

# La Gazette

des **Bout'Choux**

■ TRUCS & ASTUCES  
Livres de rentrée

PAGE 2

## ■ DOSSIER LE SOMMEIL

■ PAROLES DE PSY  
Et si le sommeil  
ne servait pas  
seulement  
à se reposer...

PAGE 3-6

■ SANTÉ  
Les piqûres  
d'insectes

PAGE 7

■ Le saviez-vous ?  
L'ennui

PAGE 8





## Modes de garde : toujours plus de structures pour les tout-petits

**Pirouette, le deuxième Relais d'Assistantes Maternelles, ouvre bientôt ses portes**

Draveil est riche d'un réseau de plus de 180 assistantes maternelles professionnelles agréées dont de nombreux enfants et leurs familles bénéficient. Le R.A. M. est une structure gratuite au service des parents, des enfants et des assistantes maternelles. Pour compléter l'actuel R.A.M. Trampoline des Haies St Rémy, le R.A.M. Pirouette verra prochainement le jour dans le quartier des Bergeries : les travaux débiteront dès le 3 Juillet pour une ouverture en octobre prochain.

### La nouvelle crèche *Les Petits Loups des Bois*

Les demandes de places en crèche sont croissantes. Aussi, dès la rentrée prochaine, la nouvelle crèche Les Petits Loups des bois située dans un cadre privilégié en lisière de forêt, permettra d'accueillir, à terme, 60 enfants supplémentaires. C'est l'occasion de souligner le rôle éminent et efficace qu'ont joué les équipes de la petite enfance, et les équipes des services techniques, pour une ouverture dans un temps record. Pour l'épanouissement de nos petits, chaque pièce de la crèche a été conçue et aménagée en fonction de l'âge de l'enfant et des activités proposées. Car au-delà de la création quantitative de places, je tiens à la conception qualitative de l'accueil, élargie au développement de l'enfant.

Une ville ouverte et attentive aux besoins de ses habitants, c'est notre idée de la vie à Draveil,

Bel été à tous !

**Georges Tron**  
Maire de Draveil



## Les regroupements de l'été...

**Comme les années précédentes, nos crèches se regroupent pour l'été.** Les enfants et une partie des professionnels des multi accueil *La Farandole* et *Les Petites Frimousses*, seront accueillis du 31 juillet 2017 au 18 août 2017 à la crèche *Pomme de Rainette*. La crèche *L'Île aux Bambins*, quant à elle, sera fermée à ces mêmes dates, aucun accueil ne sera donc assuré. Toutefois, du 21 août au 1<sup>er</sup> septembre, les enfants seront accueillis par le personnel de l'Île aux Bambins au sein des structures *Pomme de Rainette* et *La Farandole*.

## Quelques livres pour aborder la rentrée !

Pour les plus grands, voici quelques idées de lecture pour cet été avant le grand départ à l'école maternelle



**Tchoupi rentre à l'école,**  
Thierry Courtin, NATHAN

**P'tit loup rentre à l'école,**  
Oriane Lallemand et Eléonore Thuillier,  
AUZOU éveil.

**Je veux pas aller à l'école,**  
Stéphanie Blake, ÉCOLE DES LOISIRS.

**À l'école de Léon,**  
Serge Bloch, ALBIN MICHEL JEUNESSE.

# Dodo l'enfant do... ZzzZzz

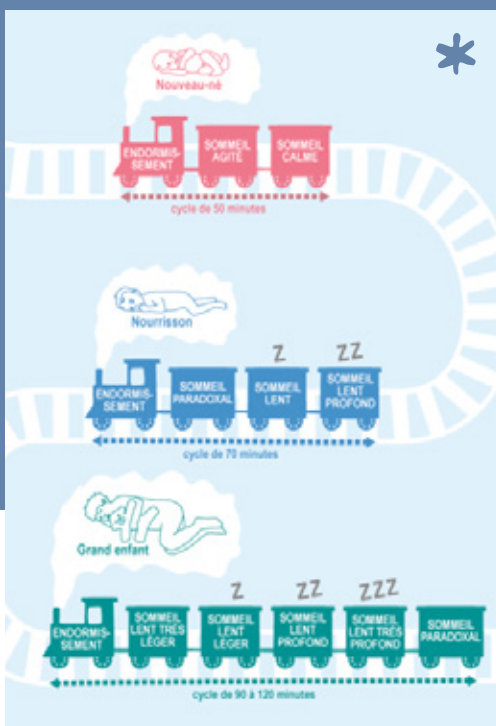
**À la naissance, « le petit d'Homme » a tout à construire, y compris son rythme de sommeil. En effet, il faudra du temps pour que tout se mette en place. Vous pourrez l'aider en l'accompagnant dans cette évolution.**

## QUELQUES INDICATIONS POUR BIEN COMPRENDRE LE SOMMEIL DE BÉBÉ :

Dans les premières semaines de vie, l'horloge biologique du nourrisson n'est pas encore réglée sur 24h. La différence jour/nuit commence à apparaître seulement vers 1 mois. Les éveils de la journée sont de plus en plus longs alors que les temps de sommeil de la nuit s'accroissent. Un nouveau-né dort environ 17 heures par jour avec toutefois des variations possibles. À partir de 4 mois, les rythmes diurnes/nocturnes se mettent en place. L'enfant peut commencer à faire ses nuits (8h environ). Vers 6 mois, l'enfant peut faire des nuits de 10h environ et 2 à 3 siestes de courtes durées dans la journée (fin de matinée, début d'après-midi et fin d'après-midi). Vers 1 an, il dort en moyenne 14h à 15h avec en général deux siestes (fin de matinée et début d'après-midi). Entre 12 et 18 mois, la sieste du matin étant de moins en moins fréquente, il ne fait plus qu'une sieste de 2h à 3h l'après-midi en général. À partir de 3 ans, la sieste disparaît progressivement. **Cependant, il existe, comme chez l'adulte, des grands et petits dormeurs sans que cela ne gêne cette maturation.**

## LE SOMMEIL SE DIVISE EN CYCLES RÉPÉTITIFS. CES CYCLES SONT CONSTITUÉS ESSENTIELLEMENT DE DEUX "TYPES" DE SOMMEIL :

- Un sommeil profond et lent durant lequel le bébé est parfaitement immobile, avec parfois des petits sursauts. Les ondes sont lentes au niveau cérébral et on observe de petits mouvements oculaires avec parfois des sursauts et des mouvements de succion. Il s'agit là du sommeil dit réparateur qui permet au jeune enfant de grandir : c'est la phase durant laquelle l'hormone de croissance est sécrétée.
- Un sommeil agité, paradoxal : il ressemble à de l'éveil mais n'en est pas. L'enfant présente des mimiques, des mouvements rapides du corps et des yeux qui sont le signe d'ondes cérébrales très rapides même si le tonus est relâché et détendu. C'est le sommeil des rêves qui aide l'enfant à élaborer et organiser les événements vécus dans la journée, mettre en mémoire, faire des liens qui l'aident aux apprentissages. Ces différents types de sommeil varient dans leur fréquence et leur durée selon l'âge.



**Il est primordial de reconnaître les signes de fatigue du tout petit afin de respecter au mieux ses besoins. En effet, si l'adulte n'est pas attentif à ses manifestations et ne couche pas l'enfant au moment opportun, il se peut que ce dernier trouve difficilement son sommeil. Une fois le train du sommeil raté, il lui faudra attendre le prochain.**



# Le sommeil en questions

## COMMENT AIDER L'ENFANT À ÉTABLIR UNE PÉRIODICITÉ JOUR/NUIT ?

### Accentuer les contrastes :

- ➔ Habituez-le à dormir dans l'obscurité la nuit mais pas en journée.
- ➔ Adaptez son attitude au contexte en lui parlant calmement, dans un espace silencieux et obscur la nuit et inversement le jour.

## LE PUNIR DANS SON LIT ?

Mieux vaut éviter car il va associer le sommeil et/ou son lit à la punition et non à un lieu de détente et de sécurité.

## ENDORMIR BÉBÉ DANS LES BRAS ?

Il est préférable de coucher l'enfant encore éveillé, afin d'éviter de créer le besoin d'être bercé. Pour qu'un bébé puisse se rendormir seul entre les différents cycles de sommeil, il faut qu'il apprenne à trouver son sommeil seul.

## DÉPLACER UN ENFANT QUI DORT D'UN ENDROIT À UN AUTRE ?

Si l'enfant n'est pas prévenu avant son endormissement, cette situation peut créer de la surprise voire de l'inquiétude à son réveil.

## À QUEL ÂGE DEVRAIT-IL FAIRE SES NUITS ?

Les bébés commencent à faire leurs nuits en général à partir de 4 mois mais certains ont besoin d'un peu moins ou bien d'un peu plus de temps.

## À QUEL ÂGE PEUT-IL DORMIR SEUL DANS SA CHAMBRE ?

Physiologiquement, il n'y a pas d'âge préconisé, cela est possible dès la naissance. Toutefois, pour des questions d'organisation, entre 0 et 4 mois tant qu'il ne fait pas encore ses nuits, il peut rester dans votre chambre si vous le souhaitez.

## UN ENFANT QUI DORT PEU DANS LA JOURNÉE, EST-CE NORMAL ?

Les rythmes sont différents pour chacun : il existe des « gros » dormeurs à la sieste alors que certains enfants dorment très peu la journée. Pour ces derniers, il faut s'assurer que ce soit bien leur rythme et non un excès de stimulations qui les empêcherait de trouver le calme pour s'assoupir.



© Le Marchand de sable



### LES REPAS LA NUIT ?

À partir de 6 mois, le jeune enfant n'a plus besoin d'être alimenté pendant la nuit. S'il se réveille, il faut penser à d'autres besoins de sa part, et ce, même s'il accepte avec plaisir le biberon que vous avez fini par lui donner... Si cette habitude persiste, tentez de diminuer progressivement les quantités jusqu'à l'arrêt complet de ce biberon nocturne. Il ne faudrait pas l'habituer à penser qu'il ne peut s'apaiser et se rendormir qu'en mangeant.

### LES MOBILES ET BOITES À MUSIQUE SONT-ILS TOUJOURS BÉNÉFIQUES ?

Il ne faut pas en abuser car ils peuvent devenir source de surexcitations visuelles et auditives n'aidant pas à créer un climat propice au sommeil.

### QUE FAIRE LORSQUE QU'IL SE RÉVEILLE LA NUIT ?

Les réveils nocturnes peuvent signifier plusieurs besoins (faim, soif, inconfort, douleur, besoin de réassurance). Parfois, l'enfant peut pleurer dans son sommeil sans même se réveiller. Il n'est alors pas nécessaire de se déplacer immédiatement, il peut se calmer seul et rapidement. Si ce n'est pas le cas, il faudra trouver l'origine de son mal être. Le prendre dans les bras, lui donner un biberon, le mettre dans votre chambre... ne doivent pas être des réponses systématiques mais réfléchies en fonction de l'âge de l'enfant et du contexte. Si des difficultés de sommeil persistent, il sera alors préférable de demander conseil à un professionnel (psychologue, médecin, ostéopathe...).

### LES RITUELS ONT-ILS UN INTÉRÊT ?

Quel que soit le rituel (histoire, chanson...), il permet à l'enfant d'anticiper son coucher et de se préparer calmement au sommeil. Ces temps réguliers et répétés jour après jour, ainsi qu'un coucher à heures raisonnables et régulières seront favorables à créer des repères structurant pour l'enfant.

### LE RÉVEILLER POUR MANGER ?

Si votre enfant s'est assoupi avant son déjeuner, laissez-le dormir car il en a besoin. Il mangera à son réveil et sera d'autant plus disposé à profiter de son repas. Si le besoin de manger prime sur son besoin de dormir, l'enfant se réveillera de lui-même.

### PRÉCONISATIONS POUR PRÉVENIR LA MORT SUBITE DU NOURRISSON

( de la naissance à 1 an ) :

#### LE COUCHER :

- sur le dos  
( tant que l'enfant ne sait pas se retourner )
- dans son propre lit
- sans oreiller, ni couette ou couverture, ni cale-bébés; utilisez une turbulette ou un surpyjama
- sur un matelas ferme et adapté aux dimensions du lit
- en évitant les grosses peluches et tours de lit

**LA TEMPÉRATURE DE LA CHAMBRE DOIT ÊTRE ENTRE 18 ET 20°C.**

**PAS DE TABAC EN PRÉSENCE DE L'ENFANT, MÊME À L'EXTÉRIEUR.**



## Et si le sommeil ne servait pas seulement à se reposer...

→ L'une des fonctions du sommeil chez le jeune enfant est la maturation du cerveau par la mise en place de circuits nerveux. C'est également durant cette période que sont sécrétées les hormones nécessaires à sa croissance. Le sommeil aide donc l'enfant à grandir, mais c'est aussi et surtout un moment de séparation où il va se retrouver seul avec lui-même. En effet, l'enfant quitte, momentanément, ceux qui l'aiment et le rassurent, ainsi que tout un environnement sécurisant. Cette expérience peut alors être éprouvante pour le tout petit mais aussi pour ses proches qui vont devoir accepter cette séparation pouvant susciter un sentiment d'abandon tant chez l'enfant que chez le parent. Chacun va alors devoir continuer d'exister l'un sans l'autre, sans inquiétude, sans culpabilité et avec l'assurance de se retrouver.

→ L'attitude parentale (ou des adultes qui accompagnent l'enfant) est alors particulièrement importante au moment du coucher : l'accompagner c'est le sécuriser avant de le quitter. En effet, le parent va devoir tenter de communiquer à son enfant le sentiment continu d'être protégé, enveloppé, lorsqu'il dort afin que rien ne perturbe son sommeil. Il va en outre devoir le protéger des excitations extérieures (bruits soudains, lumières vives, frustrations...) qu'il a pu emmagasiner dans la journée et qu'il peut revivre ou continuer de vivre au moment du coucher.

Gardien du sommeil, le parent a donc une fonction dite de pare-excitation. C'est alors la chaleur, la tendresse, la régularité de l'accompagnement qui vont permettre à l'enfant de se laisser aller et de s'abandonner au sommeil.

→ Ainsi l'aménagement des conditions de coucher doit être pensé pour garantir un maximum de sécurité psychique. La mise en place de rituels et de repères tels que la tétine, le doudou, les petites histoires, ou les chansons, vont l'aider à se séparer plus facilement. De même, le choix du lit et de la pièce devront être réfléchis en ce sens : le lit ne devra pas être trop grand afin que l'enfant puisse être contenu et ressentir des limites sécurisantes. La pièce devra réunir un maximum de conditions favorables en évitant par exemple une surexposition à des bruits pouvant être vécus comme menaçants.

→ À l'inverse, toutes discontinuités, ruptures dans les attitudes et aménagements autour du coucher peuvent fragiliser le sentiment de sécurité du jeune enfant et provoquer des réveils, signes d'une inquiétude et d'un besoin de réassurance.

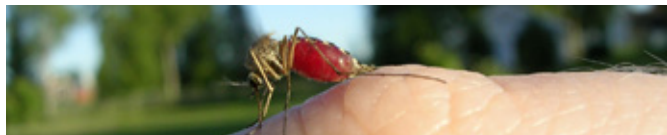
**Si les fonctions biologiques du sommeil sont aujourd'hui bien connues, il ne faut pas oublier qu'il a un rôle tout aussi primordial dans le développement psychique du tout petit : celui de l'aider dans ses expériences de séparation...**





## C'est l'été, les petites bêtes sont de retour

Comment protéger vos enfants et que faire en cas de piqûre ?



### LES MOUSTIQUES

Illes piquent surtout dès la tombée de la nuit et sont attirés par les sources de lumière et par l'eau stagnante.

#### CONSEILS

Privilégier les vêtements longs et couvrants, de couleur claire // Préférer les produits répulsifs naturels (exemple : citronnelle...) // Installer une moustiquaire au-dessus du lit pour la nuit.

→ **En cas de piqûre, appliquer une crème apaisante adaptée à l'âge de l'enfant.**



### LES TIQUES

Elles aiment la campagne et la forêt. Elles peuvent s'accrocher sur la peau de votre enfant et est difficilement visible. Sa présence n'est toutefois pas douloureuse.

#### CONSEILS

Privilégier, lors de vos promenades, des chaussettes montantes et/ou pantalons // Faire une inspection de la peau de votre enfant avant de prendre la douche ou le bain.

→ **La tique plante sa tête sous la peau, et, si elle est accrochée, retirez-la dans sa totalité à l'aide d'une pince à tique.**

→ **Nous vous conseillons également d'aller consulter un médecin afin de faire le point sur un éventuel traitement contre la maladie de Lyme (infection transmise par les tiques qui se soigne très bien avec des antibiotiques).**



### LES GUÊPES, ABEILLES ET FRELONS

Ces petites bêtes ne sont pas agressives de prime abord mais n'apprécient pas d'être dérangées... Informez vos enfants de rester calmes et de ne pas gesticuler dans tous les sens lorsque ces insectes s'approchent...

#### À ÉVITER

Manger des aliments trop sucrés à l'extérieur : le sucre les attire // Marcher pieds-nus dans le jardin : elles peuvent être posées au sol // Manger la bouche ouverte afin d'éviter une piqûre à l'intérieur de la bouche ou dans la gorge.

→ **En cas de piqûre, enlever le dard à l'aide d'une pince à épiler puis désinfecter. Pour calmer la douleur liée à la piqûre, appliquer des compresses d'eau froide ou une crème apaisante adaptée.**

→ **Si l'enfant semble faire une réaction allergique (pâleur, respiration rapide, gonflement prononcé...) ou s'il s'est fait piqué à l'intérieur de la bouche, vous devez consulter rapidement un médecin ou prévenir les secours.**



### LES CHENILLES ET AOÛTATS...

Illes aiment particulièrement les pelouses et endroits frais sous les arbres. Leurs piqûres provoquent des plaques rouges et des démangeaisons.

#### CONSEILS

Privilégier les pantalons et les T-shirt (notamment pour les plus petits qui marchent à 4 pattes).

→ **En cas de piqûre, désinfecter la plaie et appliquer une crème apaisante. Pour calmer les démangeaisons, vous pouvez également donner des douches chaudes.**



## Le saviez-vous? S'ennuyer, et si c'était une chance ?



L'ennui est dans notre société aux antipodes de tout ce qui est valorisé : le dynamisme, l'activité physique, la productivité... Il s'apparente alors souvent à une forme de passivité. Les adultes qui entourent l'enfant tentent alors à tout prix d'éviter l'ennui en multipliant les sorties, les activités, les sollicitations. Et bien souvent, dans ces situations, l'adulte cherche en réalité, à combler ses propres peurs de l'ennui, c'est-à-dire sa propre angoisse du vide.



Pourtant, l'ennui semble être fondamental dans le développement de l'enfant car s'il est physiquement inactif, il a de grandes chances d'être psychologiquement actif.

### EN BREF, S'ENNUYER CE N'EST PAS RIEN FAIRE, MAIS C'EST BÉNÉFICIER DE TEMPS POUR :

- Se plonger dans un monde imaginaire, permettant de développer sa créativité, sa mémoire, son observation...
- Apprendre à s'occuper soi-même, indépendamment des propositions de l'adulte, et être plus autonome dans ses choix.
- Renforcer sa concentration. Ces temps de *pause* permettent d'éviter le surmenage tel un muscle qui a besoin de repos pour fonctionner de façon optimale.

Il est donc primordial de laisser à l'enfant des occasions de s'ennuyer.

**Mais attention !** S'ennuyer à plein temps peut être autant préjudiciable que s'il ne s'ennuie jamais.



## Parents / Professionnels : ensemble ! Les questions-réponses

### • Mon fils va bientôt fêter son anniversaire, qu'est-ce que je peux apporter afin de le fêter à la crèche ?

*Vous pouvez apporter des jus de fruits (pas de sodas) et quelques bonbons ou chocolats.*

*Pour le gâteau, nous pouvons seulement accepter les pâtisseries sous emballage (type cake, moelleux, marbrés, brownies, quatre quart...). Les gâteaux industriels achetés au rayon frais ou faits maison ne pourront pas être proposés aux enfants de la crèche.*

### • Mon enfant prend du temps pour déjeuner le matin, est-ce qu'il peut terminer son biscuit dans la section ?

*Aucun aliment ne peut être introduit à l'intérieur de la section ou des lieux de vie des enfants.*

*Votre enfant doit avoir terminé son petit déjeuner quel qu'il soit (biberon, tartines, gâteaux, autres...) avant de rejoindre ses camarades.*



## Les mots d'enfants !

*En parlant, d'une histoire de cauchemars,  
A. 3 ans dit : :*

**un cauchemar c'est un monsieur déguisé  
en mauvais rêve !**



*La maman de A. 3 ans, nous relate qu'un soir  
alors que A. rentre de la crèche,  
elle lui raconte que les téléphones  
à la crèche ne marchent pas,  
sa maman lui demande alors pourquoi ?*

*A. lui répond :*

**Bah Parce que à chaque fois que j'essaie  
de t'appeler tu ne réponds jamais !**