



LE JOURNAL DU RELAIS  
DES ASSISTANTES MATERNELLES  
N° 23

MARS - AVRIL - MAI 2010



2, rue du Rhin - 68740 - FESSENHEIM

Contact : Fabienne WASSMER

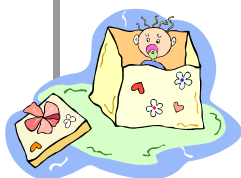
Tel : 03 89 48 62 30 - 03 89 62 40 86 (direct) - Courriel : [f.wassmer@cc-essordurhin.fr](mailto:f.wassmer@cc-essordurhin.fr)

# SOMMAIRE



- EDITORIAL
- INFOS UTILES
- INFOS RELAIS
- ♦ DOSSIER : De nouvelles recommandations pour le régime alimentaire du tout-petit
- PLANNING ANIMATIONS
- SUITE PLANNING ANIMATION

## EDITORIAL



821 000 bébés sont nés en France en 2009 (bilan démographique publié par l'INSEE) ; la natalité française reste une des plus élevées d'Europe. C'est une bonne nouvelle pour le renouvellement des générations....

10 % des enfants entre trois et cinq ans présentent des troubles du langage, 11 % des adolescents de 17 ans ne savent pas lire, 9 % de la population âgée de 18 à 65 ans, ayant été scolarisée en France, est en situation d'illettrisme.

C'est un constat, il semble alarmant pour tous les éducateurs, parents, professionnels de l'enfance ayant en charge l'éducation des futures générations.

On oublie souvent l'importance de la petite enfance dans le devenir d'un individu et l'importance de tout ce que l'adulte va mettre en place pour favoriser le développement du petit enfant, y compris le développement de son langage qui conditionnera les apprentissages futurs.

Réfléchir à ce constat reste une priorité pour tout adulte responsable.

En vous souhaitant une bonne lecture et un merveilleux printemps !



# INFOS UTILES



⇒ Depuis le 1er janvier 2010, les parents employant une assistante maternelle pour un enfant né avant 2004 (ne bénéficiant pas du dispositif Pajemploi) n'ont plus la possibilité de remplir et éditer le bulletin de salaire de leur assistante maternelle sur le site de l'URSSAF.

Les parents peuvent éventuellement utiliser le bulletin de salaire en annexe 6 de la Convention Collective des assistants maternels et appliquer les taux des cotisations du régime général fournis par l'URSSAF.

La déclaration nominative trimestrielle (DNT) continuera à être envoyée tous les trimestres par courrier à l'URSSAF.

Dans le cadre de l'enquête « Conditions de vie et aspirations des Français » réalisée par le CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) on peut distinguer les préférences en matière de mode d'accueil des enfants selon qu'ils sont âgés de plus ou de moins d'un an :

- ⇒ Pour les enfants de moins d'un an, c'est l'assistante maternelle agréée qui est préférée dans 39 % des cas. L'accueil collectif recueille 22 % des suffrages.
- ⇒ Lorsque les enfants sont plus âgés, la situation s'inverse. L'accueil collectif a la préférence de 35 % des familles interrogées devant l'assistante maternelle (32 %)

Ces résultats varient fortement selon la localisation géographique des personnes interrogées. En milieu urbain, les choix se portent plus volontiers vers les structures collectives. Ils sont également liés au niveau du diplôme, 29 % des plus diplômés considérant que la crèche est idéale pour l'accueil des enfants de moins d'un an, les non-diplômés ne sont que 17 % à partager cet avis.

- ⇒ En 2010, un trimestre d'assurance vieillesse sera validé par tranche de 1 772 € de salaire.
- ⇒ 7 088 € de salaire annuel assurent donc quatre trimestres validés.
- ⇒ Rappel : il n'est pas possible de valider plus de quatre trimestres au cours d'une année civile.

Une bourse aux vêtements et jouets aura lieu **le dimanche 25 avril 2010** à la salle de musique de MUNCHHOUSE.

# INFOS RELAIS



## **RETOUR SUR ANIMATIONS :**

- ♦ **Le 04 décembre 2009**, les enfants accompagnés de leur assistante maternelle ou de leur maman sont venus fêter la Saint-Nicolas à la Médiathèque de Fessenheim. Que le Petit Âne du conte était donc difficile, il n'aimait aucun des légumes que lui proposait la fermière qui avait bien du souci.... Mais St Nicolas sait faire des miracles, même de faire aimer les carottes aux petits ânes ! Ce fut un agréable moment que nous avons passé là, en compagnie également de nos petits amis du multi-accueil Pirouette que nous avons invités à cette occasion. Avec un bon goûter, bien sûr !
- ♦ **Le 08 décembre 2009**, nous avons préparé Noël avec Caroline HORNSPERGER en confectionnant un scintillant décor de table orné de bougies ainsi qu'une charmante suspension toute en légèreté.
- ♦ La formation aux premiers secours (PSC1) a été annulée faute de candidates. Les assistantes maternelles étant à présent formées lors de leur formation initiale et le Conseil Général proposant cette formation à celles qui ne la possèdent pas, le Relais ne proposera plus que des sessions de remise à niveau tous les ans.
- ♦ **Le 04 février 2010**, six assistantes maternelles ont suivi cette remise à niveau durant une soirée. Il s'agit de Mme BIER et Mme MINOUX de Rustenhart, Mme BALLY de Blosdelsheim, Mme LEMARECHAL et Mme ZAHM de Munchhouse et Mme WERNER de Roggenhouse. Bravo à toutes !

## **EN PROJET :**

- ♦ **Le mardi 16 mars 2010 à 20h00**, Magali DUSSOURD-DEPARIS, orthophoniste, viendra à la Médiathèque de Fessenheim pour une soirée à thème « Favoriser le développement du langage de l'enfant – Rôle de l'adulte » **N'oubliez pas d'inviter les parents.**
- ♦ **Le lundi 29 mars de 20h00 à 22h**, 15 assistantes maternelles se sont inscrites à la soirée d'information de l'IRCEM à HORBOURG WIHR. Nous serons 92 inscrites au total pour les cinq RAM organisateurs.
- ♦ **Le mercredi 31 mars de 19h30 à 22h**, vous est proposée une soirée créative sur le thème du printemps avec Caroline HORNSPERGER. Avis aux artistes et bricoleuses !
- ♦ **Le jeudi 1er avril de 9h30 à 10h30**, nous accueillerons les enfants à la Médiathèque de Fessenheim pour une animation autour de Pâques. (N'oubliez pas les petits papiers, le lièvre de Pâques sera sûrement de passage...) Et petit goûter, bien entendu !
- ♦ **Le mardi 27 avril à 20h**, Magali DUSSOURD-DEPARIS sera de retour à la Médiathèque de Fessenheim pour une deuxième soirée à thème faisant suite à la première. Elle s'intitulera « En route vers la lecture : des compétences aux apprentissages scolaires, quel parcours ! » Y seront évoqués tous les moyens que nous pouvons avoir pour amener les tout-petits enfants jusqu'aux plus grands à la découverte des livres, d'abord, à la lecture, ensuite, ceci dans le cadre de la lutte contre l'illettrisme.

***Inscrivez-vous très rapidement au Relais pour toutes les animations proposées (attention places limitées pour les soirées à la Médiathèque) 03 89 62 40 86 ou 03 89 48 62 30***



# De nouvelles recommandations pour le régime alimentaire du tout-petit



Les théories en matière d'alimentation du nourrisson ne manquent pas. Aucun écrit n'énonce les mêmes préceptes : les jeunes parents cherchant un conseil se trouvent souvent désespérés. Il en va de même avec le discours des professionnels, variable selon leur âge, leurs pratiques antérieures et la fréquence de la remise à jour de leurs connaissances. Chaque nourrisson étant différent, il convient alors de s'adapter à ses capacités et son rythme lors des grandes étapes de son régime alimentaire.

## LES GRANDS PRINCIPES

Entre la naissance et un an, le nourrisson triple son poids, grandit de 50 % et son cerveau croît de 2g/jour : l'alimentation doit donc lui apporter les nutriments nécessaires à cette croissance.

De la naissance à 4-5 mois, le bébé ne boit que du lait parce que :

- ⇒ Jusqu'à 4 mois, la motricité de sa langue et de sa bouche ne lui permet que de sucer et déglutir
- ⇒ Le lait suffit à couvrir tous ses besoins alimentaires, c'est-à-dire ses besoins en eau, lipides (dont les acides gras essentiels, indispensables à la maturation cérébrale), glucides et protides, calcium pour la construction du squelette, et, accessoirement, fer pour renforcer ses défenses immunitaires et vitamines pour son métabolisme. Néanmoins toutes les vitamines ne sont pas présentes dans le lait maternel ou infantile et il convient d'en ajouter certaines (comme la vitamine K, facteur de coagulation du sang et insuffisamment synthétisée par le nouveau-né, en cas d'allaitement maternel, ainsi que la vitamine D) .

### • L'allaitement maternel

L'allaitement maternel est recommandé chez le nouveau-né puis chez le nourrisson : il a un effet protecteur sur les infections (digestives et respiratoires), sur les allergies (s'il est exclusif et prolongé au moins jusqu'à 4 mois) et a un rôle préventif contre l'obésité, le diabète (de type 1 chez l'enfant) et les maladies cardiovasculaires de l'adulte. Le sein se donne à la demande, durant 20 mn environ, au moins 6 fois par jour, mais le plus souvent 8 à 10 fois chez le nouveau-né en respectant un intervalle de 2h30 à 3h entre deux tétées. Si la mère est disponible pour l'enfant pendant ces moments, l'allaitement est plus efficace et participe au renforcement du lien mère-enfant.

### • L'alimentation lactée par laits infantiles

Lorsque le nourrisson n'est pas allaité, les laits infantiles sont utilisés. Ces formules de lait pour nourrisson, fabriqués à partir de lait de vache, ont une composition conforme aux directives de la Commission européenne et de l'AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé). Les laits hypo-allergéniques ou formules au soja ne doivent pas être donnés aux nourrissons non allergiques.

Les laits que l'on peut donner aux enfants selon leur âge sont :

- ⇒ De la naissance à 5-6 mois, les laits ou préparations 1er âge
- ⇒ De 5-6 mois à 12 mois, les laits ou préparations « de suite »
- ⇒ De 1 an à 3 ans, les laits « de croissance ».

Les biberons sont préparés avec de l'eau faiblement minéralisée et une mesure arasée de lait pour 30 ml d'eau. Il est nécessaire de respecter en moyenne 3h minimum entre deux biberons et de ne recoucher l'enfant qu'une fois que le rot a été fait. Il est déconseillé de le réveiller pour boire (sauf la première semaine de vie).

Les apports se font en tenant compte de la maturité de son estomac et de son tube digestif. L'estomac de l'enfant ne peut tolérer plus de 800 à 1 000 ml de liquide et c'est la raison pour laquelle le trop gros volume de lait nécessaire aux besoins d'un enfant de 6 mois doit être remplacé par des aliments à densité calorifique supérieure et à volume inférieur à ceux du lait.

Pour ces raisons, et aussi pour limiter les risques d'allergies alimentaires, le lait maternel ou infantile est l'alimentation de base pendant la première année de l'enfant.

Par ailleurs, le lait de vache demi-écrémé ou entier ne doit jamais être utilisé avant les 12 mois de l'enfant.

La diversification ne démarrera pas avant ses 5 mois sous peine de provoquer ou d'aggraver les allergies alimentaires. Un maximum d'aliments doit avoir été introduit avant les 9 mois de l'enfant.

## Entre 5 et 6 mois survient la diversification alimentaire



La diversification permet de rompre la monotonie des repas de lait infantile et d'introduire de nouveaux aliments différents par la texture, la couleur, le parfum et le goût, ainsi que des nutriments non apportés par le lait : sucres lents (amidon, fibres....) Même si la consommation de lait diminue au fur et à mesure que sont introduits les autres aliments, l'enfant aura encore besoin d'au moins 500 ml de lait par jour jusqu'à ses 2 ans.

La diversification alimentaire se fera progressivement, sans contraintes, par petites quantités, en introduisant un seul aliment nouveau pendant deux jours et en observant les réactions de l'enfant, afin de déceler les intolérances et allergies.

\* Au début, on introduira environ 30g (6 cuillères à café) d'aliment nouveau, un peu avant le lait de midi (de préférence commencer par les légumes à ce repas) ou du goûter : carottes, pommes ou pommes-coings, en petits pots ou préparés sur place, avec des produits de saison, sains, cultivés sans engrais, bien cuits et bien mixés afin d'avoir une consistance onctueuse et homogène.

\* Peu à peu, la quantité de légumes ou fruits sera augmentée et ils seront mélangés (s'ils ont été bien tolérés isolément) pour arriver à la quantité de 100g à la fin du mois, en un seul repas, afin de privilégier encore le lait jusqu'à 6 mois.

\* Au deuxième mois de diversification, les légumes seront donnés à midi et les fruits à 16h, au goûter. Les pommes de terre, en petites quantités, peuvent être ajoutées de temps en temps à partir de 6 mois.

\* Si l'enfant boit un lait infantile, le biberon du soir peut être préparé avec le bouillon de cuisson des légumes auquel on ajoute le lait en poudre. Ensuite, vers 8 mois, des légumes mixés seront ajoutés au lait préparé avec le bouillon de légumes. Petit à petit, l'enfant prendra l'habitude de la soupe aux légumes du soir.

\* Les farines de céréales ne se donnent plus afin d'éviter la survenue précoce de l'intolérance au gluten (maladie coeliaque). Les aliments contenant du gluten sont déconseillés avant 6 mois, mais certains médecins proposent maintenant d'introduire à partir de 4 mois des aliments qui en contiennent chez les enfants sans problèmes : contrairement à ce qui était pensé auparavant, la prolongation systématique au-delà de 4 mois de l'alimentation sans gluten risquerait d'augmenter ultérieurement les probabilités de maladie coeliaque.

\* Les protéines animales, viande (vers 6 à 7 mois), poisson (7 à 8 mois) ou jaune d'œuf (7 à 8 mois) sont introduites en petites quantités (5g soit 1 cuillère à café à 6 mois, 15g à 9 mois, soit une cuillère à soupe de produit mouliné, bien cuit et ceci sans matières grasses et 30g à 2 ans). L'excès de protéines animales est dangereux pour les reins.

\* Les protéines végétales ne seront pas introduites avant les 6 mois de l'enfant, de même que les fruits rouges ou exotiques et la banane crue.

\* Du jus de fruits (20g) pur et non sucré peut être proposé dans la matinée à l'enfant de plus de 5 mois ; il est inutile de lui en proposer avant, le lait maternel ou infantile apportant à l'enfant suffisamment de vitamine C. L'acidité du jus de fruits est susceptible de provoquer des reflux acides douloureux pour l'enfant.

\* Pendant le repas non lacté de l'enfant, seule l'eau pure sera proposée en boisson à l'enfant.



Progressivement la texture des aliments sera modifiée :

- ⇒ Entre 5 et 7 mois, les purées lisses deviennent plus épaisses
- ⇒ Vers 7-8 mois, elles seront plus grossières, voire des aliments écrasés à la fourchette
- ⇒ Entre 9 et 12 mois, de tout petits morceaux, râpés et mous, pourront être proposés
- ⇒ À partir de 1 an, l'enfant peut manger des extraits du plat familial (sans graisses cuites). Ses repas solides feront entre 200g et 300g et comprendront un plat contenant sucres lents, légumes et protéines, un laitage.
- ⇒ Il n'y a aucun intérêt à mettre ces aliments dans un biberon de lait, le but étant de familiariser le nourrisson avec des goûts et des consistances nouvelles. S'il refuse la cuillère, c'est qu'il n'est pas encore prêt : dans ce cas, redonner du lait et reprendre les essais une semaine après.

## **Réserver aux parents la primeur de la diversification**

Au moment de la diversification alimentaire, vers 5 mois, il est important que les parents soient les acteurs du changement et commencent eux-mêmes l'introduction de légumes ou fruits à la petite cuillère au cours d'un long week-end ou de petites vacances.

Chaque enfant a son rythme biologique qu'il convient de respecter. Si l'enfant refuse, ce n'est tout simplement pas encore le bon moment. Insister ou le forcer risque de provoquer des troubles alimentaires.

Respecter les étapes d'introduction de nouveaux aliments est aussi important que de respecter le rythme de l'enfant et ses besoins nutritionnels.

La patience et la souplesse, les encouragements, les retours en arrière sont indispensables durant cette période délicate de diversification.

Les professionnels se doivent de prendre en compte les désirs des parents pour l'alimentation de leur enfant et de ne pas se substituer à eux, mais il est primordial de rester en contact étroit et dans le dialogue durant cette période. L'observation de l'enfant, ses réactions sont à repérer pour adapter au mieux la démarche à chaque enfant. Dans la plupart des cas, s'il y a des difficultés, elles restent passagères, demandant simplement quelques réajustements.

Une diversification bien menée liée à de bonnes habitudes alimentaires, dès le plus jeune âge, contribuera à la santé de l'adulte en devenir qu'est l'enfant.