

JOURNAL

du Relais

Magazine des Relais petite enfance
gérés par l'Agglomération du Bocage Bressuirais



N°7 - Janvier 2018

RELAIS PETITE ENFANCE
Secteur de Bressuire

Le sommeil chez l'enfant



IDÉES D'ACTIVITÉS

Brioche express à la crème fraîche
Page 2

INFOS PRATIQUES

L'IRCEM : protection sociale
de l'emploi à domicile
Page 3

MATINÉES D'ÉVEIL

Planning
des matinées
Page 10

Libellules et papillons

)) Idées d'activités

Édito

« Un temps pour toi, un temps pour moi, un temps pour nous »

Ces mots vous évoquent peut-être déjà quelque chose... Tel est en effet le titre du projet 2017/2018 des cinq RAM de l'Agglomération. Plus précisément, il s'agit de proposer aux enfants, parents et assistantes maternelles trois temps forts autour de "la bienveillance":

- à Bressuire, le 13 décembre, le **spectacle "Raplpla"** a eu lieu sur le thème de la motricité libre (compagnie "Cirque en Scène"),

- sur le moncoutantais, tout à chacun pourra prendre du temps pour soi avec un **atelier cuisine** le 3 février animé par Dominique BALTAZAR, responsable de la restauration au multi-accueil "Les Lucioles". S'y ajoutera un atelier artistique **"Peindre la musique"** le 8 mars proposé par Elodie BITTON, art-thérapeute.

- enfin, à Mauléon, le 7 juin, c'est le thème de la communication bienveillante qui sera abordé avec la **conférence "Pourquoi et comment écouter les enfants ?"** d'Agnès DUTHEIL.

Nous vous y attendons nombreuses et nombreux.

Et parce qu'il n'est jamais trop tard, je vous souhaite à toutes et à tous une très belle année 2018 !

Anne BILLET

Responsable du secteur
petite enfance

) Brioche express à la crème fraîche

Ingrédients

- 175 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 30 g de sucre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 oeuf + 1 jaune
- Sucre perlé
- Sel
- Facultatif : sucre vanillé ou fleur d'oranger



Astuce

Si on est en janvier, ajoutez la fève...

Et si vous craignez qu'un petit l'avale, remplacez-la par un carré de chocolat !

) Comptine

Qui fera la bonne brioche ?

La brioche qui la mangera ? (bis)

Ce sera toi, ce sera moi

Ce sera celle que tu choisiras

Et voilà le roi et la reine

Et voilà la reine et le roi (bis)



Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Dans un saladier, mettre la farine, la levure, le sucre et une grosse pincée de sel. Mélanger à la cuillère puis ajouter la crème épaisse et l'oeuf entier.

Bien mélanger le tout.

Dans un moule à cake pas trop grand en silicone, verser la pâte et bien l'étaler.

À l'aide d'un pinceau, dorer au jaune d'oeuf la surface de la pâte et parsemer de sucre perlé (pour les plus gourmands, on peut remplacer par des pépites de chocolat).

Enfourner et laisser cuire 30 minutes.

Démouler la brioche et laisser refroidir.

C'est prêt !



)) Infos pratiques

) L'IRCEM : protection sociale de l'emploi à domicile

En tant que salarié, vous y êtes automatiquement affilié dès la première déclaration de l'employeur. Vous pouvez ensuite créer votre compte pour accéder aux différents services sur www.ircem.com ou avoir des informations par téléphone au 0 980 980 990.



La retraite complémentaire

(plus d'infos sur le site, rubrique Retraite)

Vous cotisez tout au long de votre carrière auprès de l'Ircem pour votre future retraite qui sera constituée de la retraite de base de la sécurité sociale + la retraite complémentaire de l'Ircem.

La prévoyance

(plus d'infos sur le site, rubrique Prévoyance)

Différentes aides sont attribuées uniquement **sur demande de votre part** :

- En cas d'arrêt de travail

Le contrat de travail salarié/employeur étant suspendu, vous percevrez uniquement les indemnités journalières de la Sécurité sociale + un complément d'indemnisation de l'Ircem après 7 jours d'arrêt maladie (sous conditions).

- Garantie maladie "redoutée"

Un capital est versé au salarié en cas de survenance d'une des maladies "redoutées" définies par l'Ircem.

- Capital décès

Un capital décès ou de Perte Totale et Irréversible d'Autonomie (PTIA) est versé aux bénéficiaires.

- Rente d'éducation

En cas de décès ou de PTIA du salarié, une rente d'éducation est versée au profit de chaque enfant à charge selon des dispositions définies par l'Ircem.

Si vous avez omis de déclarer un de ces événements à l'Ircem, vous avez un délai de 5 ans à compter de la survenance de ce dernier pour le faire et bénéficier d'une d'aide financière.

Le service social

(plus d'infos sur le site, rubrique Action sociale)

En tant que cotisant, vous pouvez solliciter ce service afin d'obtenir une aide financière à titre individuel, qui sera définie en fonction de votre situation et de vos difficultés. Ci-dessous quelques aides :

- Aides d'urgence

Aide exceptionnelle au logement, en cas d'accident de la vie, aide aux frais d'obsèques...

- Accéder aux soins médicaux

Frais d'orthodontie, d'optique, prévention des troubles musculo-squelettiques, frais de santé non pris en charge

par la sécurité sociale...

- Exercer votre profession

Frais liés à l'entrée dans la profession, financement des équipements nécessaires à votre activité ou à son développement dans les 6 mois qui suivent le renouvellement d'agrément.

- Chèques vacances, chèques CESU préfinancés...

La mutuelle

Payante, non obligatoire et laissée au choix de chaque salarié.

La prévention

(plus d'infos sur le site, rubrique Prévention)

Pour en savoir plus sur les comportements à adopter afin de préserver votre santé, cette rubrique du site Internet vous donne différentes informations :

- pour le quotidien

Nutrition, pratique physique, ostéoporose...

- au travail

Postures, canal carpien, risques psychosociaux...

Les Relais vous enverront prochainement des documents plus détaillés transmis par l'IRCEM.



Le sommeil chez l'enfant

À tous les âges de la vie, le sommeil, en quantité et en qualité suffisantes, permet de récupérer.

Le rôle principal du sommeil est de :

- permettre au corps de réparer les dommages physiques et psychologiques de la journée,
- mémoriser les apprentissages de la journée,
- purger le cerveau de toutes les informations inutiles pour être capable d'en recevoir de nouvelles,
- rêver pour se défouler et se libérer psychologiquement,
- permettre au corps de sécréter des hormones et des molécules pour le bon développement physique de l'enfant,
- permettre la maturation des fonctions cérébrales lors des premiers mois de la vie (d'où le fait que les bébés dorment beaucoup).

Le sommeil est primordial pour l'être humain et encore plus pour les jeunes enfants. Il peut varier d'un enfant à l'autre, d'une nuit à l'autre, et être fractionné sur 24 heures, avec une ou plusieurs siestes diurnes.

) Quelques éléments pour mieux comprendre ce temps de vie si important pour les petits et les grands

Le sommeil est constitué d'une succession de petits trains qui nous emmènent en voyage... (voir les schémas ci-contre).

Chaque petit train correspond à un cycle de sommeil et est composé de plusieurs wagons qui représentent les différents stades de sommeil.

La longueur des trains (c'est-à-dire la durée des cycles), mais aussi leur composition, varie d'âge en âge :

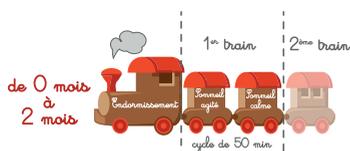
- **chez le nouveau-né,**

chaque train est constitué de 2 wagons (1 wagon de sommeil agité et un wagon de sommeil calme)

- **chez l'adulte,**

chaque train en comprend 5 (2 wagons de sommeil lent léger, 2 wagons de sommeil lent profond, 1 wagon de sommeil paradoxal).

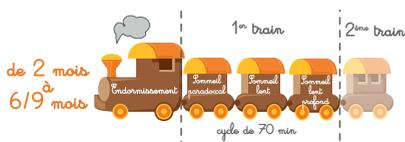
De la naissance à 2 mois



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 2 trains, le bébé est tout près de l'éveil, dans une période de sommeil intermédiaire (sommeil très léger).

De 2 à 6/9 mois



Les trains sont plus longs (70 minutes environ).

Le sommeil agité devient, dès 2 mois, du sommeil paradoxal comparable à celui de l'adulte (sommeil des rêves).

Le wagon de sommeil calme se transforme en 2 wagons de sommeil lent.

Les voyages deviennent progressivement plus longs la nuit (12 heures en moyenne, soit 10 à 12 trains).

Pendant la journée, les voyages sont plus courts et sont entrecoupés d'éveils de plus en plus longs.

Le sommeil agité

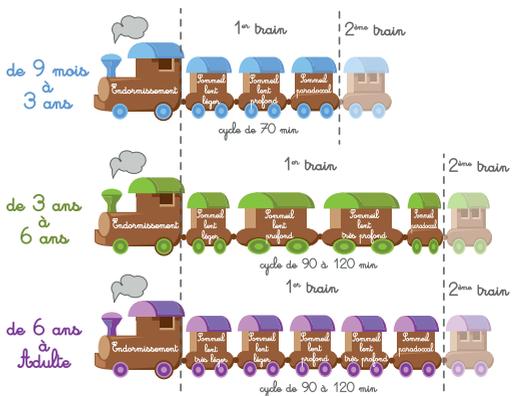
(équivalent du sommeil paradoxal de l'adulte)

Le visage du bébé est animé de petits mouvements, 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.

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.



) Le sommeil du nouveau-né et du premier mois de la vie

Un nouveau-né dort beaucoup, en moyenne 16 heures sur 24, mais il existe d'emblée des différences importantes. Certains bébés "gros dormeurs" dorment près de 20 heures, d'autres, "petits dormeurs", auront besoin de moins de 14 heures sur 24, sans que cela soit anormal.



Le nouveau-né ne connaît pas le jour et la nuit. Il est indifférent à l'environnement lumineux et ses éveils peuvent se produire indifféremment à n'importe quel moment. Le sommeil est morcelé en périodes ultradiennes (= rythme biologique de moins de 24 heures) de 3 à 4 heures, les premières périodes de sommeil un peu plus longues survenant au hasard, aussi bien le jour que la nuit.

Le nouveau-né s'endort presque toujours en sommeil agité. Ce sommeil agité suit généralement une phase d'éveil calme, et, bien souvent, une tétée. Les cycles de sommeil sont courts, constitués d'une phase de sommeil agité, suivie d'une phase de sommeil lent.

Un cycle dure en moyenne 50 à 60 minutes. L'enchaînement de trois ou quatre cycles permet un sommeil de 3 à 4 heures consécutives, rarement plus, pendant le premier mois. Il existe donc 18 à 20 cycles de sommeil par 24 heures, inégalement répartis en phases de sommeil plus ou moins longues, et sans périodicité diurne ou nocturne.

) L'enfant de 1 à 6 mois

C'est certainement le moment de la vie où le sommeil évolue le plus rapidement, période de transition absolue entre le sommeil du nouveau-né et celui de l'adulte.



L'apparition d'une périodicité jour-nuit survient spontanément vers la fin du premier mois. Quelques périodes de sommeil plus longues, pouvant atteindre 6 heures consécutives, se manifestent la nuit ; les éveils journaliers s'allongent un peu.

Progressivement, cette tendance s'améliore, l'enfant devenant capable d'un sommeil nocturne de 9 heures vers l'âge de 3 mois et de 12 heures entre six mois et un an.

Dans le même temps, **la qualité du sommeil change.** Le sommeil agité des premiers jours, très instable, léger, vulnérable, entrecoupé de fréquents éveils et de mouvements corporels, va progressivement laisser la place à plus de sommeil calme, stable.

) L'enfant de 6 mois à 4 ans



L'enfant de six mois à quatre ans va **réduire progressivement son temps de sommeil diurne**, passant vers 6 mois de 3 à 4 siestes journalières, à 2 siestes vers 12 mois, puis à une seule vers 18 mois, moment où disparaît celle du matin, tandis que s'allonge un peu celle de l'après-midi.

Il dort en moyenne 15 heures vers six mois et ne diminuera cette quantité globale de sommeil que très lentement, au fil des années. Elle sera encore fréquemment de 13 ou 14 heures de sommeil vers 4 ans.

La période de 6 mois à 4 ans est celle des **difficultés du coucher**. L'enfant, plus conscient de lui-même et de son environnement, commence à redouter la séparation, teste les réponses et "volontés" de son entourage, cherche ses limites en s'opposant. Il a aussi peur, parfois, de s'abandonner au sommeil qui représente l'éventualité de mauvais rêves, cauchemars.

) Conditions pour faciliter l'endormissement

- Favoriser le silence, l'obscurité et le calme
- Respecter les "clignotants", ne pas laisser passer le "bon moment" repéré par des bâillements, les yeux qui piquent, les paupières lourdes, les étirements...
- Aménager un lit confortable réservé au sommeil et qui n'est pas rempli de jouets, avec un matelas plat sans oreiller, une gigoteuse et un couchage à plat sur le dos
- Baisser l'intensité lumineuse, maintenir la température à 19 °C
- Mettre en place un rituel et de la régularité dans le déroulement de la journée
- Donner des limites claires et permanentes aux rituels d'endormissement
- Différencier la sieste et le sommeil nocturne
- Éviter les activités excitantes avant le coucher, favoriser le retour au calme
- Ne pas oublier la tétine et le doudou si besoin !



Des petits rituels pour sécuriser l'enfant : chanter une chanson, raconter une histoire, déposer un baiser sur le doudou...

Chaque enfant a besoin de ses propres rituels avant de se coucher. Le tout est de trouver celui qui conviendra le mieux, tant à l'adulte qu'au tout petit.



Un livre pour en savoir +



"Le sommeil, le rêve et l'enfant" des docteurs Marie Rhirion et Marie-Josèphe Challamel aux éditions Albin Michel

Nécessité biologique absolue, le sommeil est un équilibre subtil qui se met en place dans les premiers mois de la vie. Quelques tout-petits réussissent cet apprentissage sans effort, mais la plupart des parents, épuisés par de longs mois de sommeil interrompu, ont besoin d'aide. À partir des connaissances scientifiques les plus récentes sur le sommeil, les auteurs, toutes deux pédiatres, répondent aux nombreuses questions des parents.

) Retour en arrière Libellules et papillons

) Sortie nature à Clazay

À l'automne, les enfants sont allés cueillir leurs pommes dans les vergers de Clazay. Ils en ont profité pour découvrir bien d'autres choses : les fraisières, les céleris-raves, les choux, les tomates...

Jolis moments de découverte et de complicité pour les enfants



Et pour profiter de la récolte, faites participer les enfants à l'épluchage des pommes pour réaliser une belle tarte maison ou une compote. Ils adorent!

) Bienvenue à Priscilla

Depuis le 20 novembre dernier, Priscilla HERITEAU a remplacé Sonia GIRARD sur le poste d'animatrice du Relais Petite Enfance de Moncoutant.

Vous l'aurez peut-être prochainement au téléphone lorsque le Relais mettra en place une continuité de service en cas d'absence des animatrices.

En attendant, souhaitons-lui une bonne prise de fonctions !



) Spectacle "Raplapla"

Autour des thèmes de la **bientraitance** et de la motricité libre, les Relais de l'Agglomération ont choisi de se faire plaisir et de vous faire plaisir avec la compagnie "Cirque en scène" qui a proposé à Clazay, le 13 décembre dernier, le spectacle "Raplapla, petit cirque à déplier".

Rosy nous a présenté tous ses amis du cirque de façon très poétique : la girafe, l'éléphant, les clowns, les acrobates... Petits et grands spectateurs étaient unanimes : très beau spectacle, apprécié de tous.



) Livres lus

Pour fêter Noël, les enfants ont apporté leurs plus belles histoires qui ont été racontées aux copains. Voici quelques références, accessibles aux plus jeunes et bien appréciées des enfants.



« C'est le soir de Noël. PinPin attend ses amis... et le Père Noël, aussi. Viendra-t-il ? Toc Toc ! On frappe à la porte. Qui c'est ? »



« Trotro veut décorer l'arbre de Noël tout seul. Comme il est petit, il met les plus jolies décorations tout en bas ! Heureusement maman et papa sont là pour l'aider »



(À partir de 3 ans)

« C'est LA journée du Père Noël ! Pas n'importe quelle journée, LA vraie journée, celle où il se prépare pour faire sa tournée de cadeaux, cette journée avant son départ dans son traîneau volant. Est-ce une journée spéciale pour le Père Noël ? »

) Recette de la pâte à modeler

Il vous faut...

- 500 g de farine
- 200 g de sel fin
- 2 cl à soupe d'alun de potassium (en pharmacie)
- 3 cl à soupe d'huile
- Environ ½ litre d'eau bouillante (verser petit à petit)

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Pétrir l'ensemble.

On peut alors ajouter des colorants alimentaires.

Bien malaxer sur un plan de travail (éventuellement fariné).

Une fois refroidie, la pâte se conserve dans une boîte hermétique, au réfrigérateur.

Infos +

Avant 3 ans, l'intérêt pour l'enfant de cette activité est avant tout la découverte sensorielle. Aussi, n'hésitez pas à les laisser manipuler, malaxer, écraser la pâte à modeler.

Prenez le temps d'observer leurs réactions (dégoût, crainte, plaisir,...), de voir leurs idées... Petit à petit, vous pourrez voir l'évolution de chacun.

Les enfants aimant beaucoup imiter l'adulte, n'hésitez pas à manipuler votre pâte à côté d'eux.

Quand les enfants se désintéressent de l'activité, vous pouvez leur proposer d'autres manipulations, avec

des ustensiles en plastique... (par exemple : rouleaux, couteaux, fourchettes et bouchons en plastique).

La recherche d'une production se fait bien plus tard, autour des trois ans de l'enfant.



) Matinées d'éveil Libellules et papillons

) Infos sur les matinées

- **Baby Gym** | de 9h30 à 10h25 ou de 10h30 à 11h25
Salle de gym de Terves
- **Beaulieu** | de 9h à 10h30 | Cantine scolaire
- **Boismé** | de 9h30 à 11h30 | Accueil périscolaire
- **Bressuire** | de 9h30 à 11h30 | Centre socio-culturel
- **Chambrouet** | de 9h30 à 11h30 | Salle des fêtes
- **Chiché** | de 9h30 à 11h30 | Espace Mozaique
- **Faye l'Abbesse** | de 9h30 à 11h30 | Salle Trinchet
- **Médiathèque** | de 9h15 à 10h ou de 10h15 à 11h
Médiathèque de Bressuire | sur inscription
- **Noirterre** | de 9h30 à 11h3 | Salle du Noiron
- **Saint-Sauveur** | de 9h30 à 11h30 | Espace culturel
- **Terves** | de 9h30 à 11h30 | Salle des petits loups

Pour le bien être des enfants, vous pouvez arriver et repartir à tout moment en fonction de leur rythme.

FÉVRIER		
J	1	Beaulieu
V	2	Médiathèque
L	5	Baby Gym
M	6	Terves
J	8	Bressuire
V	9	Faye l'Abbesse
M	27	Bressuire
M	28	Chiché

MARS		
J	1	Saint-Sauveur
V	2	Médiathèque
L	5	Baby Gym
M	6	Noirterre
J	8	Bressuire
V	9	Boismé
M	13	Bressuire
M	14	Faye l'Abbesse
J	15	Beaulieu
L	19	Baby Gym
M	20	Chambrouet
J	22	Bressuire
V	23	Terves
M	27	Bressuire
J	29	Chiché
V	30	Saint-Sauveur

AVRIL		
M	3	Noirterre
M	4	Boismé
J	5	Faye l'Abbesse
V	6	Médiathèque
M	24	Bressuire
J	26	Chambrouet
V	27	Terves



MAI		
M	2	Faye l'Abbesse
J	3	Beaulieu
V	4	Médiathèque
L	14	Baby Gym
M	15	Chiché
J	17	Bressuire
V	18	Saint-Sauveur
M	22	Bressuire
J	24	Noirterre
V	25	Boismé
L	28	Baby Gym
M	29	Chambrotet
J	31	Beaulieu

JUIN		
V	1	Médiathèque
M	5	Bressuire
J	7	Saint-Sauveur
V	8	Terves
L	11	Baby Gym
M	12	Noirterre
J	14	Bressuire
V	15	Faye l'Abbesse
M	19	Bressuire
M	20	Chiché
J	21	Beaulieu
V	22	Boismé
L	25	Baby Gym
M	26	Chambrotet
J	28	Bressuire
V	29	Saint-Sauveur

JUILLET		
M	3	Noirterre
J	5	Chiché
V	6	Médiathèque
M	10	Bressuire
V	13	Terves

) Mots d'enfants

○ Tom dit à Hugo :

« Toi, tu es un garçon et moi, un mec ! »

○ Rose :

« Il pleut, on va prendre un par la pluie ? »

○ Léo touche son front et dit :

« Je crois que j'ai de la peinture ! » (au lieu de température)

○ Alors que sa sœur a perdu une dent, Clément (2 ans et demi) dit à sa maman :

« Pour les dents, il faut aller chez le dentifrice. » (pour dentiste)

) L'info +

) Nouveaux salaires horaires, indemnités et cotisations

Indemnités d'entretien minimum :
2,65 € pour des journées inférieures à 8h
3,03 € pour des journées de 9h - 0,34 €/h en plus

Salaire horaire minimum :
2,78 € brut et 2,14 € net (multiplier par 0,7717 pour passer du salaire brut au net)

Changement des taux de cotisations sociales : vos employeurs peuvent se renseigner auprès des Relais.

Source : Pajemploi



) Mosaïque maison

Ne jetez plus vos coquilles d'œuf ! Voici une idée bricolage rigolote à faire avec les enfants.



Pour cela il vous faut :

- des coquilles d'œuf
- du papier épais
- de la peinture
- une paire de ciseaux
- une baguette pour placer les coquilles

Imaginez puis dessinez ou imprimez une image qui vous plaît sur du papier rigide. Peignez l'intérieur des coquilles de mille couleurs. Puis cassez-les et collez-les au fur et à mesure sur le dessin choisi !

Et voilà une très belle mosaïque maison !



Meilleurs vœux 2018

Relais petite enfance "Libellules et papillons" Secteur de Bressuire

Céline Legendre et Patricia Morin
2, place du Millénaire à Bressuire
05 49 81 75 75 | ram.bressuire@agglo2b.fr
www.agglo2b.fr

Permanences

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Agglomération du Bocage Bressuirais | Action sociale et services à la personne
2 place du Millénaire - BP 90184 - 79304 Bressuire Cedex

agglo
BOCAGE BRESSUIRAIS

