



Mia et Noah au service de garde



par Joe-Ann Benoit

La Saison des mouchoirs



L'hygiène !

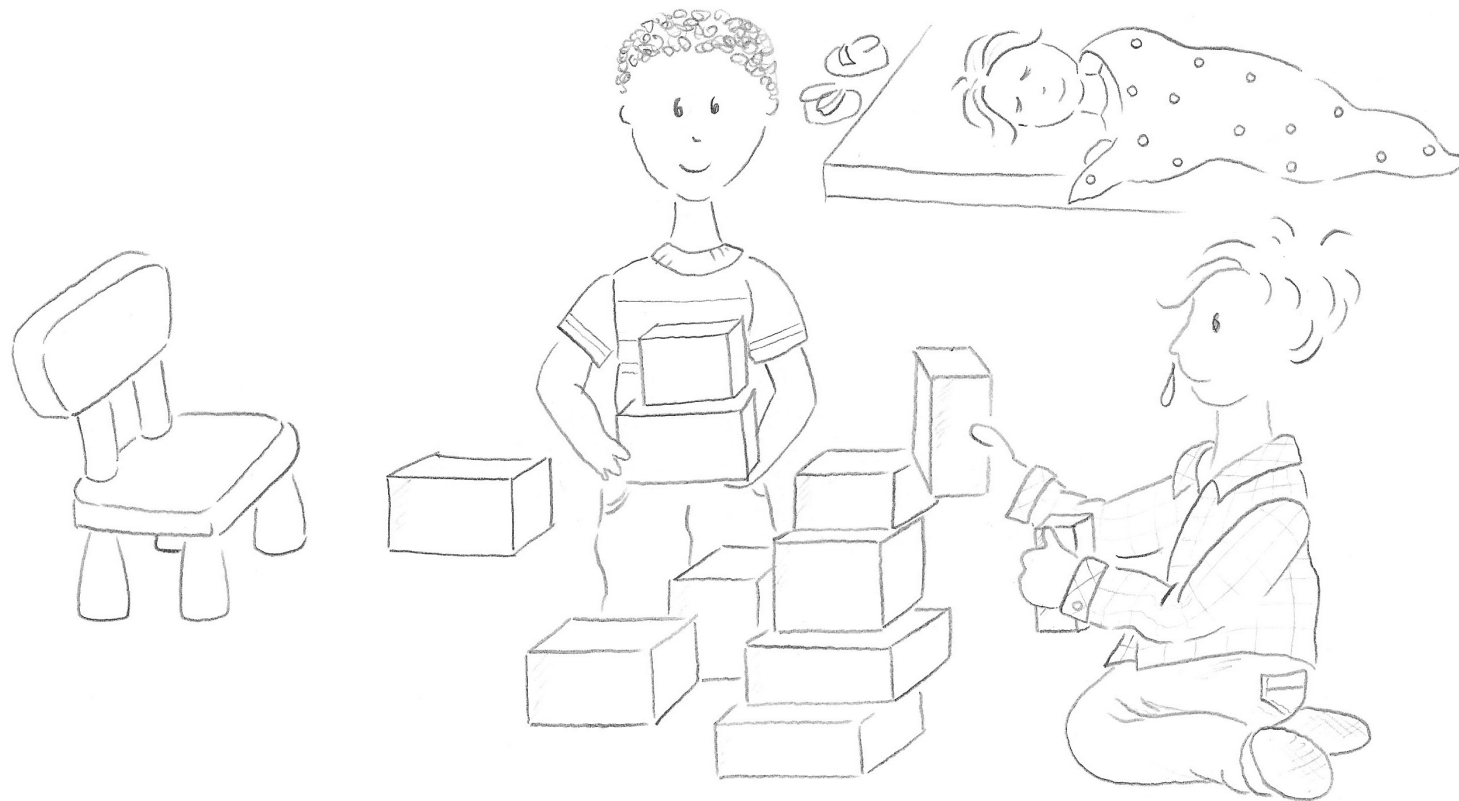
Retrouvez
Les conseils de Jeanne
page 22



Illustratrice Isabelle Gagné

Édition familiale
À COLORIER

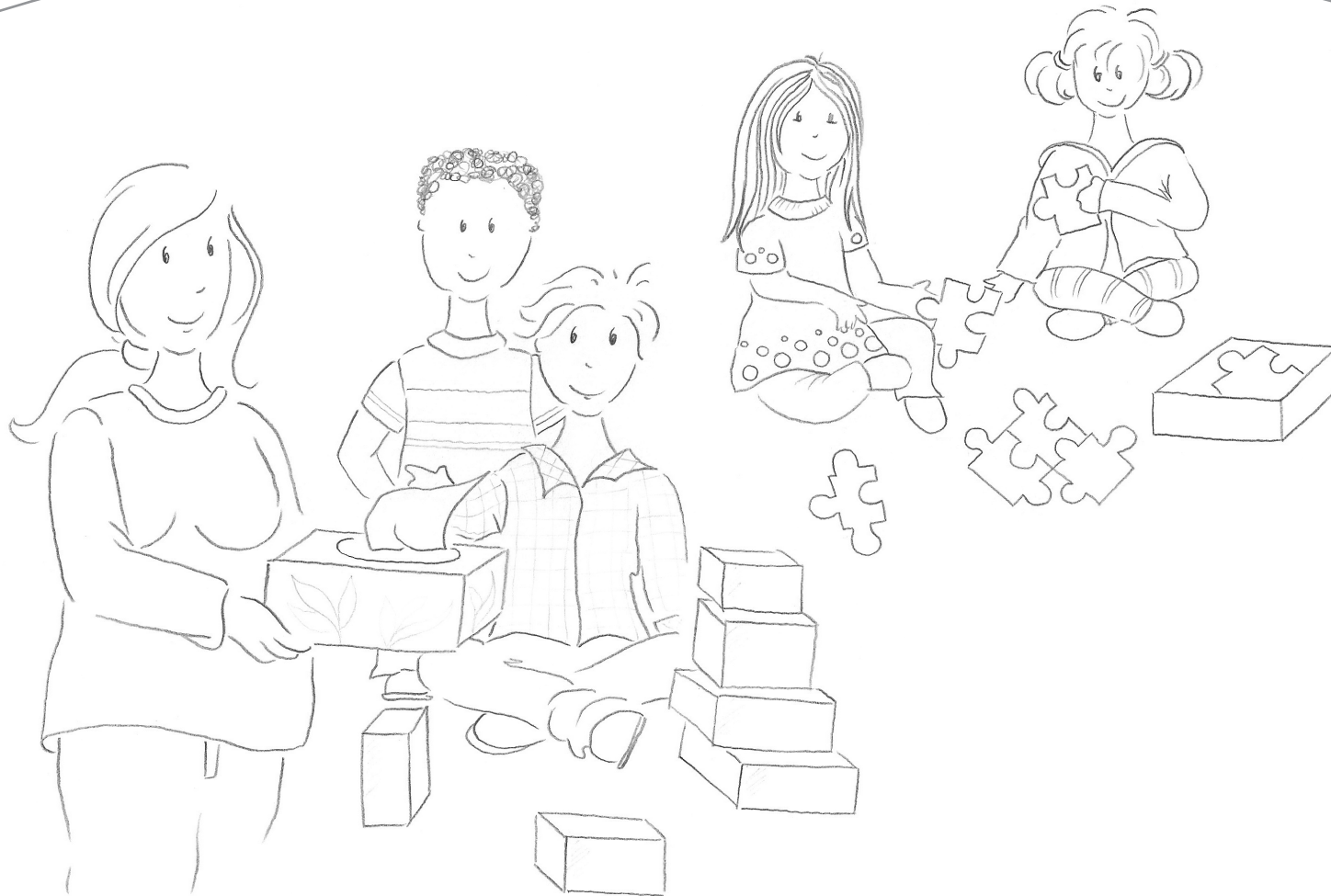
PDF



Tous les matins, pendant qu'Inès se repose, les amis du service de garde « Les petits chats » font des ateliers.

Noah et Emmanuel ont choisi de jouer avec des blocs.

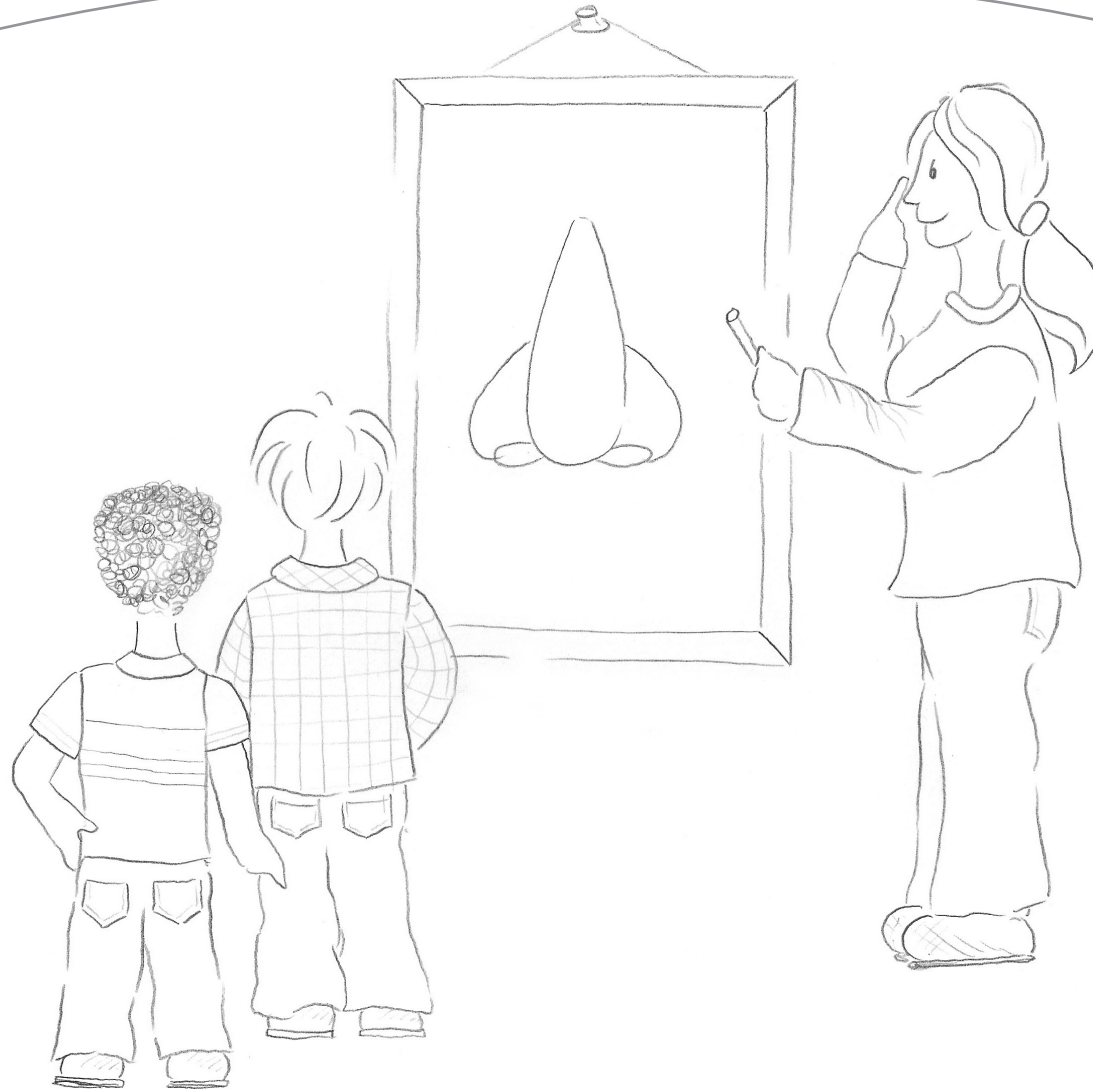
« Essayons de faire la plus haute tour ! », dit Noah en **reniflant**.



Jeanne s'aperçoit que Noah a du mal à respirer et que son nez est plein de **mucus**.
«Noah, tu as besoin de te moucher.», lui dit-elle en lui **tendant** la boîte de mouchoirs.

Noah prend le mouchoir, le met sur son nez et **inspire** bruyamment.

«Oh !, s'exclame Jeanne. Il faut **souffler** par le nez pour que le mucus sorte.»
Noah essaie encore, mais n'y arrive pas.



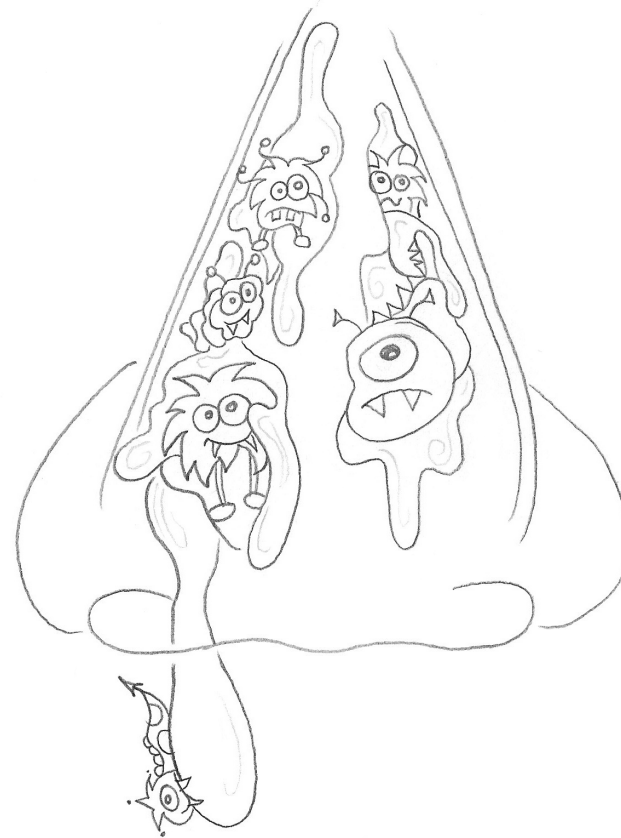
Jeanne prend une craie et dessine un nez sur le tableau. « Voici un nez ! » déclare-t-elle.

Intrigué, Emmanuel s'approche à côté de Noah. « Il est au milieu de notre visage, il est en forme de triangle et a deux petits trous qu'on appelle les **narines**. Mais à quoi sert notre nez ? À décorer notre visage ? »

Les enfants rient. « À sentir les fleurs et les aliments ! » dit Noah. « À respirer ! » ajoute Emmanuel.

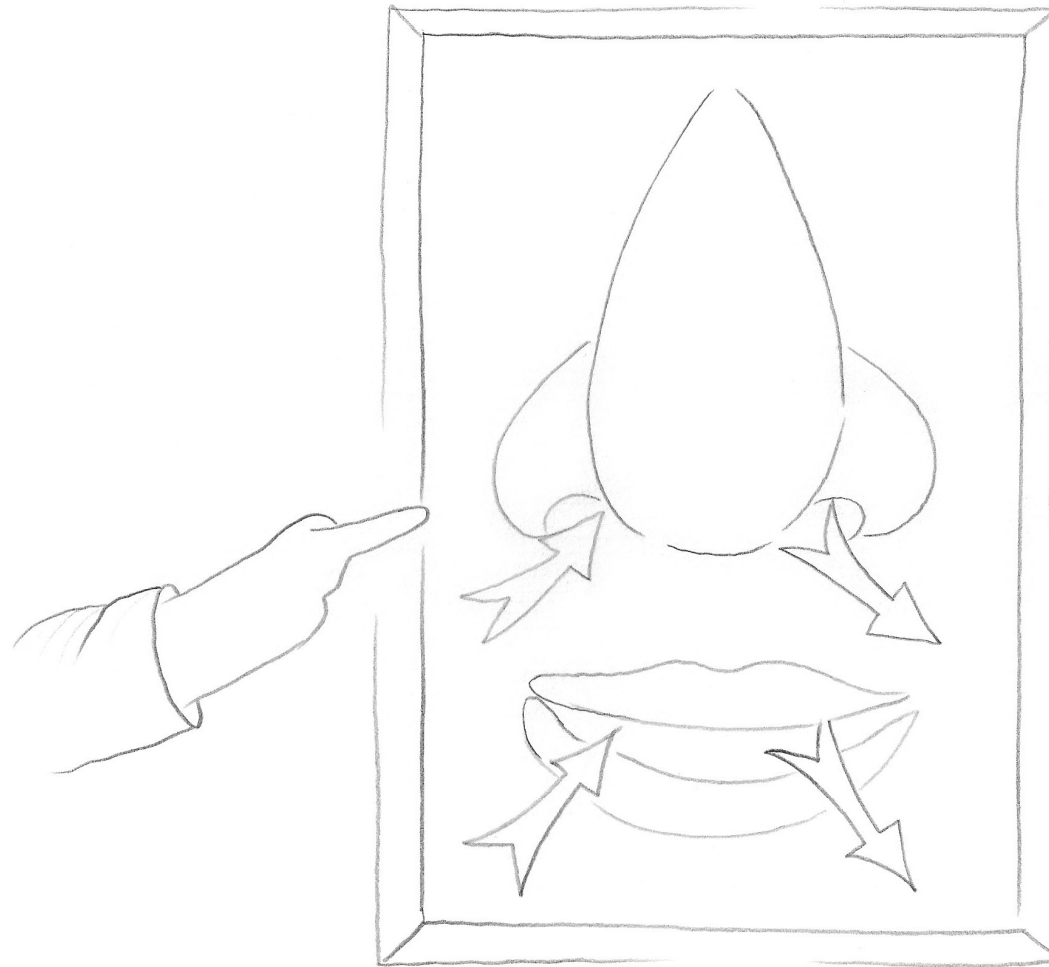
« Vous avez tous les deux raison », dit Jeanne.

5

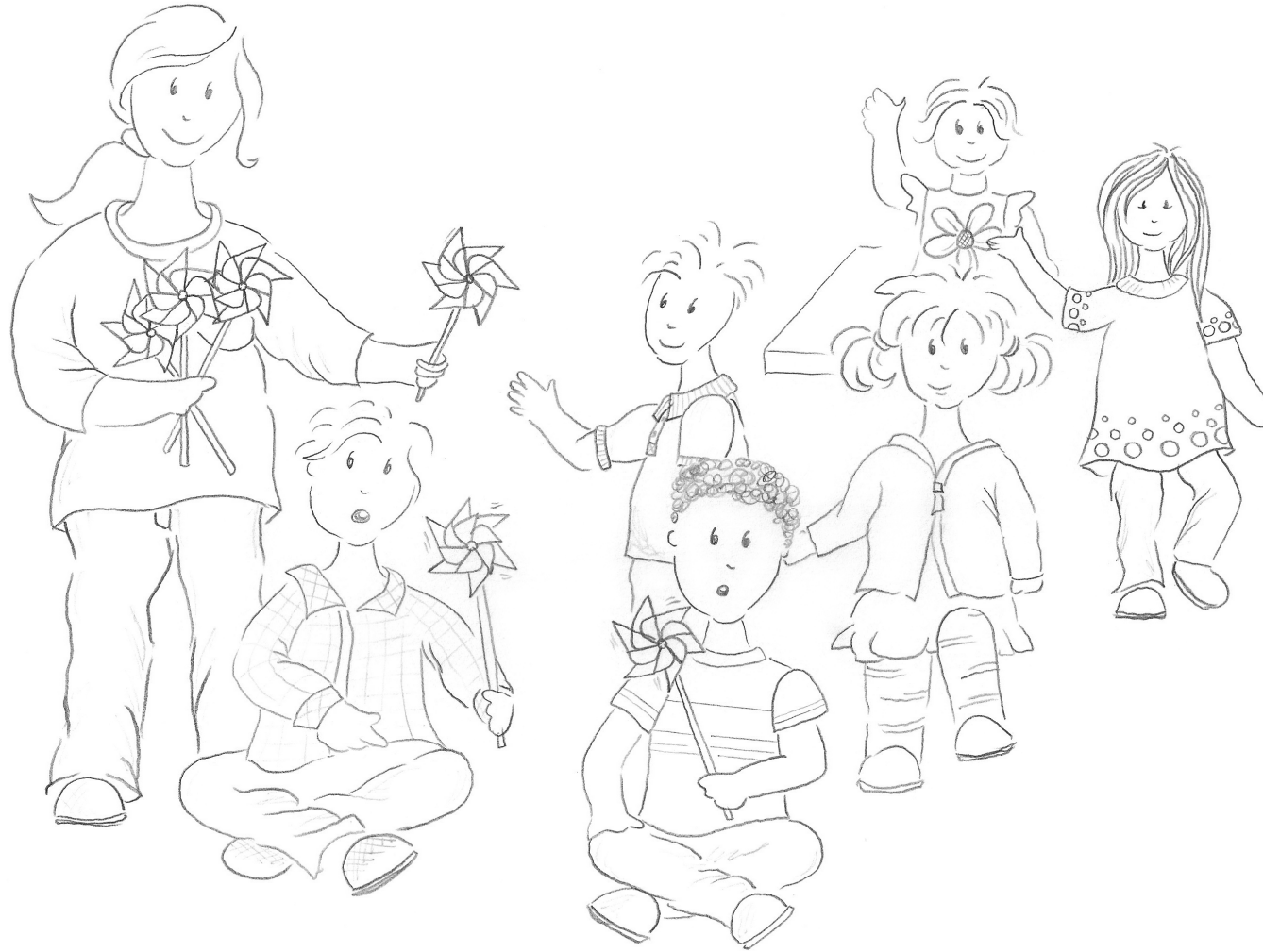


« Dans le nez, il y a aussi un liquide **épais** et un peu collant qui s'appelle le mucus. Le mucus empêche les microbes d'entrer dans notre corps. Quand on a beaucoup de mucus dans le nez, il faut le faire sortir. C'est cela qu'on appelle **se moucher**. Ainsi, les vilains microbes n'entrent pas dans notre corps. »

6



« Maintenant, regardez bien ! L'air peut entrer et sortir par la bouche, il peut entrer et sortir par le nez. L'air peut aussi entrer par la bouche et sortir par le nez. Le **défi** c'est d'apprendre à souffler par le nez. »



« Entraînons-nous d'abord à souffler par la bouche. Cela consiste à faire du vent en soufflant doucement. »
Jeanne **distribue** des petits **moulins à vent** aux enfants.

« Je veux essayer ! » dit William. « Moi aussi, moi aussi ! » s'écrient Mia et Emma-Rose.



Jeanne distribue ensuite à chaque enfant une paille et un verre avec un peu d'eau.
« Mettez votre paille dans l'eau et soufflez jusqu'à ce que des bulles apparaissent dans l'eau ! »
Les petits Chats s'amusez follement !



« On va maintenant essayer de souffler par le nez. Zip, zap, zoup ! Fermez bien votre bouche ! Soufflez doucement par votre nez. Pensez au dragon qui souffle de la **fumée** par le nez. »



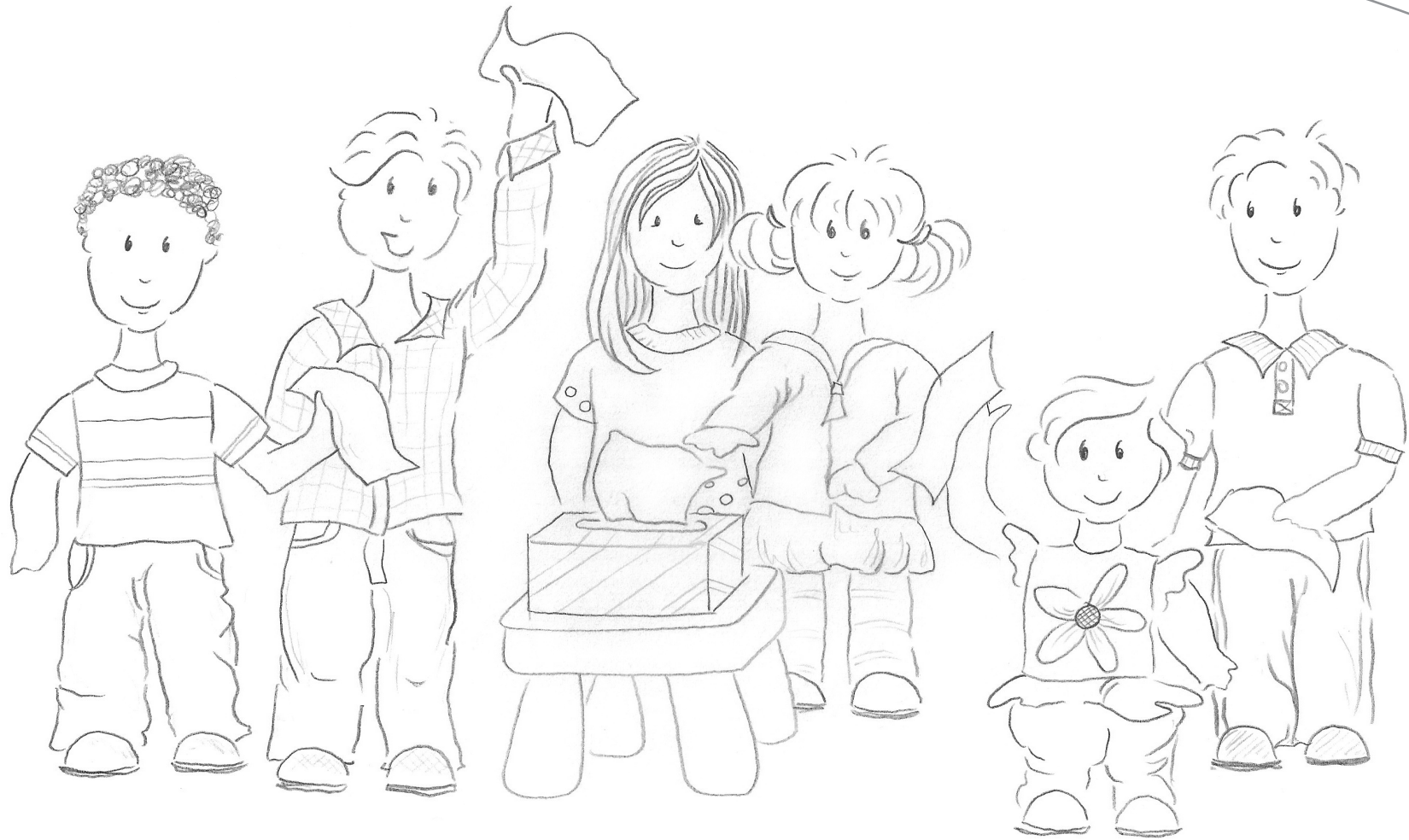
« **Bouchez** ensuite une narine en appuyant dessus avec vos doigts, puis soufflez doucement dans l'autre. Placez les doigts de votre main libre sous la narine. Si vous réussissez, vous allez sentir l'air sur vos doigts. »

« Je sens l'air ! » s'écrie Noah, tout heureux. « Bravo ! » félicite Jeanne.



« Maintenant, reprenez votre petit miroir. Je vais vous donner une plume. Placez la plume sous votre nez, comme une **moustache** ! Soufflez par le nez pour faire bouger la moustache. Regardez bien dans le miroir pour voir si votre moustache bouge ! »

« Elle ne bouge pas ! » **s'impatiente** Mia. « N'oublie pas de fermer ta bouche ! », rappelle Jeanne.



« Maintenant vous êtes prêts à vous moucher. Si vous ne respirez pas bien parce que votre nez est **encombré**, ou s'il y a beaucoup de mucus qui **coule**, prenez un mouchoir ! »



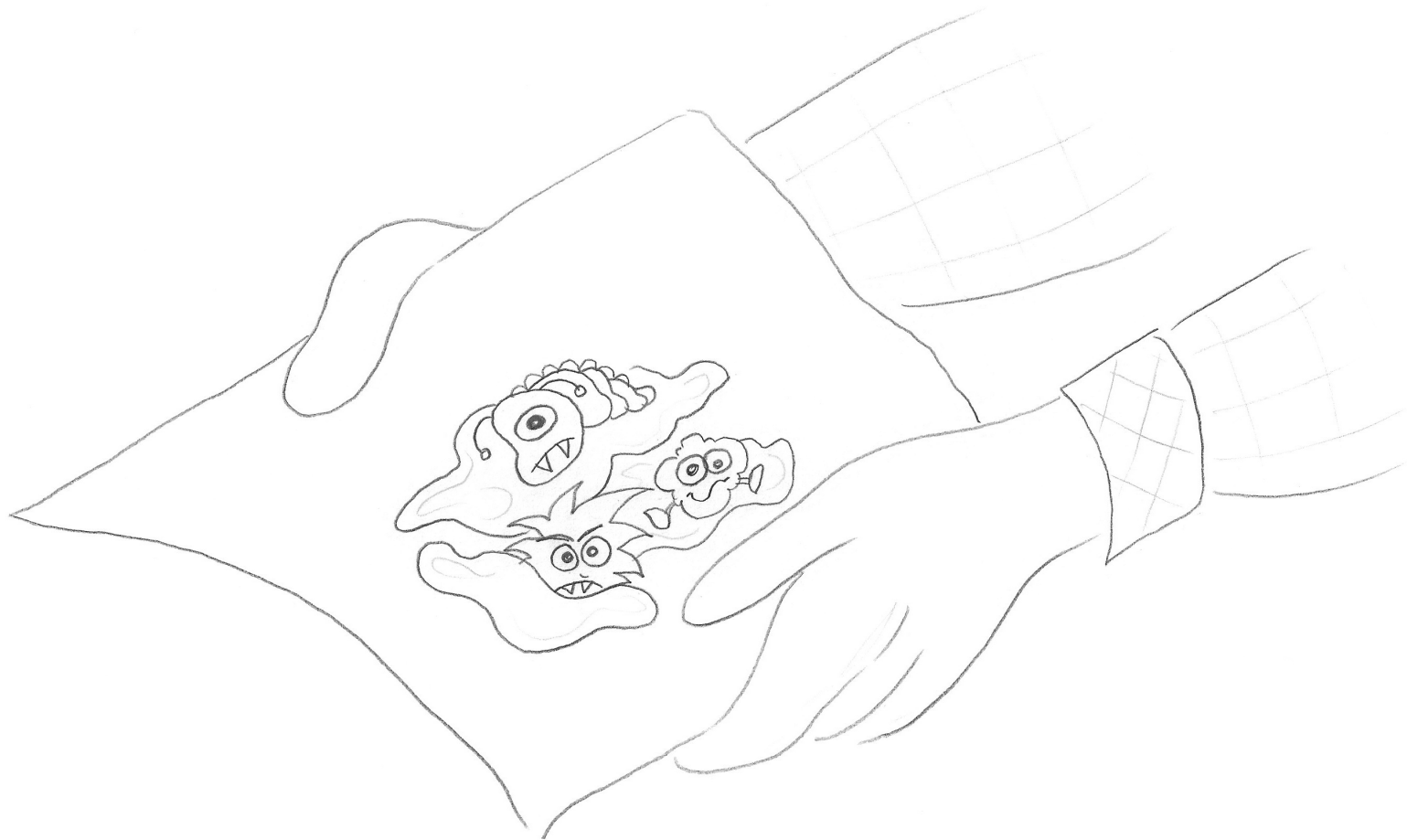
« Fermez bien votre bouche. » « Zip, zap, zoup! » fait Noah.

« Cachez maintenant votre nez dans le mouchoir. Placez vos doigts de chaque côté du nez. »

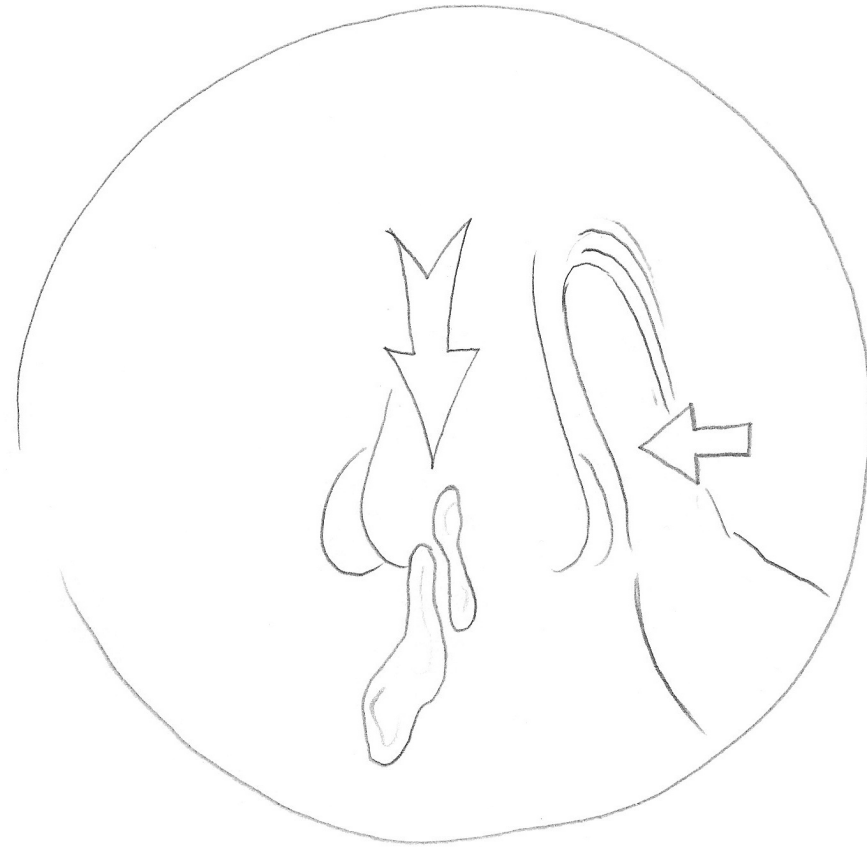
14



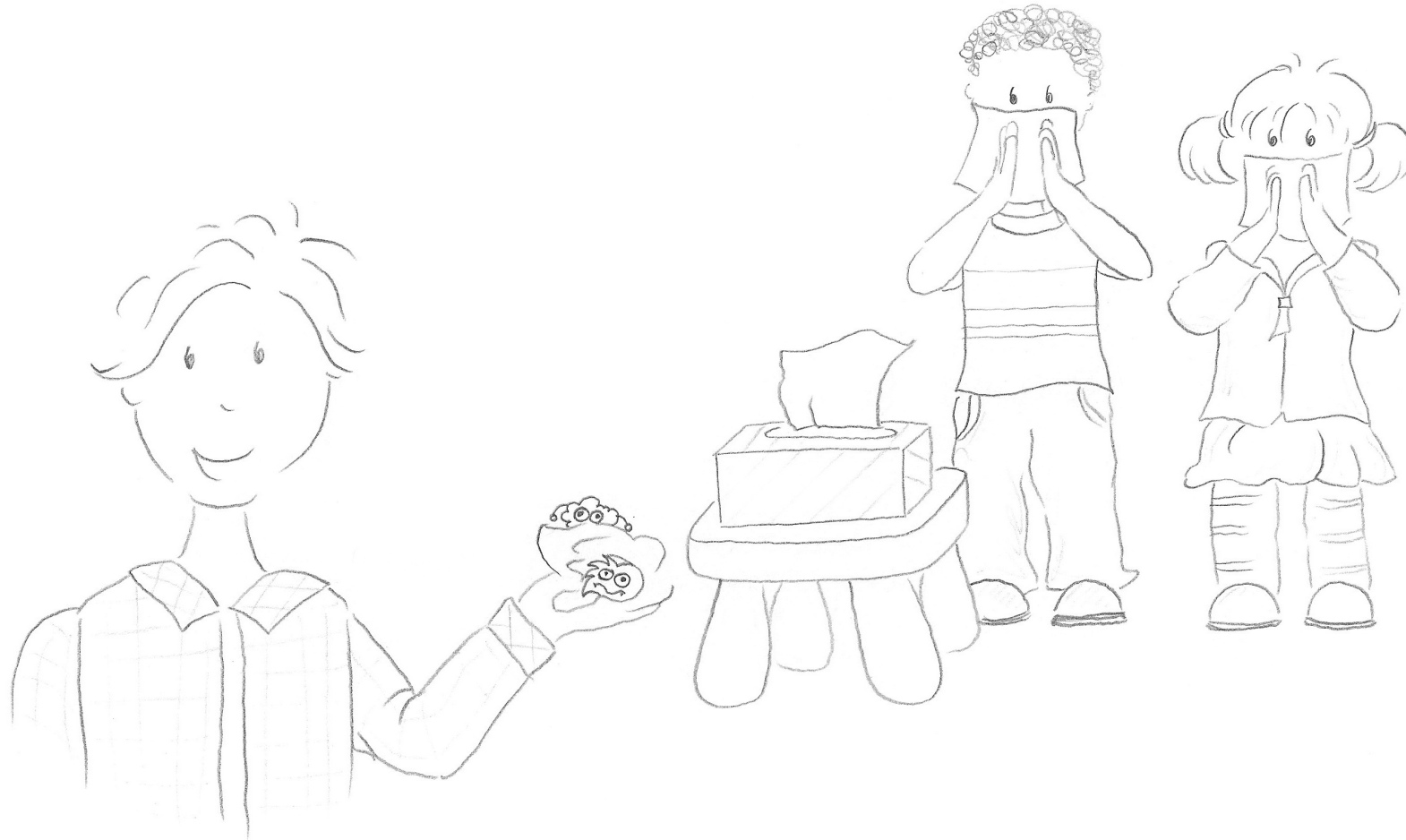
« Fermez une narine et soufflez dans l'autre, comme un dragon ! »
On entend les petits nez souffler dans leur mouchoir.



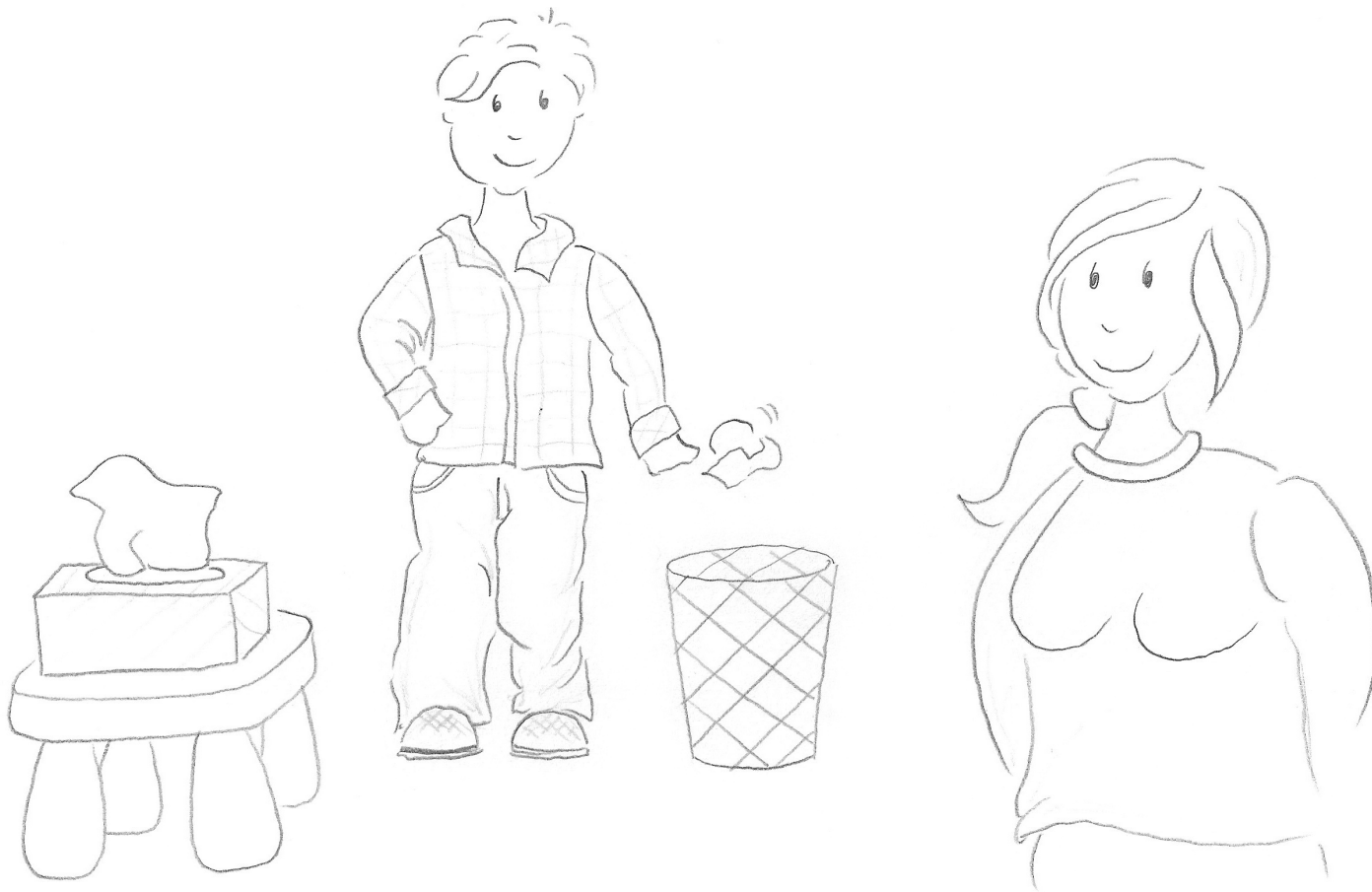
« Si vous avez bien soufflé par votre nez, il y aura du mucus dans le mouchoir.
Et dans ce mucus, il y a plein de vilains microbes qui ne pourront plus vous rendre malades ! »



« Quand une narine est propre, **répétez** les mêmes gestes pour nettoyer l'autre. »



« Continuez jusqu'à ce que vous puissiez bien respirer. »



« Enfermez bien les microbes dans votre mouchoir et allez le jeter dans la poubelle. »

« J'ai sorti plein de microbes ! » dit Noah, très **fier**.

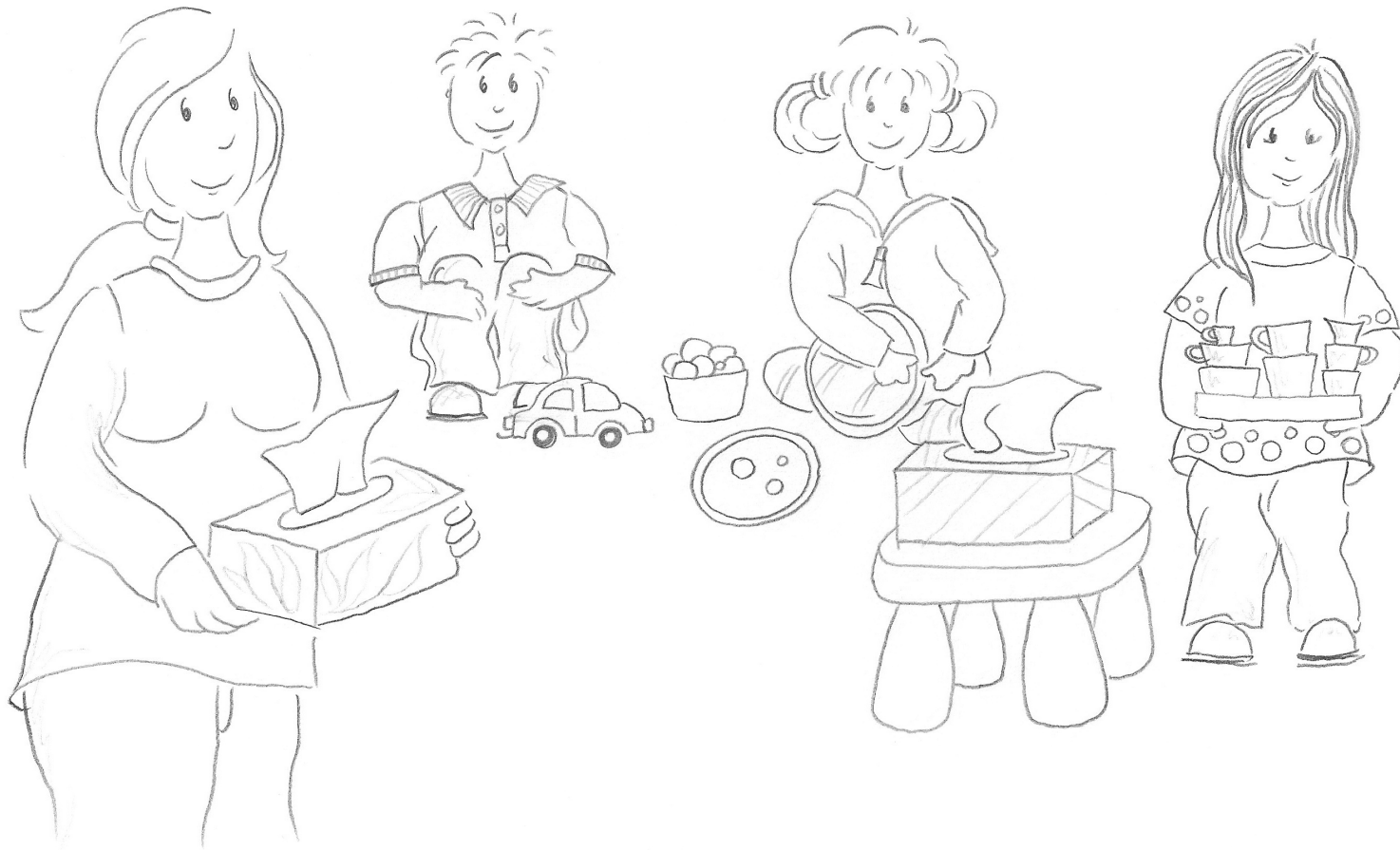
« Super ! Maintenant, tu sais te moucher ! », dit Jeanne en souriant.



« Pour terminer, n'oubliez pas de vous laver les mains après vous être mouchés. »



Les enfants retournent jouer. Noah va dans le coin des **déguisements** et met un costume de dragon.
«Pffff ! Pffff ! Je suis un dragon !» clame-t-il.



Jeanne regarde **fièrement** son groupe d'enfants. « Nous sommes **prêts!**, se dit-elle. La saison des mouchoirs peut arriver! »

Fin de l'histoire!

Se MOUCHER, ÇA S'APPREND !



Mia et Noah
au service de garde

La saison des mouchoirs

« Les enfants produisent en moyenne un litre de sécrétions nasales par jour et davantage lorsqu'ils souffrent d'un rhume ou encore d'allergies respiratoires (pollen, poussière, etc.). Comme ils ne peuvent pas se moucher efficacement, il n'est pas facile pour eux de gérer ces sécrétions. Ils ont donc besoin de leurs parents pour les aider à mieux respirer. »*

Un enfant dont le nez est continuellement encombré risque d'avoir otite sur otite, des rhumes plus fréquents, un sommeil perturbé, etc. Se moucher pour dégager le nez des sécrétions qui l'encombrent est une mesure d'hygiène importante, mais difficile à acquérir chez les tout-petits. Pour inculquer aux enfants de saines habitudes qu'ils garderont toute leur vie, il faut commencer tôt.

Pour les poupons, il faut réaliser fréquemment des lavages de nez avec une solution saline, puis essuyer son nez avec un mouchoir, ou faire moucher l'enfant dès qu'il en est capable. Dès que l'enfant a deux ans, on peut utiliser une bouteille d'eau saline avec vaporisateur pour l'irrigation nasale.

Lorsque vient le moment d'apprendre à utiliser un mouchoir, assurez-vous d'abord que l'enfant sait souffler avec sa bouche en faisant tourner un moulin à vent, en soufflant des bulles ou en jouant de la flûte à bec.

Faites-lui pratiquer ensuite le souffle par les narines. Proposez à votre enfant différents petits jeux pour y arriver :

- Tenir une plume sous son nez, fermer la bouche et essayer de faire bouger la plume avec le souffle du nez. L'enfant doit se regarder dans un miroir durant cet exercice afin de l'aider à associer l'expiration par le nez et le mouvement de la plume
- Déposer un petit morceau de ouate sur la table et le faire déplacer avec le souffle du nez, une narine à la fois
- Mettre un peu d'eau dans une petite bassine d'eau et y déposer deux petits bateaux de papier : un pour vous et un pour lui. À tour de rôle, faites avancer vos bateaux en « faisant du vent » avec votre nez. C'est la course ! Fous rires garantis !

Et voilà ! Votre enfant est maintenant prêt à s'entraîner avec un mouchoir.

*Dre Marie-Claude Quintal et Dre Marianne Arsenault. *L'hygiène nasale*. Montréal : Centre Hospitalier de Ste-Justine, 2018, dépliant.



Dans cet album, l'utilisation générique du féminin a pour seul but d'alléger le texte et n'exprime aucune discrimination de genre.

Conception graphique et mise en page : Fabelle DESIGN
Impression : Imprime emploi, Montréal (Québec)

Les illustrations de l'album *La saison des mouchoirs* sont de la main d'Isabelle Gagné, Atelier ExpressArt.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés : toute reproduction ou copie de tout ou partie de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Mia et Noah au service de garde - La saison des mouchoirs

© Éditions Graziella Pettinati, 2020

Éditions Graziella Pettinati

507, Place d'Armes, bureau 1211 Montréal (Québec) H2Y 2W8 Canada

Téléphone sans frais 1 866 858-9704

info@editionsgraziellapettinati.com

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN (PDF) 978-2-924677-40-7

Distribué et diffusé par les Éditions Graziella Pettinati, sur le site Web editionsgraziellapettinati.com



Destinées aux parents, aux enseignants, aux éducateurs et aux professionnels de la rééducation, nos publications ont pour objectif de favoriser le développement psychomoteur et la réussite des enfants de 0 à 10 ans.

Autres titres dans la même collection

- *Mia et Noah au service de garde*
 - *La fée Camomille*
 - *Les boîtes à dodo*
 - *La chasse aux microbes*

Autres collections

- *Comment aider votre enfant à bien écrire?*
- *Lions les lettres (Cahier d'écriture)*

La Saison des mouchoirs



Joe-Ann Benoit

Conseillère pédagogique

Diplômée en Service social (Université Laval) et en Éducation à l'enfance (Cegep St-Hyacinthe), formatrice en Petite enfance et autrice, Joe-Ann Benoit est conseillère pédagogique dans un Centre à la Petite Enfance, depuis 2006.



Isabelle Gagné

Enseignante en arts plastiques, illustratrice et calligraphe

Isabelle Gagné instaure et réalise des projets artistiques dans les écoles depuis plus de vingt ans. À travers ses illustrations et la calligraphie, elle collabore aussi depuis de nombreuses années à différents projets pour le développement de l'enseignement de l'écriture cursive.

Atelier ExpressArt — atelierexpressart.com

