointes (partie la plus abîmée de la chevelure) pour les cuirs chevelus gras évitez d'y appliquer l'huile (seulement sur les longueurs et les pointes) Laissez reposer 1h, voire une nuit. Lavez vos cheveux au shampoing.

BAUME A LEVRES

Un baume à lèvres au miel :

Ce baume est le plus discret (sans odeur) et convient à toute la famille.

La star est le miel. Cet ingrédient est reconnu pour ses vertus cicatrisantes, apaisantes et adoucissantes. Il favorise la régénération des lèvres abîmées par le soleil, le froid, la pollution et autres agressions extérieures.

INGREDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 cuillère à soupe de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 2 gouttes Vitamine E ou d'huile de germe de blé



RECETTE :

1. Faites fondre au bain-marie le beurre de karité, l'huile végétale, la cire d'abeille et le miel,
2. Mélangez doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit complètement fondu,
3. Hors du feu, ajoutez la vitamine E ou l'huile de germe de blé à l'aide d'une pipette,
4. Mélangez et versez le tout dans un petit pot,
5. Placez-le environ 20min au réfrigérateur.
6. Et voilà, le baume à lèvres au miel est prêt !



Un baume à lèvres à la coco (et gourmand !)



INGREDIENTS :

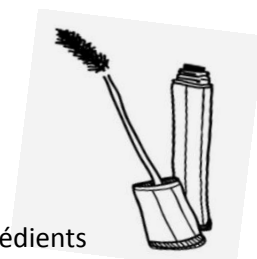
- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1/2 cuillère à soupe de cire d'abeille (ou cire végétale)
- 5 gouttes d'extrait de noix de coco
- 2 gouttes Vitamine E ou d'huile de germe de blé

RECETTE :

1. Faites fondre au bain-marie le beurre de karité, l'huile de coco, la cire d'abeille,
2. Hors du feu, ajoutez ensuite l'extrait de noix de coco et 2 gouttes de vitamine E,
3. Mélangez le tout et versez la solution dans un pot en verre ou en aluminium,
4. Placez enfin le contenant au réfrigérateur une vingtaine de minutes.

Mascara et Eye liner

Rien de plus simple !



RECETTE :

INGREDIENTS :

- Charbon noir alimentaire
- Gel d'aloé Vera bio
- Huile de ricin ou huile de coco

1. Mélanger à proportions égales les ingrédients
2. Pour l'eye-liner : conserver votre préparation dans un petit pot et appliquez-le avec un pinceau fin à maquillage
3. Pour le mascara, lavez un ancien tube avec sa brosse pour mascara, et ajoutez-y la préparation.
4. Et encore plein d'idées sur => <https://youtu.be/mcixfr0vK3E>

TEMOIGNAGES D'ADOS SUR LES ANIMES

Le magazine **Le Monde des Ados** a besoin de toi !

En prévision d'un article sur les animes et leur musique, ils sont à la recherche de témoignages.

Tu as vu tous les épisodes de *Naruto* et de *One Piece* ? Tu découvres un nouvel anime par semaine ? Tu adores suivre les histoires de cœur dans les shojo sur écran ?

Tu ne zappes jamais le générique de ton anime préféré ? Au contraire, tu ne les écoutes jamais ? Ta playlist est remplie des « openings » et « endings » de tes séries préférées ?



Tu veux participer ? Remplis le formulaire :

<https://lemondedesados.fr/appele-aux-lecteurs-et-lectrices-les-animes-et-toi/>



L'article paraîtra prochainement dans le Monde des ados.

LA BD DU JOUR

« SUPER SOURDE » – Cece Belle



Résumé : À la suite d'une méningite, Cece Bell perd l'audition à l'âge de quatre ans. Devenue illustratrice pour la jeunesse, elle raconte dans cette bande dessinée autobiographique son enfance marquée par la différence. Se faire des amis, jouer, apprendre. Tout est différent quand on est sourde et que cela se voit. À l'école, Cece porte un appareil auditif imposant. Pour affronter le monde qui l'entoure - pleinement entendant, lui - et accepter son handicap, elle s'invente un personnage de super-héros : Supersourde. Son récit juste, drôle et plein d'énergie, s'adresse autant aux enfants (à partir de 8 ans) qu'aux adultes

Mur du savoir

Le savais-tu ?

- S'il n'y avait pas de colorants dans le Coca, il serait vert.
- Les jeux de 52 cartes sont basés sur le calendrier grégorien : il y a 4 couleurs pour les quatre saisons de l'année, 12 figures pour les 12 mois, 52 cartes pour les 52 semaines et la somme de tous les points d'un jeu de 52 cartes plus le joker est de 365 pour les 365 jours de l'année.
- Les dents de castors poussent continuellement sans jamais s'arrêter.
- Le muscle le plus puissant du corps humain est la langue.
- Il est impossible d'éternuer avec les yeux ouverts.



Devinettes et blagues

- Qu'est-ce qui t'appartient mais que les autres utilisent plus que toi ?
- J'ai un chapeau, mais je n'ai pas de tête. J'ai des pieds, mais ne possèdent pas de chaussures. Qui suis-je ?
- Quel est l'animal le plus à la mode ?
- Qu'est-ce qu'une carotte au milieu d'une flaqué d'eau ?
- Comment appelle-t-on le père et la mère de l'homme invisible ?

Réponses :

- ✓ Ton prénom
- ✓ Un champignon
- ✓ Une taupe modèle !
- ✓ Un bonhomme de neige... au printemps
- ✓ Ses transparents

