

# La Gazette

des **Bout'Choux**

## ■ DOSSIER

### ZOOM SUR L'ÉCOLE MATERNELLE

PAGE 4-6

## ■ TRUCS & ASTUCES

La peinture à glaçon

PAGE 2

## ■ SANTÉ

L'alimentation du  
jeune enfant

PAGE 3

## ■ *Paroles de psy*

Comment se préparer  
à l'entrée à l'école

PAGE 7

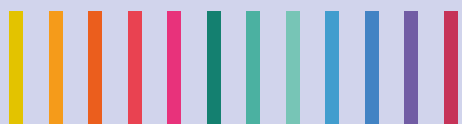
## ■ *Paroles d'Ostéo*

Traitement de la constipation  
chez l'enfant

Grâce à l'ostéopathie

PAGE 8





## INSCRIPTIONS AUX PÉRISCOLAIRES

**Votre enfant va faire sa rentrée à l'école maternelle en septembre prochain ?**

Accueil avant et après l'école, accueil de loisirs le mercredi et pendant les vacances, et restauration... pour y accéder, il faut remplir un dossier d'inscription. Vous pouvez le retirer dès maintenant auprès du guichet, et le retourner à ce même service avant la rentrée.

Cette démarche est obligatoire pour permettre la fréquentation des temps périscolaires. Votre enfant accédera alors à l'ensemble des prestations périscolaires proposées par la ville tout au long de l'année scolaire.

Le dossier d'inscription fourni à l'école, aux services municipaux et à l'équipe d'animation des informations importantes pour garantir la sécurité de votre enfant (personnes autorisées à venir chercher l'enfant, informations sur la santé...). Si un P.A.I. (Protocole d'Accueil Individualisé) doit être mis en place pour votre enfant, vous pourrez vous procurer un formulaire spécial auprès de la directrice de l'école dès le mois de juin. Par ailleurs, un document intitulé « Mode d'emploi en cas de PAI » est à votre disposition au guichet unique.

Le mercredi, l'accueil en centre de loisirs ne nécessite pas de réservation et peut se faire en demi-journée le matin ou l'après-midi. Il est possible, les premières fois, de faire une petite adaptation sur une demi-journée hors vacances scolaires. Sur ces périodes, il est par ailleurs indispensable de réserver les jours souhaités en respectant les délais fixés par le service animation.

Enfin, pour la rentrée, prévoyez un petit sac à dos qui contiendra un change complet, le doudou et éventuellement la tétine, étiquetés au nom de l'enfant.

### Contact Guichet unique

01.69.52.79.52

bal-enfance@mairiedraveil.fr

## actu, trucs & astuces

### La cueillette en famille

*Idée pour vos futurs week-ends*

Les cueillettes sont des lieux de cultures maraîchères où vous trouverez champs, vergers, brouettes et paniers à disposition.

Pour une simple promenade découverte ou pour cueillir avec vos tout petits des fleurs, des fruits ou des légumes, rendez-vous dans une des nombreuses cueillettes de la région où les produits sont facturés au poids. N'hésitez pas à éveiller les sens de vos enfants : dégustez, touchez et sentez les fruits de votre récolte.

#### Quelques adresses dans la région

- **La cueillette de Torfou**

Chapeau de Paille

43 grande rue

91730 Torfou



- **La cueillette de Servigny**

Chapeau de Paille

Ferme de Servigny

77127 Lieusaint

- **La cueillette d'Echarcon**

18 bis rue Jean Compte

91540 Echarcon

### La peinture glaçon

*Voici la recette*

Prenez un bac à glaçons (de préférence en silicone) // Aidez votre enfant à verser de la gouache liquide de la couleur de son choix à l'intérieur de chaque compartiment // Laissez prendre 1 heure au congélateur. Proposez-lui de planter des bâtonnets de bois (type glace) au milieu du glaçon en formation // Disposez-les de nouveau au congélateur jusqu'à la solidification // Démoulez et utilisez vos nouveaux pinces glaçons sur du papier cartonné.

**À vous de jouer !**



**SERVICE PETITE ENFANCE** Daniel DESPOUY, Maire Adjoint en charge de la Petite Enfance  
D. DÉZORET, DGA Enfance | V. VAYRAC, Directrice de l'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

# L'alimentation du jeune enfant

## Quelques règles à connaître

### JUSQU'À 4 MOIS

L'allaitement maternel ou le lait infantile 1<sup>er</sup> âge (préparation pour nourrisson) constituent l'alimentation exclusive du bébé.

### À PARTIR DE 4 MOIS

La diversification alimentaire peut débuter. Tous les fruits et légumes cuits peuvent être introduits (exceptés les lentilles, le chou-fleur... difficiles à digérer). Le fait maison est une bonne option, mais il faut bien choisir ses légumes sans nitrates. Seule la cuisson à la vapeur conviendra à cet âge. Une petite noisette de beurre peut agrémenter ces légumes.

### APRÈS 6 MOIS

Les protéines animales seront introduites (viande, poisson, œuf). La quantité journalière proposée sera de 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur entre 6 et 8 mois, 4 cuillères à café ou ⅓ d'œuf dur entre 8 et 12 mois, et enfin 6 cuillères à café ou ½ œuf entre 1 et 3 ans. De même, les autres aliments pourront être peu à peu proposés en très petite quantité, de manière répétée et progressive. Désormais, les spécialistes recommandent d'introduire les aliments à fort potentiel allergisant le plus tôt possible dès 6 mois. L'introduction des aliments tels que les fraises, l'huile d'arachide ou les fruits à coque est donc possible.

Le lait 1<sup>er</sup> âge sera remplacé par le lait de suite (2<sup>e</sup> âge), les produits laitiers (fromage, yaourt, fromage blanc...) seront introduits. Privilégiez les laitages natures avant 1 an, puis rajoutez au maximum 1 cuillère à café de sucre en poudre seulement si l'enfant en manifeste le besoin.

### À PARTIR DE 1 AN

Les crudités pourront leur être présentées ainsi que les légumes secs en purée.

### D'UNE FAÇON GÉNÉRALE

→ Le sel est à proscrire avant l'âge de 1 an, puis privilégiez des modes de cuisson et assaisonnement peu salés.

→ Les produits et boissons sucrées doivent être limités aux événements festifs (eau+sirop, jus de fruits, bonbons mous) et les sodas sont à proscrire. Il est important de limiter les gâteaux sucrés ou gras entre 1 et 3 ans (gâteau au chocolat, à la crème, au miel...), et les céréales particulièrement sucrées.

→ Les matières grasses sont à limiter : à partir de 18 mois, les charcuteries, viennoiseries, préparations panées ou frites doivent être consommées au maximum une fois par mois, et les plats cuisinés avec sauce, une fois par semaine. Les cuissons sans graisse sont à privilégier (grillades, rôtis, court-bouillon et papillotes).



**Chaque enfant est unique et a ses propres besoins.**

**Votre médecin est le mieux placé pour discuter de la diversification alimentaire la plus adaptée à votre tout-petit.**



Source : Entretien de Bichat, octobre 2017

# ZOOM SUR L'ÉCOLE MATERNELLE

L'école maternelle est avant tout un lieu de vie en collectivité qui accueille vos jeunes enfants pour les préparer aux futurs apprentissages du CP avec comme enjeu principal d'apprendre ensemble et de vivre ensemble.



## Les principaux apprentissages de la petite section

*La formation dispensée dans les classes des écoles maternelles favorise l'éveil de la personnalité des enfants, stimule leur développement sensoriel, moteur, cognitif et social, développe l'estime de soi et des autres et concourt à leur épanouissement affectif. Cette formation s'attache à développer chez chaque enfant l'envie et le plaisir d'apprendre afin de lui permettre, progressivement, de devenir élève.* Site Eduscol

Lors de cette première année d'école votre enfant apprendra progressivement à s'organiser seul, à être autonome, à tenir un crayon correctement, à mener une tâche à son terme, à accepter de passer d'une activité à une autre, à reconnaître son prénom et celui des autres et comprendre la notion d'identité (savoir où j'habite, comment je m'appelle, avec qui je vis, ma fratrie...) à différencier une lettre d'un symbole et bien d'autres choses encore. Il apprendra aussi à partager l'adulte, à différer ses envies, supporter la séparation et une certaine frustration nécessaires aux apprentissages.

## Les prérequis en terme d'autonomie pour l'entrée à l'école en petite section

**Le premier** prérequis est la tolérance à la séparation : accepter de se séparer permettra à l'enfant de ne pas être totalement désorganisé par l'absence de son parent. **Le second** est l'acquisition de la propreté : être capable d'aller aux toilettes seul, savoir s'essuyer seul, remonter son pantalon. En effet, les enfants refusent bien souvent en début d'année d'être aidés par la maitresse ou l'ATSEM (Agent Territorial Spécialisé des Écoles Maternelles) encore peu connu.



## Être un élève, c'est quoi ?

→ **Être élève** c'est acquérir un savoir être : savoir exister dans un groupe et avoir acquis les règles de comportement adapté en collectivité. L'enfant va alors devoir progressivement comprendre comment exister parmi d'autres, autrement dit, intégrer que lorsque la maitresse s'adresse au groupe, elle s'adresse aussi à chacun individuellement.

→ **Être élève** c'est aussi un savoir-faire : savoir entrer dans les apprentissages, comprendre leurs intérêts et être en capacité de les réutiliser à bon escient.

→ **Être élève** c'est alors savoir associer les savoirs être et savoir-faire.

## Quel est le déroulement d'une journée type en petite section ?

À l'arrivée, un temps d'accueil est toujours institué, puis s'alternent des moments collectifs (lecture d'histoires, chansons) et des moments individuels où l'enfant est seul face à sa tâche. La matinée est ponctuée d'un temps de récréation (30 minutes en général) et d'un temps d'activité physique permettant de prendre ses repères à l'école (repères des espaces et des personnes), de manipuler le matériel (cerceaux, balles) et d'apprendre à être à côté de l'autre (se donner la main lors des rondes...).

À l'heure du déjeuner, les enfants mangent à la cantine avec l'ATSEM de leur classe. Après le repas, ils ont la possibilité de jouer avant d'être accompagnés à la sieste afin de recharger les batteries. À leur réveil, un temps de jeu et/ou de travail scolaire leur sera proposé en fonction de l'organisation de l'enseignant. En effet, le programme de la journée varie d'un enseignant à l'autre et peut aussi se modifier en fonction de la fatigabilité des enfants, de la météo ou encore d'autres facteurs.

## La présence de l'enfant à l'école l'après-midi est-elle indispensable ?

En début d'année, le rythme de la matinée d'école peut être particulièrement fatiguant, la sieste à la maison permettra alors un sommeil de meilleure qualité. Par ailleurs, lorsque les séparations sont encore un peu difficiles, il peut aussi être pertinent de privilégier les temps scolaires de la matinée pour ensuite progressivement augmenter ces temps de présences (le repas et la sieste à l'école). N'hésitez pas à évoquer ces questions avec l'enseignant.





## Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants à se préparer sereinement à leur première rentrée scolaire ?

### Et comment les accompagner tout au long de l'année ?

**Avoir confiance en l'école** et admettre qu'elle est nécessaire pour votre enfant est le premier prérequis. La rentrée scolaire est, certes un moment éprouvant pour certains, mais l'école maternelle reste une étape précocisée dans le développement de l'enfant. C'est ainsi qu'il apprend à trouver sa place en société et à rentrer dans les apprentissages scolaires.

Cette journée de rentrée peut être également éprouvante pour vous : c'est la première fois que l'on vous impose de laisser votre enfant à quelqu'un que vous ne connaissez pas !

Afin de vous préparer ensemble à cette nouvelle aventure, quelques jours avant la rentrée, vous pouvez passer devant l'école et en parler ensemble sans pour autant être trop insistant.



Article rédigé à partir de propos recueillis lors d'une rencontre avec une directrice d'école maternelle de la ville de Draveil

**Au cours de l'année**, intéressez-vous simplement à ses activités quotidiennes en posant des questions sur des moments précis de sa journée. L'enfant ne pourra pas répondre aux questions trop évasives, du type : « Tu as fait quoi aujourd'hui ? ». Préférez des questions plus ciblées et orientées vers ses relations sociales : « Tu as joué avec qui à la récréation ? Quelle histoire la maîtresse a-t-elle lue aujourd'hui ? ».

**Quant aux apprentissages**, ils sont du ressort de l'école : faites confiance au système scolaire et évitez de vous substituer à l'enseignant.

En effet, vous connaissez tellement bien votre enfant que vous allez spontanément et inconsciemment l'aider à surmonter sa difficulté, là où la confrontation à la difficulté permet justement l'apprentissage. De plus, les apprentissages ne sont pas immédiats, ils se réalisent par étape. L'enfant est tombé plusieurs fois avant de savoir marcher, vous avez calé plusieurs fois avant de savoir conduire, il en va de même pour les apprentissages scolaires. Ainsi si votre enfant semble en difficulté à un moment donné, pas d'inquiétude, cela fait partie du processus d'apprentissage tant que l'enseignant ne l'évoque pas avec vous.

**L'objectif de l'école maternelle est avant tout de donner l'envie à l'enfant d'être un élève : se sentir bien à l'école et y être heureux sont les bases pour pouvoir accéder sereinement aux apprentissages.**

Sites consultables pour plus d'informations  
[www.education.gouv.fr/pid35/ecole-maternelle](http://www.education.gouv.fr/pid35/ecole-maternelle)  
[www.eduscol.education.fr/cid103171/ecole-maternelle](http://www.eduscol.education.fr/cid103171/ecole-maternelle)  
[www.ac-versailles.fr/dsden91/cid108724/ressources-pedagogiques-ecole-maternelle](http://www.ac-versailles.fr/dsden91/cid108724/ressources-pedagogiques-ecole-maternelle)

## PARENTS / ENFANTS

### Comment se préparer à la rentrée scolaire ?

#### Penser à anticiper la coupure crèche/école.

Il est préférable pour l'enfant de faire une coupure entre le dernier jour de crèche et l'entrée à l'école.

D'une part parce que les journées à l'école peuvent parfois être source de fatigue. En effet, la vie de groupe et les règles qui la régissent imposent des contraintes telles que le bruit, l'agitation continue, ou les expériences de frustrations fréquentes...

D'autre part parce qu'il est important que l'enfant ait le temps de vivre « physiquement » la séparation avec la crèche. Il a besoin de prendre de la distance vis-à-vis des lieux et des personnes avec lesquelles il a créé du lien durant des années (adultes et enfants).

Pensez donc à lui réserver quelques jours de repos avant la rentrée scolaire.

Par ailleurs, lors de « cette mise à distance » aidez-le à se préparer à un futur changement de statut : de grand à la crèche, il va devenir le petit de l'école.

#### Favoriser son autonomie.

À l'école, il devra faire preuve d'autonomie très rapidement : retirer et accrocher son manteau, se déchausser, manger seul, savoir retirer l'opercule de son pot de yaourt...

Ces apprentissages ont déjà été travaillés en crèche, pensez à les poursuivre à la maison en prenant le temps, dès que cela est possible, de le laisser faire un maximum de choses seul.

Les tenues vestimentaires pratiques seront alors les bienvenues : chaussures à scratch, pantalon avec élastique (jogging, legging).

À l'inverse, les bretelles et les ceintures sont à proscrire.



#### N'assimilez pas l'acquisition de la propreté à l'entrée à l'école.

« Si tu n'es pas propre, tu ne pourras pas aller à l'école ». L'école pouvant être source d'inquiétude pour l'enfant il pourrait se servir de cette excuse pour retarder son autonomie autour de la propreté et, in fine, différer son arrivée à l'école.

Par ailleurs, ne conférez pas à l'acquisition de la propreté une importance excessive car cela fournirait à votre enfant un moyen supplémentaire de pression sur vous. Vous pouvez simplement lui proposer de retirer sa couche s'il le souhaite.

Si votre enfant n'est pas propre à l'aube de sa rentrée à l'école, rassurez-vous, cette étape se fera rapidement : il agira par imitation des autres élèves et les passages aux toilettes réguliers prévus dans le déroulement de la journée vont l'aider à éviter les accidents.

#### Se préparer au « jour J ».

Le jour de la rentrée peut être un moment éprouvant pour les enfants. Certains, impressionnés par la nouveauté, un environnement inconnu ou la rencontre avec de nouvelles personnes, auraient tendance à manifester leurs angoisses par des pleurs. Ainsi, même si cela est éprouvant pour vous également, il va falloir s'armer de courage et adopter une attitude sereine et bienveillante. Renvoyez à votre enfant le sentiment qu'intégrer l'école est une étape indispensable dans sa vie d'enfant, où il va pouvoir créer d'autres liens, grandir et s'épanouir.

De plus, afin de l'aider au mieux à gérer ses angoisses, pensez à mettre à sa disposition les objets transitionnels de son choix (tétine, doudou, ou autres...). Par la suite la présence de ces objets dans la classe sera régité par l'enseignant de votre enfant.

Enfin, préparez-vous à une éventuelle différence quant aux informations relatives à la journée de votre enfant. En effet, les transmissions ne seront pas aussi détaillées qu'auparavant. De plus, encore trop jeune, il ne sera pas lui-même en capacité de vous faire le récit de sa journée à l'école.

## Traitement de la constipation chez l'enfant

Grâce à l'ostéopathie

### Symptôme de la constipation chez l'enfant

La constipation se traduit principalement par des selles espacées et dures. L'enfant éprouve des difficultés à aller aux toilettes et, quand il y arrive, cela lui fait mal. Du fait de cette douleur, il se retient (de faire aux toilettes ou dans ses couches) ce qui ne fait qu'aggraver les choses.

### Quelles sont les causes ?

→ Si elle est, la plupart du temps chez le jeune enfant, d'origine alimentaire (par exemple une alimentation pauvre en fibres comme les légumes verts, crudités, fruits, céréales complètes...), la constipation survient également lorsque l'enfant ne boit pas suffisamment.

→ Elle peut avoir une origine psychologique, en particulier au moment de l'acquisition de la propreté. Des situations stressantes pour l'enfant sont également à l'origine de constipation : entrée à l'école maternelle, naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, voyage...

→ Lorsqu'ils sont en collectivité (à l'école, au centre de loisirs...) certains enfants se retiennent pendant la journée, ce qui favorise la constipation.

→ Un traumatisme (comme une chute, un accident,...) peut aussi, en touchant de près ou de loin la colonne, le bassin, ou encore le crâne, conduire à une constipation chez votre enfant.

*L'ostéopathie peut alors être indiquée.*

### L'ostéopathie

#### Thérapie douce pour enfant constipé

L'ostéopathe va s'attacher à déterminer les causes afin d'agir sur elles directement. Pour cela il portera une attention particulière, par des techniques douces\* (et exclusivement externes), à la mobilité des viscères de votre enfant et à tout élément pouvant perturber le transit comme un nerf, une zone vertébrale ou des tensions musculaires en relation avec le fonctionnement du système digestif.

Les vomissements, la perte de poids, l'arrêt des gaz, la fièvre, ou des saignements sont certains des signes qui doivent vous conduire à consulter un médecin.

\*Ces manipulations et mobilisations ont pour but de prévenir ou de remédier aux dysfonctions en vue de maintenir ou d'améliorer l'état de santé, à l'exclusion des pathologies organiques. Ces dernières nécessitent une intervention thérapeutique, médicale, chirurgicale, médicamenteuse ou par agent physique.

**Thomas de Youngmeister**  
Ostéopathe



## savoirs

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

- **Il fait beau, les enfants vont sortir dans le jardin, dois-je rapporter de la crème solaire ?**

*Oui, la crème solaire est nécessaire. Le flacon doit être neuf, avec un indice de protection de 50 adapté à la peau de votre enfant et marqué à son nom. A chaque sortie, la crème lui sera appliquée et renouvelée si besoin.*

- **À partir de quel âge dois-je brosser les dents de mon enfant ?**

*Dès l'arrivée de la première dent, vous devez la brosser doucement avec une petite brosse à dents à poils souples. En effet, la plaque dentaire peut adhérer à la surface des dents dès leur apparition. Le dentifrice pourra être utilisé pour le brossage dès que l'enfant sera en capacité de recracher.*



## Les mots d'enfants !

**J. 2 ans ½**, demande à boire.

Son assistante maternelle lui propose un verre.

**J.** répond :

**Non je veux un verre avec le chapeau de l'eau !**  
(Il veut un verre avec bec verseur).



**M. 3 ans**, est en activité peinture.

Elle fait de grands gestes avec son pinceau et remplit sa feuille de grands tracés.

**M. l'éducatrice**, lui demande  
**waouh ! mais qu'est-ce que tu dessines comme ça ?**

**M. 3 ans** répond :

**Bah le Château de Versailles !**