L'ACTU DES RELAIS EN CHÂTAIGNERAIE

www.chataigneraie15.fr

Relais Petite Enfance CHÂTAIGNERAIE

N°15 - Avril 2025

EDITO

VIENS AU RPE, Y A LE PRINTEMPS QUI CHANTE...

En cette période printanière que nous accueillons avec joie, quoi de mieux que de sortir jouer au-dehors encore et encore ?! Cela tombe bien, car *"Encore ! Jouer à l'infini"* était le thème de la semaine de la petite enfance, sur laquelle nous revenons en images ! Petits comme grands ont pris plaisir à partager un moment d'échange et d'apprentissage autour de constructions, peinture à l'eau, bulles de savon, déclinaison des saisons et explorations de la forme carrée. D'ailleurs, nous allons vous accompagner doucement vers l'été en vous proposant des sorties "nature" sur chaque site afin de s'extasier autour des joyaux qu'elle nous offre (cf évènements à venir). Nous pourrons ainsi clôturer cet instant découverte par un pique-nique et évoquer la sortie de fin d'année qui se déroulera à Omps. Mais avant cela, il y a encore de nombreux "dodos" à compter ! Et pour éclairer davantage vos connaissances sur le sommeil, nous vous avons concocté un petit article sur le sujet.
Enfin, nous reviendrons sur la fameuse attestation d'honorabilité nécessaire aux assistantes maternelles pour exercer, qui constitue par ailleurs, un gage de sécurité pour les parents et qui s'étend également à l'entourage du professionnel en contact avec les enfants gardés.

Nous vous souhaitons bonne lecture et nous vous disons à bientôt !

Amandine, Audrey, Claire & Sandra

ÉVÈNEMENTS À VENIR

Tous dehors !

Avec l'arrivée des beaux jours, du soleil, des chants des oiseaux, nous vous proposons des animations en extérieur. Rendez-vous à 10h, possibilité de rester pour le pique-nique.

- **Mardi 3 juin**
  au plan d'eau du *Rouget*
- **Vendredi 13 juin**
  au Domaine du Fau à *Maurs*
- **Mardi 17 juin**
  au Puy St Laurent à *St Mamet*
- **Jeudi 3 juillet**
  au Puy de l'arbre à *Montsalvy*

Dans l'idée d'être encore plus en contact avec la nature, nous vous conseillons de réserver votre journée du **samedi 11 octobre** pour une journée qui sera 100% dédiée aux assistantes maternelles.

Pique-nique inter-relais

Cette année il aura lieu à Arpajon, le **vendredi 6 juin** à partir de 10h.

Ferme pédagogique

Notre sortie de fin d'année aura lieu à la ferme pédagogique à Omps. Nous vous proposons comme dates :
lundi 23, mardi 24 et jeudi 26 juin

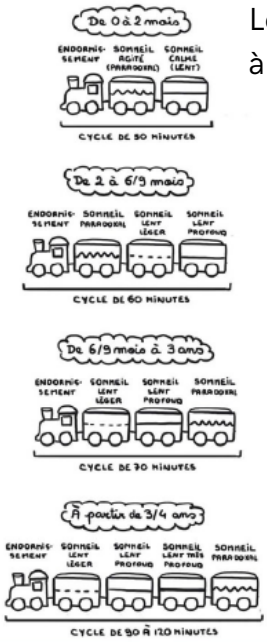
INSCRIPTIONS AUPRÈS DE VOTRE ANIMATRICE RPE

Relais petite enfance — Informer Accueillir Accompagner

SEMAINE NATIONALE DE LA PETITE ENFANCE

LE COIN DE LA RÉFLEXION PRO : Le sommeil du jeune enfant à la lumière des connaissances scientifiques

Les caractéristiques du sommeil du jeune enfant



Plus l'enfant est jeune, plus il y a de réveils potentiels au cours d'une nuit.

Le sommeil lent très profond apparaît seulement vers 3-4 ans, âge où l'enfant commence à moins se réveiller la nuit.

Différences inter-individuelles liées au tempérament

La capacité de l'enfant à se rendormir entre deux cycles est intimement liée à son tempérament, c'est à dire à la manière dont il régule ses émotions.

Le tempérament dépend de la réactivité des amygdales (structures cérébrales impliquées dans le décodage, le traitement et la réaction au stress).

Plusieurs facteurs le déterminent :

- l'héritage génétique
- l'épigénétique, c'est à dire l'effet de l'environnement sur l'expression des gènes
- le stress et les traumatismes pendant la grossesse.

Quelles que soient les prédispositions génétiques de l'enfant, si les adultes présents maitrisent eux mêmes leurs réactions émotionnelles, cela va contribuer à diminuer la réactivité de l'amygdale de l'enfant.

Quelques pistes pour favoriser l'endormissement

Augmenter la production de la mélatonine le soir :

- baisser la lumière 1h avant l'endormissement
- choisir une bonne veilleuse : couleur orange, éloignée de l'enfant, à laisser allumée toute la nuit
- éviter les écrans avant l'endormissement
- passer du temps en extérieur et profiter du soleil pour favoriser la sécrétion de mélatonine
- conserver un peu de luminosité pendant la sieste

Diminuer la sécrétion de cortisol sinon il freine la fabrication de la mélatonine :

- éviter les jeux excitants et les émotions négatives avant de dormir
- proposer des exercices de respiration ou musique douce volume très bas avant l'endormissement si l'enfant est stressé
- faire sécréter de l'ocytocine (hormones de l'amour, de la confiance, de l'attachement) qui est produite dans la relation à l'autre, augmente avec les massages et freine la libération du cortisol

Faire baisser la température corporelle :

- régler une température de 19° dans la chambre et ne pas sur-couvrir l'enfant
- ne pas faire prendre de bain trop chaud avant endormissement
- éviter l'activité physique trop intense avant endormissement

Mettre en place un rituel :

- entre 10-15 min
- histoires ou comptines
- toujours dans le même ordre

Pour diminuer le nombre de réveils nocturnes, l'environnement sensoriel doit être neutre au moment de l'endormissement. L'enfant doit retrouver le même environnement sensoriel lors de ses micro-réveils sinon cela augmente la probabilité d'un réveil complet.

Source : Chloé Thyrion, www.lulys.fr

ATTESTATION D'HONORABILITE

A partir du 31 mars, tou(te)s les assistant(e)s maternel(le)s intervenants dans l'accueil du jeune enfant doivent présenter une attestation d'honorabilité **lors du dépôt d'une demande d'agrément ou de son renouvellement** auprès du conseil départemental.
L'attestation d'honorabilité est un document qui garantit qu'il n'y a pas de condamnation qui vous empêche d'intervenir auprès des mineurs et porte à la connaissance de votre employeur l'absence ou l'existence de condamnation non définitive ou mise en examen inscrite au fichier automatisé des auteurs d'infractions sexuelles et violentes.

Qui est concerné ?

- les assistants maternels et les assistants familiaux
- les personnes mineures âgées de 13 à 18 ans vivant à votre domicile (ex : vos enfants) qui doivent être mentionnées dans votre attestation, à l'exception des mineurs accueillis dans le cadre d'une mesure de l'aide sociale à l'enfance
- les personnes majeures vivant à votre domicile (exemple : conjoint), qui doivent faire une demande d'attestation distincte à annexer au dossier d'agrément.

Comment ça marche ?

La demande d'attestation d'honorabilité se fait en ligne : **https://honorabilite.social.gouv.fr**
Vous la recevez environ 15 jours après avoir fait votre demande. Elle est gratuite et valable 6 mois à compter de la date de délivrance. Elle doit être en cours de validité à la signature d'un nouveau contrat et renouvelée lors de chaque demande d'agrément. Elle doit également être présentée tous les 5 ans à la MAPE.

Votre animatrice de relais peut vous accompagner à effectuer la démarche si vous rencontrer des difficultés .

...idée lecture...

L'oeuf devient un petit poussin, la chrysalide un beau papillon, le bourgeon une jolie fleur… Imagier cartonné pour les tout-petits, ***Éclore*** *propose de découvrir l'évolution de 8 organismes vivants… d'où ils viennent et ce qu'ils deviennent. Avec de belles illustrations réalisées en sérigraphie et ici reproduites en pantone, Gaby Bazin nous offre un bel objet aux couleurs franches et contrastées pour faire entrer les nouveau-nés dans la lecture !*
Eclore - Gaby Bazin - Ed Les grandes personnes

L'actu des Relais en Châtaigneraie #15- Avril 2025. Une publication éditée par la Communauté de Communes de la Châtaigneraie Cantalienne - 5 rue des Placettes - 15220 SAINT-MAMET LA SALVETAT - Directeur de la publication : Michel TEYSSEDOU - Conception Communauté de Communes de la Châtaigneraie Cantalienne - Mise en page et rédaction : Sandra ANDRIEU, Amandine BASSET, Audrey ISSERTE, Claire TEISSIER - Crédits photographiques : Audrey ISSERTE - Création graphique : Géraldine CAPELLE - Impression : Imprimerie Champagnac - Tirage : 150 exemplaires - Dépôt légal : février 2019-01-24 N° ISSN : 2680-901X - N°ISSN pour les publications en ligne : 2681-417X