



LA GAZETTE DES NOUVEAUX C'est au program

N°7 - Décembre 2023

Edito : Le soleil se couche de plus en plus tôt, il commence à faire froid, il pleut et il vente parfois : pas de doute nous sommes bien en automne ! Vous vous dites certainement que l'on ne peut plus sortir pour faire des activités à l'extérieur mais détrompez-vous ! L'automne offre encore de belles découvertes et explorations ! Bien couverts et avec de bonnes bottes, c'est le moment de faire de jolies balades pour ramasser des petits trésors de la nature (feuilles, pommes de pins, brindilles...) et de créer des bacs sensoriels d'exploration. C'est le moment d'observer les couleurs (les feuilles d'arbres vont du vert au rouge en passant par le jaune et l'orange) et de faire des créations avec ce panel de couleurs. C'est aussi le moment de découvrir les petites bêtes de la nature (escargots, oiseaux...) et de leur fabriquer des petits refuges avec du matériel issu du recyclage.



Au revoir Brigitte,
bonjour
Manuella !

Après de nombreuses années à la tête du RPE Ritournelle, l'animatrice Brigitte TALVAST a pris sa retraite en juin 2023.

C'est Manuella ROUSSELET LEROY, éducatrice de jeunes enfants depuis 2007, qui a pris le relais depuis le 4 septembre 2023.

Manuella connaît bien le milieu de la petite enfance et des assistants maternels puisqu'elle a travaillé dans divers multi-accueils, en Relais Petite Enfance et en tant qu'assistante maternelle agréée. Elle a également été parent employeur.

Nous lui souhaitons la bienvenue dans cette nouvelle aventure professionnelle !

RPE Ritournelle – Manuella ROUSSELET LEROY

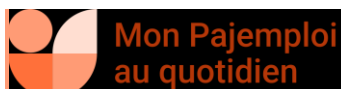
Rue Louise Michel – 14 550 Blainville S/Orne
02.31.43.58.74 ou 06.72.50.53.99
ram.ritournelle14@orange.fr

RPE Farandole - Stéphanie DUFRESNE MOTAMED

11, Rue des Arts - 14 150 Ouistreham
02.31.25.51.66 ou 06.88.81.97.92
ram.farandole14@orange.fr

RPE Fabulette - Laure-Line GUY PIRIOU

15 Rue Verte - 14 880 Hermanville S/Mer
02.31.97.16.31 ou 06.46.27.62.58
ram.fabulette14@gmail.com



Mon Pajemploi au quotidien L'application qui accompagne les parents employeurs et leur assistant maternel au quotidien

Suivez tous vos contrats en toute transparence

Une application conçue pour et avec les parents et les assistants maternels

L'application Mon Pajemploi au quotidien est un service optionnel de l'Urssaf service Pajemploi. Il a pour objectif de répondre de manière innovante aux besoins des parents employeurs et de leurs assistants maternels.

Depuis 2020, l'application est conçue avec l'aide d'utilisateurs de Pajemploi et de relais petite enfance. Mon Pajemploi en quotidien évoluera régulièrement selon les retours et les besoins de ses utilisateurs.

Retrouvez plus d'information sur le site [Pajemploi.fr](https://www.pajemploi.fr)



TEMOIGNAGE - Entretien avec Kristine ADAMSEN, éducatrice et formatrice de professionnels de la petite enfance

Extrait de « Vivre la nature en ville » - Charlène GRUET



« J'ai grandi au Danemark. Toute petite, j'ai exploré le jardin de ma nourrice, puis j'ai rejoint un jardin d'enfants de 3 à 6 ans avec un grand extérieur et beaucoup de jeu libre. J'ai beaucoup de souvenirs de mon temps passé dehors et mes souvenirs sensoriels aujourd'hui font référence à ce que j'ai vécu dans ma prime enfance. C'est tellement important, ce que le bébé vit sensoriellement : cela laisse des traces dans ses cellules et sa mémoire, en lien avec les émotions.

Dans les crèches en France, les jours où l'enfant ne sort pas du tout, on le coupe de quelque chose d'essentiel dans son développement. L'idéal pour l'enfant est d'être au maximum dehors, en contact avec la nature. Il n'a pas besoin de jeu en plastique, la nature nous offre des cadeaux gratuits, qui ne polluent pas. On va aller ramasser des cailloux, des pommes de pins, des bâtons. On va laisser les enfants jouer avec le sable, tout ce qui est sensoriel, parce qu'ils ont besoin de découvrir le monde, cela fait partie de leur développement naturel.

J'ai arrêté de travailler en crèche en France parce que j'étais trop frustrée. Je me disais que ce n'était vraiment pas possible ! Pourquoi est-ce que les enfants qui grandissent en France n'ont pas le droit à ce contact avec le monde vivant et naturel ? C'est pourtant fondamental !

Depuis je me consacre à la sensibilisation des professionnels de la petite enfance sur les bienfaits de l'éducation dehors. Historiquement, l'accueil de la petite enfance en France met un focus sur l'hygiène et cela a encore un impact assez prononcé. Beaucoup de gens ont peur du risque, que les enfants se fassent mal, et cela freine vraiment les élans naturels comme le fait de grimper aux arbres ou de toucher la terre, le sable. Des études montrent que lorsque les enfants jouent dans un milieu naturel non aménagé par les êtres humains, ils sont beaucoup plus créatifs, il y a moins des conflits. Ils développent la motricité globale et fine, le lien social. Ils jouent également beaucoup plus entre les genres : les filles aussi peuvent aimer grimper aux arbres courir. Le genre et la nature dans notre société reviennent à une question de domination. Il s'agit de trouver plus d'égalité entre les hommes et les femmes, mais aussi entre l'humain et la nature.

Dans les pays scandinaves, plus on est dehors, mieux c'est. Avec les enfants, quand il pleut, on enfile bottes, imperméables, pantalons adaptés, tout simplement. C'est génial ce que tu peux faire avec la pluie dehors ! on laisse l'enfant bouger et se salir, parce que lorsque l'enfant est en lien avec ces éléments naturels, il est en contact avec lui-même, ce qui lui permet de grandir.

En France, beaucoup de parents ne veulent pas que leurs enfants se salissent. Alors qu'au Danemark, quand tes gamins rentrent sales le soir, c'est qu'ils ont bien joué dehors.

Friluftsliv veut dire « la vie dehors », c'est une notion très développée dans les pays scandinaves. C'est respecté, intégré dans la culture et dans la politique. Dans les villes danoises, il y a énormément d'espaces verts, beaucoup d'aires de jeux, de pistes cyclables, des endroits pour se baigner. A Copenhague, il y a des jardins entre citoyens sur les toits et une fête des récoltes au mois de Septembre. Il y a des aires de jeux avec des animaux, des petites fermes au centre-ville avec du personnel pédagogique employé par la ville. Ce sont à la fois des espaces verts, de lien social, où les enfants bougent beaucoup et peuvent être dehors ».



Les bacs sensoriels : place à la découverte et à l'imagination !

Idéal pour éveiller les sens des enfants, les bacs sensoriels proposent mille et unes découvertes et peuvent être réalisés avec une multitude de thématiques différentes !

D'inspiration Montessori, les petits explorateurs en herbe adoreront manipuler, toucher, et sentir les matières et les objets présents dans chaque bacs.

Petite recette d'automne...

Risotto chou-fleur et champignons (A partir de 12 mois)

Pour une portion de 230 g :

- 20 g de riz à rizotto
- 30 g d'échalotte ciselée très finement
- 80 g de sommités de chou-fleur
- 15 g de champignons de Paris (environ ½ champignon)
- 5 g de parmesan
- 1 belle cuillère à café de crème fraîche
- 1 noisette de beurre
- De l'eau minérale pour la cuisson



⇒ Eplucher et ciseler l'échalotte très finement. Prélever les petites sommités du chou-fleur, enlever les parties dures. Passer le chou-fleur au mixeur pour le mouliner très finement.

⇒ Préparer ensuite le champignon de Paris : enlever toute la couche supérieure du chapeau ; on coupe le pied à ras et on le passe brièvement sous l'eau pour enlever les dernières impuretés. On le coupe ensuite très finement. On prépare ensuite le parmesan : on le passe au mixeur à pleine puissance.

⇒ Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre, ajouter l'échalotte ciselée, ajouter le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide et ajouter 10 cl d'eau. Laisser réduire pendant environ 3 minutes. On ajoute ensuite le chou-fleur râpé, le champignon, et à nouveau 10 cl d'eau. Laisser réduire en mélangeant régulièrement. Ne pas hésiter à rajouter de l'eau de temps en temps. Lorsque la cuisson arrive à la fin, rajouter la cuillère de crème fraîche et le parmesan râpé.

Le risotto est prêt, bon appétit bébé !

Mangeoire et nichoir pour les oiseaux

Matériel

- **Récup** : Bouteille/brique de jus d'orange ou de lait
- **Récup** : Bouchons en plastique
- **Peinture**
- Bâtonnet Coloris naturel
- Eléments décoratifs bois
- Formes décoratives
- Plumes
- Et tout autre matériel qui vous plaira !



Étapes

- Découper l'encoche dans la bouteille de la taille souhaitée (assez grande pour qu'un oiseau puisse entrer).
- Peindre la bouteille avec de la peinture et en parallèle du séchage, préparer le petit support pour oiseaux en collant les bâtonnets en bois naturel à l'aide du pistolet à colle.
- Pour le perchoir, faire un trou avec un cutter pour intégrer le bois.
- Une fois la peinture sèche, décorer la bouteille selon votre goût : accessoires décoratifs en bois naturel, gommettes, etc....

Les jolis nichoirs pour oiseaux sont prêts !

L'importance de la sieste pour le jeune enfant



Article de Sylvie ROY,

Docteur en pharmacie, Sylvie Roy a exercé en officine. A la suite d'une formation juridique complémentaire, elle a travaillé à la Direction Générale de la Santé, dans la sous-direction "Promotion de la santé, prévention des maladies chroniques". Elle est aussi auteure et rédactrice dans le domaine de la santé.

Que ce soit à la crèche, chez son assistant maternel, à l'école ou à la maison, la sieste est un moment privilégié pour l'enfant. Ses vertus positives sur le psychisme et le mental de l'enfant sont nombreuses. La sieste lui permet de se sentir bien l'après-midi et même, contrairement aux idées reçues, de mieux dormir la nuit. Sylvie Roy revient sur les avantages de ce sommeil réparateur et apporte quelques conseils en cas de refus de sieste.

La sieste est essentielle au bon équilibre physiologique et nerveux de l'enfant. Elle est aussi importante que les soins, la nourriture et l'amour. Le sommeil n'est pas une mise en veille de l'activité mentale. Le corps et le cerveau se consacrent à d'autres tâches pendant le repos. Il est donc essentiel d'instaurer des moments de "pause" pendant la journée de l'enfant. Les effets positifs sont nombreux et essentiels à son équilibre mental, psychologique et émotionnel.

Les effets réparateurs du sommeil

Le sommeil a de nombreux effets positifs et bienfaits sur l'enfant. Ils se présentent à différents niveaux :

Psychologique : pendant que l'enfant dort, l'hormone de croissance est sécrétée, les déchets sont éliminés, le système immunitaire activé, ainsi que la cicatrisation et la construction osseuse.

Neurologique : pendant le sommeil lent / profond de la sieste : le cerveau organise le traitement de l'information et la mémorisation, le système nerveux central mûrit, favorisant les apprentissages et l'équilibre émotionnel.

Même si certains enfants souhaitent abandonner la sieste dès l'âge de 2 ans, une période de repos (étendu sur son matelas sans dormir) est indispensable.

Faire la sieste pour mieux dormir la nuit

De plus, faire la sieste procure une nuit plus tranquille. Une coupure en milieu de journée permet de faire retomber l'agitation le temps d'un cycle de sommeil profond. La journée se terminera plus calmement, sans période d'énerverment. En l'absence de temps de repos pendant la journée, le cerveau organisera une "récupération" en enchaînant deux cycles consécutifs de sommeil profond en début de nuit. Normalement, ces cycles sont entrecoupés d'une phase de sommeil paradoxal. Cette succession ininterrompue favorise les épisodes de terreurs nocturnes que connaissent bien des parents. Selon l'âge et le comportement de l'enfant, le nombre de siestes dans la journée varie.

Un nombre de siestes qui varie selon l'âge de l'enfant

L'enfant a son propre rythme de sommeil selon son âge. Les siestes dans la journée sont, très souvent, nécessaires. Plus l'enfant sera âgé, moins les siestes seront obligatoires. Mais à 5 ans encore, elles restent indispensables pour le bon équilibre de l'enfant.

- De 0 à 3 mois : il faut entre 4 à 6 périodes de sommeil dans la journée, entre chaque tétée ou biberon.
- Vers 4 mois : le rythme des 3 siestes devient de plus en plus régulier. Une sieste le matin, une en début d'après-midi puis une autre en fin d'après-midi.
- Un an à 18 mois : une sieste est nécessaire en matinée et une autre en début d'après-midi. C'est assez variable selon les enfants.
- À partir de 18 mois : le mieux est une longue sieste en début d'après-midi est nécessaire.
- Vers 3 ans : une sieste, juste après le déjeuner est à réaliser par l'enfant.
- À partir de 4-5 ans : une période de repos est souhaitable. À l'école, au minimum un moment de calme avec les yeux fermés, permettra à l'enfant de se reposer et de se recentrer sur lui-même.

Belles fêtes de fin d'année à tous et à l'année prochaine !