

# > JOUER...

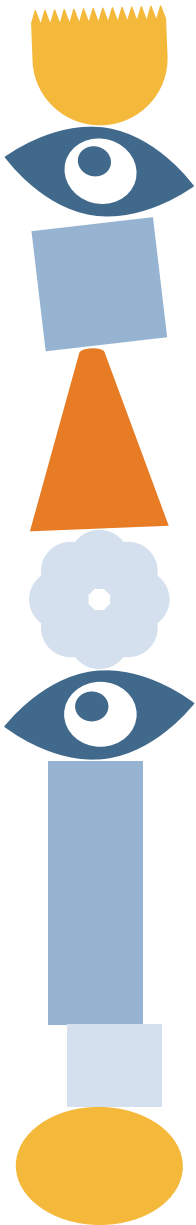
# TOUT NATURELLEMENT

---

Ma vie de tout-petit.  
une vie saine et sans toxique  
conseils, astuces, recettes



# POURQUOI CE GUIDE ?



## DE PETITS GESTES AUX GRANDS EFFETS

Difficile de les ignorer, les enjeux environnementaux et sanitaires alimentent quotidiennement notre actualité. En septembre 2019, les résultats de l'étude Esteban menée par Santé Publique France révèlent que les polluants du quotidien sont présents dans l'organisme de tous les Français. Mais si l'alerte est nationale, comment changer les choses à une échelle plus locale ? Depuis 2017, le Pôle Petite Enfance de Tulle agglo y travaille.

Avant l'âge de 2 ans, la barrière protectrice de la peau est la plus vulnérable. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement sous toutes ses formes (nutritionnel, écologique...) imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables, qui, à terme conditionnent notre santé.

Ainsi le Pôle Petite Enfance s'est engagé dans la lutte contre les perturbateurs endocriniens, accompagné par Anne Lafourcade ingénieure chimiste mandatée par l'ARS. Nommé « crèche pilote » sur le département de la Corrèze, il opère ainsi sa mue : suppression du plastique alimentaire, des produits de nettoyage non naturels, modification des protocoles de change... Un véritable travail d'équipe qui positionne le Pôle comme précurseur en la matière.

Montrer l'exemple, être précurseur, c'est bien... Accompagner les familles, les informer et les conseiller... c'est encore mieux ! À travers ce guide pratique, astuces, conseils et recettes vous sont distillés pour un quotidien plus sain et plus serein.

Le Pôle Petite Enfance s'engage...  
Et si c'était votre tour ?



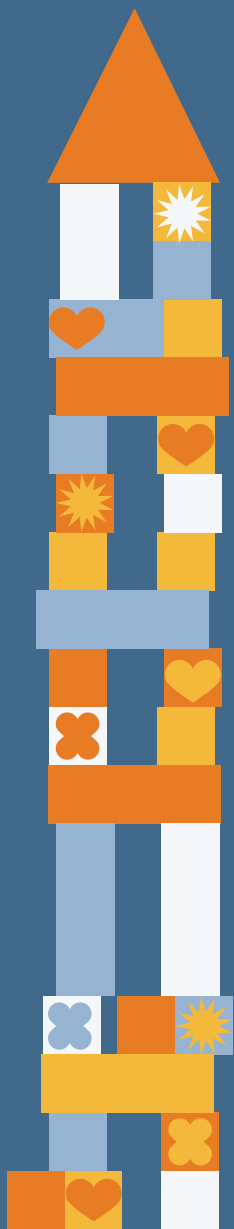
# SOMMAIRE

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| De petits gestes aux grands effets | p. 2  |
| Ce qu'il faut savoir               | p. 4  |
| Les jeux bio c'est rigolo          | p. 6  |
| Les fiches recettes                | p. 10 |
| Les activités                      | p. 16 |
| Les activités de pleine nature     | p. 24 |
| Comprendre les pictos              | p. 30 |



**Jouer... tout naturellement.** Tulle agglo - Rue Sylvain Combes - 19000 Tulle.  
Téléphone : 05 55 20 75 00. Fax : 05 55 20 75 01. E.mail : [tulleagglo@tulleagglo.fr](mailto:tulleagglo@tulleagglo.fr). Directeurs de la publication : Fabienne Latour et Jean-François Labbat. Rédactrice en chef : Marie Cailleaud.  
Rédaction : Service communication et Pôle Petite Enfance de Tulle agglo.  
Photos : Nadia Mauléon. Création graphique : Pépite. Dépôt Légal : Mars 2020.

# CE QU'IL FAUT SAVOIR



Malgré l'existence d'une réglementation très sévère pour les fabricants, beaucoup de jouets sont dangereux pour la santé et la sécurité des enfants. Lumière sur ces invisibles aux grands effets et conseils pour les éviter. L'idée : s'amuser en toute sécurité !

## LA RÉGLEMENTATION EN MATIÈRE DE JOUETS

Les jouets sont régis par la directive européenne 2009/48/CE. Elle fixe les critères de sécurité de base ou « exigences essentielles » que doivent respecter les jouets. Ainsi on retrouve la restriction de 19 métaux lourds, l'interdiction de 55 allergènes, l'étiquetage obligatoire de 11 autres et l'interdiction de principe des substances cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques (CMR).



## LE LOGO CE

Le marquage « CE » sur le jouet est une exigence légale. Il atteste que le fabricant déclare son produit conforme à la réglementation européenne. Ce logo est indispensable.

## QUELS PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS LES JOUETS ?

Dans les jouets et autres produits utilisés par les jeunes enfants, on trouve principalement 2 catégories de perturbateurs endocriniens : le Bisphénol A (BPA) et les phtalates.

### INFO +

#### Attention au vintage.

*Bien que tendance il peut être dangereux pour les enfants. Les vieux jouets peuvent ne pas être conformes aux exigences actuelles de sécurité (peinture au plomb, peinture écaillée, piles abimées...).*

• Le **Bisphénol A** est utilisé dans de nombreux produits en plastique de notre vie quotidienne. Reconnu perturbateur endocrinien pour l'humain par l'Agence européenne des produits chimiques en 2017, il est interdit en France pour les contenants alimentaires mais toujours autorisé dans les jouets (jusqu'à 0,04 mg/l).

• Les **phtalates** sont rajoutés au PVC afin de le rendre plus souple et extensible. Plus les jouets sont flexibles, plus la concentration de phtalates est importante. Leur utilisation pour la fabrication des jouets destinés aux enfants de moins de 3 ans est réglementée : limite maximale à 0,1 %.



# LES JEUX BIO C'EST RIGOLO



Préférez les matières naturelles qui proviennent de ressources renouvelables. Elles sont aussi plus saines pour les enfants, surtout les tout-petits.



## INFO +

### • Qu'est-ce que le caoutchouc naturel ?

D'utilisation universelle, le caoutchouc est un matériau souple et élastique obtenu par transformation du latex, produit naturel et renouvelable sécrété par des végétaux comme l'hévéa.

## CONSEILS

- Préférez les produits en fibres naturelles bio (label GOTS).
- Pensez à bien laver le jouet avant la première utilisation.
- Écartez ceux traités antibactériens.

## JEUX EN TISSUS

Parfaits pour les plus jeunes, ils se déclinent en doudous, tapis d'éveil, poupées, livres... Véritable « trésor tactile » le tissu permet de faire découvrir le sens du toucher et l'univers des textures à votre enfant.



## CONSEILS

- Si vous achetez des jouets en plastiques, recherchez sur les emballages les mentions « sans PVC », « sans phtalates », « free phtalates », « sans BPA », « free BPA » ...
- Pensez à les laver avant toute première utilisation.
- Évitez les jeux qui dégagent une forte odeur de plastique.

## JOUETS EN CAOUTCHOUC NATUREL

C'est une bonne alternative pour les jouets « mous » notamment pour les jouets de bain ou ceux destinés aux tout-petits : anneaux de dentition, hochets, cubes, petites balles...



# LES JEUX BIO C'EST RIGOLO



## JEUX EN BOIS

Puzzles, jeux de construction, maisons... symbole du naturel et de l'écologique, les jeux en bois ont de nouveau la cote. Avec leur look vintage, ils sont revisités par de nombreuses marques qui les adaptent aux goûts du jour.



### CONSEILS

- Optez pour des jeux en bois brut, non traités, de préférence non vernis.
- Évitez ceux dont la peinture s'écaille facilement. Si neufs, les préférer labellisés FSC ou PEFC.
- Aérez les jouets avant usage.



## LES PEINTURES, COLORIAGES ET COSMÉTIQUES

Un maquillage pour carnaval. Des couleurs pour donner vie à un monde imaginaire ? Les peintures, coloriages et cosmétiques font pleinement partie de la vie des enfants. Difficile de s'en passer. Alors pour bien choisir, il suffit de bien lire les étiquettes de composition.

### CONSEILS

- Préférez des produits avec des colorants naturels, encres végétales et sans conservateurs. Choisissez des feutres sans solvants toxiques, à base d'eau et de colorants alimentaires et sans parfum.
- Optez pour des crayons de couleurs en bois FSC, non vernis et dont les mines ne comportent pas de métaux lourds.
- Fabriquez vous-même de la peinture, de la pâte à modeler, du maquillage pour grimage (voir recettes ci-après)
- Évitez le maquillage pour les enfants de - de 3 ans et ne vous fiez pas à la mention « hypoallergénique » qui est non réglementée.

### INFOS +

Concernant les cosmétiques, évitez les ingrédients « parabens », « phénoxyéthanol », « PEG », « thiazolinones », et certains colorants soupçonnés d'être **cancérogènes et allergisants** : CI 15985 (jaune), CI 19140 (jaune), CI 47005 (jaune), CI 16035 (rouge) et CI 77891 (dioxyde de titane, pigment blanc).



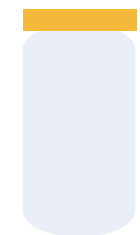
# LES FICHES RECETTES



## FABRIQUER, C'EST DÉJÀ S'AMUSER !

Parfois comestibles, souvent utiles et toujours très faciles à réaliser, les recettes à faire soi-même qui vous sont proposées dans ce guide sont utilisées tous les jours au Pôle Petite Enfance de Tulle agglo. Vos enfants les fabriquent et jouent avec !

Pourquoi pas vous ?



## LA PEINTURE MAISON

- 2 tasses de farine
- ½ tasse de sel
- ¼ tasse de sucre
- Colorants alimentaires
- Pots hermétiques

Mélangez dans un saladier la farine, le sel et le sucre. Ajoutez petit à petit l'eau tout en mélangeant. Séparez la préparation dans plusieurs contenants. Ajoutez le colorant alimentaire et remuer. Versez vos peintures maison dans des pots hermétiques. Elle se conserve plusieurs mois.

**Le tour est joué, vous venez de créer votre peinture « maison » non toxique et comestible.**

### INFO +

#### Quels sont les colorants naturels ?

**Jaune :** curcuma, cumin, curry, gingembre  
**Bleu :** chou rouge, spiruline (algue bleu verte)  
**Noir :** encre de seiche  
**Vert :** épinard (en feuille ou en poudre), chlorophylle, argile verte  
**Rose :** betterave (jus, poudre)  
**Orange :** cannelle, cacao en poudre, paprika



### ATTENTION

N'utilisez pas de poudre de piment pour colorer ! Certaines épices sont allergènes, faites le test avant.

# LES FICHES RECETTES



## LE SABLE MAGIQUE

- 7 tasses de farine
- 1 tasse d'huile d'olive

Versez les 7 tasses de farine et la tasse d'huile d'olive dans un saladier. Mélangez bien avec une cuillère. Mettez le tout dans des sacs congélation à zip. Secouez légèrement et malaxez pour bien tout mélanger. Conservez votre sable magique dans ces sacs.

## LA PÂTE À MODELER SANS CUISSON

- 2 tasses  $\frac{1}{2}$  de farine
- 1 tasse de sel
- 60 ml d'huile végétale
- 1 tasse d'eau
- Colorant alimentaire ou épices colorées

Pétrissez tous les ingrédients dans un saladier (sauf les colorants). Séparez votre pâte dans plusieurs contenants (boîtes hermétiques) Mélangez les colorants. Conservez vos pâtes à modeler dans des boîtes hermétiques au réfrigérateur.



## LA PEINTURE À L'ARGILE

- Différentes couleurs d'argile ventilée en poudre (vert, jaune, rouge, blanc)
- Eau

Mettre de l'argile dans un petit récipient. Ajouter de l'eau pour obtenir une consistance de crème fraîche épaisse. En fonction de la dilution, la texture sera plus ou moins fluide ou épaisse selon l'utilisation souhaitée : peinture aux doigts, avec ustensiles (pinceaux, rouleaux...), peinture sur le corps comme du maquillage !

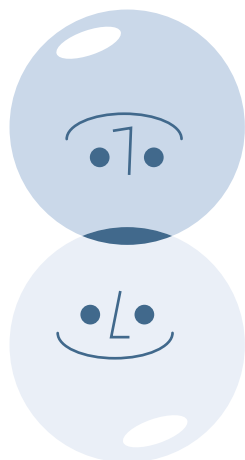


## LA PEINTURE À DOIGT

- 3 cuillères à soupe de sucre
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel fin
- $\frac{1}{2}$  verre de fécule de maïs
- 2 verres d'eau
- Colorants naturels

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole (sauf colorant) et chauffez jusqu'à épaississement. Laissez refroidir et versez dans des petits pots. Ajoutez le colorant par pot pour créer les couleurs désirées. La peinture se conserve une dizaine de jours dans des pots fermés hermétiquement.

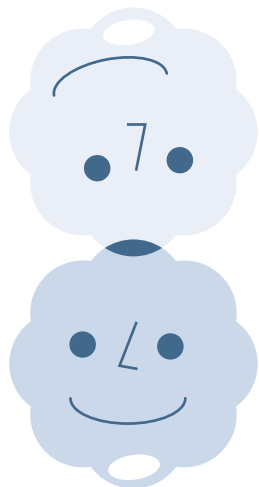
# LES FICHES RECETTES



## COLLE D'AMIDON

- 50 cl d'eau
- 3 cuillères à soupe de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de sucre

Dans une casserole, versez 10 cl d'eau, la farine, le sucre.  
Délayez avec un fouet pour casser les grumeaux tout en faisant chauffer doucement la préparation. Lorsque celle-ci prend la consistance d'une « béchamel » un peu épaisse, ajoutez l'eau qui reste selon la consistance souhaitée.  
Conservez la colle dans un bocal fermé, au frais. On peut l'utiliser durant 3 ou 4 jours.  
Bien secouer avant utilisation !



## COLLE DE RIZ

- Eau de cuisson du riz
- Eau

On peut utiliser l'eau de cuisson du riz. L'amidon naturellement contenu dans le riz va se diluer dans l'eau. Le liquide va épaissir et blanchir.  
Ajoutez un peu d'eau s'il en manque et faire recuire. Filtrez, laissez refroidir la colle de riz.  
Conservez la colle dans un bocal fermé au frais. On peut l'utiliser durant 3 ou 4 jours.  
Bien secouer avant utilisation !

### INFO +

En ajoutant du sable à la colle d'amidon, vous obtiendrez de jolis galets !



## MAQUILLAGE POUR GRIMAGE

- 1 cuillère à soupe de beurre de cacao
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- Colorant alimentaire naturel



Dans un bol, faites fondre le beurre et l'huile au bain-marie.  
Ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien.  
Ajouter le colorant jusqu'à obtenir une pâte colorée à la texture crémeuse. Versez dans un pot en verre (bien nettoyé) qui ferme hermétiquement.  
Si la pâte est trop liquide, placez-la au réfrigérateur ou ajoutez un peu de fécule.  
Appliquez le maquillage avec une éponge propre (bien essorée) ou un pinceau.

# LES ACTIVITÉS



## UN JEU D'ENFANT

S'amuser, ce n'est pas compliqué.  
Et bien souvent, plus c'est simple, plus  
c'est chouette ! Du riz, des glaçons, des  
jeux adaptés en fonction des saisons...  
Voici quelques idées d'activités à faire  
en famille et à tout âge !



## LE RIZ COLORÉ

Les jeux de transvasement prennent une place non négligeable dans la petite enfance. Les enfants prennent beaucoup de plaisir à faire passer toutes sortes d'éléments d'un compartiment à un autre. Boîtes, tiroir, pots.... Peu importe le contenant, tant que l'on a le plaisir du jeu ! Alors pourquoi ne pas leur proposer de transvaser du riz multicolore ?

Grâce à cette activité toute simple à mettre en place, vous pouvez les initier à la découverte sensorielle.

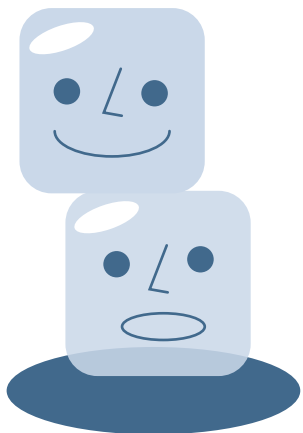
Invitez-les à plonger leur main dans un sac de riz et observez leurs réactions.

Demandez-leur de commenter ce qu'ils ressentent. Vous verrez, les réponses sont parfois surprenantes !

Cette activité est aussi l'occasion de travailler la motricité fine. Transvaser mais également attraper un petit grain de riz est toute une aventure pour un jeune enfant.

Bleu, rose, jaune, vert... les couleurs se déclinent et sont l'occasion de les découvrir, de les apprendre et de les reconnaître.

## LES ACTIVITÉS



## LA PEINTURE GLAÇONS

Grâce à des glaçons colorés, les enfants peignent sur de grandes feuilles, favorisant ainsi l'éveil sensoriel, la créativité et la découverte des notions froid-chaud.

- Eau
- Feuille
- Gouache ou coloration naturelle  
via des épices, jus ou colorants alimentaires
- Un bac de glaçons
- Bâtonnets en bois sans danger  
(abaisse-langues, bâtonnets de glace...)

Avant de démarrer l'atelier, faites glacer de l'eau quelques heures.

Préparez l'eau colorée avec l'enfant en mélangeant eau et couleurs.

Pour remplir les bacs à glaçons, proposez un jeu de transvasement grâce à des pipettes, cuillères...

Plantez des bâtonnets dans seulement une moitié de cubes : l'enfant pourra ainsi choisir de peindre en tenant les glaçons soit par le bâtonnet soit avec les doigts et ainsi sentir le froid...

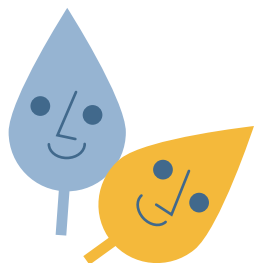
Puis laissez l'eau se transformer en glaçons.

Proposez à l'enfant de faire glisser les glaçons sur des grandes feuilles.

## NOTES

[illegible]

# LES ACTIVITÉS D'AUTOMNE



L'automne est l'une des saisons préférées des enfants. Balades en forêt, feuilles aux nuances orangées qui s'envolent et virevoltent, la nature est une vraie source de jeu. Mais quand le temps est trop mauvais pour sortir le bout de son nez, voici quelques idées pour ne pas s'ennuyer !

## CONTOURS ET OMBRES

Recueillez avec votre enfant, dans la nature, des éléments non dangereux :

- 2 ou 3 feuilles de formes très différentes
- De petits morceaux de bois
- Un gros caillou et/ou un galet
- Une pomme de pin
- Une noix
- Des coquillages de formes différentes
- Un fruit type pomme...

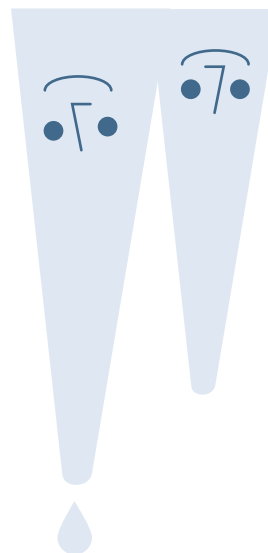
Sur une grande feuille de papier, proposez à l'enfant de placer les éléments recueillis et d'en tracer soigneusement le contour (ou avec votre aide pour les plus petits). Puis placez à côté de la feuille de papier les éléments naturels et proposez à l'enfant d'associer chaque élément à son contour.

La même chose peut être reproduite avec les ombres des éléments que l'on dessine sur la feuille. Comme toujours, invitez l'enfant à s'exprimer sur ses ressentis, nommer les formes, les couleurs, les noms.

## UN MOBILE D'AUTOMNE

Lors d'une de vos promenades, collectez avec votre enfant de jolies feuilles d'arbres de tailles et de couleurs différentes, des pommes de pin, des petits bouts de bois, du lierre... Lavez délicatement vos trésors collectés. Et suspendez-les grâce à du fil naturel à un cercle de récupération (carton rigide, bois, feutrine). Voilà un mobile original, naturel et surtout très personnel.

# LES ACTIVITÉS D'HIVER



L'hiver, de nouveaux sons, de nouvelles sensations, formes et odeurs font leur apparition : neige, glace, branches de sapin, pommes de pin, laine, fourrure, sons de crépitements de cheminée, de bruits de pas sur la neige, cannelle, clous de girofle, agrumes... Il n'y a que l'embarras du choix !

## LA BOÎTE À SURPRISES D'HIVER

Cachez dans des boîtes à mouchoirs, sacs en tissus, paniers ou sous un drap des pommes de pin, branches de sapin, glaçons et invitez les enfants à les découvrir par le toucher, sans les regarder, et à tenter de les reconnaître, de les nommer. L'objectif est avant tout de favoriser l'expression des ressentis sensoriels et des émotions.

## PÂTE À MODELER D'HIVER

- 2 tasses ½ de farine
- 1 tasse de sel
- 60 ml d'huile végétale
- 1 tasse d'eau
- Épices et éléments naturels de saison pour des senteurs hivernales : cannelle, étoiles de badiane, jus d'agrumes

Pétrissez tous les ingrédients et rectifiez les quantités si besoin.

Parfumez, colorez la pâte selon vos envies et celles de votre enfant. Vous pouvez aussi la « texturiser » grâce à des grains de sésame, de pavot.

Proposez à l'enfant de prendre les empreintes d'éléments naturels d'hiver : pommes de pin, noix, bâtons de cannelle, écorces d'agrumes...

La pâte à modeler se conserve au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

# LES ACTIVITÉS DE PRINTEMPS



## INFO +

### LES VERTUS

*Le maquillage sensoriel est une activité qui plonge les enfants dans la contemplation et permet de nombreuses choses :*

- l'apprentissage du vocabulaire
- la découverte du schéma corporel grâce aux parties du visage citées
- la motricité fine
- la notion de peindre sur du volume et celle de symétrie (le côté droit est souvent maquillé à l'identique du côté gauche)
- leur créativité et l'imaginaire sont sollicités avec les couleurs, les formes...

Au printemps, on se déguise, c'est Carnaval. C'est aussi l'occasion de se grimer le visage. L'occasion de proposer un atelier de maquillage (fait maison) sensoriel proposé en atelier "(voir page 15)".

## LE MAQUILLAGE SENSORIEL

Le maquillage sensoriel est une activité pour les enfants à partir de 18 mois qui met en éveil tous ses sens. Cette activité s'inscrit dans un cycle de plusieurs séances car l'enfant va peu à peu explorer cet univers et aller de plus en plus loin. Le résultat ne compte pas, pas de modèle à reproduire (pas de tigre, de papillon ou autre). Pendant cet atelier, le toucher, la vue, l'ouïe, ou encore l'odorat sont mis à contribution.

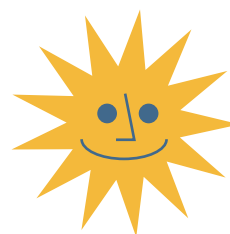
### 1<sup>ère</sup> séance : l'adulte maquille.

Commencez par masser le visage de votre enfant en citant toutes les parties (nez, joues, tempes, menton...). Faites choisir à votre enfant une couleur, une partie de son visage et un instrument : pinceau ou éponge. Maquillez-le et laissez-le être attentif à la sensation du pinceau ou de l'éponge sur son visage. Montrez-lui le résultat dans un miroir. Une fois la séance terminée, l'enfant se démaquille en toute autonomie avec un gant et de l'eau.

### 2<sup>ème</sup> séance : aux enfants de jouer !

Installez l'atelier : l'enfant s'assied devant un miroir, une couleur devant lui (puis plusieurs). Il se maquille en autonomie avec une éponge, un pinceau, son doigt... Après 3 séances de ce type, l'enfant maquille un autre enfant ou un adulte. Voilà un atelier dont vous ne devriez plus avoir envie de vous passer.

# LES ACTIVITÉS D'ÉTÉ



L'eau est un formidable moyen d'éveil pour les tout-petits. Bruit, couleur, forme, l'eau attire et favorise la motricité des enfants.

## UN OCÉAN DANS SA MAISON

Une activité parfaite pour amener les enfants à revenir au calme. Un liquide bleu océan, de l'huile et voilà le tour est joué : un océan dans sa maison !

- Vinaigre blanc
- Colorant alimentaire bleu
- Huile de cuisine claire (type tournesol)

Remplissez aux deux tiers un pot de confiture (qui ferme hermétiquement) de vinaigre blanc. Teintez avec quelques gouttes de colorant bleu. Complétez avec de l'huile. Vous pouvez rajouter deux / trois petits coquillages. Fermez le pot avec son couvercle et remuez doucement, des bulles d'huile vont se former. Laissez votre enfant manipuler le pot dans tous les sens, des vagues vont se former.

# LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

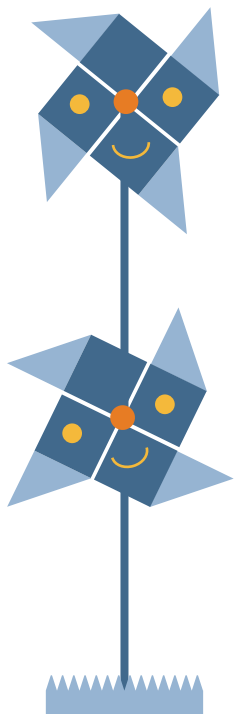


## PRENDRE L'AIR

Le jeu peut s'imaginer n'importe où, du moment que l'imagination est au rendez-vous ! Une cabane, une marche en forêt, la découverte de la nature, un bouquet de fleurs... Bref rire, courir, se dépenser...

Les jeunes enfants passent plus de 80% de leur temps à l'intérieur des locaux. La « Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant » du Ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes indique que le « contact avec les minéraux, les végétaux et les animaux est indispensable à l'épanouissement des enfants. Accompagner leur exploration, et leur observation, leurs sensations des phénomènes naturels, des rythmes et des saisons, les aide à construire leur conscience du temps du temps, de l'espace et du vivant dans sa globalité ».

On peut aussi citer des effets bénéfiques sur l'appétit, le sommeil, le développement du système immunitaire, le renforcement du microbiote intestinal et le développement de l'habileté motrice. Le retour des enfants à l'extérieur est donc un vrai bénéfice santé. Voici quelques bonnes idées pour rendre cela possible !



## CŒURS À PLANTER

- 1 boîte d'œufs en papier/carton blanche ou colorée
- De l'eau
- Des graines de fleurs en mélange (pour oiseaux, abeilles, papillons...)

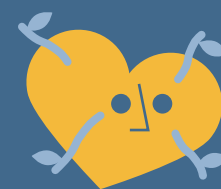
Déchirez la boîte à œufs en petits morceaux (sans l'étiquette en papier glacé) et mettez-la dans un bol ou un verre haut.

Ajoutez de l'eau pour bien humidifier le tout. Mixez le mélange pour réduire le tout en pâte (elle doit être humide mais pas dégoûtante). Ajoutez les graines et malaxez la pâte pour bien les répartir.

Disposez la pâte sur un papier sulfurisé et aplatissez-la en couche de 1 cm.

Faites des formes de cœur avec un emporte-pièce. Laissez sécher à l'air libre vos créations (elles doivent sécher rapidement, mettez-les sur un radiateur par exemple ou au soleil).

Une fois séchées, il n'y a plus qu'à les planter ou à les offrir en les personnalisant de dessins... d'enfants bien sûr !



# LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



## LE JARDINAGE

Le jardinage est une activité attirante pour un enfant. Elle lui permet d'être dehors, de s'amuser dans l'eau et dans la terre, et de faire des découvertes. Jardiner stimule aussi ses sens. Il peut, par exemple, toucher la terre, sentir une fleur, goûter une tomate fraîchement cueillie, observer les insectes et entendre les oiseaux.

### Apprendre en jardinant

Quand l'enfant jardine, il développe peu à peu son esprit scientifique. Cela l'amène à observer la nature et à poser des questions. « Pourquoi arrose-t-on les fleurs ? », « Quand les tomates vont-elles pousser ? » ... Cela peut être l'occasion de lui enseigner le cycle de l'eau et ses bienfaits.

Planter des légumes ou des fines herbes, les arroser et les récolter lui fait aussi comprendre d'où viennent les aliments qu'il mange. Cela l'incite à respecter la nature et à prendre soin de l'environnement. En arrosant les plantes,

il développe son sens des responsabilités : il sera ainsi fier de récolter ce qu'il a lui-même semé et fait pousser. Quand vous cuisinez, n'hésitez pas à lui demander de participer en cueillant quelques légumes ou fines herbes pour les intégrer au repas !

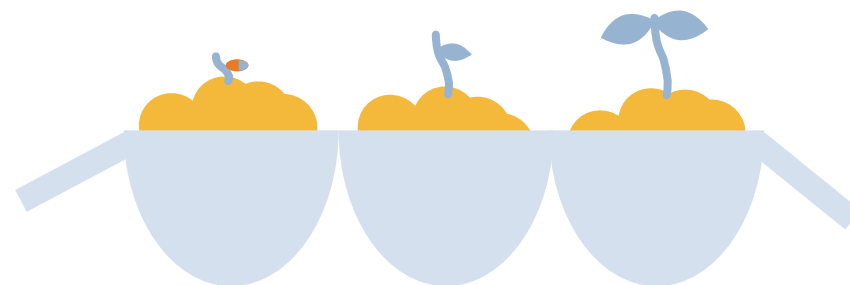
### Quelles tâches lui confier ?

Votre enfant peut faire plusieurs tâches dans le jardin et ainsi développer sa motricité. Il peut planter des graines, creuser des trous, arracher des mauvaises herbes, enlever des feuilles mortes sur des plans, étendre du paillis avec ses mains et récolter des légumes. Mais évidemment, son activité préférée sera sûrement l'arrosage !

### Et si on n'a pas de jardin ?

Si vous n'avez pas de terrain, il est possible de jardiner avec votre enfant en cultivant des plantes d'intérieur, des légumes, des fines herbes et des fleurs dans des pots.

## DES IDÉES POUR S'AMUSER À JARDINER



### Les haricots magiques

Prenez une boîte d'œufs en carton vide. Remplissez les trous de terre et semez une graine de haricot par trou. Arrosez pour garder la terre humide et placez la boîte dans un endroit ensoleillé. Après une semaine, votre enfant verra des tiges de haricots sortir de terre.

### Pots en folie

Utilisez de la peinture ou des craies pour décorer vos pots en terre cuite avec votre enfant. Ensemble, plantez-y des fleurs ou des fines herbes. Regroupez-les dans un endroit ensoleillé pour faire un jardin de pots... personnalisés !

### L'explorateur

Proposez de petits défis d'observation à votre enfant. Demandez-lui de vous montrer un, deux ou trois insectes, une fleur jaune, une feuille de laitue et une plante qui sent bon...

### Le carré de terre

Réservez un espace dans votre jardin pour votre enfant. À la manière d'un carré de sable, cela devient son carré de terre. Avec ses petits outils (pelle, seau, râteau, arrosoir en plastique), il peut jouer dans la terre et y faire ses expériences : plantation de concombres, de fraises, de tournesols... à partir de graines achetées.

### À RETENIR

*Jardiner amuse votre tout-petit et stimule tous ses sens. Lorsqu'il jardine, il observe la nature et apprend à en prendre soin. En jardinant, votre enfant comprend d'où viennent les aliments qu'il mange.*

# LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

## FABRIQUER UNE MANGEOIRE À OISEAUX

- Corps gras, type margarine ou graisse végétale
- Des graines de blé, avoine, sarrasin ou noix à concasser, jamais salé. Les graines de tournesol noir sont appréciées par une grande variété d'espèces comme les mésanges, les verdiers ou les pinsons. Vous pouvez utiliser un mélange acheté en jardinerie.
- Choisissez des graines de qualité, n'ayant pas subi de traitement chimique idéalement bio ou portant l'appellation NT (non traité).
- Pot de yaourt souple ou de petit suisse pour la forme
- 1 filet d'agrumes

Donnez à votre enfant la matière grasse, qu'il va ramollir en la pétrissant. Donnez-lui les graines afin qu'il puisse malaxer le tout ensemble. Mettez la préparation dans un pot de yaourt ou de petit suisse. Manipulation de la matière grasse, graines à mélanger, remplissage du pot : le travail des sens, la motricité fine sont au rendez-vous !

Mettez la préparation au réfrigérateur ou au congélateur afin de la faire durcir puis démoulez en appuyant sur le fond du pot. Placez la boule dans un morceau de filet puis refermez avec une ficelle. Vous n'avez plus qu'à suspendre les boules à l'intérieur de la mangeoire ou à différents endroits du jardin.

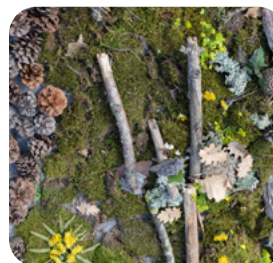


### CONSEILS

Évitez le figuratif (bonhomme, maison, soleil limitent leur univers.)

Incitez plutôt l'enfant à jouer avec les couleurs, les matières et les formes que la nature propose.

Sensibilisez-le à l'ordre, aux lignes, rythmes, répétitions, alternances, quadrillages, quinconces, spirales, cercles etc. dans la manière dont il installera ses cailloux, feuilles et pommes de pin au sol.



## LE LAND ART

Du jardinet au cœur de la forêt, la nature est un espace de découvertes et d'apprentissages extraordinaires pour petits et grands. Par le Land art, les enfants découvrent de plus près le monde qui les entoure et expriment leur créativité en toute simplicité !

### Le principe

À partir d'éléments de la nature présents sur place, on compose une œuvre éphémère intégrée dans le paysage. Le Land art propose une découverte sensorielle de la nature, associée à une démarche artistique. Avec les enfants, l'expérience prend une autre dimension : la découverte de la nature au fil des saisons, le respect de l'environnement, l'expression de sa créativité et le travail des cinq sens.

### Comment faire du Land art ?

Lors d'une promenade dans un parc ou en pleine nature. Équipé de corbeilles, votre enfant prend le temps de ramasser autour de lui ce qui lui plaît : feuilles, cailloux, bâtons, mousse, marrons et petits fruits mais aussi algues, sable, galets... Ensuite, l'enfant choisit un endroit pour réaliser une œuvre éphémère selon son goût.

# COMPRENDRE LES PICTOS

## LES LABELS DE CONFIANCE

Bio, écologique, bon pour la santé, sans colorant... la liste est longue. Le Pôle Petite Enfance a sélectionné pour vous quelques labels certifiés et de confiance.

*Des pictos à gogo !! Les reconnaître pour mieux les comprendre  
Pas toujours évident de comprendre ce que signifient les petits pictogrammes figurant sur les emballages de nos produits du quotidien.  
Danger ? Confiance ? Écologique ? Difficile de faire le tri.  
Voici donc un petit guide pour vous aider à y voir un peu plus clair !*

### Protection de la santé et de l'homme



**Ecocert** : certification agréée par l'état français garantissant des produits sans OGM, sans colorant, sans parfum de synthèse, sans paraben, sans phénoxyéthanol, sans matière issue de la pétrochimie (hors conservateurs autorisés par ECOCERT), sans silicone ; le respect des mesures de protection de l'environnement ; des procédés de transformation et de fabrication non polluants ; un contrôle de l'étiquetage.



**Cosmétique Bio Charte Cosmebio** : indique que le cosmétique est bio respectant 95% min. d'ingrédients d'origine naturelle sur le total du produit ; 95% min. d'ingrédients bio sur l'ensemble des végétaux ; 10% min. d'ingrédients bio sur le total du produit.



**Confiance Textile** : labels internationaux apposés sur des textiles ne contenant pas d'éléments chimiques nocifs pour la santé et la peau. Sur des jouets en textile pour bébés et enfants en bas-âge (doudous, peluches...).

### Protection de l'environnement



**Nordic EcoLabel** : écolabel officiel commun à tous les pays nordiques. Il est l'un des plus connus dans le monde et tient compte de l'ensemble du cycle de vie du produit et de toutes les questions environnementales connexes.



**NF** : délivrée par un organisme indépendant et impartial, la certification NF atteste la conformité des produits ou des services aux documents normatifs nationaux, européens et internationaux.



**Nature et Progrès** : garantit des produits alimentaires et cosmétiques respectueux de l'environnement, des hommes et des animaux.



**PEFC / FSC** : certifient que les bois proviennent de forêts gérées durablement.



**EU Ecolabel** : label écologique européen officiel, reconnu par tous les pays de l'UE ainsi que par la Norvège, le Liechtenstein et l'Islande. Il indique les produits préférables pour l'environnement.

## LES PICTOGRAMMES D'AVERTISSEMENT

Ils figurent sur certains emballages de nos produits du quotidien, mais que signifient-ils vraiment ?



**INFLAMMABLE** : brûle facilement ou très facilement.

**LE CONSEIL** : tenir éloigné de toute étincelle ou source de chaleur et des produits comburants.



**COMBURANT** : fait brûler les autres substances, risques d'incendie.

**LE CONSEIL** : tenir éloigné de toute étincelle ou source de chaleur et des produits combustibles.



**TOXIQUE** : poison mortel même à courte exposition et/ou en petite quantité.

**LE CONSEIL** : ne toucher qu'en cas de besoin. Manipuler avec précautions, toujours porter des gants.



**DANGER POUR LE MILIEU AQUATIQUE** : tue les animaux et les plantes.

**LE CONSEIL** : ne toucher qu'en cas de besoin. Manipuler avec précautions, toujours porter des gants.



**EXPLOSIF** : danger d'explosion ou de réactivité.

**LE CONSEIL** : tenir éloigné de toute étincelle ou source de chaleur. Attention aux chocs.



**CORROSIF** : attention aux métaux, à la peau et aux yeux (peut ronger).

**LE CONSEIL** : manipuler avec précautions, toujours porter des gants et des lunettes.



**TOXIQUE, IRRITANT** : dangereux en cas de contact, effets sur la santé et la couche d'ozone.

**LE CONSEIL** : manipuler avec précautions, bien se laver les mains par la suite.



**GAZ SOUS PRESSION** : récipient contenant un gaz sous pression.

**LE CONSEIL** : manipuler avec précautions.



**CANCÉROGÈNE, TERRATOGÈNE** : peut avoir de graves effets sur la santé, dangereux.

**LE CONSEIL** : manipuler avec précautions, bien se laver les mains par la suite.

# MA VIE DE TOUT-PETIT UNE VIE SAINES ET SANS TOXIQUES

## CONSEILS, ASTUCES, RECETTES JOUER... TOUT NATURELLEMENT

Le Pôle Petite Enfance de Tulle agglo vous propose également :

- **La propreté, c'est naturel** (à paraître)
- **Les repas, c'est sympa** (à paraître)

Ce guide a été réalisé et imaginé par les services Pôle Petite Enfance et communication de Tulle agglo, sous la supervision de Manue, éducatrice jeunes enfants à la crèche collective. Il s'inscrit dans une démarche environnementale et sanitaire et concrétise un travail mené par les professionnels des structures d'accueil de la petite enfance dans leur lutte contre les perturbateurs endocriniens.

~~~~~  
*Pôle Petite Enfance de Tulle agglo*  
5 avenue Alsace Lorraine, 19000 Tulle  
Tél. 05 55 20 80 30  
[polepetiteenfance@tulleagglo.fr](mailto:polepetiteenfance@tulleagglo.fr)

*Tulle agglo*  
7 impasse Sylvain Combes, 19000 Tulle  
Tél. 05 55 20 75 00  
[tulleagglo@tulleagglo.fr](mailto:tulleagglo@tulleagglo.fr)  
[tulleagglo.fr](http://tulleagglo.fr)

