

La Gazette

DES POUSSÈTTES

DES POUSSÈTTES

JOURNAL DES ASSISTANTES MATERNELLES
DU PARTICULIER EMPLOYEUR - QUIMPER

Décembre 2010 - Avril 2011 - Numéro 11

Sommaire



ZOOM SUR -> À vous de jouer !



DOSSIER -> le sommeil de l'enfant (2^e partie)



INFOS PRATIQUES -> diagnostic de territoire 2010



INFO SANTÉ -> la mort subite du nourrisson

ZOOM SUR ...

À VOUS DE JOUER !

Pour la 3^e année consécutive, une matinée spéciale petite enfance a inauguré avec succès la manifestation À Vous De Jouer (AVDJ)

À cette occasion, 86 enfants accompagnés de leur assistante maternelle (42 assmats) ont investi les différents espaces.

Cette 17^e édition « À vous De Jouer » s'est mise au vert : *la place du marché, au ras les pâquerettes, le jardin secret, l'arti'show* autant de différents univers qui ont transporté petits et grands dans la magie d'AVDJ.

Pour mettre les enfants dans l'ambiance, quelques assistantes maternelles ont eu la bonne idée de les déguiser. Expérience à renouveler l'année prochaine.

Un grand merci à l'équipe de la MPT d'Ergué Armel, aux professionnels et bénévoles sans qui cette matinée n'aurait pas eu lieu.

Merci aussi à toutes les assistantes maternelles qui ont bravé le froid et la pluie de ce 26 novembre 2010.

À l'année prochaine.



RENSEIGNEMENTS
02 98 90 78 00
www.mpt-ea.org

GRATUIT
TOUT PUBLIC



Les troubles du sommeil : c'est un symptôme ayant rapidement des répercussions sur l'entourage, et les parents sollicitent souvent une réponse rapide et efficace.

Mais parfois ces troubles sont liés à des erreurs éducatives « évitables », par exemple :

- ▶ un conditionnement anormal de l'endormissement, on parle ici d'enfant de moins de 3 ans qui ne s'est jamais endormi seul ou ne sait plus s'endormir seul, sans son biberon, sans être bercé, sans être promené en voiture ou couché contre ses parents ou sans leur présence jusqu'à l'endormissement. Il vaut mieux supporter quelques pleurs pendant un moment (après s'être assuré que tout va bien) que de mettre en place un tel conditionnement bien difficile à stopper.
- ▶ on pense aussi au syndrome de prise alimentaire nocturne marqué par un excès de liquide (provoque une distension vésicale et multiplie les réveils nocturnes).
- ▶ une difficulté de sommeil par insuffisance de limites, marquée par une absence ou une insuffisance de routines de coucher proposées à l'enfant.
- ▶ un manque de fermeté de l'adulte qui se laisse déborder par les multiples demandes de l'enfant qui évite d'être mis au lit, des horaires variables de coucher.

LE SOMMEIL EST UN BESOIN FONDAMENTAL DE L'ÊTRE HUMAIN

Juste quantité, qualité et régularité du sommeil sont les maîtres mots de l'aide à apporter aux enfants qu'on veut voir grandir.

On voit bien l'importance d'une co-éducation entre la famille et les professionnels de la petite enfance permettant de tenir compte de toutes les informations nécessaires. (Les âges sont des repères, ils peuvent varier selon chaque enfant).

DE LA NAISSANCE À 6 MOIS certains endormissements peuvent être difficiles avec des pleurs, une certaine agitation. Il peut s'agir aussi de réveils nocturnes, qui restent plus souvent d'origine physiologique (infection ORL, poussée dentaire, origine alimentaire).

On peut aussi observer des rythmies d'endormissement (vers 4 mois et cessent vers 2 ans) parfois spectaculaires et bruyantes : pendant son sommeil, ou durant l'endormissement, l'enfant se balance.

9 - 10 MOIS Le monde extérieur, que le bébé trouve de plus en plus intéressant, devient davantage difficile à quitter au moment de s'endormir. C'est aussi l'âge où l'angoisse de séparation est majeure. Apparition des terreurs nocturnes (en début de nuit) qui sont plus terrifiantes pour les parents que pour l'enfant (l'enfant s'assoit dans son lit en hurlant, transpirant, les yeux ouverts) il n'en garde aucun souvenir et continue à dormir, inutile de le réveiller car il est en sommeil profond.

12 - 24 MOIS Les troubles du sommeil sont assez fréquents et font quasiment partie du développement normal de l'enfant. C'est le moment où l'enfant se réveille tôt le matin et même plusieurs fois dans la nuit, ce qui crée surtout des nuisances pour les parents mais ne sont en rien le signe de mal être chez l'enfant

2 - 4 ANS c'est souvent le début de l'école, son imaginaire s'envole, son vocabulaire s'accroît chaque jour à grande vitesse, ses expériences de vie commencent à le confronter à la réalité, parfois dure, du monde des adultes : les premières peurs

intenses apparaissent dont celle de la peur du noir, tout est en place pour perturber son sommeil et en particulier pour faire émerger les cauchemars (en milieu de nuit au moment du sommeil paradoxal). Il est important d'en parler avec lui afin de désamorcer ses peurs et évitons de lui lire juste avant de s'endormir un conte de fée du type « petit chaperon rouge » car tout est pris au 1^{er} degré pour les enfants entre 2 et 4 ans et tout est donc source d'angoisse d'autant plus si cela n'est pas expliqué ensuite par un adulte.

D'AUTRES FACTEURS PEUVENT PERTURBER LE SOMMEIL

- ▶ relations intrafamiliales : séparation, hospitalisation, absence du père ou de la mère, mère trop protectrice, ou à l'inverse peu affective, naissance d'un puîné peuvent entraîner des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes angoissés.
- ▶ difficultés matérielles : logement exigus, inconfortables avec absence de chambre calme, obscure, propre à l'enfant, permettant un bon sommeil.
- ▶ difficultés propres à l'enfant : perturbations mentales, comportementales, physiques (toux, asthme, douleurs...).
- ▶ défaut d'éducation.

LA TÉLÉVISION NUIT AUX BÉBÉS

« Chez les enfants de moins de 3 ans, la télévision favorise des troubles du développement tels que la passivité, des retards de langage, de l'agitation, des troubles du sommeil, des troubles de la concentration, une dépendance aux écrans ». Évitez donc de mettre les bébés devant la télévision d'autant que plus qu'on sait que tout ce qui est écran lumineux (vidéo, télé, ordinateur) provoque une stimulation permanente d'une zone du cerveau réputée maintenir le cerveau en éveil.

Les conditions d'endormissement : les adultes ne perçoivent pas toujours les signes du besoin de sommeil chez l'enfant. Un bon endormissement se prépare : l'enfant doit avoir eu préalablement suffisamment d'échanges, il faut le calmer, lui parler. Car tout endormissement représente une séparation que l'enfant doit peu à peu apprendre à gérer dans un processus d'autonomisation. L'investissement d'un objet à valeur transitionnelle peut aider l'enfant à dépasser l'angoisse de séparation propre à l'endormissement.

LE SOMMEIL NE SE RATRAPE PAS, IL SE DÉRÈGLE

Si l'enfant se couche tard le samedi soir ou s'il saute une sieste :

- ▶ il va se lever à la même heure le dimanche matin qu'en semaine.
- ▶ il sera excité tout le dimanche.
- ▶ le coucher sera plus difficile.
- ▶ il pourra faire plus facilement des terreurs nocturnes.

L'indicateur d'un sommeil suffisant, c'est la bonne forme dans la journée !

Sources : Médecine & enfance "mai 1994
La revue des auxiliaires de puériculture N°19

LE MANQUE DE SOMMEIL FAVORISE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENFANT

Une étude menée aux États-Unis montre que la durée du sommeil chez l'enfant aurait une influence sur son poids. Les chercheurs ont constaté que les heures de coucher et de réveil ont une influence sur le poids et cela quelle que soit la tranche d'âge. « ... » le manque de sommeil entraîne des changements hormonaux qui entraînent une consommation accrue de sucre, changement qui sur du long terme conduisent à l'obésité.

LES PETITS SABLÉS DE NOËL

Pour 20 sablés :

- ✿ 3 verres de farine
- ✿ 1 verre de sucre en poudre
- ✿ 2 cuillères à soupe de cannelle
- ✿ 125 g de beurre
- ✿ 1 œuf
- ✿ ½ sachet de levure
- ✿ ½ verre de poudre d'amandes
- ✿ de petites décorations colorées
- ✿ des emporte pièces
- ✿ 1 rouleau à pâtisserie





DÉFINITION : le syndrome de mort subite du nourrisson (MSN) est le décès soudain, brutal et inattendu du jeune enfant, âgé d'1 mois à un an. Il survient chez un enfant apparemment en bonne santé, lors de son sommeil (pic de décès entre 2 et 6 mois).

CAUSES ET FACTEURS DE RISQUES

Environ 400 bébés décèdent chaque année en France. Les facteurs de risques les plus connus sont :

- ▶ la position de couchage sur le ventre.
- ▶ le partage du lit avec une autre personne (risque d'étouffement ou écrasement).
- ▶ une chambre trop chauffée.
- ▶ le tabagisme de la mère pendant la grossesse et le tabagisme passif.
- ▶ la prématurité.
- ▶ le sexe masculin (2 fois + victime).
- ▶ les infections.
- ▶ le reflux gastro-œsophagien.

Cependant près de 10% des morts subites n'ont aucun facteur de risque reconnu : mort subite inexpliquée du nourrisson (MSIN).

PRÉVENTION

La campagne de prévention lancée dans les années 1990 (couchage sur le dos) a permis la chute du nbre des décès de nourrissons de + de 75% en France. Le bébé doit dormir :

- ▶ couché sur le dos.
- ▶ dans un lit rigide à barreaux.
- ▶ sur un matelas ferme et bien adapté aux dimensions du lit.
- ▶ sans oreiller, ni couverture, ni couette, ni tour de lit, ni cale-bébé.
- ▶ dans une gigoteuse ou turbulette ou surpyjama adapté à la saison.
- ▶ dans une chambre dont la température est comprise entre 18 et 20° maximum.
- ▶ dans un environnement sans tabac.

Attention aux lits parapluie : le matelas d'origine doit s'utiliser tel quel. Ne jamais rajouter un autre matelas

QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Gardez le bébé en position verticale un quart d'heure après la tétée ou biberon.

Signalez au médecin tout signe suspect : régurgitation, vomissement, fièvre, gêne respiratoire ou somnolence.

N'hésitez pas à contacter votre puéricultrice de secteur pour toute interrogation.

Sources : plaquette Assureurs Prévention Santé - Site Wikipedia - Site encyclopédie médicale

CALENDRIER

SUR TOUTE LA VILLE

SEMAINE AUTOUR DE LA DIÉTÉTIQUE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LE JEUNE ENFANT (prévention de l'obésité) les 16 et 19 février.

SEMAINES DE LA PETITE ENFANCE du 10 mars au 9 avril . Programmation à venir pour les spectacles et ateliers.

SUR LES DIFFÉRENTS QUARTIERS DE LA VILLE

ERGUÉ-ARMEL

- Rdv du jeu : du 28/02 au 3/03 sur le quartier de Kerlaëron et du 26/04 au 28/ 04 sur le quartier du Braden.

MOULIN VERT (MAISON DE QUARTIER)

- 8 janvier : brûlage des sapins avec vin et chocolat chaud offerts à partir de 17h.

PENHARS-KERMOYSAN (NOUVELLE MPT)

- Soirée de la Petite Enfance : « Être parent ici et ailleurs » à la MPT de Penhars (date à définir).

TERRE-NOIRE (CENTRE SOCIAL DES ABEILLES)

- Bourse de puériculture en février (date non définie). Entrée libre.

KERFEUNTEUN

- Soirée de la petite enfance : « Le rôle du père dans la petite enfance » en mars (date à préciser).

MOTS D'ENFANTS

POL (2ANS ½) prend un morceau de pain sur la table de la cuisine et part en courant car il sait que sa maman lui a déjà dit « non ». Sa maman lui dit : « Hé tu ne voles pas le pain ! ». Pol répond : « il vole pas le pain, dans le ciel ! »



INFO RÉACTIONS

N'hésitez pas à prendre contact avec le RAM :

- par courrier Pôle Enfance 9 rue du Maine
- par téléphone au 02 98 98 86 51
- ou par courriel à l'adresse suivante relais-assistantes-maternelles@mairie-quimper.fr

COMITÉ DE RÉDACTION

Les animatrices du relais
E. Touzeau, C. Gaydu,
S. Méchin-Riou

Les assistantes maternelles
S. Gouadon, M. Pivard,
B. L' Her, M. Le Bigot, P. Guenver

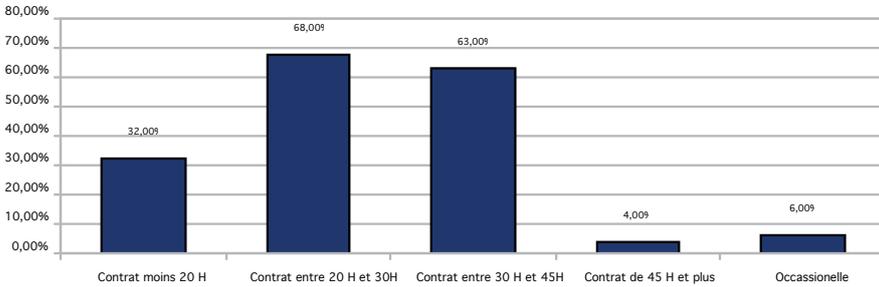
Absentes sur la photo :
C. Gaydu, P. Guenver

Nombre d'exemplaires : 400
Conception : service imprimerie,
ville de Quimper
Crédits photos : RAM
(avec autorisation des parents)
Dépôt légal décembre 2010
ISSN : 1960 - 2057

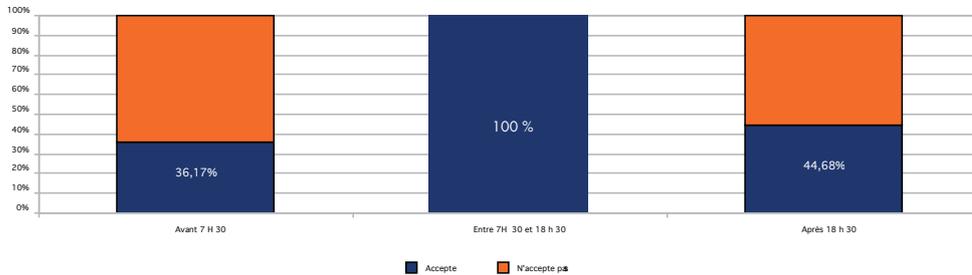


LE TRAVAIL DES ASSISTANTES MATERNELLES EN 2010

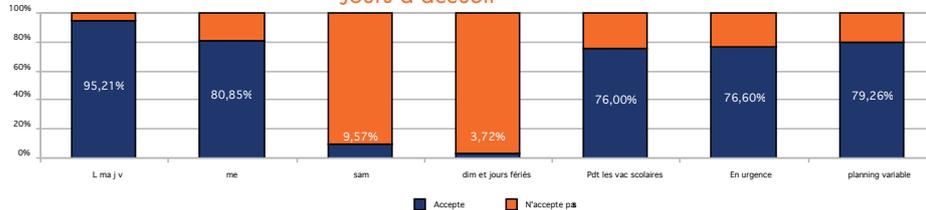
Nombre d'heures hebdomadaires prévu au contrat de travail en avril 2010



Horaires d'accueil



Jours d'accueil

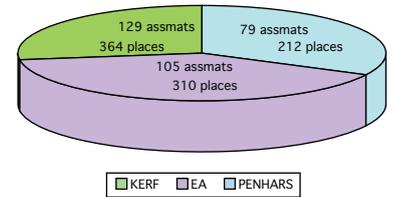


Sources : réponses questionnaires (188 réponses).

Le relais recense beaucoup de demandes de contrats à temps partiel et des contrats avec des jours et des horaires variables la moyenne d'heures par contrat étant de 28h.

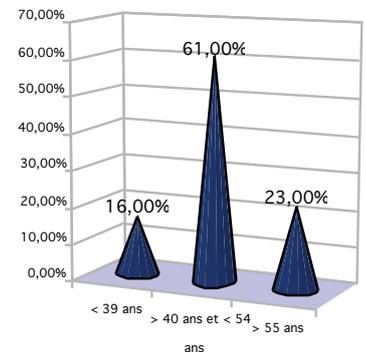
D'après une enquête réalisée en avril 2010 auprès de 268 assistantes maternelles, 188 retours soit un taux de participation de 70 %.

313 assistantes maternelles agréées représentant 886 places d'accueil, 268 en activité offrant une capacité d'accueil de 779 places, 45 assistantes maternelles sont en cessation temporaire ou définitive d'activité (107 places).



EA : secteurs Ergué-Armel + Braden + Prat Maria + Bourdonnel
PENHARS : secteurs Penhars + Corniguel + Terre Noire
KERF : secteurs Kerfeunteun + Moulin Vert + centre-ville

Âge des assistantes maternelles



IDÉE RECETTE POUR BOUT'CHOUX

Préchauffez le four à 180°C. Coupez le beurre en morceaux et faites-le ramollir au micro-ondes.

Versez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez bien. Farinez le plan de travail. Formez la pâte en boule puis étalez-la avec le rouleau à pâtisserie.

Découpez des gâteaux à l'aide des emporte-pièces et décortez-les.

Déposez les gâteaux sur la plaque beurrée du four. Faire cuire 10 à 15 minutes. Attendez quelques minutes avant de déguster. Bon appétit !

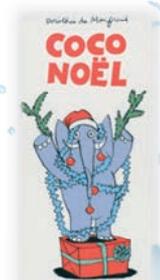
Remarque : n'hésitez à confectionner ces petits sablés avec les enfants, recette très facile à réaliser avec eux (plaisir de la manipulation).

BIENVENUE AU PAYS MAGIQUE DES LIVRES

• **JE VEUX PAS DORMIR**
Frédéric Kessler.



• **Coco Noël**
Dorothee de Monfreid.



VOTRE COIN LECTURE

- « Les troubles du sommeil » Jean-Louis Valatx, Arnaud Farnel éditions, coll. « Peut-on prévenir ? »
- L'enfant et son sommeil : comment assurer à votre enfant des nuits sans troubles et sans peurs. Hélène De Leersnyder, éd. Robert Laffont, coll. « Réponses ».