

# La Gazette

des assistantes maternelles  
de Saint-Denis-enVal



N° 2 - Automne-Hiver 2017

# Sommaire

# édito

P. 3 .... **Quelle est l'utilité de mettre des chaussures au jeune enfant ?**

P. 4 .... **Le sommeil de l'enfant**

P. 5 .... **Formation continue**

P. 6 .... **Témoignage du Dr Bellouard**

P. 7 .... **Recettes, coin lecture, bon plan sorties**

P. 8 .... **Petites annonces, activités pédagogiques**

Après une petite pause estivale, nous nous retrouvons pour la troisième parution de notre gazette des Ass'mat.

Voici encore une occasion pour échanger nos avis, nos bons plans, nos outils de travail, nos coups de cœur...

Nous avons toutes des idées à partager, et si vous voulez nous faire profiter de vos talents, nous vous invitons avec plaisir à rejoindre notre équipe.

Sur ce sage conseil d'Isabelle Filliozat, nous vous laissons à votre lecture : « Jouer, c'est pénétrer le monde des enfants, c'est naviguer avec eux dans l'imaginaire. Les rencontrer sur leur terrain ! »

FLORIANE



## Quelle est l'utilité de mettre des chaussures au jeune enfant ?

Faut-il mettre des chaussures à bébé alors qu'il ne marche pas ? Et dès ses premiers pas, chaussures ou pas ? Les chaussures, c'est bon pour la posture ?

Voici des conseils et des réponses qui viennent de professionnels comme les ostéopathes, kinésithérapeute, ou encore podologues.

Alors que beaucoup de parents sont heureux d'acheter de belles petites chaussures pour bébé, je suis au regret de vous annoncer qu'il est préférable de les laisser marcher pieds nus !

### PAS DE CHAUSSURES POUR UN BON DÉVELOPPEMENT DES PIEDS

Les pieds des enfants se développeront mieux s'ils sont laissés à eux-mêmes. Il faut acheter la première paire de chaussures une fois qu'il marche d'un pas assuré, sans aide, et qu'il commence à aller dehors.

### À LA MAISON, LAISSEZ-LE ÉVOLUER PIEDS NUS !

Quand bébé expérimente ses premiers pas sans chaussures, ses muscles, ses chevilles et ses orteils bien écartés l'aident à avoir un meilleur équilibre. Si ses pieds sont confinés dans une chaussure rigide, les orteils ne peuvent pas fonctionner de cette façon et les muscles du pied et de la cheville ne développent pas la force nécessaire.

De toute manière, l'enfant apprendra à marcher plus rapidement les pieds nus, et son cerveau se développera de meilleur façon également.

### CÔTÉ PSYCHOMOTRICITÉ

Mettre des chaussures à des enfants trop jeunes pourrait entraver ses capacités psychomotrices. La santé du corps est reliée de façon étroite à la santé des pieds. Les ostéopathes peuvent souvent vérifier le déséquilibre du bassin, zone clé du corps humain, qui provient souvent de la déformation ou « grippage » du pied. Et bien sûr, il y a des répercussions sur le reste du corps !

### DU COUP, QUELLES CHAUSSURES ?

Sachez que la plupart des chaussures pour enfants qui sont vendues en magasin sont souvent inadaptées et manquent de flexibilité. Il est préférable de choisir des chaussures souples, légères, avec des matériaux les plus naturels possibles. Enfin les chaussures estampillées « spéciales » sont souvent inutiles !!

Pour conclure, vous l'aurez compris, bébé (tout comme nous d'ailleurs) n'est pas né avec des chaussures aux pieds, alors enlevez les le plus souvent possible !

**Si vous rencontrez quelques difficultés avec des parents qui veulent absolument mettre des chaussures à des enfants qui ne marchent pas, voici ci-dessous des références à des articles pouvant faciliter la communication sur ce sujet.**

- Métier de la petite enfance, septembre 2007 numéro 132
- Blog d'une ostéopathe : <http://osteopathiemontpellier.fr/> - Article « comment chausser les bébés ? »
- Le site : <http://petitspasdegeant.com/>

**SANDRINE**

## Le sommeil de l'enfant

Le sommeil du nourrisson n'est pas toujours de tout repos... pour ses parents !

Il faut du temps et beaucoup de patience pour que tout se mette en place.

Les problèmes du sommeil du nourrisson ne sont pas une fatalité. Le bon sommeil s'apprend aussi...

Observez votre enfant pour mieux le comprendre. S'il est unique, il est aussi comme les autres bébés : il a besoin de stabilité, de sérénité et de tendresse pour sa sécurité et son bien-être, qui vont favoriser l'installation correcte de ses rythmes de sommeil.

Aucun parent n'est parfait ! Et le monde dans lequel nous vivons ne nous aide pas beaucoup.

Comptez cependant sur votre intuition et votre savoir-faire et n'hésitez pas à demander conseil.

Les cycles de sommeil du nourrisson durent 50 minutes. L'endormissement et le sommeil débute par du sommeil agité (sommeil avec rêves) et se poursuit avec du sommeil calme, jusqu'à 4 ou 6 mois. Le sommeil agité ressemble à de l'éveil mais n'est pas de l'éveil : le bébé a des mouvements du visage, des « mimiques », sa respiration est irrégulière, l'activité de son cerveau est intense. Il peut avoir des mouvements corporels au cours desquels il devient rouge, s'étire, grogne. Parfois il peut ouvrir les yeux un court instant. Cela dure de quelques secondes à 1 à 2 minutes et il se calme, mais en fait, il dort et c'est du sommeil à respecter au maximum.

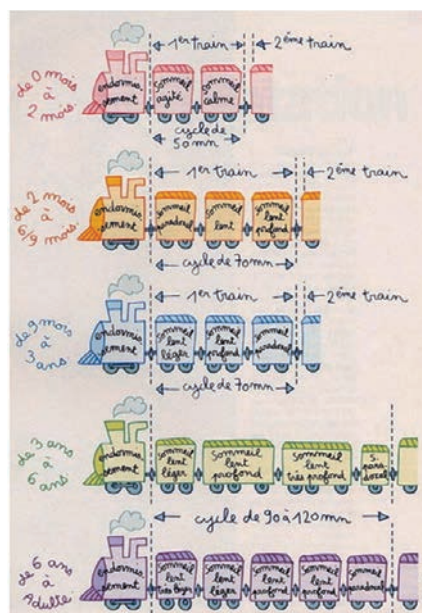
Un bébé est bien réveillé quand il est calme, les yeux bien ouverts. Il faut profiter d'un éveil spontané du bébé pour lui donner à téter ou pour s'en occuper.

Par contre à partir de 4 mois environ, on peut l'aider à se régler en lui donnant à manger à des heures plus régulières. Le nouveau-né dort beaucoup (en moyenne 16 heures sur 24 heures), car l'une des fonctions du sommeil chez le nourrisson est la maturation du cerveau.

C'est aussi pendant son sommeil, que sont secrétées les hormones nécessaires à sa croissance.

Cependant il existe, comme chez l'adulte, des grands dormeurs et des petits dormeurs, sans que cela gêne cette maturation.

Le sommeil est constitué d'une succession de petits trains qui nous emmènent en voyage.



De la naissance à 2 mois, les trains sont courts et nombreux, et les voyages (plages de sommeil comprenant un ou plusieurs trains) se répartissent tout au long des 24 heures. Bébé commence son voyage par du sommeil agité et le poursuit par du sommeil calme.

Au bout de 50 minutes, entre deux trains, le bébé est tout près de l'éveil, dans une période de sommeil intermédiaire (sommeil très très léger). Le sommeil agité (équivalent du sommeil paradoxal de l'adulte). Le sommeil calme (équivalent du sommeil lent).

Le bébé est immobile, ses yeux sont fermés sans mouvements oculaires, son visage est détendu. Parfois il a des mouvements de succion périodiques. Sa respiration est calme et régulière.

### LECTURE QUI AIDE À L'ENDORMISSEMENT

(Déconseillé de lire en voiture pour ne pas endormir le chauffeur).



FLORENCE

## FORMATION CONTINUE POUR LES ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S



Le plan de formation est un dispositif qui vous permet de développer vos compétences ou de vous adapter à votre poste.

- Vous pouvez en bénéficier dès la 1<sup>ère</sup> heure travaillée.
- Vous disposez actuellement de 48 heures par an, entièrement financées.
- Votre rémunération est maintenue pendant la durée de votre formation.
- Si vous vous formez durant le temps d'accueil habituel, son montant est le même que celui de votre salaire.
- Si vous vous formez hors de votre temps d'accueil, votre rémunération correspond à une allocation de formation.
- Vos frais de vie (déplacements, hôtels, restaurants) sont également pris en charge.
- Les démarches administratives concernant votre inscription sont simplifiées au maximum pour vous et votre employeur.

### AVIS SUR LA FORMATION « TRAVAILLER EN MAISON D'ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S » : 16H

Points clés :

- Identifier les compétences et les aptitudes pour travailler ensemble.
- Construire et organiser un projet collectif en fonction des compétences, des souhaits et des disponibilités de chacun.
- Connaître les règles légales, de sécurité et de responsabilité dans le cas d'un projet collectif.



« Ce fût très instructif, pour celles qui souhaiteraient savoir si la MAM est faite pour elle ou non, pour le côté financier mais aussi pour le temps consacré dans et pour la MAM.

Nous avons eu deux formatrices, très professionnelles et très pédagogues (Mme MINK et Mme TRIPOT-BELLOT).

Une formation enrichissante et adaptée à chaque personne présente, elle a répondu à mes questionnements.

La formation était très intéressante pour ma part, dommage qu'il n'y ait pas une journée de plus ! »

Katia



« Formation riche et intéressante. Si vous êtes intéressés par ce projet, vous pourrez au terme de cette formation vous dire si c'est pour vous ou non !

C'est un projet qui demande un investissement avec la création d'un livret d'accueil, d'une charte, d'un règlement intérieur et d'une étude de marché.

Aujourd'hui nous sommes deux assistantes maternelles de Saint-Denis-en-Val motivées, l'idéal serait d'être 3 voir 4 ! Alors si cette aventure vous tente et que vous êtes

prêtes à y consacrer du temps, vous pouvez nous contacter Katia ou moi-même et nous nous feront un plaisir d'échanger avec vous. »

Sandrine



### AVIS SUR LA FORMATION « RECYCLAGE PSC1 » : 8H

Points clés :

Une révision globale de tous les gestes de secourisme et une actualisation des techniques de secourisme.



« Recyclage PSC1, effectué par une formatrice de la FFSS (Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme), très intéressant qui m'a semblé beaucoup plus sérieux que la formation initiale. Nous avons évidemment revu certains gestes mais nous avons aussi découvert des éléments qui n'avaient pas été évoqués auparavant. »

Séverine



### AVIS SUR LA FORMATION « CRÉATION DE SUPPORTS LUDIQUES ET ÉVEIL SENSORIEL » : 16H

Points clés :

- Initier chez le jeune enfant un rapport positif aux livres et réaliser une activité « contes » dans des conditions idéales (choix du conte en fonction de l'âge de l'enfant...).
- Développer l'éveil musical et l'imagination de l'enfant par la mise en place d'activités adaptées.
- Intégrer des activités d'éveil dans le quotidien des enfants.



# TÉMOIGNAGES

Dr BELLOUARD

Pédiatre

## L'alimentation de l'enfant de moins de 3 ans : Quand ? Pourquoi ? Quoi ? Comment ?

### QUAND ?

Entre 4 et 6 mois

- Même chez les enfants à risque allergique.
- Avant 6 mois, l'enfant peut être exclusivement alimenté avec du lait.
- Donc respect du rythme de l'enfant et de la volonté des parents.

### POURQUOI ?

Des études ont constaté moins d'allergie si la diversification avec un maximum d'aliments était conduite entre 4 et 7 mois.

### QUOI ?

- Les légumes puis les fruits cuits à partir de 4 mois.
- Le gluten sous forme de céréales avant 7 mois.
- La viande, le poisson et les œufs à partir de 5 mois.
- Des matières grasses adaptées après 6 mois.
- Des crudités à partir de 12 mois.
- Des légumes secs et des abats à partir de 18 mois.

### COMMENT ?

- Commencer par les légumes : quelques cuillerées d'un légume cuit sans sel ni matières grasses mixé, que l'on augmente progressivement selon le désir de l'enfant. Chaque légume doit être présenté de façon isolée 3-4 jours de suite.
- En décalé de quelques jours, on propose un fruit cuit sans ajout de sucre, mixé et on procède comme pour les légumes.
- L'introduction du gluten est préconisée entre 4 et 7 mois sous forme de céréales dans le biberon du soir.
- A partir de 5 mois, introduction de la viande en débutant par de la viande blanche puis rouge, poisson et œuf (jaune bien cuit d'abord puis blanc), mixé, à raison de 5 à 10 g/jour soit 1 à 2 cuillères à café; cuit sans matière grasse. Poissons gras (sardine, maquereau, saumon) 1 à 2 fois/semaine; pas de poissons prédateurs (carpe, espadon, anguille).
- Dès 6 mois on rajoute une cuillerée d'huile de colza, olive, noix ou une noisette de beurre dans les légumes.

PERSÉVÉRER si un enfant n'aime pas un aliment : PROPOSER au moins 8 fois (pas tous les jours...).

### RECOMMANDATIONS

- A partir de 1 an, on peut commencer à proposer des petits morceaux, sans forcer si l'enfant n'est pas prêt.
- L'enfant peut commencer à manger seul à partir de 15-16 mois.
- Jusqu'à 18 mois, l'enfant mange tout avec plaisir (théoriquement!) ; puis survient l'âge de la néophobie alimentaire, où il se méfie des nouveautés voire même de ce qu'il mangeait avant... Proposez et re-proposez avec différentes recettes, il finira par aimer.
- Chacun ses goûts quand même !!!

### ATTENTION

- A l'excès de protéines: reins immatures et risque d'obésité.
- A l'insuffisance d'apports en lipides (oméga 3) : risque troubles de l'immunité et obésité.
- Au déficit en fer : risque d'anémie et sensibilité aux infections.
- A l'excès de sel.
- A l'excès de sucre.

“

« Je trouve que la conférence était intéressante pour des jeunes parents, mais moins pour des professionnelles de la petite enfance. »

AURÉLIE

”

“

« J'ai trouvé cette conférence trop rapide et beaucoup de points juste survolés, les questions posées n'ont pas eu vraiment de réponses. Pour moi, le plus intéressant a été les échanges avec le personnel du multi-accueil après la conférence. »

SÉVERINE

”

“

« La conférence sur l'alimentation des jeunes enfants m'a semblé plus adaptée aux parents en quête d'information sur ce sujet.

Pour ma part en tant que professionnelle de la petite enfance ce fut une révision de mes connaissances. »

FLORENCE

”

“

« J'ai trouvé qu'il y manquait de l'interaction, cela venait peut-être de la vidéo. »

ROSELYNE

”

## Pour nos petits cuistots

# \* RECETTES



### Crème au lait

**Ingrédients** (Pour 6 personnes)  
- 120 g de sucre  
- 75 g de fleur de maïs (Maïzena)  
- 1 litre de lait  
- Arôme vanille, chocolat ou raisins secs

#### Recette

Mettez dans une casserole le sucre, la maïzena, le lait et l'arôme de votre choix.  
Mettez la casserole à chauffer et remuez en permanence avec un fouet jusqu'à épaississement de la préparation.  
Enfin mettez dans un saladier ou dans des ramequins ou des verrines et laissez refroidir !

AURÉLIE

Délicieux !  
Miam miam !

Bon appétit !

### Petit Gervais maison

#### Ingrédients

- 1 litre de lait  
- 2 Petits Suisses ou ferment ou 1 yaourt  
- 100 g de sirop (type Monin par exemple, un délice)  
- 50 g de sucre

#### Recette

Si vos yaourts ont tendance à être un peu liquides ou manquent de fermeté ajouter une cuillère à soupe de lait en poudre. Mettre le tout dans une casserole, bien mélanger et faire tiédir très légèrement à feu doux.  
Versez dans le bac (pour la multi-délices) ou autre du même type ou pots à égouttage.  
Lancez la yaourtière pour 9 à 11 heures de fermentation.  
Retirez votre bac ou pots, laissez refroidir à température ambiante.  
Les placer au frais minimum 2 heures puis le/les mettre en position haute pour l'égouttage pendant 4 à 6 heures ou plus selon vos goûts.  
Une fois l'égouttage terminé, versez le tout dans un saladier, mélangez légèrement pour homogénéiser l'ensemble et répartir dans les pots

FLORENCE

## Le coin lecture



### POUR LES PLUS PETITS



Histoire en vers dans laquelle Moutch est invité chez son ami Merlin. Il a apporté un gros cadeau et il a les bras chargés : il faut donc appuyer pour lui sur la sonnette. Mais chaque fois que l'on appuie, il se produit un événement bizarre. Il faut pourtant trouver un moyen d'entrer dans la maison de Merlin...



Pour rendre heureux les gens de son pays tout silencieux, un petit bonhomme haut comme trois pommes décide d'aller chercher des bruits. Il rencontre le vent, la pluie, l'orage et découvre son rire.

### POUR LES ADULTES

Livres disponibles à la bibliothèque du RAM



### POUR INFO

Diversifiez vos lectures grâce à la médiathèque de Saint-Denis-en-Val, située rue des Écoles  
Horaires (ouverture 6 jours / 7) :  
Lundi, mardi, jeudi : 15h-18h  
Mercredi : 10h-12h/14h-18h  
Vendredi : 15h-18h30  
Samedi : 10h-12h/14h-16h

SÉVERINE

## Bon plan sorties

- 9 au 15 octobre 2017 - Semaine du goût
- 20 au 22 octobre 2017 - Dionys'Art
- 18 novembre 2017 - Journée des assistant(e)s maternel(le)s à Chécy, organisée par les RAM de la Métropole :
  - Matin : conférence de Jean EPSTEIN
  - Après-midi : forum avec différents stands et ateliers (pompiers, IRCM, organisme de formation, sophrologues, psychomotriciennes...)
- 13 au 18 novembre 2017 - Semaine de la parentalité
- 20 au 23 novembre 2017 - Bourse aux jouets - Familles Rurales

### À LA MÉDIATHÈQUE DE LA LOIRE SUR INSCRIPTION :

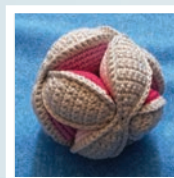
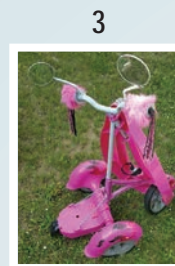
- 18 octobre 2017 - 10h30 - Rendez-vous des petites oreilles
- 18 novembre 2017 - 10h30 - Spectacle « Petit frisson » de Céline HARLINGUE
- 29 novembre 2017 - 10h30 - Rendez-vous des petites oreilles
- 6 décembre 2017 - 10h30 et 11h15 - Spectacle de Nezha CHEVE

SÉVERINE

# Petites annonces

- 1 - Berceau : 10 €
- 2 - Vélo avec remorque - Tomy : 7 €
- 3 - Scooter trottinette : 8 €
- 4 - Bibicar : 10 €
- 5 - Camion à pousser : 10 €

Katia ARRACHART  
Tél. 06.87.24.42.44

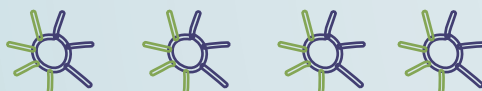


La fromagère Lagrange vous permet de réaliser votre fromage blanc maison en 1 litre, 5 ou 4 x 250 ml : 22 €

Florence MARTINS  
Tél. 06.13.43.19.73

Balles puzzle faites au crochet. Elles sont basées sur un modèle Montessori (Autres couleurs possibles) : 12 €

Anabelle THOMAS  
Tél. 06.87.32.92.97



## Activités pédagogiques

### La peinture gonflante

Cette fameuse peinture magique qui gonfle au micro-onde ! La peinture gonflante est une activité artistique, scientifique et sensorielle ! On peint, on observe la réaction chimique qui provoque le gonflement sous l'effet de la chaleur et on touche cette drôle de texture du bout du doigt. Voici une recette parmi tant d'autres mais s'est sans aucun doute la plus simple et la moins coûteuse.

Pour réaliser de la peinture gonflante maison, il vous faudra (pour 3 petits pots de peinture) :

- 3 CS de farine
- 3 CS de sel fin
- 8 à 10 CS d'eau
- Colorants alimentaires ou peinture

• Mélangez les ingrédients pour obtenir une pâte lisse et homogène ressemblant un peu à du yaourt.

• Répartissez dans des petits pots et versez la peinture ou le colorant.

• Mélangez

Vous pouvez peindre avec toutes sortes d'objets, pinceaux, cotons tiges, tampons, doigts (...)

• Ensuite déposez la feuille de peinture environ 30 secondes au micro-onde à 700w environ.

La feuille va gonfler mais pas de panique elle va s'abaisser en refroidissant.

SANDRINE

### Idées de relaxation

#### LE PAPILLON

*(Cette posture aide à tenir son dos droit et soulage la fatigue des jambes)*

- Assieds-toi en tailleur sur le tapis
- Attrape tes pieds avec tes mains
- Monte tes jambes : tes genoux se soulèvent
- Puis baisse tes jambes : tiens bien tes pieds
- Ton dos est tout droit
- Comme un papillon qui bat des ailes recommence
- Recommence quatre ou cinq fois.....

#### LE CHAT

*(cette posture assouplit le dos)*

- Imagines que tu es un chat maintenant
- A quatre pattes, le dos bien plat regarde le ciel
- Maintenant, inspire très fort et souffle
- En faisant le dos rond
- En regardant ton ventre
- Tu es un chat !!!!
- Tu peux miauler deux ou trois fois...

MARIE-CHRISTINE