



## Zoom sur

### Soirée bilan quizz

Les animatrices du RAM ont proposé le vendredi 26 juin, une soirée bilan de l'année à l'ensemble des assistantes maternelles : 25 professionnelles ont répondu à l'invitation. Cette soirée interactive et ludique était programmée un vendredi (souhait de certaines assistantes maternelles), et s'intitulait « soirée chapeau ». L'équipe du RAM voulant « tirer un coup de chapeau » aux assistantes maternelles pour leur implication notamment lors de la journée du forum du 28 mars dernier.

C'est dans une ambiance studieuse et décontractée, sous forme de quizz, et avec un buffet préparé par les participantes, que s'est déroulée la soirée : les assistantes maternelles réunies par équipe de 5/6, devaient répondre aux questions des animatrices : ex « combien d'assistantes maternelles en activité, combien d'activités dans l'année, quelles sont les missions des animatrices ». Les membres de l'équipe gagnante sont repartis chacune avec un lot.

Un concours de chapeaux était aussi programmé, et pour l'occasion certaines l'avaient confectionné elles-mêmes.

**La miss chapeau 2015 : Catherine de Kerfeunteun >>**



Les animatrices ont également évoqué quelques projets pour l'année à venir : réalisation d'une plaquette présentant les objectifs des activités aux parents, un spectacle de fin d'année. Les assistantes maternelles seront sollicitées afin de mettre en place ces projets, ou d'en proposer de nouveaux. Cette soirée alliant le côté ludique, et le côté « travail » a semblé beaucoup plaire aux assistantes maternelles.



En début de soirée, Chantal Gaydu est venue tirer sa révérence et annoncer aux assistantes maternelles son départ à la retraite. Nous lui souhaitons « bon vent » ainsi qu'une longue et bonne retraite.



### Soirée Breton

Une première dans la vie du relais : le Ram a proposé en soirée un temps d'éveil au breton en direction des parents, de leurs enfants et des assistantes maternelles qui avaient participé aux séances dans l'année. Animée par Anne Lefevre de l'association Mervent, cette proposition conviviale a connu un franc succès au vu de la fréquentation : 18 parents, 18 enfants et 6 assistantes maternelles.

Les parents ont ainsi pu écouter, participer, et mieux comprendre ce qu'il se passait pendant les séances. Un temps important aussi puisque les animatrices et les parents ont pu échanger sur le programme des activités.

Cette initiative sera certainement reconduite dans le courant de l'année prochaine.



## Sommaire

### Zoom sur

Soirée bilan quizz  
Soirée breton

### Dossier

Les pieds : nus ou pas ?

### Infos pratiques

Retrouvez les infos  
sur la fiche cartonnée

### Info santé

Prévention de  
la gastro-entérite



## Les pieds nus

### La question des pieds des enfants : nus ou pas ?

Oui, pour l'**aspect sensitif** : le pied nu apporte des informations tactiles, de la connaissance. Le pied va ainsi rencontrer le chaud, le froid, le rugueux, le doux, un obstacle ou pas. C'est l'adaptation du corps à l'environnement grâce à cette expérience du toucher par le pied. Il permet une action sensitivo-motrice et contribue à l'acquisition progressive du schéma corporel.

Pour l'**aspect mobilité** : dans la chaussure, le pied forme un tout, l'articulation de la cheville et toutes les articulations du pied sont immobilisées. Lorsque le pied est nu, les articulations sont mobiles et permettent un travail musculaire totalement complet et donc fondamental dans la motricité et les différents apprentissages (par exemple la marche).

Le port des chaussures trop tôt avant que la marche assurée soit acquise peut avoir une influence néfaste sur l'adaptation à la position debout dans la vie d'adulte (ex : de nombreuses rééducations). La chaussure empêche ou limite la flexion dorsale (orteils vers le haut) qui est nécessaire dans la marche. Des réactions en chaîne de mauvaises postures peuvent ainsi s'installer et provoquer des douleurs.

La main est un outil du développement de l'intelligence. Le pied nu est aussi l'outil qui permet à l'enfant d'être mobile, actif, prudent, curieux, libre, à l'aise... Pied nu, il lui est possible de pousser sur les orteils pour avancer, se positionner, le pied le stabilise dans ses postures (avec des chaussettes, ça glisse !).

Les pieds des bébés ne sont pas des miniatures de nos pieds adultes. Ils sont constitués de graisse et de cartilage et sont donc beaucoup plus souples. Les os sont en perpétuelle croissance et il faut environ 18 ans au pied pour se développer complètement.

À la naissance, le bébé a seulement 22 os sur les 26 qui formeront ses pieds à l'âge adulte. Les autres se développeront lentement pendant toute l'enfance et le processus se terminera vers 16 /18 ans.

Les pieds des enfants se développent mieux quand ils peuvent bouger librement, sans contrainte et quand les enfants marchent pieds nus. Certains experts disent que plus un enfant peut marcher longtemps sans chaussures mieux c'est.

Si votre enfant commence à marcher à l'intérieur, laissez-le marcher nu-pieds ou en chaussons souples.

#### A quoi servent les pieds ?

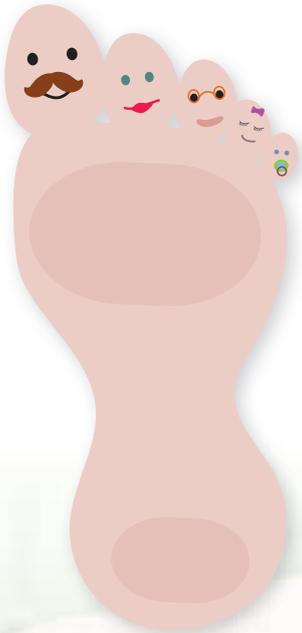
##### Pied sensoriel, explorateur, porteur pour la marche)

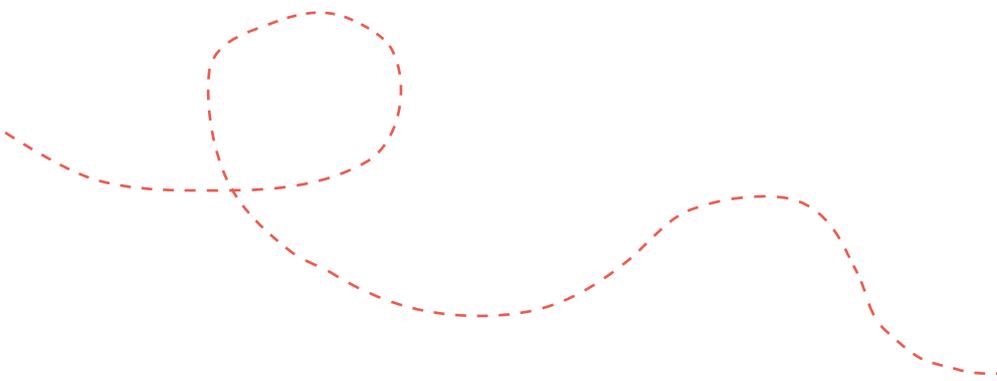
##### Les pieds pour sentir

Bébé a besoin de prendre conscience par le toucher (mains et pieds) de la différence entre les différentes matières (carrelage, moquette, herbe, cailloux, béton...). Le jeune enfant goûte, porte à la bouche, pour connaître son corps ou le monde qui l'entoure. L'enfant porteur de chaussettes ou chaussons ne pourra faire l'expérience de cette étape sensorielle importante.

##### Les pieds pour agripper

Observez l'enfant : ses orteils se tordent et agrippent la surface quand il bouge, son pied tâte dans le vide pour voir combien est loin la prochaine marche... Les chaussures le privent de la possibilité d'utiliser toutes les fonctions du pied. Il est donc utile de le laisser pieds nus chaque jour.





## Les pieds des bébés pour marcher

Ils sont faits pour porter le poids du corps, s'accrocher aux surfaces et maintenir l'équilibre du corps. Ramper, donner des coups de pieds, pousser, se plier permettent aux pieds d'être assez forts pour soutenir bébé debout quand il débute la marche. L'idée qu'un bébé ait besoin de chaussures pour se développer normalement n'est pas basée sur les besoins physiques de l'enfant.

## Pourquoi des chaussons et des chaussures souples ?

Les chaussons souples procurent « presque » la sensation de marcher pieds nus, c'est une sorte de seconde peau afin de protéger les pieds. Toutes les zones du pied sont, ainsi, stimulées. Bébé fait ses 1ers pas, les pieds libres dans leur mouvement. Les chaussons souples laissent respirer tout simplement les pieds. Ce confort de marche permet de prendre confiance car il favorise l'ancrage au sol indispensable pour les débuts de la marche !

Mettre des chaussures souples permet d'acquérir stabilité, équilibre et de développer une musculature harmonieuse. Mais cela ne remplacera pas les sensations des pieds nus (mouvements des orteils)

Une fois qu'il se déplace avec confiance à l'extérieur, protéger ses pieds avec des chaussures faites de matériaux flexibles et légers, tels que le cuir mou, avec des semelles flexibles antidérapantes, et à la bonne pointure !



## Il a les pieds plats

Pas d'inquiétude. Le « pied plat » est en fait une étape du développement physiologique du pied. 95 % des « pieds plats » se corrigent spontanément. La consultation ne devient nécessaire que si cet état persiste au-delà de 4 ans.

### Coté médical

Si l'on prend en compte des virus, comme la grippe, le rhino virus, le vrs, le rota virus, virus très fréquents chez les enfants, les modes de contamination sont représentés par les sécrétions respiratoires (la rhinite, éternuements, toux, etc), et les mains. La meilleure prévention contre la transmission reste le lavage des mains. Le fait d'être pied nus n'a aucun rapport avec le risque de ces maladies, le rhume ou la gastro-entérite ne s'attrapent pas par les pieds mais par le contact des enfants entre eux. Le risque d'une baisse des défenses de l'enfant parce qu'il est pieds nus ne repose sur aucune preuve. Reste que cette image reste très prenante : « ne prends pas froid », « couvre toi bien », « tu vas attraper froid » en anglais, rhume se traduit par cold qui veut aussi dire froid.

Nos parents, il y a quelques générations, n'avaient pas le confort et les conditions de vie dont nous bénéficions actuellement, la crainte que leur enfant ne « tombe » malade était très présente, la mortalité infantile était très importante, couvrir un enfant était une façon de le protéger.

Être un « Va-nu-pieds » était aussi le symbole de la pauvreté. De tout cela, il reste quelques traces, dans notre inconscient collectif.

Pol Le Clec'h (Pédiatre)





## Pour les assistantes maternelles

- > Pensez au lavage très régulier des jeux dans la journée (eau+ savon)
- > Utiliser une serviette pour les changes PAR enfant, et les changer si besoin
- > Nettoyer plusieurs fois le tapis de change (eau +savon) ou avec un nettoyeur vapeur
- > Nettoyer les poignées de portes intérieures et extérieures
- > Soyez vigilante lors des repas avec les plus grands aux échanges de cuillères ou verres
- > Prévenir le plus tôt possible les parents pour qu'ils puissent prévoir une consultation, dès l'apparition de symptômes tels que selles molles ou liquides et fréquentes, vomissements, maux de ventre, fièvre
- > La gastro-entérite chez l'enfant peut entraîner une déshydratation. Celle-ci survient d'autant plus rapidement que l'enfant est jeune

## Info santé

# Prévention de la gastro-entérite



Visuel : DK

**La gastro-entérite est une infection du tube digestif, très fréquente chez l'enfant et le plus souvent d'origine virale (rotavirus...). Vomissements, diarrhée, douleurs abdominales et fièvre sont en général de courte durée, mais ces symptômes peuvent entraîner une déshydratation.**

Contagieux, les virus sont responsables d'épidémies au sein des collectivités d'enfants (crèches, écoles...), surtout en hiver. Ils peuvent rester actifs sur les mains pendant quatre heures, et plusieurs jours, voire plusieurs semaines, sur les objets et les surfaces.

### La transmission

La gastro-entérite peut survenir après :

- > un contact direct de l'enfant avec une personne déjà malade ,
- > l'ingestion d'aliments contaminés ou d'eau souillée ,
- > un contact avec des objets sur lesquels se sont déposées de fines particules de selles ou de vomissements de personnes malades.

Un enfant malade peut rester contagieux quelques jours après sa guérison apparente

### Prévention

Votre allié principal contre les gastro-entérites : **un lavage efficace des mains**

Même des mains propres en apparence sont porteuses de nombreux germes. Ces derniers s'y déposent chaque fois qu'elles se trouvent en contact avec un objet souillé ou une personne malade. Ainsi, même sans symptôme apparent, nous transportons des virus et prenons le risque de contaminer les autres.

Il est vivement conseillé de se laver les mains le plus régulièrement possible notamment à des moments considérés comme essentiels : après être allé aux toilettes, avant de cuisiner ou de manger, avant de s'occuper d'un enfant ou encore en rentrant chez soi après avoir utilisé les transports en commun. L'usage du savon est à privilégier surtout lorsque les mains sont sales ou souillées.

L'usage des solutions hydro-alcooliques (SHA) est efficace pour éliminer de nombreux microbes transmissibles, mais ne l'est pas contre tous les germes.

Les SHA doivent rester une solution de secours en cas d'absence de point d'eau et de savon. Elles sont à utiliser sur des mains visiblement non souillées car elles désinfectent mais n'enlèvent pas les saletés.

### Les autres réflexes à adopter

Évitez les contacts directs et indirects avec des personnes infectées ou potentiellement infectées. Évitez de manger des aliments périmés. Lavez avec soin les fruits et les légumes. Évitez les lieux fréquentés si vous êtes malade

### Prévention de la déshydratation

Proposer une solution de réhydratation orale (SRO) à l'enfant quel que soit l'âge, en petites quantités et très régulièrement soit au biberon, à la tasse avec bec verseur ou à la cuillère. Ce SRO est à donner à volonté, selon sa soif tant que dure la diarrhée. Conservez le SRO au frigo.

### Alimentation

Proposez régulièrement à l'enfant de manger, plus de période d'arrêt alimentaire.

L'alimentation diversifiée doit être poursuivie en évitant les légumes verts, les oranges, les jus d'agrumes et pruneaux. Privilégiez plutôt les féculents, les carottes, les bananes et les yaourts. Si l'enfant prend du lait en poudre ou maternel, poursuivez cette alimentation, par petites quantités.

Pour plus d'informations, consultez la puéricultrice de la PMI.



Visuel : DK

### Prendre contact avec le RAM :

- par courrier Pôle Enfance 9 rue de Maine
- par téléphone au 02 98 98 86 51
- ou par courriel à l'adresse suivante [relais-assistantes-maternelles@quimper.bzh](mailto:relais-assistantes-maternelles@quimper.bzh)

Comité de rédaction

Les animatrices du relais : E. Touzeau,

S. Méchin-Riou, V. Moulin, B. Pellerin.

Les assistantes maternelles : S. Gouardon,

C. Gueguen, C. Thierry, N. Laurent, et M. Pivard

Nombre d'exemplaires : 360

Conception : service reprographie, ville de Quimper

Crédits photos : RAM (avec autorisation

des parents) - Dépôt légal septembre 2015

ISSN : 1960 - 2057

