



La Bavarde des Nounous

Réalisée par
**les Nounous et
le Relais**

Si je peux, travaux dans ma maison, salle de motricité avec 1 grande piscine à balles pour les enfants et pour moi.

envoyer une fiche de situation une fois par an au service PMI (*même si aucun changement dans les accueils et conditions de travail*)

S'intéresser et regarder les propositions pour partir en formation au moins une fois dans l'année

Rêver de travailler 4 jours / semaine et avoir des week-ends de 3 jours (parce que 2 jours, c'est plus assez).



SALLE DE MOTRICITÉ

FICHE SITUATION À LA PMI

travailler 4 jours / semaine

plussss de vacances pour faire encore plussss de vélo,



FORMATIONS



S'offrir des rêves

Tenir à jour sa situation sur le site mon-enfant.fr

Gagner une grosse somme d'argent pour voyager, pour faire faire des travaux dans ma maison (mais je ne joue pas)

*Le pommier
des bonnes
résolutions
des Nounous
pour 2020*

En 2020

les ateliers du Relais seront sur le thème :

CE QUI ME PLAIT



Le Relais APE secteur OUEST vous souhaite une magnifique année 2020



INFORMATIONS POLE EMPLOI

Un nouveau site internet a été mis en place par Pôle Emploi, il s'appelle

« ZEN EMPLOI ».

Il est dédié aux assistants maternels.

« ZEN EMPLOI » est dorénavant le site à utiliser par les assistants maternels agréés pour effectuer toutes actualisations.

Afin de faire connaissance avec ce nouveau site internet voici une vidéo explicative:

<https://zen.pole-emploi.fr/>

POUR VOTRE ACTUALISATION MENSUELLE, VOUS DEVEZ DONC DORÉNAVANT VOUS CONNECTER AU SITE CI-DESSUS ET CLIQUER EN HAUT À DROITE (EN BLEU) SUR LE LOGO « SE CONNECTER AVEC MES IDENTIFIANTS PÔLE EMPLOI »

Les principales évolutions pour vos déclarations :

Chaque mois **vous devez déclarer pour chaque employeur les éléments suivants :**

- **Le nom de l'employeur**
- **Le salaire brut perçu**
- **Le nombre d'heures mensualisées**
- **Le contrat est-il toujours en cours ?**

Et pour chaque employeur vous êtes invités à joindre le bulletin de salaire correspondant ou l'attestation Pôle Emploi si vous avez déclaré la fin d'un contrat.

Calme et claire nuit de l'an, à bonne année donne l'élan.

**À la St Vincent, claire journée vous annonce bonne année
Brouillard en janvier, année ensoleillée**

Beaucoup d'étoiles le jour des rois, sécheresse et chaleur pendant l'été

Maintien du taux-plein CMG au-delà des trois ans

à compter du 01/01/2020, le montant du CMG est prolongé à taux plein jusqu'au mois précédant la rentrée scolaire de septembre qui suit les trois ans de l'enfant,

la mesure concerne exclusivement les familles bénéficiaires de CMG dont les enfants atteignent 3 ans entre le 01/01 et le 31/08 d'une année civile.

cette mesure est automatisée : aucune démarche pour les allocataires.

la mesure s'appliquera exclusivement pour les enfants nés à compter du 1er janvier 2017 et qui auront trois ans à compter du 01/01/2020.

BONNE ANNÉE !

En janvier

Commence la nouvelle année.

**Je dépose un baiser
Sur le bout de ton nez**

Et te souhaite :

Bonne année

Une nouvelle fois

Je tire les rois

1, 2, 3 ce sera moi !



Un espace pour tous les âges

Anne-Marie Fontaine, psychologue, docteur en psychologie de l'enfant (CNRS et Université Paris 10) et formatrice auprès des professionnels de la petite enfance



Le coin bébé, est un espace de jeu, mais aussi un espace relationnel avec l'adulte et avec les autres enfants. Tous les bébés du monde ont deux besoins fondamentaux pour grandir : avoir un pôle d'attachement sur lequel compter et explorer ce qui les entoure. Ces deux besoins sont connectés en permanence, mais le premier est prioritaire pour que le second puisse s'épanouir. Il est même prioritaire sur le besoin de manger, comme l'a montré l'expérience radicale de Harlow¹ avec des bébés macaques, qui préfèrent passer leur journée sur une fausse mère garnie de fourrure sans biberon, plutôt que sur une fausse mère en grillage avec biberon... Si leur pôle d'attachement s'éloigne et disparaît, les bébés sont immédiatement en alerte, tentent de le rejoindre s'ils le peuvent, ou pleurent pour le faire revenir et retrouver toutes les sensations tactiles, auditives et visuelles de proximité qui les sécurisent. On sait que les contacts physiques, les caresses, les câlins, les paroles douces déclenchent dans le cerveau une hormone, l'ocytocine, qui induit un état de bien-être et d'apaisement favorable au développement cognitif et relationnel. Les adultes qui veillent sur des jeunes enfants savent qu'il ne faut pas les lâcher du regard, d'une part pour des raisons de sécurité, mais aussi parce que les enfants ont

besoin d'un regard bienveillant sur leurs

Faire partager un espace commun aux tout-petits et aux plus grands enfants accueillis chez une assistante maternelle est un challenge de tous les instants. Entre ceux qui rampent au sol, ceux dont la mobilité est naissante et les plus grands qui explorent le lieu à grandes enjambées, la situation est complexe. Quelques conseils pratiques pour que sécurité et exploration soient possibles sous le regard bienveillant de l'adulte.

jeux, pour stimuler leur curiosité vers les jouets, les encourager à bouger, soutenir un climat d'interactions positives avec eux et les autres enfants. C'est notre regard bien présent qui leur permet d'avoir confiance pour explorer partout. Pour les bébés, les adultes sont comme des phares en mer qui éclairent et sécurisent une zone. Tant qu'ils voient la lumière du phare, tout va bien, à condition qu'elle ne s'éloigne pas trop, car bien sûr les adultes sont des phares mobiles...

Que voient les bébés depuis leur tapis ?

Le regard des adultes, qui sont grands, va du haut vers le bas, celui des enfants, qui sont petits, du bas vers le haut. La vision qu'un bébé ou un jeune enfant a d'une pièce n'a rien à voir avec celle des adultes et l'amplitude de perception de la pièce est fonction de sa position et de sa mobilité.

• La position couchée sur le dos permet principalement aux bébés de voir leurs mains et le jeu qu'elles manipulent. Pour eux, la pièce est immense, le plafond très haut. Selon la position où on les a placés, ils voient un peu sur le côté, mais beaucoup de zones de la pièce leur sont visuel-



lement inaccessibles. Pour profiter de leur « phare » préféré, il faut que celui-ci soit très près, assis, dans l'axe du regard du bébé.

- La position semi-couchée (transat, pouf) leur permet d'avoir une vision de la pièce différente, à l'horizontale, de regarder les mouvements des autres enfants, de jouer plus facilement avec les objets tenus en main, de moins perdre des yeux l'adulte qui se déplace. Toutefois, c'est une position qui ne doit pas être trop longtemps proposée, la position



cifique de la maison, le coin bébé est un tapis, carré ou rectangulaire, garni de jouets adaptés à l'âge, qui permet à un bébé de s'allonger et de bouger à l'aise. C'est donc un espace ouvert, physiquement accessible aux autres enfants.

Dans certains cas, sans doute plus fréquents, lorsque l'accueil se fait dans le salon familial, le coin bébé peut être un parc, ou un espace protégé par des barrières. Le choix d'un espace fermé répond



tion au sol étant nécessaire à l'exercice musculaire et au développement de la coordination psychomotrice dans son ensemble.

- La position assise autonome et les premiers déplacements, surtout lorsque le bébé peut pivoter, se retourner, ramper, partir à quatre pattes, permet une vision plus constante du phare lorsqu'il se déplace dans la pièce, et une exploration des espaces et des jouets plus active.

- La position debout et la marche permettent au bébé de rejoindre son phare lorsqu'il s'est éloigné

Un coin bébé : espace ouvert ou fermé ?

Dans la plupart des plans envoyés par les assistantes maternelles au magazine², proposant un accueil dans une pièce spé-

général à un souci de sécurité, il permet aux bébés d'être protégés des incursions des autres enfants dans leur espace, et à l'adulte de s'absenter aussi quelques minutes de la pièce si nécessaire.

Tant que les bébés n'ont pas encore de capacités de déplacement et qu'ils voient bien leur « phare », les deux types d'espace, tapis ou parc, leur apportent la sécurité et l'exploration dont ils ont besoin. La réflexion commence quand ils veulent ramper, atteindre des jeux hors du parc, etc. Faut-il les sortir du parc à certains moments pour qu'ils puissent se mouvoir librement et élargir leurs explorations ? Alternier des phases tapis-parc ? Supprimer le parc à un moment donné ? C'est à chaque professionnel de repérer l'évolution des besoins des enfants et d'y répondre sans privilégier en priorité l'argument de sécurité.





Le tapis bébé : espace partagé ?

Lorsque le tapis des bébés est un espace ouvert, on peut s'attendre à ce que les autres enfants aient envie d'y venir, puisque tout est bon à l'exploration !

• *Quand le bébé n'y est pas*, le tapis bébé peut redevenir un espace de jeu individuel pour les enfants plus grands : les hochets sont toujours aussi intéressants à secouer lorsqu'on a 18 mois que lorsqu'on en a 6, et puis redécouvrir les jouets manipulés quand on était petit, se pelotonner sur les coussins avec son pouce est un délicieux moment de régression avant de repartir vers d'autres espaces...

• *Quand le bébé y est*, l'adulte n'est pas loin, et puis le bébé qui bouge attire les enfants... deux bonnes raisons d'avoir envie de se poser aussi sur le tapis. La cohabitation est possible si l'espace le permet et si le regard de l'adulte veille, car le contrôle moteur des enfants de 18 mois-2 ans, n'est pas encore mature et leurs gestes peuvent être involontairement brutaux. Ils n'ont pas l'intention de faire mal au bébé mais parfois ils l'explorent un peu comme un jouet... Les plus grands, dont l'empathie est plus développée, viendront peut-être apporter sa tétine ou son doudou au bébé qui pleure, ou le faire rire en faisant le clown... Les enfants de moins de 3 ans sont non seulement en pleine exploration psychomotrice des objets qui les entourent, mais aussi en plein apprentissage des relations aux autres. Le tapis bébé est un lieu privilégié de découverte réciproque entre enfants d'âges différents, mais sous le regard bienveillant d'un « phare » qui veille et sert de médiation.

Hors du tapis, comment protéger bébé sans contraindre les plus grands

En grandissant, le bébé va s'aventurer dans la pièce, à son rythme encore lent et maladroit, pour aller vers les jouets nouveaux, vers les autres enfants, et apprendre mille choses en les regardant jouer. Les autres enfants sont des « spectacles » tellement intéressants pour les bébés !

Les plus grands marchent, courent, et dans le feu de l'action peuvent heurter involontairement le bébé. On ne peut pas interdire aux enfants de 18 mois-3 ans de bouger, de courir, de grimper, puisque c'est leur développement normal. On passerait son temps à dire non, à se fâcher, sans résultats, puisque la motricité leur est absolument indispensable.

Heureusement le « phare » veille pour prévenir des dangers possibles, mais il n'est pas facile de



répondre aux besoins d'action de chaque âge. Impossible de donner de conseils généraux car la situation est à chaque fois unique, en fonction du nombre et de l'âge des enfants présents, et de l'espace disponible.

• Tant que les bébés ne bougent pas du tapis, il est assez facile de proposer tous les autres espaces aux enfants plus grands

• Quand le bébé s'aventure, il faut faire de la prévention : le guider vers des espaces moins fréquentés, avertir verbalement les autres enfants de faire attention à lui, mais sans se faire trop d'illusion car ils seront vite repris par leurs jeux et n'y penseront plus.

• Quand les grands ont besoin de bouger dans leurs jeux, il ne faut pas leur interdire de le faire, mais éventuellement réorienter les déplacements dans les espaces moins accessibles au bébé : « *pousse un peu ton train de ce côté-là* », « *va plutôt courir dans le couloir, tu auras plus de place* », etc.

• Prévention sans interdiction... le challenge est difficile car il faut qu'aucun des enfants ne soit empêché de « vivre sa vie » correspondant à son âge. Mais les assistantes maternelles ont de la ressource ! Leurs deux atouts sont la bienveillance et les capacités d'adaptation.

Harlow, H. F. (1958) The Nature of Love. *American Psychologist*, 13: 673-685.

Voir pages 39 à



Quelle position pour l'adulte ?

• La place du tapis bébé doit être centrale dans la pièce, pour permettre à l'adulte d'être assis confortablement à proximité et dans l'axe du regard du bébé, tout en étant également visible des autres coins de jeu où se trouvent les enfants plus grands. Une expérience intéressante consiste à se coucher par terre pour se mettre à hauteur des yeux des bébés, afin de se rendre compte de ce qu'ils voient de la pièce.

• Les bébés détestent les adultes « phares clignotants », avec des mouvements brusques pour se lever, des apparitions-disparitions rapides. Si l'on doit se déplacer hors du champ visuel du bébé, il faut préalablement le repositionner, ou le changer de place, pour qu'il continue à avoir son phare dans son champ visuel (prévoir un petit tapis mobile facilement déplaçable).

C'est une situation quotidienne quand on s'occupe des petits. Répétée plusieurs fois par jour, elle est contraignante pour le dos et les membres inférieurs quand elle est mal exécutée.

En maintenant le dos droit, plier les membres inférieurs et poser un genou au sol pour arriver en position chevalier servant, puis mettre le second genou au sol et s'asseoir sur le côté (assis plage) (**fig. 17.1, 17.2 et 17.3**).

Une fois au sol, il faut caler son dos (**fig. 17.4**) pour éviter la position cyphosante (dos rond) de la colonne qui déclenche des douleurs, surtout si vous devez rester longtemps au sol. Utilisez les appuis naturels quand c'est possible (mur, pilier de soutien, meubles, etc.).



Fig. 17.1



Fig. 17.2



Fig. 17.3



Fig. 17.4



Nuits de la THERMOGRAPHIE

sur inscription

- ÉTAULES
16 janvier 2020
18h30 - Mairie
- MESCHERS-SUR-GRONDE
23 janvier 2020
18h30 - Mairie
- SAINT-SORNIN
30 janvier 2020
18h30 - Salle des fêtes
- SAINT-PALAIS-SUR-MER
6 février 2020
18h30 - Mairie
- ROYAN
13 février 2020
18h30 - Annexe du Service Culture & Patrimoine
- SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE
20 février 2020
18h30 - Mairie
- HIERS-BROUAGE
26 février 2020
18h30 - Salle des associations

Retrouvez toutes les animations sur le site www.oe-ro.org
* la balade peut être reportée selon les conditions météorologiques, au minimum 15 jours et au maximum de 3 mois.

JE TE SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE !

Je te souhaite une bonne année
Tu me souhaites une bonne année
On se souhaite une bonne année
Et une très bonne santé !

Nuits de la thermographie

Du 16 janvier au 28 février

Chaque hiver, l'Espace Info Énergie de la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique organise des balades thermographiques gratuites pour sensibiliser les administrés aux déperditions d'énergie et promouvoir les travaux de rénovation énergétique performants. La thermographie de façade est un outil pédagogique efficace qui permet de visualiser les déperditions de chaleur des logements et ainsi comprendre les enjeux de la rénovation énergétique. Ces balades thermographiques auront lieu à 18h30, au départ de sept communes :

- **Étaules**, jeudi 16 janvier, à partir de la mairie, 27 rue Charles Hervé
- **Meschers-sur-Gronde**, jeudi 23 janvier, à la mairie, 38 rue Paul Massy
- **Saint-Sornin**, jeudi 30 janvier, à la salle des fêtes, 10 rue de la Seigneurie

Sur inscription auprès de votre **Espace Info Énergie** :
Valentine Bizet – 05.46.22.19.36



L'astuce petit plat léger

La purée est réalisée à parts égales avec des pommes de terre et du potiron : c'est naturellement moins de calories. Plus de beurre en assaisonnement, mais du lait et de la crème allégée. En accompagnement, on sert une salade verte, une salade de mâche ou de cresson.

Hachis Parmentier au potiron à faire avec les petits.

Ingrédients :

- 400gr pomme de terre
- 400gr de chair de potiron
- 2 c. à s. de crème allégée
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 2 oignons
- 500gr de bœuf cuit (le reste du pot au feu)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de chapelure
- Persil ciselé - sel - poivre.



- 1- cuire le potiron 15 mn à la vapeur - puis cuire les pommes de terre.
- 2- écraser les légumes avec la crème et ajouter progressivement le lait. Mélanger jusqu'à obtenir une purée homogène - saler à votre convenance.
- 3- émincer les oignons et couper le bœuf en petits morceaux. Faire revenir avec de l'huile d'olive puis laisser cuire 5 mn après avoir salé et poivré.
- 4- préchauffer le four à 180° étaler la viande dans un plat à gratin recouvrir de purée, lisser la surface et parsemer de chapelure.



Saumon et brocolis au lait de coco pour la légèreté.

Ingrédients :

- 400gr de saumon
- 40 cl de lait de coco
- 2 petites têtes de brocolis ou un gros brocoli
- 1 poivron jaune
- 200 gr de champignons de Paris
- 1 c. à s. de ciboule ciselée
- Sel - poivre 5 baies

- 1- détacher les brocolis en fleurettes et les faire cuire 8 mn à la vapeur. Pendant ce temps couper le saumon en dés.
- 2- nettoyer et émincer les champignons, les faire suer à sec jusqu'à ce qu'ils dorent un peu. Verser le lait de coco et porter à frémissement.
- 3- Ajouter les cubes de saumon, le poivron jaune émincé et laisser cuire 5 mn.
- 4- saler et poivrer légèrement parsemer de ciboule et servir avec les brocolis vapeur.



L'astuce petit plat léger

Du saumon pour les protéines et les bonnes graisses, du lait de coco pour la gourmandise et l'excitant le lait de coco est un apport calorique globalement identique à celui d'une crème à 25 % et, surtout, plein de légumes pour apporter du volume et des fibres.

Tajine de poulet à la cannelle pour le voyage à domicile.

Ingrédients :

- 1 poulet en morceaux
- 1 bonne pincée de gingembre
- 2 bâtons de cannelle
- 4 pommes de Golden
- 1 oignon
- 4 c à s de coriandre ciselée
- 2 c à s d'huile d'olive
- Quelques pincées de graines de sésame
- 1 c à s de raisins secs blonds
- Sel - poivre



L'astuce petit plat léger

Avec les pommes et ses épices, ce poulet mijote pour le goût des fibres. Accompagner le de verdure compléte le de brocolis. Et pour une version encore plus light, associer simplement des blancs à vapeur en sauce.

- 1- émincer l'oignon, chauffer l'huile dans une cocotte (ou un plat à tajine) et y faire revenir les morceaux de poulet sur tous les côtés.
- 2- quand ils sont dorés ôter les morceaux de poulet. Jeter la graisse de cuisson, ajouter l'oignon la cannelle et le gingembre.
- 3- remettre le poulet, couvrir d'eau, saler, poivrer. Baisser le feu, couvrir et faire mijoter 45 mn.
- 4- peler et épépiner les pommes, les couper en quartier. Les ajouter à la préparation avec les raisins secs. Laisser mijoter 10 mn, puis parsemer de persil ciselé et de graines de sésame.