

JOURNAL

du Relais

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



N°7 - Janvier 2018

RELAIS PETITE ENFANCE
Secteur de Cerizay

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

L'île aux bambins

)) 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 :

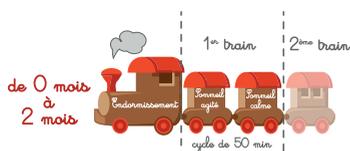
- **chez le nouveau-né,**

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).

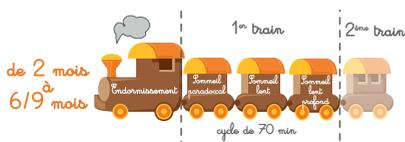
De la naissance à 2 mois



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

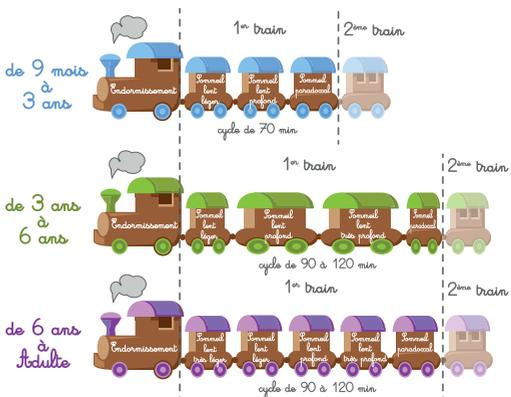
(équivalent du sommeil paradoxal de l'adulte)

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 L'île aux bambins

) Et si on parlait des matinées récréatives...

Les matinées récréatives sont des moments conviviaux permettant aux assistantes maternelles de rompre leur isolement, d'échanger sur leurs pratiques... Elles ont aussi pour objectif de favoriser l'éveil des sens, les découvertes et l'exploration des tout-petits... Voici un petit résumé d'une matinée type...

Comme chaque matin, Stéphanie, l'animatrice du relais itinérant, part avec le véhicule du service, qu'elle a pris soin de charger de matériel pédagogique, jeux, jouets, tapis... pour aller à la rencontre des enfants, assistantes maternelles agréées, parents... dans l'une des communes du Cerizéen.

Une fois la salle installée, tout est prêt pour accueillir petits et grands pour une matinée récréative de 9h30 à 11h30.

Dans un premier temps, **les enfants jouent librement** sous l'œil attentif des adultes.

Ensuite, Stéphanie propose **un temps d'activité** aux enfants qui le souhaitent, avec la collaboration des assistantes maternelles, des parents... Le choix des activités est élaboré en amont avec les assistantes maternelles en tenant compte de leurs idées, des âges et des besoins des

enfants.

Après avoir peint avec ses doigts, transvasé des graines, collé des gommettes, encastré des pièces de puzzles, rampé dans le tunnel de motricité... **les enfants peuvent profiter à nouveaux des jeux mis à leur disposition.**

11h15 : Stéphanie pose les caisses des jeux et des jouets sur les tapis. **Il est temps de ranger tous ensemble.**

Une fois le rangement fini, tout le monde se regroupe sur le tapis pour un temps calme autour de comptines, avant de se dire au revoir et à la semaine prochaine, pour de nouvelles aventures !



) 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 !

) La semaine du goût



En lien avec le thème du service petite enfance "Môment Cirque", une activité a été proposée pendant la semaine du goût du 9 au 15 octobre 2017. Le sucré et les couleurs étaient à la fête : du jaune, du rose... saveurs chocolat, caramel, framboise... croquant, moelleux...

Lors des matinées récréatives, les enfants et adultes ont pu découvrir ou redécouvrir des textures et des saveurs sucrées. Les gourmands étaient au rendez-vous !



) Atelier motricité au dojo de Courlay

Le jeudi 6 juillet dernier, enfants et assistantes maternelles ont pu se rendre au dojo pour retrouver Stéphanie, accompagnée pour l'occasion d'Elodie Brosseau, fille de Béatrice, assistante maternelle agréée à Courlay, pour une matinée tout en mouvement. En lien avec ses compétences, Elodie a proposé une séance de gym adaptée aux tout-petits avec les modules de motricité qu'elle avait apportés, en complément de ceux du relais.

Cette matinée a été l'occasion de pouvoir grimper, rouler, sauter... Succès assuré !



) Le clown



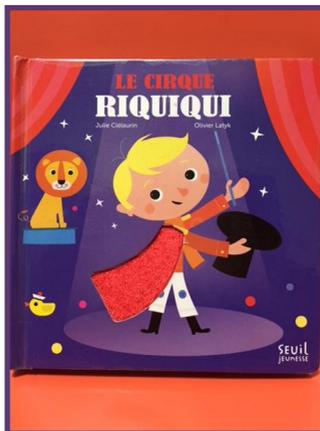
J'ai un gros nez rouge
Deux traits sous les yeux
Un chapeau qui bouge
Un air malicieux

Deux grandes savates
Un grand pantalon
Et quand ça me gratte
Je saute au plafond !

) Livre lu

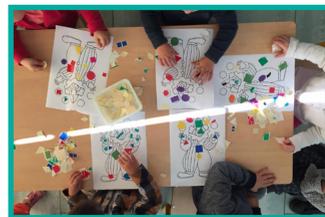
Le Cirque Riquiqui

« Au cirque Riquiqui, les artistes sont des enfants. Ils font tous leurs numéros avec des bébés animaux. Bravo ! Que le spectacle soit raté ou réussi, le public applaudit. Devinez donc pourquoi... »



) Un clown, des gommettes...

Première activité sur le thème du cirque : en décorant Mr clown, il a vite retrouvé ses couleurs. D'autres activités seront prévues tout au long de l'année.



) À venir...

À noter dans vos agendas : la journée finale sur le thème de l'année "MOMENT CIRQUE" se déroulera le jeudi 14 juin 2018, le matin. Nous vous communiquerons le lieu ainsi que le déroulement de cette matinée ultérieurement...

) Matinées d'éveil L'île aux bambins

) Infos sur les matinées

De 9h30 à 11h30 :

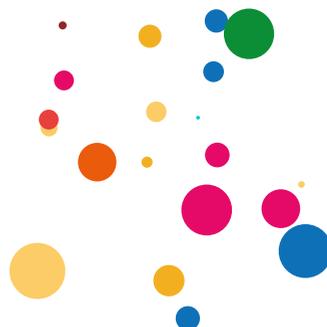
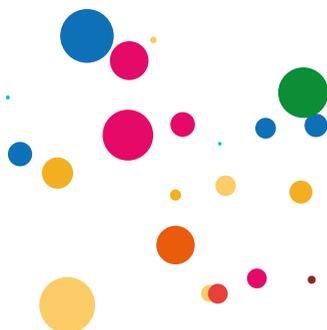
- Pour les assistantes maternelles et parents de **Cerizay, Montravers et Saint-André sur Sèvre**
 - Cerizay : Salle du Relais, Espace Jacques Brel
 - Montravers : Salle Jules Gabilly
 - Saint-André sur Sèvre : Salle du jardin du cloître
- Pour les assistantes maternelles et parents de **Brétignolles, Cirières, Combrand et le Pin**
 - Brétignolles : Maison des associations
 - Cirières : Salle des fêtes
 - Combrand : Salle annexe du foyer des jeunes
 - Le Pin : Salle des fêtes
- Pour les assistantes maternelles et parents de **Courlay et Saint-Jouin de Milly**
 - Courlay : Salle de l'Espace du Midi
 - Saint-Jouin de Milly : Salle de la Jovinienne
- Pour les assistantes maternelles et parents de **La Forêt Sur Sèvre** : Trait d'Union au 1^{er} étage

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

FÉVRIER		
J	1	Cerizay Courlay
V	2	La Forêt Sur Sèvre
L	5	Montravers
M	6	Cirières
J	8	Cerizay Courlay
V	9	La Forêt Sur Sèvre
J	15	Cerizay
J	22	Cerizay
L	26	Cerizay
M	27	Combrand

MARS		
J	1	Cerizay Courlay
V	2	La Forêt Sur Sèvre
L	5	St-André sur Sèvre
M	6	Le Pin
J	8	Cerizay Courlay
V	9	La Forêt Sur Sèvre
L	12	Cerizay
M	13	Brétignolles
J	15	Cerizay Courlay
V	16	La Forêt Sur Sèvre
L	19	Montravers
M	20	Cirières
J	22	Cerizay Courlay
V	23	La Forêt Sur Sèvre
L	26	Cerizay
M	27	Combrand
J	29	Cerizay Courlay
V	30	La Forêt Sur Sèvre

AVRIL		
M	3	Le Pin
J	5	Cerizay St-Jouin de Milly
V	6	La Forêt Sur Sèvre
J	12	Cerizay
J	19	Cerizay
L	23	St-André sur Sèvre
M	24	Brétignolles
J	26	Cerizay Courlay
V	27	La Forêt Sur Sèvre
L	30	Cerizay



MAI		
J	3	Cerizay St-Jouin de Milly
V	4	La Forêt Sur Sèvre
L	7	Montravers
L	14	Cerizay
M	15	Cirières
J	17	Cerizay Courlay
V	18	La Forêt Sur Sèvre
M	22	Combrand
J	24	Cerizay St-Jouin de Milly
V	25	La Forêt Sur Sèvre
L	28	St-André sur Sèvre
M	29	Le Pin
J	31	Cerizay Courlay

JUIN		
V	1	La Forêt Sur Sèvre
L	4	Cerizay
M	5	Brétignolles
J	7	Cerizay St-Jouin de Milly
V	8	La Forêt Sur Sèvre
L	11	Montravers
M	12	Cirières
J	14	Cerizay Courlay
V	15	La Forêt Sur Sèvre
L	18	Cerizay
M	19	Combrand
J	21	Cerizay St-Jouin de Milly
V	22	La Forêt Sur Sèvre
L	25	St-André sur Sèvre
M	26	Le Pin
J	28	Cerizay Courlay
V	29	La Forêt Sur Sèvre

JUILLET		
L	2	Cerizay
M	3	Brétignolles
J	5	Cerizay St-Jouin de Milly
V	6	La Forêt Sur Sèvre
L	9	Montravers
M	10	Cirières
J	12	Cerizay Courlay
V	13	La Forêt Sur Sèvre
L	16	Cerizay
M	17	Combrand



) 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 "L'île aux Bambins" Secteur de Cerizay

Valérie Gelin et Stéphanie Cogny
1, Espace Jacques Brel à Cerizay
05 49 80 15 61 - ram.cerizay@agglo2b.fr
www.agglo2b.fr

Permanences

Du lundi au vendredi 14h - 17h

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

