Salagou Cœur d'Hérault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

La Ritournelle

ÉTABLISSEMENT MULTI-ACCUEIL COLLECTIF

LIVRET DE JANVIER 2026

La Ritournelle
85, chemin du Pompage - Lieu dit « le Claou » - 34800 Canet

À CANET

Article du mois :

LE LAVAGE DE NEZ FACE AUX VIRUS DE L'HIVER

Un bébé respire principalement par le nez. Les sécrétions nasales peuvent entrainer des difficultés respiratoires.

Comment prévenir cet encombrement, quand bébé ne sait pas se moucher ?

Chez le nourrisson et l'enfant en bas âge, le lavage de nez est essentiel pour réduire l'encombrement nasal. Celui-ci est fréquent car il accompagne de nombreuses infections hivernales comme les rhinopharyngites, bronchiolites…

Pour effectuer un lavage de nez, l'administration de sérum physiologique dans chaque narine est le plus efficace, c'est un geste qui n'est pas une partie de plaisir ni pour l'enfant, ni pour le parent, toutefois il reste le plus efficace. Il faut savoir qu'il est parfaitement indolore et surtout indispensable pour désobstruer ses narines car bébé ne sait pas se moucher seul.

LE COIN DES CONSEILS :

Pour un bébé de moins de 6 mois :

1. Allongez votre bébé sur le côté et maintenez sa tête sur le côté. Si nécessaire, se faire aider pour maintenir l'enfant dans cette position. On peut aussi l'envelopper dans une serviette afin de le contenir plus facilement sans lui faire mal.
2. Placez doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine (la plus haute par rapport à la position du bébé).
3. Prévenez l'enfant et expliquez-lui. Appuyez sur la dosette pour verser tout le contenu dans la narine ; le sérum ressort par l'autre narine avec les sécrétions nasales.
4. Attendez que votre bébé ait dégluti correctement et que les sécrétions du nez soient bien écoulées.
5. Essuyez son nez à l'aide d'un mouchoir jetable. Renouvelez l'opération pour l'autre narine en le couchant de l'autre côté et en pratiquant les mêmes gestes avec une autre pipette.

Un bébé ayant une respiration essentiellement nasale, les sécrétions s'accumulent et il est conseillé de laver le nez avant les repas et les temps de repos.

Pour les grands à partir de 6 mois : on peut utiliser un spray d'eau salé. S'ils en ont la capacité, ils peuvent même le faire seul, accompagnés par la parole de l'adulte.

Attention : depuis plusieurs années, les seringues sont beaucoup utilisées, or la pression étant plus forte, cela peut causer des otites.

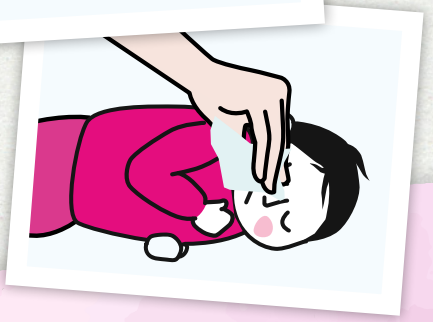
À la crèche, elles sont interdites !

Les signes du mois

La communication gestuelle associée à la parole est un outil de communication largement utilisé par les professionnelles auprès des enfants, en voici un exemple :

DORMIR

On rapproche la main de l'oreille en penchant la tête sur le côté et en fermant les yeux



La lecture du mois

PETITE TAUPE EST MALADE

DE **ORIANNE LALLEMAND** (Autrice)
ET **CLAIRE FROSSARD** (Illustratrice)
Éditions AUZOU

Aujourd'hui, Petite Taupe tousse et tremble comme une feuille ! Que lui arrive-t-il ? Heureusement, le Loup appelle le docteur hirondelle à la rescousse. Plop, un bouton apparaît sur le nez de Petite Taupe. Le docteur est formel : Petite Taupe a attrapé la taupicelle !

L'idée recette

CAKE DE CAROTTES

4 PERSONNES

90 gr de Farine
200 gr de Carottes
2 Œufs
50 gr de Parmesan
1 cuillère à soupe d'Huile d'Olive
½ paquet de Levure Chimique
1 pincée de Sel fin
10 cl de Lait

> Éplucher et râper finement les carottes.
> Mélanger les œufs, le lait, l'huile d'olive et le sel.
> Incorporer la levure chimique avec la farine dans la préparation.
> Ajouter le parmesan râpé, puis les carottes râpées.
> Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
> Mettre au four 30 à 35 minutes à 180°C.
> Laisser refroidir et démouler le cake, puis le trancher.

BON APPÉTIT !

Service communication - Communauté de communes du Clermontais - photos : Adobestock - freepik

Le légume du mois

LA CAROTTE

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées, sauvage ou cultivée pour sa racine pivotante, charnue et comestible : elle est considérée comme un légume. La carotte représente après la pomme de terre le principal légume racine cultivé dans le monde. Originaire d'Iran et d'Afghanistan, elle a été utilisée à partir du Xème siècle en Europe mais plutôt en Asie Centrale.

Il existe plus de 530 variétés inscrites au catalogue européen des espèces et 90 au catalogue français.

La carotte est riche en bêta-carotène, elle contient des vitamines A, C et B, de nombreux minéraux, elle est riche en fibres et demeure un puissant antioxydant.

Les principales variétés de carottes sont de couleur orange, violette, rougeâtre, jaune et blanche et sont constituées à plus de 85% d'eau. La carotte de saison se récolte d'août à avril et la carotte primeur de mai à juillet.

Les principales régions de production sont l'Aquitaine (45%), la Basse Normandie (24%) et la Bretagne (5%). On peut la déguster de l'entrée au dessert, crue, cuite ou en jus, sous différentes formes et techniques de cuisson.