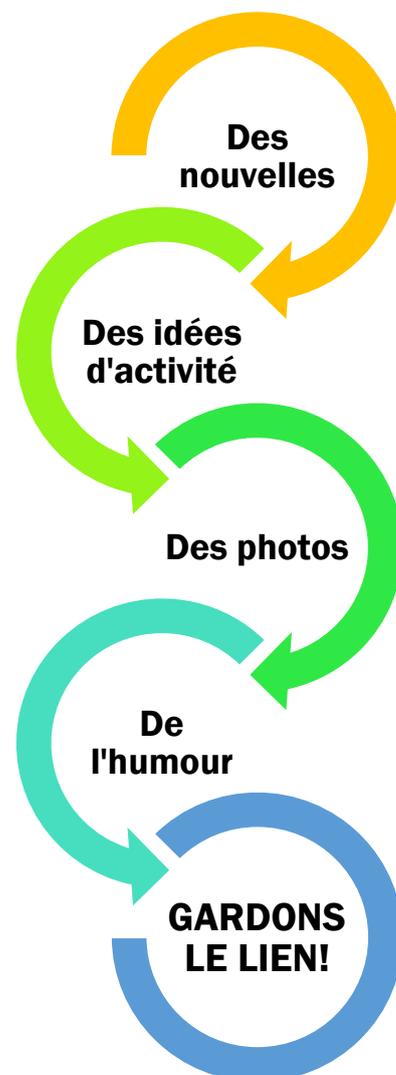


**Le Journal
des HEC :
Les HEureux
Confinés
S17**



Alors voilà, l'annonce est tombée, confinés jusqu'au 11 mai ! Voilà déjà 6 semaines que nous sommes contraints de rester chez nous. Mais comment tenir le coup ? Entre les devoirs, le travail ou le télétravail, s'occuper des enfants d'âge différent, de la maison...

Cette période de confinement peut déclencher des questions voire des inquiétudes. C'est une situation inédite, spéciale qui peut être anxiogène avec une pression à vouloir faire... bien, à être à la hauteur pour ses enfants, sa famille, son employeur, la société en général. Mais, pas si facile finalement. Un conseil : ne soyez pas top dur avec vous-même ! Faites comprendre à votre patron que le télétravail ça n'est pas toujours possible ; dites à la maîtresse que les devoirs ne sont pas tous faits mais que votre enfant a appris pleins d'autres choses !
Bref, **PRESERVEZ-VOUS !**

Les écrans : ne pas se mentir, le confinement favorise l'accès aux écrans pour les enfants... et les adultes ! Nous connaissons les effets néfastes qu'ils représentent pour un petit enfant lorsque l'exposition est trop importante. La solution pourrait venir en définissant avec lui des temps d'écrans dans la journée, par exemples lorsque vous êtes en télétravail. Mais, plus les enfants sont jeunes et plus ce temps devra être court.

Un enfant a besoin de rituel pour se construire et se repérer dans la journée (pour les plus jeunes) ou la semaine (pour les plus grands). Vous pourriez établir avec lui un planning en indiquant des temps définis pour les devoirs, les temps de jeux en solitaire, les temps de jeux en famille ou toutes autres activités que vous pourriez faire en commun : jardinage, cuisine, sport, yoga, danse, chant... entretien de la maison (mais oui) ... Vous pouvez utiliser ou le laisser utiliser les objets du quotidien ou issus de la récupération. Ils l'occuperont encore mieux qu'un jeu tout fait en le laissant imaginer, découvrir... s'aventurer... et tant pis si la maison est « sans dessus-dessous » ! Vive les cabanes dans le salon !

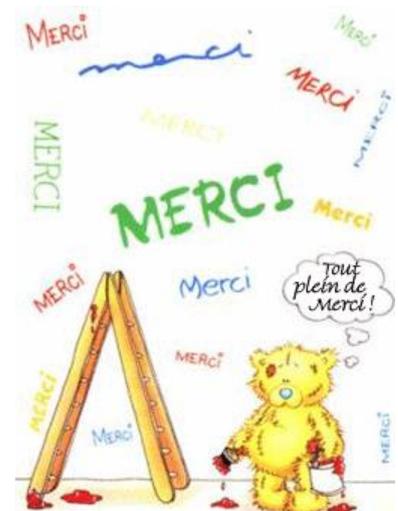
Profitez de l'heure de sortie pour « prendre l'air » ensemble ou seul... mais n'oubliez pas votre attestation !

Rien ne vaut un bon « Conseil de famille » en laissant s'exprimer chacun sur ce qui est difficile pendant cette période et ce qui pourrait s'améliorer pour ainsi trouver des solutions ensemble... Et oui, le confinement ce n'est pas fini...

Prenez le temps d'expliquer à votre enfant le contexte et les raisons qui nous obligent à rester à la maison. Mettre des mots sur ce que vit et ressent l'enfant mais aussi sur ce que vous vivez et ressentez est indispensable dans sa construction personnelle et sa compréhension du monde.

Et puis, voici pour la deuxième fois quelques idées de parents et de professionnelles de la crèche. Vous pourrez les prendre ou les laisser...
Merci en tout cas pour votre contribution.

Bonne semaine à tous et prenez soin de vous !





Dimanche 19-04

Très sympa votre 1er livret ! Bravo.

Depuis que Leon maîtrise parfaitement la marche, il ne s'arrête plus. Avec une balle de tennis, un ballon de rugby, Léon adore jouer dehors. Inséparable de son frère depuis le confinement, il aimerait tant tout faire comme lui !

Julie, la maman de Léon



Des photos d'Amaury pour illustrer sa vie de confiné, il ne s'ennuie pas ! (Jeux, jardinage, activités manuelles, cuisine, sport, siestes à rallonge !).

Amaury a été ravi de chercher les œufs de Pâques dans le jardin ! Et il a enlevé les barreaux de son lit, il devient grand !

Merci à vous pour la belle initiative !

Marjorie, la maman d'Amaury





*Le journal est super !
Kaicy était ravie de voir les copains.
Voici des photos avec les activités réalisées, peintures, tri
par couleurs, vélos, bulles et chasse aux œufs.
Nous fêterons ses 2 ans demain.
Mélanie, la maman de Kaicy*



*Des photos de Léna et Mateo
Tatiana, la maman de Léna et Mateo*



Lundi 20-04



*Excellente idée ce journal ...
Maxence est content il a son papa pour lui, moi je travaille mais je profite bien de ces moments à 3 pendant mes repos.
Maxence a bien changé ce dernier mois et a fait beaucoup de progrès, il rampe de partout à la découverte de la maison et se lève tout seul depuis 10 jours.
On profite bien du jardin.
Julie, la maman de Maxence*



*Ieres semaines de confinement ponctuées de séances de pâte à modeler, peinture, et de grands bols d'air pour explorer les joies de la draisienne et du jardinage. Iere œuvre de "street art." »
pour Swan et sa sœur Tess.
Sonia, la maman de Swan*





Mardi 21-04

« Ce n'est pas tous les jours facile mais je garde le sourire et j'aime beaucoup applaudir les soignants le soir avant de me coucher ! Mes journées sont bien rythmées alors je n'oublie pas de faire la sieste avec mes pinpins. »

Merci pour cette initiative.

Emilie a beaucoup aimé voir les photos de ses copains de la crèche même si elle nous parle déjà beaucoup de l'école maternelle !

Marie Christine, la maman d'Emilie



*MERCI BEAUCOUP ! C'est super je vais montrer toutes ces photos des copains à Alice.
Alice la Survivor de la famille car c'est la seule qui n'a pas été touchée par le COVID... !
Amandine, la maman d'Alice*



Raphaël est en forme ! Activité bricolage / sport / peinture et cuisine !!
On s'occupe !
Adeline, la maman de Raphaël



Myla





Mercredi 22-04

Tout va bien, Loris commence la propreté, il est déjà propre toute la journée mais il lui faut sa couche pour la nuit. Il a donné sa sucette à la petite souris. Il déjeune comme un grand dans un bol le matin. Voilà les nouveautés. Sinon comme d'habitude, il a gardé son appétit voir même un peu augmenté. Il profite beaucoup du jardin et réclame les comptines de la crèche. C'est parfois difficile de s'organiser mais c'est aussi beaucoup de bonheur d'être ensemble. Quelques photos de nos activités

Céline, la maman de Loris



Quelle super idée !!!

Vittoria s'occupe bien pendant le confinement : ménage, repassage, cuisine, jardinage, surveiller ses frère et sœur et surtout ses parents ! Elle fait les devoirs avec son frère et sa sœur : quiet book, activité de transvasement, d'encastrement, gommettes, peinture... Elle s'accorde quelque pause pour se balader, faire du sport (parcours de motricité) mais ne se repose pas beaucoup... malgré ces dures et longues journées, elle arrive à tenir très longtemps, c'est peut-être pour prendre soin de ses parents la nuit 🙏 Bon Confinement à tous et Merci !

Elodie, la maman de Vittoria



*Nous ça va, on essaye de s'occuper toute la journée donc activité, jeux, cuisine.
Imrane pense souvent à la crèche et nous parle de ses copains ...*

Chaima, la maman d'Imrane



Jeudi 23-04

*Cette semaine, tout va bien pour Martin, même s'il a hâte de retrouver ses copains !
Il profite de ses jouets, se balade dans les champs et se prélassse au soleil !*

Audrey, la maman de Martin



*Nous avons fêté ce lundi 20 avril les 2 ans de Kaicy.
Elle était aux anges !
Que de changement ce cap des 2 ans,
une vraie pipelette au caractère bien trempé.
Mélanie, la maman de Kaicy*



Voici quelques nouvelles pour cette semaine !

« Cette semaine nous avons sorti la piscine et je m’amuse. Nous continuons à faire du bruit tous les soirs pour remercier les soignants et je suis exploitée par mes parents pour faire le ménage Gros bisous »

Juliette



Le journal est très bien réalisé et sympa pour garder le contact.

Le matin, on profite pour lire et regarder les copains,

La balade de fin de journée (mercredi)

Elise et Clément, les parents d’Octave





C'est une super idée ce petit livre !

Timothé est tout content d'avoir des nouvelles de ses copains/copines.

De notre côté, cette semaine Timothé a bien joué avec son bac à sable dans le jardin. Il a également fait beaucoup de dessins, puzzles... et même joué au foot avec son papa.

Hugo, lui, fait ses premiers pas depuis ses 11 mois et continu de gambader partout dans la maison, avec son trotteur.

De petits pas pour lui, de grandes courses pour les parents !

Lydia et Cédric, les parents d'Hugo et Timothé

Des idées à découvrir ou à redécouvrir...



L'assiette poussin 🐣 d'Ophélie

Peindre une assiette en jaune et laissé sécher.
Découpez les pâtes, le bec, les ailes sur une feuille orange cartonné.
Et les coller avec l'enfant.
Dessinez les yeux au feutre noir.



Le poussin 🐣 d'Hélène

Matériel nécessaire :

Du papier type canson de couleur + 3 bâtonnets en bois + Feutres + colle

Faire le contour des mains de l'enfant pour les futures ailes du poussin

Lui faire peindre les bâtonnets en bois

Puis avec l'aide d'un adulte, coller les bâtonnets en un triangle, un support au dos recouvrant le triangle

Assembler les mains de chaque côté et terminer par la tête

Le tour est joué !

En tout cas, chapeau pour cette excellente idée ; ça fait chaud au cœur de revoir les enfants qui ont bien grandi !



Les papillons 🦋 du printemps d'Ophélie

Peindre un rouleau de papier toilette pour le corps du papillon.

Découpez des ailes dans du papier de couleur et les faire décorés par vos enfants.

J'ai utilisé des fils chenille pour faire les antennes.

Agrafez le tout ! :)





Le lapin 🐰 de Pâques d'Ophélie

Peindre un petit pot en terre cuite en blanc et faire sécher.

Découpez dans du papier blanc cartonné les oreilles et les pâtes, vous pouvez rajouter le rose des oreilles et des pâtes au feutre.

Une fois le pot sec, collez les oreilles à l'arrière et les pâtes à l'avant. Dessinez le visage du lapin au feutre noir et vous pouvez coller des yeux autocollants, ou bien les dessiner.

J'ai glissé dedans, un petit paquet de chocolat pour les enfants :)



Idées activités d'après Laurie

Palmitos au Nutella et crêpes fleur d'oranger ; une poule pour Pâques, du tulipes à la fourchette et un arbre en dessous de bouteille en plastique :





Le fondant au chocolat d'après Maëva... et Marmitton !

https://www.marmiton.org/recettes/recette_fondant-au-chocolat_15025.aspx



Fondant au chocolat

Chocolat, beurre doux, sucre semoule, œuf, farine

www.marmiton.org



Un jeu de memory d'après Maëva

Une petite idée d'activité de création pour enfant.

Voici ci-dessous le lien pour accéder au explication de la création du jeux .

<https://www.enfant.com/jeux/activites-enfants/on-fabrique-un-jeu-de-memory/>



Bricolage: On fabrique un jeu de memory - Enfant.com

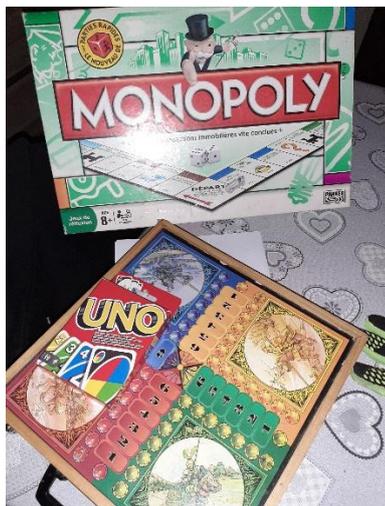
Jouer à assembler deux mêmes cartes, c'est le memory. Une excellente façon de travailler sa mémoire. Un jeu qui n'a pas pris une ride et que vous pouvez réaliser avec votre artiste grâce à nos cartes à imprimer !

www.enfant.com



Les idées de Léa durant son confinement :

Je continue l'éducation de ma chienne, je fais des gâteaux presque tous les jours (je vais peut-être envisager une reconversion professionnelle en pâtisserie lol), et j'ai ressorti les anciens jeux de société.



Je suis contente de voir que vos enfants vont bien et qu'ils ont l'air en pleine forme ! Je vous envoie 1 ou 2 idées faciles à réaliser pour les occuper. À bientôt, Céline



La boîte à ficelle de Céline

- Garder une boîte vide (un contenant solide et rigide est nécessaire)
- Rassembler des ficelles de couleurs, tailles et matières différentes ainsi que de grosses perles (optionnel)
- Percer des trous de la taille des ficelles que vous avez, (légèrement plus larges pour leur permettre de coulisser) un peu partout autour de la boîte
- Faites décorer la boîte par les enfants : peinture (dans ce cas il faudra vernir) feutre, gommettes...
- Faites passer les ficelles à travers la boîte (elles rentrent d'un côté et ressortent en face)
- Rajouter les perles un peu partout
- Et pour finir faites des nœuds SOLIDES aux deux extrémités de chaque ficelle

Voilà votre boîte est prête et l'enfant pourra ainsi tirer d'un côté puis de l'autre et voir coulisser la ficelle. Pour les plus petits, vous pouvez les aider en tenant la boîte et en tirant de votre côté.



Les éponges magiques

- Pour cela il vous faut des carrés éponges à vaisselle (neuves) et des ciseaux
- Dessiner des formes (pas trop grosses sinon elles sont trop lourdes une fois mouillées) d'animaux 🐶 de voitures 🚗
- Ou pour les plus grands de chiffres

1	2
3	4

 de lettres

A	B
C	D

 ou de formes ● ■ (pour apprendre en s'amusant 😊) sur les éponges
- Découper les formes
- Tremper les dans le bain et une fois mouillées... MAGIE !! ✨ elles collent aux parois de la baignoire.

Les enfants peuvent les coller, les retremper puis les recoller indéfiniment en se racontant des histoires pour faire fonctionner l'imaginaire.

Amusez-vous bien !



Le croquant au chocolat C*mon etiquette!

1 Faites fondre la pralinée au bain-marie, laissez refroidir et y ajouter les crêpes dentelles concassées. Bien mélangez. Puis, étalez dans un moule à charnière et laissez durcir 30 mn au frigo.

2 Faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes. Pendant ce temps, montez la crème en chantilly. Une fois qu'elle est bien ferme, incorporez-la délicatement au chocolat.

3 Versez la chantilly au chocolat sur la première préparation et mettez au frais minimum 2h.

SANS
CUISSON

Mmmmh!

[www-monetiquette.fr](http://www.monetiquette.fr)

Cake aux petits-beurre C*mon etiquette!

1 Portez la crème à ébullition. Puis, incorporez le chocolat cassé en morceaux tout en mélangeant afin d'obtenir une ganache.

2 Trempez les petits-beurre dans du café et disposez-les au fond d'un moule. Étalez ensuite une couche de ganache au chocolat sur les biscuits. Renouvelez en alternant les couches biscuits/ganache jusqu'à épuisement des ingrédients.

3 Placez le gâteau au frais pendant 2h avant de déguster.

SANS
CUISSON

[www-monetiquette.fr](http://www.monetiquette.fr)

Pour 4 personnes

Tartelette Carambar

- 1 Étalez la pâte sablée, puis découpez des disques de pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Garnissez les moules de pâte, piquez le fond avec une fourchette puis enfournez.



IDÉE

Si vous avez des haricots blanc secs ou des billes de cuisson, déposez-les sur la pâte pour éviter qu'elle ne gondole.

- 2 Dans une casserole, chauffez à feu doux la crème liquide et les Carambars. Mélangez régulièrement jusqu'à l'obtention d'une ganache homogène.



- 3 Versez la préparation dans le fond des tartelettes. Réservez au frais durant 2h avant de déguster.



www.c-monetiquette.fr

Bon Appétit !

Quels fluides biologiques abritent le SARS-CoV-2 ?

D'après [Elisabeth LECA](#) - publication : 20-04-20 VIDAL

Les données concernant la présence de SARS-CoV-2 dans les fluides biologiques sont essentiellement chinoises et semblent s'accorder pour dire que le virus est très présent dans les sécrétions des voies aériennes supérieures et inférieures, dans les selles, et beaucoup moins dans les larmes et les urines.

Ces données expliquent donc la propagation rapide de la maladie. Cependant, elles sont trop parcellaires et ne permettent pas de corréler les symptômes avec l'excrétion virale.

Le prélèvement de salive, geste non invasif acceptable, permet d'étudier la charge virale de SARS-CoV-2 maximale pendant la première semaine après le début des symptômes et incite à un contrôle strict de l'infection avec prise en charge rapide des patients à haut risque.

Les informations fournies par la Direction générale de la Santé (DGS), résumées par la Société française de microbiologie vont dans le même sens que ces données asiatiques.

Elle informe également sur la quantité de virus dans les selles qui peut être élevée et le rester entre 1 à 12 jours suivant la négativité des prélèvements respiratoires. Se pose alors le problème de la possible contamination oro-fécale.

Enfin, le SARS-CoV-2 semble absent dans les prélèvements de liquide amniotique, de sang du cordon et de lait maternel, chez les mères infectées par le virus. À suivre...

Persistance et efficacité des anticorps neutralisants contre le SARS-CoV-2 : état des connaissances et leçons des autres coronavirus humains

D'après [Stéphane KORSIA-MEFFRE](#) - publication : 20-04-20 VIDAL

Les infections à coronavirus humains sont à l'origine d'une immunité humorale protectrice, mais d'une durée variable.

Deux caractéristiques sont communes à l'ensemble des coronavirus humains sur lesquels nous avons des données :

- Des anticorps neutralisants quasi systématiquement présents et probablement capables d'interférer avec, voire de neutraliser, une réinfection tant que leurs taux sanguins sont significatifs (en synergie avec l'immunité cellulaire) ;
- Une durée de persistance de ces anticorps variable selon le type de coronavirus : 1 ou 2 ans pour les coronavirus des rhumes, 2 ans pour le SARS-CoV-1, au moins 3 ans pour le MERS CoV.

Le temps nous dira où SARS-CoV-2 se place dans ce paysage, tant au niveau de la durée moyenne de persistance des anticorps neutralisants ce virus qu'au niveau de la protection contre une éventuelle réinfection symptomatique.

Compléments alimentaires à base d'anti-inflammatoires végétaux : à ne pas consommer en cas de signes de COVID-19

D'après [DAVID PAITRAUD](#) - publication : 20-04-20 VIDAL

L'Anses* [met en garde contre la consommation de certains compléments alimentaires formulés à base de plantes à visée anti-inflammatoire et immunomodulatrice.](#)

Sur le modèle des médicaments AINS**, l'activité anti-inflammatoire ou immunomodulatrice de ces plantes est susceptible d'interférer avec le processus naturel de défense de l'organisme et de perturber les capacités à lutter contre les infections, dont l'infection à SARS-CoV-2.

Les plantes ciblées par l'avis de l'Anses sont :

- Celles contenant des dérivés de l'[acide salicylique](#), telles que le saule, la reine des prés, le bouleau, le peuplier, la verge d'or et les polygalas ;
- Celles contenant d'autres anti-inflammatoires végétaux, telles que l'[harpagophytum](#), le curcuma et la réglisse ;
- Des plantes associant des propriétés immunomodulatrices et une activité anti-inflammatoire : les échinacées et la griffe du chat (liane du Pérou).

L'Anses rappelle que la réaction inflammatoire développée par l'organisme participe au processus naturel de défense au début des infections. L'inflammation ne doit être combattue que lorsque celle-ci devient excessive.

À ce titre, et par mesure de précaution, l'Anses recommande :

- Lorsque ces compléments alimentaires sont consommés à visée préventive : suspendre la prise de ces produits en cas de symptômes de COVID-19 ;
- Lorsque ces compléments alimentaires sont prescrits dans le cadre d'une maladie inflammatoire chronique : prendre conseil auprès du médecin prescripteur.

*Anses : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

**AINS : anti-inflammatoires non stéroïdiens

Et pour finir, un peu d'humour !

**A l'école
on nous apprend
le passé simple,
mais, pas le
futur compliqué.**

page facebook: les beaux proverbes

**POUR SAVOIR SI MES ENFANTS
SONT À LA MAISON, JE DÉBRANCHE
LE WIFI. SI J'ENTENDS HURLER,**



**C'EST QU'ILS
SONT LÀ...**



**CONFINEMENT:
CELA NE VA PAS ÊTRE
FACILE TOUS LES JOURS**



**Merci pour votre soutien et vos remerciements !
Et j'attends de vos nouvelles, des photos et des idées d'activité pour le
prochain Journal des HEC...**



Bon week-end

Anne Catherine