

Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :
Les bienfaits de
l'humour chez les
enfants**

**Zoom sur le Yoga du Rire
en famille**

L'actu du moment

Le coin bibliothèque

Le saviez-vous ?

**Je le fais moi-même :
Funny Food**

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



L'info découverte

Les bienfaits de l'humour chez les enfants

Dans la vie, avoir un bon sens de l'humour est très utile, entre autres pour prendre la vie du bon côté et pour dédramatiser les difficultés.

Le rire est aussi un puissant anti-stress. Il permet de diminuer l'anxiété, d'évacuer les tensions, d'améliorer le sommeil... C'est aussi un important vecteur de lien social et de communication.



Bref, le rire c'est bon pour la santé et en plus c'est contagieux !

La famille est un endroit idéal pour découvrir et s'exercer à devenir drôle.

Rire en famille renforce les liens et la complicité.

Le sens de l'humour se développe par imitation et en réaction à son entourage. Vous êtes donc le modèle de votre enfant et son premier public ! N'hésitez pas à rire de ses blagues et de ses pitreries et soyez drôle vous même. N'hésitez pas à prendre les petits tracassés du quotidien avec humour.

- **De la naissance à 6 semaines**, les enfants développent un sourire "réflexe", signe d'un intense bien-être, après une tétée, un câlin, pendant son sommeil : on dit alors qu'ils "sourient aux anges".
- **Vers 6 - 8 semaines**, l'enfant sourit en réaction à des visages souriants par exemple.
- **Vers 4 mois**, l'enfant commence à rire. Ce rire est souvent provoqué par des stimulations sensorielles : les chatouilles (toucher), les grimaces (vue), les bruits rigolos (ouïe), ...
- **Entre 8 mois et 1 an**, le jeu du "coucou caché" le fera beaucoup rire. Vous voir réapparaître après quelques secondes cachés derrière un tissu par exemple, lui apportera une grande satisfaction.
- **Vers 2 - 3 ans**, avec l'apparition du langage, ce sont les mots qui le font rire. Pensez au fameux "pipi caca", "prout", ...
- **Vers 3 ans**, il rira à propos de situations comiques et absurdes : une girafe qui vole, un chien bleu, ...

Quelques jeux simples pour rire et développer le sens de l'humour :

- En changeant sa couche, amusez-vous à mettre ses vêtements sur votre tête en faisant mine de les chercher partout.
- Tendez-lui un objet et retirez-le au dernier moment. Recommencez en souriant. Au bout de quelque temps, c'est lui même qui vous fera cette blague.
- Mimer des animaux en exagérant les bruits et les gestes.

Zoom sur...

Le Yoga du Rire en famille !



Le Yoga du Rire est né en Inde à l'initiative d'un médecin généraliste qui s'est rendu compte que ses patients surmontaient mieux la maladie quand ils étaient de meilleure humeur. Cette méthode thérapeutique mêle les rires avec la respiration du yoga. Une meilleure respiration permet de mieux oxygéner le corps et le cerveau, permettant une meilleure santé.

Mais comment faire en pratique ? Nul besoin de blagues, le principe est de commencer à rire intentionnellement. Au début, nous commençons par un rire un peu forcé, puis cela se transforme en rire naturel et contagieux. Les recherches scientifiques ont montré que notre corps et notre cerveau ne font pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané. N'importe qui peut rire sans raisons !

En Inde, le Yoga du rire est mis en place dans de nombreuses écoles ! La journée des enfants commence par dix minutes de rires le matin.

Vous êtes prêts ?

Voici 3 idées pour pratiquer le Yoga du Rire en famille

Rire avec les voyelles

« hi hi hi », « oh, oh, oh », « ah, ah, ah » etc. Varier les tons et bouger ! Progressivement, chercher le regard de votre enfant pour lui adresser votre rire.

Rire dos à dos

On se positionne... Et on se bidonne ! Le parent peut se mettre à genoux pour se mettre à la même hauteur. Le contact physique peut être très plaisant !

Rire des animaux

On essaye de se mettre à la place d'un animal... et on rit ! Comment imaginez-vous une baleine ou un lion qui rigole ? Le fou rire est garanti !

Puis retour au calme. Le corps et la respiration s'apaisent. On prend le temps d'observer ce qui se passe dans le corps : la tête, le visage, la gorge, le ventre, les jambes, etc. Un moment de détente à partager en famille.

A vous de jouer !

L'actu du moment

La Semaine du Goût

a été créée en 1990. Elle a pour but de transmettre l'importance du goût, la culture des patrimoines culinaires et le bien-manger auprès des petits et grands consommateurs. A l'aide de professionnels « de la terre à l'assiette » (agriculteurs, cuisiniers, restaurateurs, organismes de santé, collectivités locales...) des activités et animations sont proposées aux enfants et aux élèves dans les écoles : sorties éducatives, ateliers cuisines, jeux autour de l'équilibre alimentaire, gaspillage... Tout est prévu pour donner envie à vos petits chefs !

Cette année, la semaine du goût s'est déroulée du 11 au 17 octobre. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous rendre sur le site de référence : www.legout.com

Le coin bibliothèque



Rire comme une baleine

de Marc Lévy et Florent Bégou - HACHETTE Jeunesse

Découvrez l'histoire de Bouty le petit bateau timide, et de sa rencontre avec une baleine joyeuse qui rit aux éclats !



Fais-toi rire

Vincent Mathy - MILAN

Frotte les rayures du zèbre, souffle sur la maison des trois petits cochons, envoie un baiser à la grenouille, fais une grimace au singe... À chaque page, le jeune lecteur est invité à faire une action pour découvrir les 11 surprises cachées sous les volets. Un titre 100 % humour à destination des plus petits. Attention : fous rires garantis !



Caca Boudin

Stéphanie Blake - L'Ecole des loisirs

Il était une fois un petit lapin qui ne savait dire qu'une chose : CACA BOUDIN ! Du matin au soir et du soir au matin : CACA BOUDIN ! À l'heure de la soupe et à l'heure du bain : CACA BOUDIN ! Il manque un loup à cette histoire, le voilà, tiens : CACA BOUDIN !



Cap de nous faire rire

Nathalie Choux - MILAN

Quel animal est le plus chatouilleux ? La coccinelle ? Le crocodile ? Le loup ? A toi de le découvrir en les chatouillant l'un après l'autre ! Un livre irrésistible, pour rire encore et encore ! 7 puces : 7 rires à écouter !



Le saviez-vous ?

Le smiley graphique (ce rond jaune symbolisant un visage souriant) a été inventé par Harvey Ball qui était un militaire et graphiste américain. Il crée le smiley en 1963 pour une compagnie d'assurances qui voulait redonner le moral à ses employés.

Harvey Ball fonde en 1999 le World Smile Day « jour mondial du sourire », qui est célébré chaque premier vendredi d'octobre. Le but de cette journée est de « donner le sourire à son prochain ».

De nombreuses expressions parlent du rire : “Rire à gorge déployée”, “rire sous cape”, “rire comme une baleine”, “rire dans sa barbe”, “rira bien qui rira le dernier”, “plus on est de fous, plus on rit”, “Jean qui rit, Jean qui pleure”, “rire de bon cœur”, ...

Je fais moi-même

A vos tabliers

Quoi de mieux qu'un peu de gaieté dans l'assiette de vos enfants pour leur donner le sourire ? C'est l'objectif de la “Funny Food” ou encore “Eat art” ou “l'art du manger”

L'objectif est d'inciter les enfants à goûter de nouveaux aliments tout en s'amusant et en développant leur créativité !

Animaux, personnages ou alors météo du jour, l'enfant laisse libre court à son imagination... et vous aussi ! N'hésitez pas à lui demander de nommer chaque ingrédient du plat et de décrire la fonction qu'il a dans l'œuvre créée.

Vous trouverez ci-contre quelques idées d'assiette !

A vous de jouer !

