



Relais Petite Enfance « A Petits Pas »

A Petits Mots

« Nous continuons notre bonhomme de chemin sur 2016. Cette période va s'inscrire dans le thème des animaux.

Bon mois de mars/ avril à toutes et tous. N'oubliez pas : ne vous découvrez pas d'un fil ! »

Marie-Laure Souvignet

Relais Petite Enfance
Marie-Laure Souvignet
1 Rue du Collège
43230 Paulhaguet
07.88.73.67.96.
rpepaysdepaulhaguet@gmail.com



Sommaire

Calendrier du mois 1

Le sommeil du jeune enfant 2 à 6

L'éveil des sens : l'approche Snoezelen 7-8

Activités 9

Mars-Avril 2016



Mardi 1^{er} mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le jeudi 3 mars :
Animation à Saint Georges d'Aurac de 9 à 11h

Le vendredi 4 mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le mardi 8 mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le jeudi 10 mars :
Animation à Saint Georges d'Aurac de 9 à 11h

Le vendredi 11 mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le mardi 15 mars :
Rencontre Maison de retraite de Paulhaguet à 10h30

Le relais est bien entendu ouvert aux horaires habituels en début de matinée.

Le jeudi 17 mars :
Animation à Saint Georges d'Aurac de 9 à 11h
Conférence de Mr Ben Soussan, pédopsychiatre sur « Etre parent, ce n'est pas un job tranquille » à la Maison pour tous de Brives-Charensac en soirée (horaire à préciser)

Le vendredi 18 mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le mardi 22 mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le jeudi 24 mars :
Animation à Saint Georges d'Aurac de 9 à 11h

Le vendredi 25 mars :
Rencontre inter-relais avec Langeac à Mazeyrat d'Allier

Le mardi 29 mars :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le jeudi 31 mars :
Animation à Saint Georges d'Aurac de 9 à 11h

Le vendredi 1 avril :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le mardi 5 avril :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le jeudi 7 avril :
Atelier chocolat à la pâtisserie Pacallet de Paulhaguet à 9h30.
Le relais est bien entendu ouvert aux horaires habituels en début de matinée.

Le vendredi 8 Avril :
Animation à Paulhaguet de 9 à 11h30

Le Relais sera fermé durant les vacances de printemps, les permanences du mercredi seront maintenues.

Le sommeil du jeune enfant



- **Sommeil de l'enfant : une évolution par étapes, dès la naissance :**

La nature et la durée du sommeil présentent des évolutions importantes des premiers mois de vie à l'adolescence. L'enfant apprend d'abord à dormir à heures régulières, puis les siestes disparaissent peu à peu. À partir de 6 ans, le temps de sommeil quotidien diminue régulièrement, jusqu'à l'âge adulte.

Le sommeil est primordial car il a un **rôle réparateur pour l'organisme et participe aux étapes d'apprentissage et de mémorisation**. C'est au cours du sommeil que les hormones de croissance sont sécrétées.

Comme le sommeil de l'adulte, celui de l'enfant est organisé en cycles. Il commence par une phase d'endormissement puis des cycles de sommeil se succèdent.

Chaque cycle comporte deux types de phases :

- **Les phases calmes : le sommeil "lent"**

Elles correspondent à un sommeil dit "lent", plus ou moins profond, durant lequel l'activité cérébrale diminue.

- **Les phases d'activité cérébrale intense : le sommeil paradoxal**

Il s'agit de périodes durant lesquelles le cerveau est aussi actif que pendant la journée ; c'est pourquoi on parle de sommeil "paradoxal". Durant ces phases, les personnes endormies rêvent et on observe chez elles des mouvements oculaires rapides.

Une nuit comprend 4 à 6 **cycles de sommeil**, et chaque cycle est composé de phases lentes et paradoxales. La durée de ces cycles et la nature des phases varient selon l'âge de l'enfant.

De 0 à 24 mois, la stabilisation du sommeil

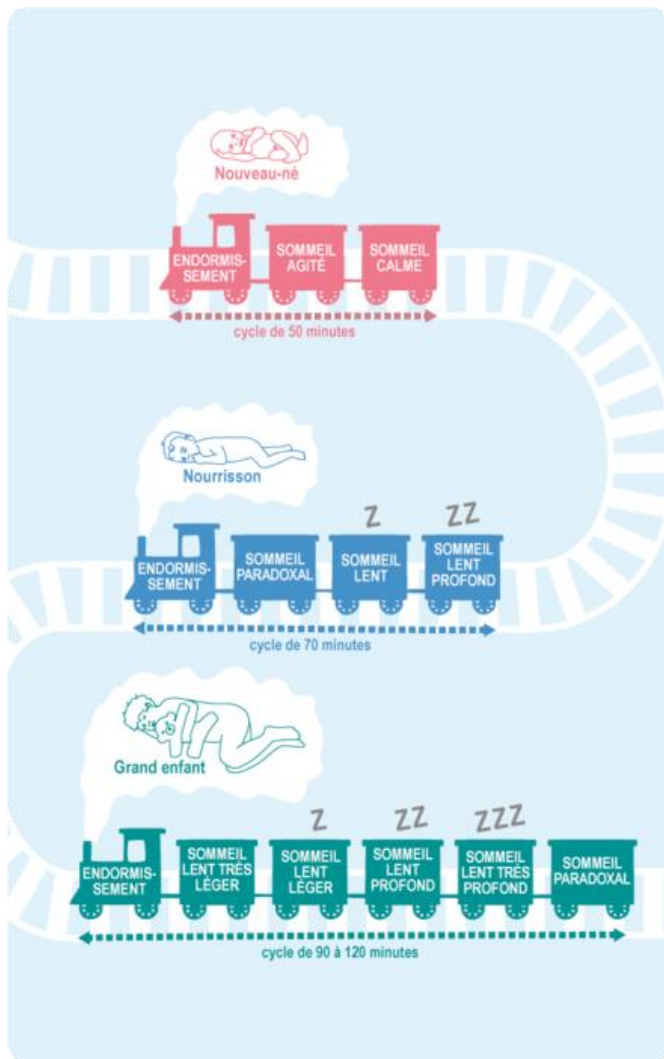
Les nouveau-nés dorment en moyenne 16 heures par jour. Comme chez l'adulte, on observe des variations d'un bébé à l'autre : certains ne dorment que 14 heures, d'autres 20. Ce repos permet notamment la maturation du cerveau.

Chez le nourrisson, le sommeil est différent de celui du grand enfant ; chez le nouveau-né, un cycle de sommeil dure 50 minutes à 1 heure, avec une phase agitée et une phase calme plus courte. Le sommeil agité occupe 50 à 60 % de tout le temps durant lequel le bébé dort. On reconnaît ce stade à certaines manifestations (grognements, succion de la langue). Ces signes donnent parfois l'impression que le nouveau-né est réveillé.

Souvent, il faut un certain temps pour que le sommeil du nourrisson adopte une cadence régulière. Il existe plusieurs étapes, au cours desquelles la nature des phases de sommeil évolue :

- vers 1 mois, un rythme régulier sur 24 heures se met en place (nuit et siestes) ;
- vers 2-3 mois, les phases agitées disparaissent au profit des phases paradoxales, plus stables. Celles-ci n'occupent plus qu'un tiers du temps de sommeil quotidien (puis un quart vers l'âge d'un an) ;
- entre 6 et 24 mois, le sommeil se modifie encore pour se rapprocher de sa forme définitive. Le nombre de phases par cycle augmente, et chaque cycle s'allonge.

Les différents cycles du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les réveils nocturnes du bébé ne sont pas toujours liés à la faim :

Jusqu'à l'âge de 4 ou 5 mois, un nourrisson peut avoir besoin d'un biberon nocturne. En effet, son organisme n'est pas toujours capable de stocker suffisamment de calories pour la nuit.

Passé cet âge, la majorité des enfants n'ont plus besoin de manger la nuit. En revanche, le bébé peut se réveiller entre deux cycles, parce que son sommeil est fragile à ce moment-là. Parfois, il n'arrive pas à se rendormir seul et ses pleurs persistent. Il est alors bien de le rassurer et de vérifier qu'il se sent bien, de préférence sans le sortir de son lit. En revanche, il n'est pas indiqué de lui proposer un biberon, sauf si le médecin ou le pédiatre le conseille.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nombre quotidien de siestes varie en fonction de l'âge :

Si les nouveau-nés dorment beaucoup pendant la journée, ce sommeil diurne diminue rapidement vers l'âge de deux ans. Le temps de sieste quotidien ne dépasse pas deux heures et commence à disparaître vers trois ans. Par ailleurs, vers 3 ans, la capacité à passer de l'assoupissement à l'état de veille est en cours de maturation. Aussi, durant cette période, l'enfant peut connaître certains troubles, tels que des terreurs nocturnes ou des crises de somnambulisme.

Vers 6 mois, un bébé fait en général trois siestes (matin, début et fin d'après-midi). La dernière sieste de la journée disparaît entre 9 et 12 mois, celle du matin, entre 15 et 18 mois. Si la sieste de début d'après-midi perdure après l'âge de 7 ans, cela peut être le signe de nuits trop courtes.

Evolution du temps moyen de sommeil par 24 heures et selon l'âge.

0-6 mois	3 ans	6 ans	12 ans	A partir de 20 ans
16-17 heures	12 heures	10 heures	9 heures	7 heures

- Les différents types de troubles du sommeil chez l'enfant :

Les troubles du sommeil sont fréquents chez l'enfant et perturbent la vie quotidienne. Ces problèmes peuvent correspondre à des dyssomnies (difficultés d'endormissement et réveils nocturnes) ou à des parasomnies (somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars, etc.)

Les troubles du sommeil touchent 25 à 30 % des enfants de moins de 6 ans. Ils peuvent prendre différentes formes.

La dyssomnie : difficultés à s'endormir et/ou réveils au cours de la nuit

La dyssomnie est un problème fréquent responsable de nuits plus courtes et souvent moins reposantes. La dyssomnie correspond à deux types de perturbation du sommeil :

- **Les difficultés d'endormissement**

L'enfant utilise de nombreuses tactiques pour repousser l'heure d'endormissement : négocier encore une histoire, rappeler ses parents sous un prétexte quelconque... Puis il finit par pleurer lorsque ses parents ne répondent pas à sa demande. L'heure du coucher est alors mal vécue par l'enfant et les parents. Ces difficultés d'endormissement peuvent être liées au stade de développement de l'enfant (elles sont fréquentes entre 1 et 3 ans) et à sa personnalité, mais aussi au comportement de ses parents. Par exemple, si le bébé est bercé dans les bras tous les soirs jusqu'à ce qu'il s'endorme, il associe l'endormissement au fait d'être porté. Dès lors, si on ne l'endort plus de cette façon, il aura du mal à trouver le sommeil.

- **Les réveils nocturnes**

Ils concernent la majorité des enfants entre 9 mois et 3 ans, y compris les bébés qui avaient appris à "faire leurs nuits" entre 3 et 6 mois. Ainsi, des recherches scientifiques ont montré que les enfants de 1 à 3 ans se réveillent en moyenne trois fois par nuit. Le plus souvent, ce phénomène survient entre minuit et 5 heures, et l'enfant se rendort seul. Toutefois, environ un tiers des bébés n'y parviennent pas. Ils signalent alors leur réveil par des pleurs ou en appelant leurs parents. En effet, ils ont besoin d'être rassurés en créant une situation d'échange. Cela engendre chez eux un état d'excitation qui prolonge le temps d'éveil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants qui ne font pas leurs nuits manquent de sommeil en permanence

Par exemple, les bébés de 2 ans et demi qui n'ont jamais fait de nuits complètes dorment moins que les autres. Ainsi, chaque nuit, ils dorment en moyenne 1 heure et 22 minutes de moins par rapport aux "bons dormeurs" du même âge. Cette perte n'est pas compensée par un temps de sieste plus long. De ce fait, ces enfants présentent un manque de sommeil chronique, qui peut notamment les rendre plus irritables.

Les parasomnies : somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars, somniloquie, bruxisme, mouvements répétitifs, énurésie

Une parasomnie est un événement indésirable ou un comportement involontaire, qui peut survenir lors de l'endormissement, pendant le sommeil ou lors de réveils partiels. Elles ne retentissent pas sur la qualité de vie dans la journée et ne doivent inquiéter que si elles deviennent très fréquentes. Chez certains enfants, une prédisposition génétique favorisent l'apparition de parasomnies.

Le plus souvent, de nombreux facteurs extérieurs sont en cause comme la fatigue souvent due à des horaires de sommeil irréguliers ; la fièvre ; une activité physique intense ; un environnement de sommeil bruyant ; des médicaments agissant sur le cerveau ; une situation « stressante » comme un changement de mode de vie : voyage, entrée en collectivité...

Il existe plusieurs types de parasomnies :

- **Le somnambulisme**

Ce trouble, peu fréquent dans la petite enfance, devient plus courant avec l'âge. Il concernerait ainsi 15 % des 4-12 ans.

- **Les terreurs nocturnes**

Elles surviennent aussi en phase de sommeil profond avec un éveil partiel, plutôt en début de nuit. Dans ce cas, l'enfant est agité avec des signes visibles de frayeur. Il peut se mettre à crier, et semble alors inconsolable. Cet épisode prend fin brusquement : l'enfant se rendort et à son réveil, il n'a aucun souvenir de ce qui s'est passé. Les terreurs nocturnes apparaissent en général avant 4 ans, et concernent environ 40 % des moins de 6 ans.

- **Les cauchemars**

Ils surviennent plutôt lors du sommeil paradoxal et réveillent complètement l'enfant, qui s'en souvient le lendemain. Les cauchemars peuvent notamment être déclenchés par un stress ponctuel. C'est entre 3 et 6 ans qu'ils sont les plus fréquents.





- **Les autres types de parasomnies, moins spectaculaires :**
 - **le fait de parler en dormant (somniloquie) les rythmies du sommeil :** il peut s'agir d'un balancement répétitif de la tête ou du corps à l'endormissement ou, la nuit, entre deux phases de sommeil. Lors de ces mouvements, l'enfant peut se taper la tête contre les barreaux du lit ou le mur, d'où la nécessité de protéger le tour du lit. Ces rythmies aident l'enfant à trouver le sommeil et sont sans gravité. Ils apparaissent après l'âge de 6 mois et disparaissent aux alentours de 4 ans ;
 - **des grincements ou des serremments de dents (bruxisme) :** Ce phénomène s'atténue lorsque l'enfant grandit, mais s'il est trop important, il provoque une usure des dents. Consultez votre chirurgien dentiste, des solutions existent.
 - **une miction involontaire (pipi au lit ou énurésie) :** on emploie ce terme si l'enfant mouille encore son lit au moins deux fois par semaine après l'âge de 5 ans.

Dans la majorité des cas, les parasomnies sont sans gravité et tendent à disparaître avec le temps. Parfois, elles entraînent aussi un inconfort pour l'enfant, voire des blessures (ex. : contusions liées à une chute lors d'une crise de somnambulisme). Dans ce cas, une prise en charge médicale est nécessaire.

Dans tous les cas, l'apprentissage de l'autonomie face au sommeil commence au coucher. En effet, un enfant qui sait s'endormir seul sait qu'il pourra se rendormir sans aide après un réveil nocturne.

Quel peut être le retentissement des troubles du sommeil ?

À court ou moyen terme, un mauvais sommeil chez l'enfant peut provoquer :

- des troubles du caractère (ex. : hyperactivité, irritabilité) ;
- une somnolence durant la journée ;
- des difficultés d'apprentissage scolaire (problèmes d'attention et de concentration, diminution des capacités verbales et motrices) ;
- un risque plus important de développer un surpoids.

- Troubles du sommeil de l'enfant : Que faire si un enfant dort mal ?

Pour que l'enfant obtienne un sommeil stable, il est essentiel d'adopter certaines habitudes, et d'en éviter d'autres. Un emploi du temps bien réglé, un environnement calme et une activité physique régulière préviennent les troubles du sommeil. En revanche, il est préférable de limiter le temps passé devant les écrans. Pour aider l'enfant à trouver le sommeil, vous pouvez instaurer des rituels calmes et l'habituer à s'endormir seul. Si ses difficultés à dormir deviennent plus fréquentes ou plus importantes, il peut être nécessaire de consulter un médecin pour qu'il retrouve un sommeil de qualité.

Pour favoriser un bon endormissement, essayez d'adopter les habitudes suivantes :

- adoptez progressivement des heures de coucher et de lever régulières ;
 - Il est conseillé d'aérer la chambre quotidiennement ; de différencier le jour et la nuit en créant une atmosphère peu lumineuse au moment du coucher et très lumineuse le jour ; de s'assurer de l'absence de bruit de fond (télévision...) ; de veiller à ce qu'elle ne renferme pas de fumée de tabac et de conserver sa température entre 18 et 20 °C ;
 - Pour son confort et sa sécurité : installez-le toujours sur le dos (jamais sur le ventre sauf indication médicale), dans un lit adapté à son âge ; et n'utilisez pas de couvertures, d'oreillers, de couettes ou d'objets mous qui pourraient gêner sa respiration ou ses mouvements. Préférez une gigoteuse ou "turbulette" ;
 - si l'enfant a besoin d'une sieste, veillez à ce qu'elle ait lieu en début d'après-midi et qu'elle ne soit pas trop longue ;
 - pensez, au cours du dernier repas de la journée, à nourrir l'enfant suffisamment et de façon équilibrée, selon son âge : ainsi, l'endormissement sera facilité et l'enfant ne se réveillera pas à cause de la faim ;
 - ne laissez pas l'enfant devant la télévision ou tout écran le soir. Les jeux vidéo sur console, tablette ou sur ordinateur, l'utilisation du téléphone mobile sont déconseillés avant le coucher car ils sont associés à des problèmes d'endormissement et à un sommeil de médiocre qualité. L'utilisation des écrans est fortement déconseillée aux enfants de moins de 3 ans ;
 - avant de le coucher, optez pour des activités calmes (lecture...) et donnez-lui un bain qui l'apaisera ;
 - le soir, créez une atmosphère favorable en réduisant le bruit et la lumière dans la chambre ;
 - repérez les signes de fatigue chez l'enfant. S'il bâille, se frotte les yeux ou pleurniche, c'est qu'il a besoin de dormir ;
 - la présence d'une veilleuse dans la chambre peut être utile pour le rassurer ;
 - une fois l'enfant couché, **laissez-le s'endormir seul** ;
 - adoucissez la séparation du coucher par un petit rituel calme (histoire, chanson, câlin) et proposez lui un doudou pour l'apaiser ;
- 
- la nuit, si l'enfant se réveille, évitez de lui donner un biberon de façon répétée ; sinon, il deviendra incapable de s'endormir sans manger. N'oubliez pas que le biberon d'eau sucrée est source de caries.
 - Si votre enfant présente des rythmies du sommeil avec des mouvements répétitifs importants qui le conduisent à se taper la tête contre le lit ou les murs, capitonner le tour du lit et si besoin faites dormir votre enfant sur un matelas à même le sol pour éviter les traumatismes.
 - Si votre enfant est somnambule et afin d'éviter un accident, vérifiez que les objets dangereux sont hors de portée, les fenêtres et portes bien fermées et que l'accès à un escalier est impossible.
 - Si votre enfant a des terreurs nocturnes, n'essayez pas de le réveiller, mais éloignez les objets qui l'entourent et qui pourraient être dangereux en cas d'agitation intense.
 - Si votre enfant fait un cauchemar, il a besoin que vous le rassuriez pour se rendormir.

Une activité physique quotidienne pour un meilleur sommeil de l'enfant

L'activité physique régulière améliore la qualité du sommeil et augmente sa durée. Elle a aussi des effets bénéfiques sur le développement psychomoteur, les capacités cardiaques et respiratoires. Il est cependant recommandé de ne pas pratiquer d'activités physiques très stimulantes dans les 3 heures qui précèdent le coucher, car ces activités peuvent empêcher l'endormissement.

<http://www.ameli-sante.fr/troubles-du-sommeil-chez-lenfant/sommeil-de-lenfant-une-evolution-par-etapes-des-la-naissance.html>

Plus d'informations : <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/mon-sommeil-en-pratique>

L'éveil des sens : l'approche Snoezelen :

Qu'est-ce que l'approche Snoezelen ?

Développé dans les années 1970 par deux jeunes Hollandais (Ad Verhuel et J. Hulsegge), le terme Snoezelen est la contraction de *Snuffelen* (renifler, sentir) et de *Doezelen* (sommoler), que l'on pourrait traduire autour de la notion d'exploration sensorielle et de détente et plaisir.

Proposée depuis de nombreuses années dans le cadre du handicap et du polyhandicap, cette approche se développe maintenant dans les secteurs gériatrique, psychiatrique et petite enfance. C'est une activité vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce, un espace dont le but est de recréer une ambiance agréable.



On y fait appel aux cinq sens : **l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher**. Tout en bougeant, en sentant, en regardant, et en écoutant, nous créons une ambiance qui vise à établir les contacts indispensables au bien-être et à l'épanouissement des personnes.

- L'approche Snoezelen

Plus qu'une méthode, l'approche Snoezelen est une démarche d'accompagnement, un état d'esprit, un positionnement d'écoute et d'observation, basé sur des propositions de stimulation et d'exploration sensorielles, privilégiant la notion de « prendre soin ». Cet outil médiateur est centré autour de la construction d'une sécurité psycho-corporelle, dans un cadre contenant et une relation individualisée.

Le concept s'articule autour de trois dimensions :

- Des propositions d'expériences adaptées autour des différentes modalités sensorielles, visuelles, sonores, tactiles.
- Le respect de la personne et de ses rythmes en lui permettant d'être actrice dans une présence empathique et attentive de la part des « soignants ».
- La proposition d'expériences autour du relâchement et de la réduction des tensions autorisant un mieux-être potentiel.

Les résultats des expériences mises en place dans les structures d'accueil, indiquent une diminution sensible des comportements difficiles dans les temps suivant les séances. Il s'agit dès lors de trouver le juste équilibre entre stimulation et relaxation, dans une relation respectueuse de chacun.



- L'espace et ses outils

La réalisation du concept se fait en aménageant des salles spécifiques avec des équipements qui permettent la stimulation des sens ou la proposition de détente. Les salles sont tapissées au mur comme au sol de tapis de mousse dont la couleur est choisie en fonction de l'effet proposé. Le blanc correspond aux salles dans lesquelles se déroulent des séances de détente. Les couleurs vives sont réservées aux salles à visée stimulante. Le noir aux salles de stimulations spécifiquement visuelles. Les tapis de mousse et matelas offrent une atmosphère confortable tout en permettant le mouvement sans risque. Cet effet est amplifié par l'utilisation de matelas à eau (à température du corps) ou à air.

En plus des outils proposés lors de l'aménagement de son espace Snoezelen, il est toujours intéressant de se constituer sa boîte à outils de petit matériel (balles, tissus, objets médiateurs du toucher). Il faut rappeler que c'est dans la qualité de la relation d'accompagnement que cet outil prend sens.

- Rappel de quelques limites et règles :

Le lieu ou l'espace n'est pas une fin en soi ou un outil miracle, la démarche peut s'intégrer dans les espaces de la vie quotidienne. L'espace ne doit pas être seulement une vitrine de l'établissement. Il est essentiel d'être attentif à se garder de l'excès de stimulation. Cette démarche mobilise l'accompagnant sur ses capacités relationnelles à échanger sur tous les registres. Il n'existe pas d'obligations de résultats ou objectifs à atteindre en Snoezelen. Se garder d'enfermer ou d'engendrer des stéréotypes.

Intégrée au projet d'établissement, elle doit faire l'objet d'une formation des professionnels intéressés par cette démarche. Une charte institutionnelle délimitant ses règles et son cadre de réalisation invite les établissements à donner sens à la démarche. Cet espace n'est pas seulement extérieur et visible, il est surtout et avant tout intérieur et personnel. C'est une rencontre où la sensorialité devient médiatrice du contact avec le monde et moyen de devenir, à la croisée du corporel et du psychique.

Un exemple : une Salle Snoezelen à la crèche Les P'tits Loupings - Athis-Mons (91) :

Une première en France : les enfants de la crèche Les P'tits Loupings profitent d'une salle Snoezelen, un espace spécialement conçu pour favoriser la relaxation et l'exploration sensorielle.



La salle Snoezelen de la crèche est équipée d'un plafond étoilé, de fibres optiques, d'une colonne à bulles vibrante ou encore d'un disque de projection. Dans un climat de détente, les enfants y pénètrent et s'adonnent à l'éveil des sens tandis que la lumière se tamise au fur et à mesure. La salle Snoezelen permet ainsi de favoriser des moments de relaxation, de plaisir et de favoriser le sommeil.

<http://www.snoezelen-france.fr/>

Œufs de pâques

1) Découper 2 alvéoles dans la boîte à œufs.



3) Coller les 2 parties du coquetier.



4) Encoller au pinceau le coquetier et poser les morceaux de serviettes (commencer par l'intérieur du coquetier). Laisser sécher.



2) Retailer les alvéoles : pour l'une, donner une forme de corolle, l'autre pour transformer en base stable.



4) Choisir une serviette en papier. Enlever les couches de papier non imprimées. Déchirer plusieurs petits morceaux de serviette.



5) Passer une couche de vernis colle sur tout le coquetier.

Il ne reste plus qu'à mettre un œuf coque dans le coquetier !



<http://www.teteamodeler.com/activite/bricolage/paques/coquetier4.asp>

Recette de pâte à modeler maison

Les pâtes à modeler sont un bon moyen pour développer les habilités motrices des enfants et favorisent aussi leur esprit créatif.

Pour ce faire, vous aurez juste besoin :

- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sel
- 4 tasses de farine
- 2 c. à table d'huile d'olives
- Colorants alimentaires (au choix)



Voici la recette :

1. Mélangez les ingrédients secs dans un grand bol.
2. Divisez l'eau en 4 portions égales (dans des bols séparés) et ajoutez vos colorants alimentaires afin de créer 4 couleurs distinctes. Mélangez bien pour obtenir des couleurs uniformes.
3. Ajoutez 1/4 de c. à table d'huile d'olives dans chacun des bols puis mélangez bien. Faites de même en ajoutant 1 tasse de mélange sec pour chacune des couleurs.
4. Pétrissez chacune des couleurs à la main, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Ce qu'il faudra retenir : avant de pétrir les boules de pâte, faudra d'abord saupoudrer un peu de farine sur votre surface de travail.