

JOURNAL

du Relais

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



N°7 - Janvier 2018

RELAIS PETITE ENFANCE
Secteur de Moncoufant

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 10-11

K'RAM'L

)) 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 :

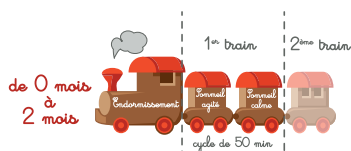
- **chez le nouveau-né,**

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).

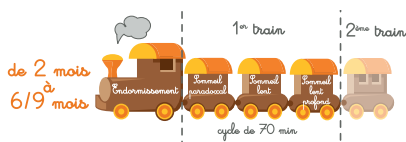
De la naissance à 2 mois



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

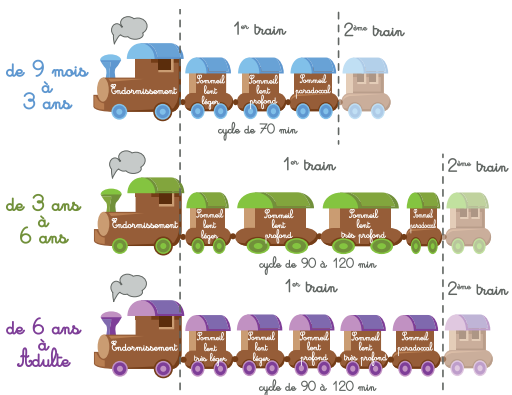
(équivalent du sommeil paradoxal de l'adulte)

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 K'RAM'L



) Spectacle Mila Charabia

Lors du dernier trimestre 2017, l'Agglomération du Bocage Bressuirais a proposé un spectacle petite enfance gratuit et ouvert aux enfants du multi accueil "1.2.3 soleil" ainsi qu'aux enfants, parents et assistantes maternelles fréquentant le Relais "K'RAM'L".

Au total 95 personnes sont venues découvrir l'univers de "Mila Charabia" de la Compagnie La Part Belle, un spectacle de marionnettes pour les 0-6ans.

Un moment d'évasion dans une ambiance douce et sonore où chacun était fasciné et captivé par le monde de Mila et ses diverses rencontres...

Un grand merci à Céline BERNARD et Amandine CAPLANNE, les deux artistes de la Compagnie "La Part Belle", pour leur disponibilité et leur créativité. Elles ont su nous faire voyager dans un univers poétique donnant la place à la rêverie et à l'éveil des sens.



) Actualité du Relais KRAM'L

) Une année, un thème...

Les matinées d'éveil ont repris le 20 novembre dernier. Les enfants ont pu commencer à aborder le thème du cirque au travers d'histoires, de comptines et d'activités de manipulation comme la peinture ou les crayons pastel par exemple. Ce thème riche et varié va continuer à être décliné durant le 1^{er} semestre 2018. Les idées de chacun(e) seront les bienvenues pour alimenter **MÔMENT CIRQUE** !



) Les matinées à venir...

L'année 2018 sera riche en découvertes. Nous poursuivons les partenariats avec les Ehpad des "Bleuets" (à Moncoutant) et du "Bon Accueil" (à la Chapelle Saint-Laurent).

Le conservatoire de musique du Bocage Bressuirais viendra également nous rendre visite sur les matinées à Moncoutant.

Des temps bibliothèque à La Chapelle Saint-Laurent, L'Absie et Moncoutant feront aussi partie de notre programme.

Nous profiterons de nouveau des salles de gym de Terves et de L'Absie.

Pendant les vacances scolaires nous aurons la possibilité de partager des rencontres avec les accueils de loisirs de Moncoutant et de la Chapelle Saint-Laurent.

À NOTER : C'est le 15 juin 2018 qu'aura lieu la fête de l'Espace Enfance 1, 2, 3, Soleil à la Chapelle Saint-Laurent. Nous fêterons ses 10 ans. De nombreuses surprises vous seront réservées...



) La bientraitance

**"Un temps pour toi,
un temps pour moi,
un temps pour nous"**

Le 3 février prochain à la cuisine pédagogique des Bleuets à Moncoutant, vous serez conviés à un atelier cuisine animé par un "chef" spécialiste de la petite enfance : Dominique BALTAZAR. Il viendra partager son savoir-faire et nous faire découvrir son univers.

Le jeudi 8 mars en soirée, l'art thérapeute Élodie BITON, proposera un atelier détente autour de la peinture rythmée par la musique.



) 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 !



)) Matinées d'éveil **KRAM'L**

) Infos sur les matinées

De 9h30 ou 10h jusqu'à 11h30 :

- À L'Absie | Accueil périscolaire de l'école primaire ou gymnase pour le Baby Gym
- À Chanteloup | Salle de réunion face à la mairie (**et non plus la salle du conseil municipal**)
- À La Chapelle Saint-Laurent | Espace enfance
- **À Clessé | Salle du périscolaire (et non plus Salle des associations)**
- À Moncoutant | Espace intergénérationnel

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

FÉVRIER

J	1	9h30 Moncoutant
V	2	9h30 Chapelle St-L.
S	3	10h Moncoutant Atelier cuisine⁽¹⁾
M	6	9h30 Clessé
J	8	10h Moncoutant Bibliothèque
V	9	9h30 Chapelle St-L. avec 1, 2, 3, Soleil
L	12	de 9h30 à 10h30 Terves Baby Gym
M	13	10h L'Absie
J	15	9h30 Moncoutant avec Croc'Soleil
M	27	10h Moncoutant Temps AssMat

MARS

J	1	9h30 Moncoutant
V	2	9h30 Chapelle St-L.
L	5	9h30 L'Absie
M	6	9h30 Clessé
J	8	9h30 Moncoutant 20h Moncoutant Peindre en musique⁽¹⁾
V	9	9h30 Chapelle St-L.
L	12	10h L'Absie Baby Gym
M	13	10h Moncoutant Temps AssMat
J	15	10h Moncoutant avec l'EPHAD ⁽²⁾
V	16	9h30 Chapelle St-L.
M	20	9h30 Clessé
J	22	10h Moncoutant Temps AssMat
V	23	10h Chapelle St-L avec l'EPHAD
L	26	10h Terves Baby Gym
M	27	10h Moncoutant Temps AssMat
J	29	9h30 Moncoutant
J	13	10h Chapelle St-L Bibliothèque

AVRIL

M	3	9h30 Clessé
J	6	9h30 Moncoutant
V	6	9h30 Chapelle St-L. avec 1, 2, 3, Soleil
V	20	9h30 Chapelle St-L. avec l'Accueil de loisirs 1, 2, 3, Soleil
L	23	10h L'Absie Bibliothèque
M	24	9h30 Clessé
J	26	10h Moncoutant Bibliothèque
V	27	9h30 Chapelle St-L.

MAI

J	3	9h30 Moncoutant
V	4	9h30 Chapelle St-L.
L	14	9h30 Chanteloup
M	25	9h30 Clessé
J	17	10h Moncoutant avec l'EPHAD
J	24	9h30 Moncoutant
V	25	10h Chapelle St-L avec l'EPHAD
L	28	9h30 L'Absie
M	29	9h30 Clessé
J	31	9h30 Moncoutant



⁽¹⁾ Temps forts organisés dans le cadre du projet autour de la Bienveillance.

⁽²⁾ prévoir une tenue de rechange pour les enfants

JUIN

V	1	9h30 Chapelle St-L.
L	14	9h30 Chanteloup
M	5	10h Moncoutant - Temps AssMat
J	7	9h30 Moncoutant
V	8	9h30 Chapelle St-L
L	11	10h L'Absie - Bibliothèque
M	12	9h30 Clessé
J	14	9h30 Moncoutant
V	15	9h30 Chapelle St-L. 19h Chapelle St-L. - Fête de l'Espace Enfance 1,2,3 Soleil
L	18	10h Terves - Baby Gym
L	25	10h L'Absie - Baby Gym
M	26	9h30 Clessé
J	28	10h Moncoutant - Bibliothèque
V	29	9h30 Chapelle St-L.

JUILLET

L	2	9h30 Chanteloup Pique-nique à l'étang
M	3	10h Moncoutant Temps AssMat
J	5	9h30 Moncoutant
V	6	9h30 Chapelle St-L



) 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 du 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 "K'RAM'L" Secteur de Moncoutant

Priscilla Heriteau

2, place du 11 novembre à Moncoutant
06 24 24 40 59 - ram.moncoutant@agglo2b.fr
www.agglo2b.fr

Permanences

Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 17h
(avec ou sans rendez-vous)

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

