

# La Gazette des Bout'choux



N°17 • MARS-AVRIL 2021



© Monsters & Cie - Pixar

## DOSSIER CAUCHEMARS & TERREURS NOCTURNES

- QUESTIONS/RÉPONSES • ACTU PADLET • TRUCS & ASTUCES
- DICO DE LA PETITE ENFANCE • LUMIÈRES SUR... • SI ON PARLAIT DE...
- SANTÉ • LES COUPS DE CŒUR DES BOUT'CHOUX



VILLE DE

Draveil

Suivez-nous sur [draveil.fr](http://draveil.fr)





## Parents / Professionnels : ensemble !

### Les questions-réponses

- **Est-ce que les anniversaires peuvent être fêtés à la crèche ?**

*Oui, à partir de l'âge de 2 ans.*

*Le parent peut apporter des jus de fruits (pas de sodas), gâteaux industriels emballés et confiseries, en concertation avec l'équipe.*

*NB : Tous les produits doivent comporter une date de péremption avec un étiquetage détaillé de la composition afin d'assurer une traçabilité selon les normes exigées en crèche.*

- **J'aurai du retard ce soir pour venir récupérer mon enfant. Est-ce qu'une personne non inscrite sur la liste d'autorisation peut venir le chercher quand même à ma place ?**

*Oui de manière exceptionnelle et en ayant averti les responsables de la structure en amont (par téléphone et par mail).*

*La personne doit être majeure et présenter sa pièce d'identité à son arrivée.*

*Par la suite il faudra rajouter cette personne sur la liste des autorisations si elle est amenée à revenir chercher votre enfant.*



**La Gazette**  
des *Bout'choux*

Faten HIDRI, Conseillère municipale  
déléguée aux Affaires de la Petite Enfance

P. Lemoussu, DGA Enfance  
V. Vayrac, Directrice de l'Enfance  
V. Vitalino, Responsable Service Petite Enfance  
N. Garçon, Responsable adjointe Service Petite Enf.

#### Comité de Rédaction

Sophie Sebban, Puéricultrice  
Caroline Dupuy, Éducatrice de jeunes enfants  
Béatrice Férault, Éducatrice de jeunes enfants  
Sophie Rocca, Éducatrice de jeunes enfants

#### Service Communication

Audrey Fleckinger

Images © Freepik, © Adobestock





HOME

TEAM

LOGIN

# Quoi de neuf dans le padlet ?

## LE PADLET

Un outil numérique comme nouveau moyen de communication

GARDONS LE LIEN !

Le padlet approfondit et complète les thèmes abordés dans la Gazette.



## CONNECTEZ-VOUS

Il vous suffit de cliquer [ICI](#) ou de flasher ce QR code



Hi hi hi !

i-)

AH AH AH AH

## Les mots d'enfants

M. 2 ans ½, fait une activité pâte à modeler.  
Son auxiliaire lui dit de ne pas la mettre à la bouche.  
M. lui répond : C'est bon la patate au lait !



## Cuisinons ensemble !

Si on veut réaliser une recette, la préparation du pain est idéale avec votre enfant. En pratique, l'adulte prépare au préalable les ingrédients et ensuite les enfants les versent un à un dans un saladier puis pétrissent le pâton avec leurs mains.

Une activité qui réglera petits et grands !!!



- Dans un saladier, **mélanger** la farine, la levure chimique et le sel. **Ajouter** l'eau tiède et l'huile d'olive.
- **Pétrir** pour obtenir une pâte souple et non collante, ajouter de la farine si besoin.
- **Partager** la pâte en 8 pâtons identiques, en faire des boules, puis les **aplatir** sur 1cm d'épaisseur environ.
- **Faire chauffer** une poêle, quand elle est chaude déposer les pâtons, baisser le feu.
- **Laisser 5 min**, puis les retourner et laisser 5 min sur l'autre face.

Bon appétit ;-)



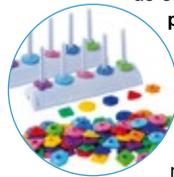
## Dico de la Petite Enfance

Au sein de la Petite Enfance, nous utilisons un jargon professionnel qui ne vous est pas familier et pourrait vous paraître flou.

Voici donc notre dico de la petite enfance, le but étant de mieux se comprendre et de mieux communiquer. Peu de suspens, nous commençons par la lettre A !

### A comme... Abaques

**Jeu d'encastrement et de tri.** Ce sont plusieurs formes de couleurs différentes que l'on encastre sur un socle à plusieurs tiges.



Plébiscité dans les crèches, halte-garderie et chez les assistantes maternelles, ce jeu permet aux enfants d'expérimenter leurs capacités en motricité fine (savoir attraper des petits objets avec ses doigts) et leur coordination visuelle. On aborde aussi la notion de tri, nommer les formes et les couleurs afin d'enrichir son vocabulaire.

### A comme... Assistant(e) Maternel(le)

**Un(e) assistant(e) maternel(le) est un(e) professionnel(le) de la petite enfance, titulaire d'un agrément délivré pour cinq ans par le Conseil Départemental qui définit le nombre d'enfants accueilli à leur domicile. Ils ou Elles ont pour obligation de valider une formation de 120 heures.**



**À Draveil**, nous comptons **145 assistantes maternelles indépendantes**. Ces professionnels ont la possibilité d'organiser leur activité et peuvent bénéficier d'animations dans les deux Relais Assistantes Maternelles, à la ludothèque ainsi qu'à la médiathèque.

La crèche familiale embauche quant à elle 10 assistantes maternelles et accueille 24 enfants au total. Les assistantes maternelles participent à des temps d'accueils collectifs au Bébè Club de la structure. Elles sont supervisées par une équipe de professionnelles (éducatrice, infirmière...) qui assurent des visites régulières au domicile. Contrairement aux assistantes maternelles indépendantes, elles font partie du personnel de la commune et les places dont elles disposent sont attribuées lors de la commission Petite Enfance.



## UN(E) CUISINIER(ÈRE) EN CRÈCHE

**Le cuisinier est un agent polyvalent, titulaire ou contractuel de la Fonction Publique et formé obligatoirement à la méthode HACCP\*.**



**Le(a) cuisinier(ère) assure le suivi des repas de la crèche depuis la livraison des marchandises** en liaison froide jusqu'à leur distribution dans les espaces de vie des enfants en respectant les normes d'hygiène, la traçabilité des produits et le plan de nettoyage.

Depuis 2006, la ville de Draveil a fait le choix de la liaison froide avec un prestataire de services spécialisé dans la Petite Enfance. Les plats sont confectionnés en cuisine centrale, séparés en portions, refroidis et stockés entre 0 et +3°C jusqu'à la livraison dans les structures. Sur place, les denrées sont préparées et les plats sont réchauffés puis servis aux enfants.

**Ce professionnel a également pour autres missions la gestion des stocks**, les commandes de produits alimentaires (épicerie) et de produits d'entretiens, les réservations de repas des enfants et des adultes en coordination avec l'équipe de direction. De plus, il participe à l'entretien de la structure, aux réunions de travail au sein de l'équipe et peut être amené à remplacer la lingère.

Ce poste nécessite un certain dynamisme, une organisation rigoureuse et une bonne dose d'adaptabilité.

De par son passage quotidien au sein des sections pour comptabiliser les effectifs journaliers et les régimes particuliers, vos enfants le/la connaissent bien et son prénom ressortira sûrement dans vos discussions !



### **HACCP\*** Hazard Analysis Critical Control Point

La méthode HACCP est un ensemble de procédures obligatoires qui est utilisé afin de garantir parfaitement la sécurité alimentaire. Ce plan de maîtrise sanitaire concerne les conditions de réception des denrées, leur stockage, leur préparation et leur mise en température dans le respect de la chaîne du froid, et l'entretien quotidien de l'office.

si on parlait de...

## LAISSEZ BÉBÉ MARCHER PIEDS NUS !

**Les professionnels de la petite enfance s'accordent souvent à conseiller aux parents de laisser leur enfant pieds nus.**

**Des inquiétudes dominent souvent pour les familles :**

- *Ne va-t-il pas attraper froid ?*
- *Mettez-lui ses chaussures, ça lui maintiendra la cheville !*

**Rassurez-vous, il y a beaucoup de bénéfices à le laisser explorer le monde les pieds nus :**

**Le bébé va pouvoir toucher, manger et donc découvrir ses pieds.** En jouant avec, il perçoit qu'ils font partie de lui... Le tout-petit n'a pas conscience de son corps, ce n'est que petit à petit qu'il découvre son schéma corporel. Lorsqu'il se retournera sur le ventre ou lorsqu'il commencera à se déplacer, il aura plus de facilité à trouver ses appuis : il ne glissera pas.

**Quand il se mettra debout,** débutera ses premiers pas, être pieds nus lui permettra d'être plus stable et d'avoir une marche plus fluide.



**Quand l'enfant commence à marcher,** il doit coordonner toutes les informations qui lui parviennent par les yeux, l'oreille interne et par les pieds. Ils ont donc un rôle fondamental dans cette acquisition et vont lui permettre de réajuster sa posture. En posant ses pieds sur tous types de surface, le jeune enfant va renforcer ses découvertes sensorielles : il va découvrir le chaud, le froid, le doux ou le rugueux. Par ailleurs, ces surfaces parfois irrégulières vont participer à son renforcement musculaire.

**Dans sa chaussure,** le pied forme un tout, les articulations sont immobilisées. Alors que quand le pied est nu, elles sont mobiles et permettent un travail musculaire complet. Ce n'est qu'à partir du moment où l'enfant marche à l'extérieur qu'il aura besoin de chaussures.

**C'est pour tous ces bénéfices que vos bébés sont laissés pieds nus dans les structures et chez les assistantes maternelles.**

Cette pratique professionnelle fait partie intégrante du projet pédagogique des EAJE (Etablissement d'Accueil du Jeune Enfant) de la ville. Pour apprendre à bien se déplacer et à bien appréhender son corps dans l'espace, les mains comme les pieds sont des appuis primordiaux à laisser libres chez les bébés.



**Le bébé va pouvoir toucher, manger et donc découvrir ses pieds...**





## **CAUCHEMARS & TERREURS NOCTURNES...**

**COMMENT RASSURER  
SON ENFANT ?**

# Cauchemars & Terreurs nocturnes

Les rêves surviennent dès les premiers mois de vie de l'enfant. Le cerveau emmagasine un certain nombre de choses tout au long de sa journée et c'est pendant le sommeil que le cerveau intègre tout ce qui a été appris. Cela peut donc donner lieu à des rêves. Pour l'enfant comme pour l'adulte c'est la même chose, on rêve de ce qu'il nous est précédemment arrivé pendant notre journée.

**Mais qu'en est-il des mauvais rêves, cauchemars ou terreurs nocturnes ? Les jeunes enfants sont-ils sujets à en avoir comme nous adultes ? Que faire et comment rassurer son enfant ?**

### ON VOUS DIT TOUT...

Un rêve peut parfois se transformer en cauchemar, même chez un nourrisson. Les cauchemars peuvent apparaître dès un an mais sont plus souvent observés entre 3 et 6 ans.

### POURQUOI VOTRE BÉBÉ COMMENCE-T-IL À CAUCHEMARDER ?

À l'instar des rêves, les cauchemars arrivent dans la deuxième partie de la nuit, pendant le sommeil paradoxal. C'est à ce moment-là que le cerveau trie les informations de la journée et que l'enfant assimile ses nouveaux apprentissages.

Les enfants cauchemardent plus que les adultes car ils font face à beaucoup plus de découvertes et d'évènements en une seule journée. C'est une phase cruciale du développement psychoaffectif de l'enfant qui lui permet d'exprimer ses angoisses et ses peurs. Selon l'âge de l'enfant, les peurs revêtent différents objets comme des bruits familiers (claquement de porte, plancher qui grince) puis les bruits extérieurs (vent qui souffle, cris d'animaux) et enfin de peurs imaginaires (loup, monstre sous le lit).

Soyez rassurés : les phases de cauchemars sont une étape obligatoire et normale dans le développement de l'enfant.



© Monstres, Inc. - Pixar



## COMMENT RÉAGIR LORS D'UN CAUCHEMAR ?

Lors d'un cauchemar, l'enfant crie, appelle ses parents. Il vit une grande frayeur, même après son réveil.

Vous pouvez aller le voir pour l'aider à gérer ses angoisses. Un enfant a encore beaucoup de difficultés à discerner l'imaginaire de la réalité. Allumer la lumière, l'apaiser d'une voix douce et le rassurer en le consolant par un câlin sont des solutions qui l'aideront à se calmer. Pourquoi ne pas lui proposer de laisser la porte ouverte ou de mettre une veilleuse à côté de son lit ? Grâce à ces éléments rassurants, l'enfant apprendra à s'apaiser et à se rendormir seul. Certains livres pour enfants peuvent aussi aider (cf PAGE 11).

### **À l'inverse des cauchemars, les terreurs nocturnes apparaissent en général quand l'enfant de 18 mois à 4 ans est en première phase de sommeil paradoxal.**

Lors d'une terreur nocturne, le comportement de l'enfant peut être très impressionnant : l'enfant parle, bouge, crie très souvent mais le lendemain il ne se souviendra de rien. De plus, l'enfant peut avoir les yeux ouverts, mais son regard est vide ; et il ne cherche pas de contact rassurant (comme c'est le cas lors d'un cauchemar), au contraire il peut se montrer agressif et ne pas supporter qu'on le touche.

L'apparition des terreurs nocturnes, plus rares que les cauchemars, mais absolument pas anormales, n'est pas inquiétante, elle signifie simplement des difficultés que peut rencontrer l'enfant pour gérer un conflit. Ces terreurs nocturnes sont tout à fait ordinaires et inoffensives ; elles surviennent généralement chez des petits qui sont très fatigués ou agités. Rappelez-vous que les peurs de bébés font partie intégrante de leur développement et qu'il est important de lui apprendre à les gérer. En revanche, si ces terreurs nocturnes durent plusieurs mois et entraînent des troubles du sommeil (angoisse du coucher, insomnie), il est préférable de consulter son médecin traitant ou pédiatre qui saura écouter, conseiller et orienter...



## COMMENT RÉAGIR AU MOMENT DE LA TERREUR NOCTURNE ?

Ne cherchez pas à le réveiller. Il est préférable d'éviter de lui parler et de le toucher ; et de rester simplement à côté pour s'assurer qu'il ne tombe pas. Attendez qu'il se recouche. Le lendemain, ne lui en parlez pas sauf s'il aborde lui-même le sujet.

Par contre, vérifiez s'il y a des choses qui l'inquiètent ou le préoccupent. De plus évitez autant que possible les situations stressantes car le stress est un élément déclencheur d'épisodes de terreurs nocturnes.

**Les cauchemars font partie intégrante du développement du jeune enfant même si cela peut angoisser. Par cela il va apprendre à grandir, à surmonter ces peurs qui sont tout à fait normales.**

Pour vous aussi en tant que parent cela peut être angoissant...vous devrez l'accompagner dans une démarche rassurante pour l'aider à gérer ses émotions et à terme se rassurer seul.

**Votre apaisement et votre écoute l'aideront à apprendre à ne pas être inquiet de ses cauchemars.**



# QUAND LES BÉBÉS AURONT DES DENTS !

Chez certains enfants, l'apparition des dents de lait passe presque inaperçue, tandis que chez d'autres elle s'accompagne de maux et d'inconforts.

## L'APPARITION DES DENTS

**Les premières dents** percent généralement vers l'âge de 6 mois. Elles peuvent toutefois apparaître plus tôt ou bien plus tard vers l'âge de 14 mois. L'âge d'apparition des dents est donc très variable.

**Dans la majorité des cas**, à 3 ans, l'enfant a ses 20 dents de lait. Les 32 dents d'adulte se développent quant à elles dans les mâchoires.

**Pendant la poussée dentaire**, la gencive gonfle et peut être douloureuse plusieurs jours avant l'éruption de la dent. Le bébé désire souvent mordiller. Vous pouvez alors lui donner un anneau de dentition texturé, souple et sans bisphénol. Certains contiennent de l'eau, du sérum physiologique ou du gel, des éléments non toxiques et qui ne présentent aucun risque. On peut réfrigérer cet anneau mais veiller à ne pas le congeler car le froid brûle et il n'est pas adapté aux gencives fragiles et sensibles du tout-petit. Vous pouvez également lui masser légèrement la gencive avec le doigt.

**Si la douleur est trop forte**, vous pouvez lui donner du paracétamol (une dose poids toutes les 4 à 6 heures sans dépasser 4 prises par jour).



### L'INFLAMMATION DE LA GENCIVE

Elle peut parfois provoquer quelques symptômes caractéristiques :

- Une irritabilité**  
l'enfant est grognon, agité, pleure facilement,
- Une diarrhée légère**, qui n'est pas liée à un virus,
- Des fesses rouges et irritées**  
souvent dues à la diarrhée,
- Des joues rouges**,
- Une légère fièvre** dépassant rarement les 38°C,
- Une difficulté d'endormissement**,
- Une perte d'appétit.**

## LE BROSSAGE DES DENTS

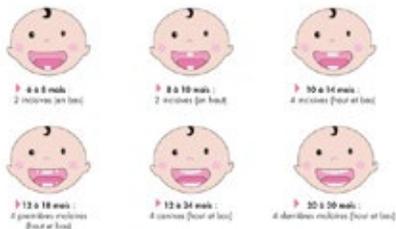
**Dès l'apparition des premières dents** il est important d'habituer votre enfant au brossage en utilisant une petite brosse souple « Spéciale bébé » sans dentifrice, tous les soirs.

**À partir de 2 ans, un brossage deux fois par jour est recommandé pendant au moins 2 minutes.**

Le brossage des dents sert à éliminer la plaque dentaire. Cette plaque est composée de mélange de résidus d'aliments, de salive et de microbes qui attaquent l'émail des dents et est responsable de la formation des caries dentaires. Penser à changer de brosse à dents environ tous les 3 mois ou plus tôt si les poils sont déformés.

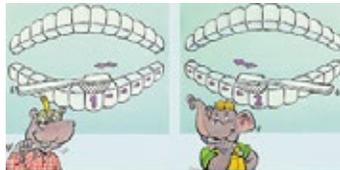
**L'usage du dentifrice**, dont la formule est adaptée à chaque âge, est conseillé à partir de deux ans. En effet, jusqu'à six ans, les enfants ne peuvent utiliser le même dentifrice que leurs parents sous peine d'une surdose en fluor.

**Progressivement avec votre aide**, votre enfant va apprendre à se brosser les dents seul. Continuer à surveiller le brossage et à l'aider tant qu'il ne sait pas le faire de manière efficace et régulière, c'est-à-dire un brossage effectué sur toutes les faces des dents, dessus, devant et derrière.



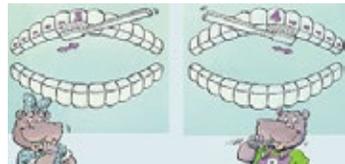
### CALENDRIER DES DENTS DE LAIT

Ce schéma est donné à titre indicatif. Les retards ne constituent pas un signe de mauvaise santé. Si l'éruption est très retardée, consultez un chirurgien-dentiste.



### POUR RENDRE CE MOMENT PLUS LUIDIQUE

Un sablier, une brosse à dent lumineuse avec minuteur intégré, une comptine sur le brossage.



## sélection livres

en lien avec le dossier en page 7

# Les coups de cœur des Bout'choux !



**Chaque numéro sera l'occasion de vous présenter des livres ou des jouets sélectionnés par un enfant accueilli en crèche ou chez une assistante maternelle...**

**Aujourd'hui,  
Louise (2 ans ½)  
et Naïm (18 mois)  
ont décidé de  
vous parler de...**



### **Clic, Crac... C'est le loup ?**

Jean MAUBILLE

Édition Pastel, École des Loisirs

*Il fait nuit. Deux yeux brillent dans le noir.  
Crac, c'est le loup ? Clic, papa allume la lampe  
de poche et découvre...*

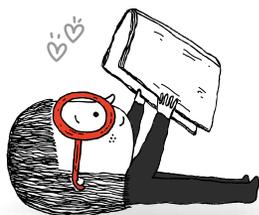


### **Il y a un cauchemar dans mon placard**

Mercer MAYER

Édition Gallimard Jeunesse

*Autrefois, il y avait un cauchemar dans mon  
placard. Aussi, avant d'aller dormir, je fermais  
soigneusement la porte. Une nuit, j'ai décidé de  
me débarrasser, une fois pour toutes, de mon  
cauchemar...*



### **Bonne nuit petit monstre vert**

Ed EMBERLEY

Édition Kaleidoscope

*Voici la première étoile, alors... bonne nuit,  
joyeux petit visage vert. Bonne nuit, souriante  
petite bouche rouge. Comme tous les enfants  
sages, dès que la première étoile brille dans le  
ciel, Petit Monstre Vert se met au lit, et il s'en-  
dort au fil des pages...*



VILLE DE  
**Draveil**

Suivez-nous sur  
**www.draveil.fr**



@ Ville de Draveil

Les services de la ville  
vous reçoivent uniquement  
sur rendez-vous

☎ 01 69 52 78 78

*à bientôt !*