

La Gazette

des **Bout'Choux**



■ **TRUCS & ASTUCES**
Fabriquer son désinfectant

PAGE 2

■ **DOSSIER**
MOTRICITÉ
LIBRE

PAGE 3-4

■ **SANTÉ**
Les poux

PAGE 5

■ *Paroles de psy*
Accueillir les pleurs
de votre enfant...

PAGE 6-7

■ **Le saviez-vous ?**
L'installation au repas

PAGE 8





Pirouette, Trampoline, Potiron et Champignon !

Début novembre, le deuxième RAM (Relais Assistantes maternelles) **Pirouette** est venu compléter, dans le quartier des Bergeries, les services proposés par le RAM **Trampoline** du centre-ville. Cette structure de l'allée des écoles a doté la commune d'un nouveau service public gratuit. Ce lieu s'adresse à la fois aux parents, aux enfants et aux assistantes maternelles des Bergeries, de Mainville, du Parc du château et de la Plaine des Sables.

Si les équipements et infrastructures sont performants, le soin porté à nos enfants ne saurait être optimal sans un engagement humain de qualité. Les équipes municipales œuvrent en ce sens au quotidien pour vos enfants. Pour garantir la bienveillance et la bien-traitance des petits, il faut bien-traiter à la fois les parents et les professionnels. Il s'agit donc de construire une identité commune aux professionnels de la petite enfance, en accueil collectif et en accueil individuel.

C'est bientôt le temps de la fête, de la magie des lumières, de l'attente du père Noël et l'occasion de tous se retrouver pour préparer cette période : pour cela, le R.A.M. vous propose son spectacle de Noël **Potiron et Champignon** pour les tout-petits, leurs assistantes maternelles et les parents.

L'enfance est un bien précieux, une étape cruciale dans le développement. Faisons en sorte qu'elle soit la meilleure porte d'entrée dans la vie !

Georges Tron
Maire de Draveil



Spectacle de Noël

Comme chaque année, les assistantes maternelles indépendantes et le Relais d'Assistants Maternelles organisent un spectacle de Noël pour les familles.

THÉÂTRE D. CARDWELL
DIMANCHE 10 DÉCEMBRE 2017
10H30, 15H30 ET 17H30

Réservation auprès de vos structures respectives.

Fabriquer son nettoyant/désinfectant multi-usages

Facile, écologique et économique !

Matériel : 1 bouteille vide de 1 litre, un entonnoir, une cuillère à soupe et un verre.

Ingrédients : du bicarbonate, des huiles essentielles, du vinaigre blanc et de l'eau.

Recette à réaliser impérativement dans cet ordre : Mélanger 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (détartrant, désinfectant, dégraissant) dans 1 litre d'eau chaude // **Mettre** dans un verre, 1 cuillère à soupe de vinaigre Blanc d'alcool (détartrant, dégraissant, détachant) avec 1 à 3 cuillères à soupe d'un mélange d'huiles essentielles (par exemple : 4 à 5 gouttes de citron, 4 à 5 gouttes de pin, 4 à 5 gouttes d'Arbre à thé) // **Tout incorporer** dans la bouteille // **Secouer** vigoureusement.

Ce désinfectant s'utilise sur toutes les surfaces à nettoyer et désinfecter.



SERVICE PETITE ENFANCE Daniel DESPOUY, Maire Adjoint en charge de la Petite Enfance
D. DÉZORET, DGA Enfance | V. VAYRAC, Responsable Pôle Enfance | V. VITALINO, Responsable Service Petite Enfance

COMITÉ DE RÉDACTION Ariella TURJMAN, Psychologue | Catherine DELISLE, Puéricultrice | Cécile DUFOUR, Puéricultrice

SERVICE COMMUNICATION Audrey DELTOMBE, Réalisation maquette | Marine DE YOUNGMEISTER, Responsable Communication

La motricité libre

« **PAPA, maman, laissez-moi évoluer à mon rythme !** »

Avez-vous déjà entendu parler du concept de motricité libre ?

Pratiquée au quotidien au sein des structures d'accueil petite enfance de la ville, elle présente des atouts indispensables au bon développement de vos enfants. Le principe consiste à laisser l'enfant libre de tous ses mouvements sans les lui enseigner et sans faire à sa place. C'est tout simplement lui permettre d'apprendre à bouger à son rythme sans l'intervention de l'adulte; et l'aider à faire seul.

EN PRATIQUE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Dès tout petit, l'enfant est installé sur le dos. Cette position physiologiquement naturelle ne demande aucun effort et lui permet d'observer et d'interagir avec son environnement. Quelques jouets légers, facilement préhensibles, avec différentes textures seront posés à côté de lui. Allongé de cette manière, l'enfant peut tourner sa tête, bouger ses bras, ses mains, ses jambes, ses pieds, et se tourner sur le côté afin d'attraper les jeux à disposition. Ces différents mouvements vont lui permettre peu à peu de se muscler. Progressivement l'enfant va chercher à explorer son environnement et va apprendre à se retourner puis à ramper pour finalement se déplacer en position quatre-pattes. A partir de là, l'enfant va pouvoir pousser sur ses bras, et ramener ses jambes de façon à pouvoir se mettre par lui-même en position assise. Il vient donc d'apprendre à s'asseoir seul et peut alors, à sa guise, sortir de cette position et y revenir dès qu'il le souhaite (il n'est pas bloqué dans une position imposée par l'adulte). Petit à petit, il va se hisser à la force de ses bras et de ses jambes en s'aidant de son environnement (meubles, jouets...). Une fois debout, il va pouvoir se déplacer le long des meubles, se lâchant de plus en plus jusqu'à tenter l'expérience de la marche et s'aventurer de plus en plus loin. Et tout cela sans votre aide et à son rythme !



Pour autant, la motricité libre ne veut pas non plus dire laisser l'enfant faire seul dans son coin. Au contraire, les parents ont leur rôle à jouer :

- Elle est indissociable d'une observation et d'un accompagnement de l'enfant dans ses expérimentations (encouragement par la parole, regard bienveillant...).
- Elle nécessite un environnement adapté : l'espace de jeu dans lequel l'enfant va évoluer doit être suffisamment grand pour permettre de nouvelles expérimentations, mais pas trop non plus pour ne pas qu'il s'y sente perdu. Vous pourrez utiliser un tapis ni trop dur ni trop mou (pour ne pas entraver les mouvements). L'espace doit également être sécurisé en veillant à le protéger d'éventuels dangers (prises électriques, objets dangereux...).
- Elle requiert une « garde-robe » adaptée, c'est-à-dire des vêtements confortables, pas trop serrés, de laisser l'enfant pieds nus pour qu'il sente le contact du sol (ou à défaut proposer des chaussettes ou des chaussons mous).





QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MOTRICITÉ LIBRE ?

- **Une meilleure connaissance de son corps et une plus grande aisance corporelle**, une fluidité dans les gestes : grâce à cette activité spontanée, votre tout petit peut tester les limites de son corps et expérimenter de nouvelles positions librement sans jamais se trouver en situation d'échec et se développer à son rythme.
- **Une confiance en lui** : il se sent capable de faire par lui-même et, porté par ce sentiment, il développe l'envie et la motivation pour faire de nouvelles expériences.
- **Une plus grande prudence** : en sachant faire seul, l'enfant prend conscience de ses capacités et de ses incapacités. Il a une meilleure gestion du risque et se met ainsi moins en danger.
- **Le développement de son autonomie** qui s'accroît au rythme de son évolution. En effet, pour ses mouvements et ses déplacements, l'enfant n'est pas dépendant de l'adulte puisqu'il maîtrise pleinement sa motricité, son sentiment de frustration en est alors diminué.

QU'EST-CE QU'IL FAUT ÉVITER ?

- **Les transats et les coussins cale-bébés** qui entravent l'enfant dans ses mouvements et peuvent fatiguer son dos.
- **Les youpals et les trotteurs** qui peuvent être dangereux (risque de chute) et ne sont pas une aide pour la marche car ils obligent l'enfant à adopter des postures non naturelles empêchant ainsi l'apprentissage de la gestion du déséquilibre (passer d'un pied sur l'autre) nécessaire à la marche.
- **L'aide de l'adulte** pour mettre l'enfant dans une position non acquise.
Exemple : lui tenir les bras en l'air pour l'« aider » à marcher.



POURQUOI NE FAUT-IL PAS ASSEoir UN BÉBÉ QUI NE S'ASSOIT PAS SEUL DE LUI-MÊME ?

L'enfant va engager toute son énergie à maintenir cette position dans laquelle il n'est pas capable de se mettre seul, faute de musculature suffisante. Il est alors contraint de tenir cette position inconfortable, fatigante, voire douloureuse : il ne peut pas bouger ses jambes sous peine de perdre son équilibre précaire, il doit maintenir sa lourde tête en position verticale. Crispé et immobile, il est déséquilibré à la moindre tentative d'attraper un objet. Il peut alors se désintéresser de son environnement, se raidir et se mettre à pleurer. De plus, il est dépendant de l'adulte pour sortir de son inconfort, accentuant sa frustration.



Les poux

Définition, symptôme, traitement ...

AU FAIT, C'EST QUOI UN POU ?

C'est un insecte (parasite) qui mesure environ 2 à 3 mm. Il se déplace rapidement entre les cheveux sur lesquels il s'accroche solidement mais ne vole pas et ne saute pas. Sa durée de vie est de 3 à 4 semaines, il ne survit que 2-3 jours en dehors du cuir chevelu. Les poux pondent des œufs; 7 jours plus tard, des larves en sortiront qui mettront, à leur tour, 9 jours pour devenir des poux adultes. Ces petites bêtes ne sont pas signe d'un manque d'hygiène contrairement à certaines idées reçues. Ils adorent les têtes de nos enfants mais également celles des adultes.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE ENFANT A DES POUX OU DES LENTES ?

« Ça gratte » !! En général c'est le 1^{er} symptôme qui doit alerter les parents. On peut également observer des plaques rouges aux endroits des démangeaisons (souvent dans la nuque et derrière les oreilles). On peut les voir (surtout les lentes). Si les poux, de même couleur que les cheveux, sont difficiles à voir de prime abord, les lentes forment un point grisâtre et restent collées aux cheveux près de la racine (même si on essaie de les enlever avec les doigts, cela les différencie des pellicules).

Il est également possible de passer un peigne à poux dans les cheveux secs au-dessus du lavabo ou de la baignoire. Les poux tomberont dedans ce qui permettra de les voir.

COMMENT LES TRAITER ?

On traite la tête.

En pharmacie, de nombreux traitements anti-poux sont proposés. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien pour trouver le produit le mieux adapté.

Veiller à bien suivre le mode d'emploi, et étaler correctement le produit sur l'ensemble de la tête et des cheveux (des racines aux pointes).

Si plusieurs membres d'une même famille ont des poux, chacun doit être traité le même jour afin d'éviter de se retransmettre les poux.

On traite l'environnement.

Il faut également penser à laver en machine à 60° tout ce qui a été en contact avec la tête (draps, taie d'oreiller, doudou, bonnet, housse de siège auto...).

ET QUAND ON A DES POUX, ON PEUT ALLER À LA CRÈCHE OU À L'ÉCOLE ?

Oui, à condition d'avoir fait un traitement anti-poux et de prévenir la structure afin de pouvoir sensibiliser les autres parents et d'éviter une épidémie de poux.



POUR ÉVITER D'ATTRAPER DES POUX :

- ➔ Ne pas se prêter les brosses, peignes, écharpes et bonnets...
- ➔ Si les poux ont fait leur apparition dans l'entourage proche, pensez à vérifier régulièrement sur la tête de vos enfants et pour les cheveux longs, pensez à les attacher en queue de cheval ou en chignon.



Accueillir les pleurs de votre enfant...

Alors que le pleur de bébé est tant attendu à la naissance, plus le temps passe, moins il est le bienvenu ! De plus, il suscite une multitude de questions et d'émotions chez l'adulte qui ne sait pas toujours comment réagir. Le challenge est donc à la fois de comprendre pourquoi l'enfant pleure et comment réagir dans ces situations, parfois angoissantes, pour l'accompagner.

POURQUOI L'ENFANT PLEURE-T-IL ?

L'enfant peut pleurer pour de multiples raisons : causes organiques (la faim, la soif...), sensations d'inconfort, facteurs environnementaux (le bruit, la luminosité, les mouvements, les changements de repères...), afin d'exprimer un besoin d'attention, de réassurance mais aussi ses frustrations, ses angoisses, et toutes les émotions qu'il ne sait pas verbaliser.

Il s'agit également d'un excellent moyen pour lui, de décharger des tensions accumulées par des situations vectrices de stress : réaction à des événements familiaux (maladies, décès, conflits familiaux, naissance d'un enfant...), réaction à la séparation lors de l'adaptation à la crèche...

Pourtant, dès lors qu'ils ne sont pas compris, la tendance adulte est d'interpréter ces pleurs en termes de « caprices, comédie, cinéma », s'associant alors à de vieux adages: ne surtout pas le prendre dans les bras, ne pas y accorder trop d'importance... De plus, si sa couche est propre, qu'il a mangé, dormi, et est dans les bras de maman..., pourquoi pleurerait-il ? Ne fait-il pas un excellent comédien? Et bien non, le seul acteur que l'enfant peut être c'est l'acteur de son développement*.

En effet, l'enfant de moins de trois ans ne peut tout simplement pas jouer la comédie, il n'en a pas la capacité neurologique impliquant la faculté d'anticiper l'état émotionnel de l'autre.

L'enfant a donc toujours une raison de pleurer, il faut alors réfléchir à notre aptitude d'adulte à supporter le pleur.

De plus, l'adulte a différents moyens de libérer un état de stress et de mal être quelle qu'en soit l'origine : la parole, le sport, la musique...

Or, l'enfant va devoir utiliser d'autres « mécanismes libérateurs » auxquels il a accès selon son développement : la motricité, le jeu... et bien sûr les pleurs dès la naissance!

L'ADULTE FACE AUX PLEURS

Les réactions classiques

L'adulte va avoir tendance à vouloir faire cesser les pleurs. En effet, ils peuvent provoquer chez lui un état émotionnel parfois difficile. Ils engendrent une certaine frustration, un sentiment d'impuissance de ne pas comprendre leur raison, de ne pas savoir satisfaire ses besoins, se sentir responsable de sa détresse... Il est pourtant primordial que le jeune enfant soit confronté à des épisodes de frustration, de mal être périodique, indispensables à son bon développement.

De plus, bien que les pleurs déstabilisent, l'enfant en a besoin pour évacuer, exprimer ses émotions !

Faire cesser les pleurs n'aidera pas l'enfant car s'il n'a aucun moyen d'évacuer le stress responsable de ses pleurs, il l'accumulera au risque de l'exprimer à un autre moment de manière amplifiée !

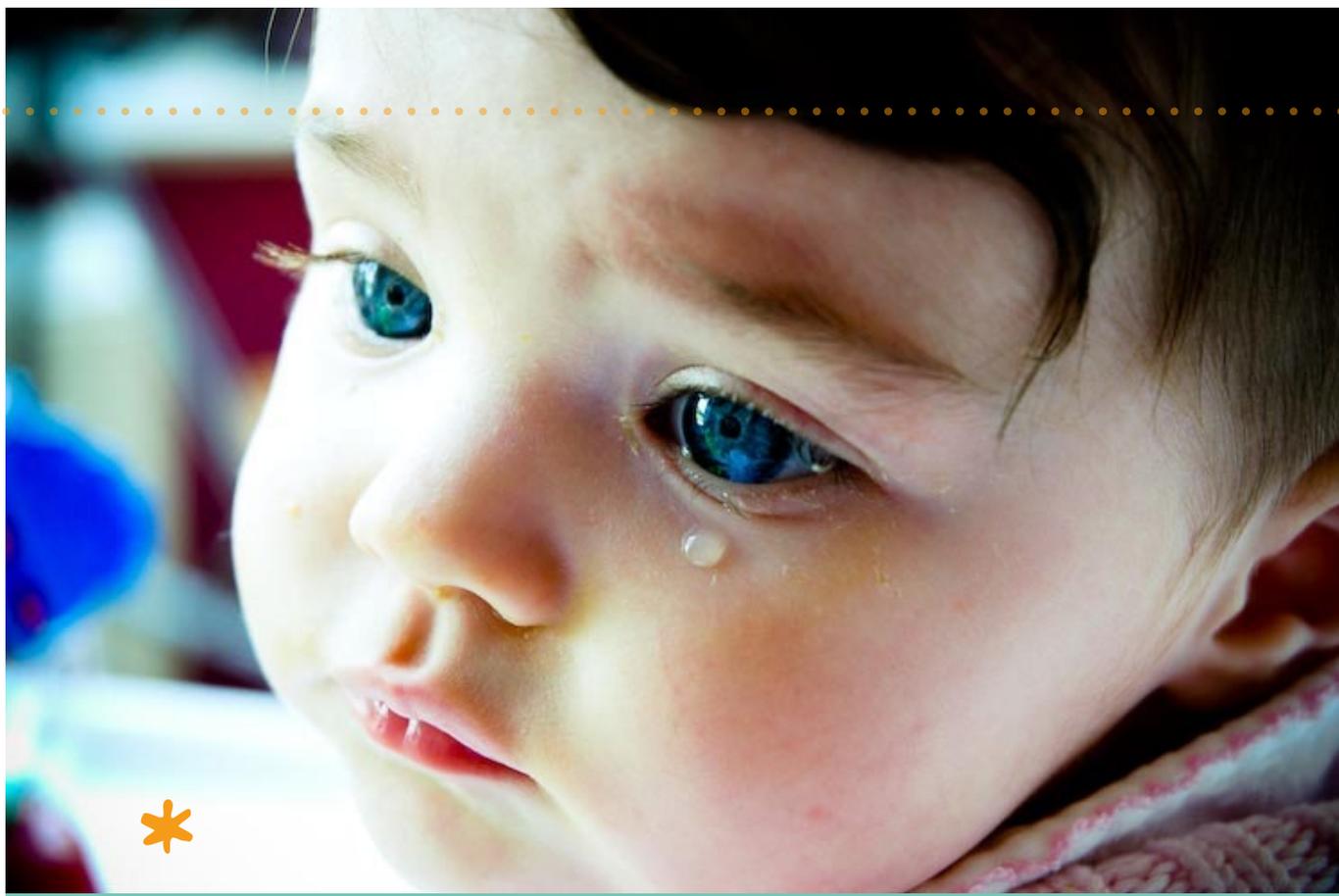
COMMENT ACCUEILLIR LES PLEURS ?

Il s'agit surtout d'une question d'intention dont l'objectif est, avant tout, l'atténuation de son mal être et surtout pas de faire cesser les pleurs. La difficulté de l'exercice réside donc dans notre capacité à être empathique. Dans cette situation, il faut être à la fois sensible aux pleurs de l'enfant, vouloir y répondre, comprendre l'origine. L'empathie implique également de pouvoir se mettre émotionnellement à la place de bébé « je comprends pourquoi tu pleures, à ta place je pleurerais aussi !!! ».

Mais les choses se compliquent lorsque l'origine des pleurs demeure inconnue. En effet, il n'est pas toujours possible d'identifier les raisons des pleurs et il faudra alors parvenir à l'accepter tout en autorisant l'enfant à se mettre dans un pareil état.

L'attitude qui semble donc la plus adaptée est donc celle d'accueillir les pleurs au lieu de les éviter ou de les ignorer.

*Cf article sur la motricité libre du jeune enfant // page 3-4



Autre complication : « la contagion émotionnelle » suscitée par les pleurs de votre enfant, exprime une confusion entre sa propre détresse et celle l'autre. En effet, si les pleurs déstabilisent, attristent, fendent le cœur au point de ne pas parvenir à y mettre de la distance, il devient éprouvant d'accompagner l'enfant. Le jeune enfant a avant tout besoin de pouvoir se reposer sur un adulte qui a la capacité de réguler sa propre émotion avant de l'aider à réguler la sienne. Ainsi si cela est parfois trop difficile dans l'immédiateté de la situation, il faudra alors prendre quelques secondes afin de revenir plus serein pour l'accompagner ou passer le relais à un autre adulte plus disponible psychologiquement.

Votre enfant ne vous en voudra pas de ne pas comprendre tout de suite ou tout le temps ce qui lui arrive ! Il a juste besoin de sentir que vous y mettez tous les efforts possibles pour tenter de comprendre pourquoi il pleure et de le rassurer de façon adaptée. Dès lors que vous accueillez ses pleurs et lui assurez une présence bienveillante, leur fréquence et leur durée s'amourcissent.



DES ACTIONS, tels que des distractions peuvent aussi être proposées pour soulager ce qui a provoqué les pleurs et accueillir l'excédent de tensions. Malgré cette diversion, il a le droit de continuer à pleurer pour exprimer son mal être.

Le pleur est donc un mode de communication naturel chez l'enfant ; qu'il est nécessaire d'accueillir de la manière la plus empathique possible.

Attention au syndrome du « bébé secoué » :

Lorsque les pleurs vous paraissent insupportables et que vous ne savez plus comment faire, **NE SECOUEZ PAS** votre bébé. Les conséquences sur son cerveau peuvent être dramatiques et irréversibles. Posez votre bébé dans un endroit sécurisé (ex : son lit) et prenez quelques minutes pour souffler, vous calmer et reprendre une attitude bienveillante pour votre enfant.



Le saviez-vous? L'installation au repas étape par étape...

TOUT PETIT, quand l'heure du biberon arrive, votre bébé préférera être bien blotti dans vos bras.

Dès lors qu'il commencera la diversification alimentaire vous aurez deux alternatives : les bras ou le transat. Ce choix sera guidé par votre confort ainsi que celui de votre enfant. Dans tous les cas, installez-vous à sa hauteur, face à lui, pour privilégier un moment de partage.

EN GRANDISSANT, dès qu'il saura se mettre assis seul, vous pourrez l'installer à table avec le reste de la famille, dans une chaise haute, sur un rehausseur, ou sur un siège qui se fixe directement à la table, (son dos sera suffisamment musclé pour maintenir la position assise le temps d'un repas).



Vous pouvez également opter pour l'installation sur une table et une chaise à sa hauteur. Pour son confort, ses pieds doivent toucher le sol, vous pourrez glisser sous ses pieds un repose pieds.

Maintenant qu'il est bien installé, passons à la vaisselle !

DÈS QUE VOTRE ENFANT PASSE À TABLE

Il aura plaisir à avoir sa propre cuillère.

**Prévoyez donc deux cuillères :
une pour lui, une pour vous !**

Certes, dans un premier temps, il risque de jouer avec mais très vite il en comprendra l'utilité et agira par imitation. Vers 18 mois, vous pourrez commencer à lui proposer une petite fourchette.

Veillez également à choisir une assiette à rebords hauts, de façon à ce qu'il puisse s'appuyer sur le bord pour remplir sa cuillère.

Parents / Professionnels : ensemble ! Les questions-réponses

• **Dois-je prévenir d'un éventuel retard lorsque je viens chercher mon enfant le soir ?**

Oui, il est conseillé d'appeler la structure, pour que nous puissions verbaliser le retard à votre enfant. Pour les plus petits, nous pourrions les recoucher si besoin, et pour les plus grands les intégrer aux activités du moment. Toutefois si votre heure d'arrivée dépasse 18h45, vous devez également vous organiser pour que l'une des personnes autorisées (inscrites sur la liste), vienne chercher votre enfant avant la fermeture de la structure.

• **Dois-je amener plusieurs tétines à la crèche ?**

Oui, il est préférable que l'équipe dispose de tétines de remplacement en cas de perte ou de dégradation lors de la journée d'accueil. Votre enfant sera rassuré de retrouver le modèle de tétine qu'il préfère.

Les mots d'enfants !

Lors de la sortie de fin d'année à Babyland (parc de jeux pour enfants),
une **auxiliaire** demande à **S.**, **3 ans** :
tu sais où tu vas aujourd'hui ?

S. lui répond :
Bah oui, on va à BabyBel !



Dans le jardin, alors qu'un nuage passe
cachant ainsi le soleil, **A.** **3 ans** dit :
C'est qui, qui a éteint la lumière ?

