

PLANNING D'ACTIVITÉS DU RAM : FÉVRIER 2021

DATES	du 1 au 5	du 8 au 12	du 15 au 19	du 22 au 5
LUNDI	MPE	BUREAU	MPE	C'est les vacances !
MARDI	MPE	MPE sortie à l'Oisillière	Médiathèque	C'est les vacances !
MERCREDI				C'est les vacances !
JEUDI	BUREAU	MPE sortie à l'Oisillière	MPE	C'est les vacances !
VENDREDI	MPE	MPE sortie à l'Oisillière	MPE	C'est les vacances !

PLANNING D'ACTIVITÉS DU RAM : MARS 2021

DATES	du 8 au 12	du 15 au 19	du 22 au 26	du 26 au 31
LUNDI	BUREAU	MPE	BUREAU	MPE
MARDI	MPE	MPE	BUREAU	MPE
MERCREDI				
JEUDI	MPE	MPE	MPE	MPE
VENDREDI	MPE	MPE	Formation	MPE

PLANNING D'ACTIVITÉS DU RAM : AVRIL 2021

DATES	du 1 au 2	du 5 au 9	du 12 au 16	du 19 au 23
LUNDI		FÉRIÉ	BUREAU	MPE
MARDI		Médiathèque	MPE	MPE
MERCREDI				
JEUDI	Inter Relais CAF	MPE	MPE	BUREAU
VENDREDI	MPE	MPE	MPE	MPE

*MPE = Maison Petite Enfance

En raison de la situation sanitaire actuelle, les plannings peuvent être modifiés à tout moment.

LE PETIT JOURNAL DU

RPE
RAM

Relais Petite Enfance
(Relais Assistante Maternelle)

du Pays de Château-Gontier

N°1

FÉVRIER ☀️ MARS ☀️ AVRIL

Professionnels et Parents

Relais Petite Enfance
14 boulevard du Hodeau,
53 200 CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE
02 43 09 05 06 | 06 23 24 43 64
ram@chateaugontier.fr





EDITO



La qualité de l'accueil du jeune enfant est un enjeu majeur pour les territoires. Le Pays de Château-Gontier y attache une attention toute particulière via la structure du RAM/RPE (Relais Petite Enfance). Cette dernière est à la fois au service des parents comme des professionnels assistant(e)s maternel(le)s.

Le RPE renseigne les familles de la Communauté de communes du Pays de Château-Gontier en matière de mode d'accueil du jeune enfant. Il participe à la professionnalisation des assistantes maternelles par le partage de temps d'animations, de réunions et de formations. Des soirées thématiques et d'échanges sur de nombreux sujets (comme l'alimentation ou l'acquisition de la propreté) sont aussi proposées aux parents.

Le RPE favorise ainsi la parentalité. C'est un espace de rencontres entre les assistant(e)s maternel(le)s et les gardes à domicile, de jeux pour les enfants. Sa localisation au sein de la Maison de la Petite Enfance avec la crèche et le multi-accueil permet un travail partenarial et une dynamique d'accompagnement.

LES HORAIRES

Permanence à l'accueil du RAM/RPE :

le lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 14h à 17h30, horaires adaptables
si besoin, sur rendez-vous.



Depuis le 1^{er} Janvier 2021,
Pajemploi à un nouveau numéro
le 0806 807 253
service gratuit + prix d'un appel.

LES DATES À RETENIR

02 FÉVRIER | 16 MARS |

06 AVRIL | 13 AVRIL

**Les Rendez-vous
de la Médiathèque**

Places limitées à 15 enfants
et 10 adultes | **sur inscription**

9, 11 et 12 FÉVRIER

10h00

Sortie à l'Oisillière

Prévoir une tenue adaptée en
fonction de la météo.



RENCONTRE PARENTS-ENFANTS



Depuis plusieurs années déjà, dans les locaux du RAM/RPE du Pays de Château-Gontier sont proposées des rencontres parents-enfants un lundi tous les quinze jours, **avec une psychologue**. Vous pouvez venir avec votre enfant au moment souhaité, sans inscription préalable ni engagement pour se poser, jouer, échanger et partager un moment convivial avec d'autres papas ou mamans. Les enfants bénéficient aussi de ce créneau pour rencontrer d'autres bambins de leur âge, se socialiser.

MARS

LUNDI 08

LUNDI 22

de 9h30 à 11h30
RDV au RPE/RAM

AVRIL

LUNDI 12

MARDI 13

de 9h30 à 11h30
RDV au RPE/RAM



LES RENDEZ-VOUS

9, 11 et 12 FÉVRIER | 10h
Sortie à l'Oisillière

*Prévoir une tenue adaptée
en fonction de la météo.*



MARS | 20h00

Rendez-vous au RPE/RAM

Présentation de la VAE du CAP AEPE

Avec la présence du GRETA

*Au vu de la situation actuelle, la date n'est pas encore
arrêtée. Nous vous tiendrons informé(e)s de la tenue ou
non de la soirée (en présentiel ou en visio).*

Original et coloré !

L'IDÉE D'ACTIVITÉ !



Peinture gonflante

Ingrédients :

- Farine
- Sel
- Levure chimique
- Peinture
- Pinceaux (ou coton-tiges)
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- Petits récipients
- Feuilles épaisses
- Eau

Proposez à votre enfant de **verser dans un récipient** :

1

- 3 cuillères à soupe de farine,
- 3 cuillères à soupe de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique

Et mélangez le tout.

2

Versez maintenant 6 cuillères à soupe d'eau et mélangez jusqu'à obtenir une texture « pâte à crêpes ».

3

Ajoutez la peinture et mélangez. Reproduisez les étapes précédentes pour chaque nouvelle couleur.

4

Proposez à votre enfant de peindre sur la feuille des motifs épais **et laissez-le créer selon ses envies.**

5

Chauffez la feuille au micro-ondes pendant 10 secondes à 700 watts.

DOSSIER



LA DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT :

Une petite révolution dans l'alimentation



Et si dans la diversification aussi on prenait en compte le rythme et les préférences de l'enfant ? Plutôt que de lui proposer des purées et compotes toutes lisses avec une cuillère, revenons aux choses évidentes. Découvrir des aliments, s'essayer à différentes textures, savourer beaucoup de saveurs. Tout Seul. Et dès 6 mois. C'est ce que propose la diversification DME, diversification menée par l'enfant, que certains parents ont adoptée et certains modes d'accueil (assistantes maternelles comme structures collectives) mettent en application.

★ Laisser l'enfant manger tout seul

La DME, diversification menée par l'enfant, est une autre approche de l'alimentation. Bye bye la petite cuillère enfournée en fond de palais, place à la découverte des aliments **par l'enfant lui-même avec ses mains !**

Christine Zalejski, auteur du premier livre en France sur la DME et docteur en sciences, explique : « Il y a deux éléments à prendre en compte. Le premier c'est que l'on « remplace » les purées et compotes par des aliments solides. On propose donc du lait et des morceaux cuits, plutôt fondants. Le deuxième, c'est que l'enfant doit être autonome. Le professionnel ne doit pas intervenir. C'est au bébé, et à lui

seul, de mettre l'aliment dans sa bouche. » Au départ, l'enfant ne va pas réussir à attraper ce qu'il y a dans son assiette. Et c'est tout à fait normal. Mais très rapidement, il saura se saisir des aliments. Puis, il va acquérir les compétences et les connaissances pour savoir combien de temps il doit mastiquer tel aliment, comment il doit le déglutir, etc. Grâce à ses diverses explorations, il va récolter un grand nombre de données qu'il sera tout à fait en mesure d'exploiter. C'est sa façon d'apprendre.

★ Comment ça se passe ?

La DME peut être mise en place **à partir de 6 mois**, pas avant. Pourquoi ? Parce que l'enfant doit déglutir des morceaux. Il est donc essentiel qu'il sache se tenir bien assis. On installe donc l'enfant dans une chaise, le dos bien droit.

Puis on lui présente chaque jour un légume différent (ou un fruit). Pour débiter, le brocolis par exemple est pratique, facile à saisir pour l'enfant. Il attrape le pied de la fleurette, la pince avec ses gencives et la mastique petit à petit. Amélie, auxiliaire de puériculture à Melun qui a mis en place la DME dans la crèche où elle travaille, a un repère facile à adopter : donner un morceau plus grand que le poignet de l'enfant. Dans tous les cas, le professionnel qui est à ses côtés doit être très attentif. Le bébé doit toujours être sous surveillance quand il mange.

Peu à peu, comme dans une diversification classique, on introduira les féculents, les protéines...



Petit conseil : ne mettez pas de matières grasses au début de la DME. Cela rendrait les aliments glissants et encore plus difficiles à attraper pour les petits. Vous pouvez par la suite, lorsque bébé sera plus expert, demander au cuisinier ou à votre prestataire de préparer des sauces comme des pestos dans lesquelles il y aura un peu de matières grasses. Quoiqu'il en soit, le lait, qui demeure encore l'aliment principal dans leur alimentation, en



contient. Il n'y a donc aucun risque de carences.

Sachez aussi que la DME est fatigante entre l'exploration, la mastication d'aliments solides, la digestion, etc. Il est donc bien de pratiquer la DME au déjeuner au début, puis au goûter 15 jours après si bébé se débrouille bien.

★ Et pour ceux qui n'ont pas de dents ?

Quand on pense « morceaux », on pense rapidement « dents ». Mais les bébés n'ont pas besoin d'en avoir pour commencer la DME, car les morceaux proposés sont soit très durs pour être sucés, soit fondants et « la fleurette de brocolis peut par exemple être écrasée avec la langue sur le palais. Elle peut être mâchée et mastiquée avec les gencives », détaille Christine.

D'ailleurs, le fait d'écraser fortement les gencives renforcerait l'implantation des dents dans la mâchoire. Les molaires sont les dents qui arrivent tardivement (entre 12-18 mois). Donc pas besoin d'attendre qu'ils en aient pour mâcher !

★ Lâcher-prise sur les quantités

Oui, les petits vont manger de plus petites quantités que leurs camarades qui prennent des purées, mais ils boiront plus de lait. Leurs besoins sont donc amplement comblés par le lait. Pas de panique, cette période ne dure que deux ou trois mois. Vous pouvez donc rassurer les parents sur ce point.

« Faites confiance aux bébés dont vous avez la garde ! Ils savent écouter leur satiété » témoigne Christine Zalejski. « Pour moi, la DME, c'est la continuité de l'allaitement maternel. Pendant cette période, on laisse le bébé prendre la quantité de lait qu'il souhaite, sans intervenir. Eh bien c'est pareil ici ! » conseille-t-elle. La différence réside dans le fait que les professionnels doivent proposer aux bébés une grande variété d'aliments.

En résumé : « Lâchez-prise sur les quantités et faites confiance aux petits. Laissez-les découvrir seuls leur univers alimentaire, c'est du gain de temps pour la suite ! » assure Christine.



★ La DME : un gain de temps précieux

Christine Zalejski voit un grand avantage dans la DME : **le gain de temps !** Eh oui, cela pourrait surprendre mais c'est bien réel. En cuisine, d'abord ! Il n'y a plus de préparation de purées ou compotes, plus de découpe, de mixage... Amélie la rejoint d'ailleurs sur ce point : « Notre cuisinière ne coupe plus les légumes, et présente tout le repas dans un seul plateau, de l'entrée au dessert. Nous laissons ensuite les enfants décider par quoi ils souhaitent commencer ».

Mais c'est aussi un gain de temps sur le long terme. Certes, les trois premiers mois demandent un peu de patience car le repas n'est pas rapidement expédié... Les bébés prennent environ 20-30 minutes pour manger leur fleurette de brocolis. Ils vont apprendre à la faire tourner dans leur bouche, à l'écraser avec leurs gencives, à la déglutir... C'est très progressif ! Mais c'est un temps gagné pour l'avenir ! « En l'espace de deux ou trois mois, les bébés savent de mieux en mieux manger. Résultat vers 8-10 mois, ils mangent tout seul », détaille Christine Zalejski. Amélie acquiesce : « ils sont plus autonomes, ils ont besoin de moins d'accompagnement pendant le repas. Et cela nous donne donc moins de travail. »

Quid des premiers moments où ils « patouillent » ? Sachez-le, les bébés vont en mettre partout au départ. Mais Amélie vous dira « qu'un morceau par terre fait moins de dégât qu'une purée ». Et qu'il est donc plus facile et rapide de le nettoyer. Sinon, elle a une astuce : mettre sous la table une nappe pour protéger le sol. Et dès le repas terminé, on la met au lavage. Facile, non ?

★ DME : l'importance du goût et des textures

En DME, on présente à l'enfant les aliments seuls. Ils les connaissent alors beaucoup mieux. « Ils précisent beaucoup plus vite leurs goûts. On s'aperçoit alors plus rapidement des préférences culinaires d'un enfant » témoigne Amélie. Contrairement à ceux qui mangent des purées dans lesquelles plusieurs légumes sont souvent mélangés, en DME, l'enfant goûte les aliments un à un. Il découvre aussi différentes textures : le granuleux, le lisse, le fondant, le croquant... « Ils n'ont plus d'aversion pour les textures » poursuit l'auxiliaire de puériculture.

Autre point : ils **se rationnent seuls**. D'ailleurs « on s'est aperçu que les bébés habitués très tôt aux textures sont ceux qui arriveraient à régler leur satiété plus facilement et qui auraient donc moins de problèmes de surpoids

à l'âge adulte », précise Christine qui a étudié de nombreuses données scientifiques sur la DME.

Impliquer les parents dans la mise en place de la DME

La clé du succès de la mise en place de la DME réside principalement dans le fait d'inclure les parents dans ce projet. D'abord parce que s'ils ne le font pas à la maison, il ne sera pas possible de le faire en crèche ou chez l'assistante maternelle. L'enfant est en effet habitué à déglutir du lisse (purée) chez lui et ferait la même chose avec des morceaux, ce qui pourrait l'amener à faire « une fausse route ».

Pour les intégrer :

- parlez-leur de la DME dès l'inscription de leur enfant.
- organisez des temps d'échanges sur le sujet.
- faites-les rencontrer des parents d'enfants en DME.
- levez la crainte de l'étouffement.

Ce dernier point est très sensible. Beaucoup de parents (et de pros) ont peur que l'enfant s'étouffe en DME. Or, cela a été noté, notamment aux Etats-Unis où la DME est plus pratiquée : il n'y a pas plus de risque d'étouffement qu'en diversification classique. Néanmoins, pour rassurer les parents, vous pouvez rappeler que vous avez vos brevets de secouristes, suivi une formation à La Croix Rouge, ou participé à un atelier pour désobstruer les voies aériennes d'un bébé...



Les rendez-vous avec la MÉDIATHÈQUE

02 FÉVRIER | 16 MARS |
06 AVRIL | 13 AVRIL

La Médiathèque intervient chaque mardi matin, une fois sur deux au RAM et l'autre fois à la Médiathèque, afin de lire à voix haute et de jouer autour du livre avec les tout-petits. Jeux de doigts, kamishibai et comptines adaptées à chaque grande évolution permettent aux plus jeunes de découvrir le plaisir de l'histoire racontée.

Un ensemble de livres en tissus, de livres animés et de livres à toucher est à votre disposition à la Médiathèque.

Attention, ces livres ne sont pas empruntables !

Places limitées à 15 enfants et 10 adultes | **sur inscription**



RETOUR EN IMAGES



JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE !

NOUS VOUS SOUHAITONS BONHEUR ET SANTÉ !

JULIE ET CLARA

