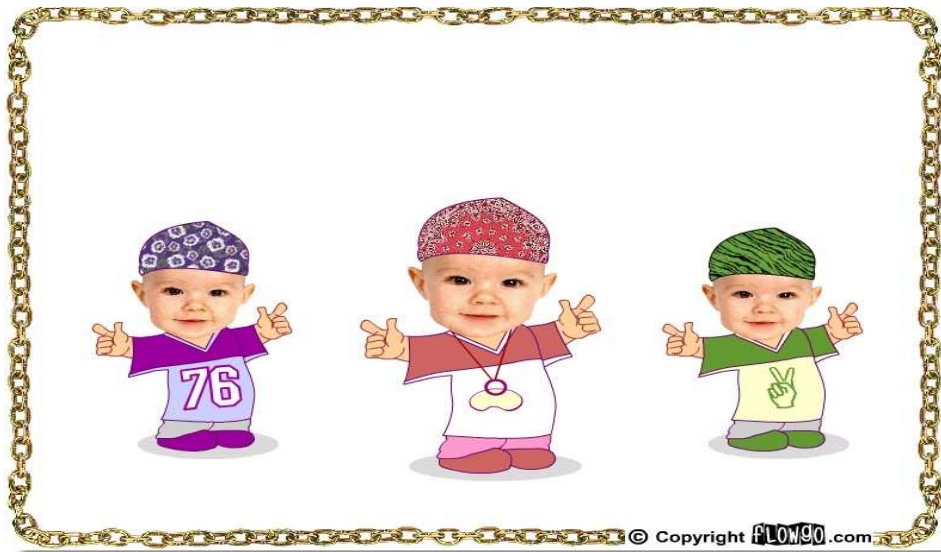


L'écho des NOUNOUS

LE JOURNAL DES ASSISTANTES MATERNELLES



La chaleur et les beaux jours sont bel et bien terminés. Nous espérons vivement que chacun de vous a pu se reposer durant l'été et faire le plein d'énergie pour cette nouvelle saison d'hiver.

Nous vous prions aussi de nous excuser du retard avec lequel nous diffusons ce journal, mais cela demande beaucoup de préparation et surtout du temps. C'est pourquoi ce journal ne sera plus diffusé systématiquement tous les trois mois, mais dès que nous le pourrons. Merci de votre compréhension !!!!.

Nous attendons toujours de savoir quel thème ou quel sujet vous voulez aborder. Nous sommes à votre écoute et surtout n'hésitez pas à nous faire part de vos idées.....

Bonne lecture

Toute l'équipe de la rédaction.

LE RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES « LEI GARDARELLE » MAISON DE L'ENFANCE

Lieux, heures de permanences et animations

ST MAXIMIN LA STE BAUME (Pôle Enfance boulevard St Jean)

Judi et Vendredi : **Animations** de 9h00 à 11h30

Lundi, Mardi : **Permanences** de 14h00 à 18h00

Mercredi, Jeudi : **Permanences** de 14h00 à 17h00
Et vendredi

ROUGIERS (Salle Caudière)

1^{er} lundi du mois : **Animations** de 9h00 à 11h30

: **Permanences** de 11h30 à 12h30

PLAN D'AUPS (Maison de Pays)

3^{ème} lundi du mois : **Animations** de 9h00 à 11h30

: **Permanences** de 11h30 à 12h30

POURRIERES (Salle St Louis)

Tous les mardis : **Animations** de 9h00 à 11h30

: **Permanences** de 11h30 à 12h30

POURCIEUX (Salle du foyer)

2^{ème} et 4^{ème} lundi du mois : **Animations** de 9h00 à
11h30

: **Permanences** de 11h30 à 12h30

NANS LES PINS (Salle des jeunes)

Deux Mercredis par mois : **Animations** de 9h00 à
11h30

: **Permanences** de 11h30 à 12h30

*Le Relais Assistantes Maternelles (R.A.M)
est un service gratuit.*



*Vous pouvez contacter la responsable du
relais **Pierrette POUSSIN** ou **Claire
FLORENS** au :*

06.31.44.10.70 ou 04.98.05.09.59

PRIME A L'INSTALLATION

LES ASSISTANTES MATERNELLES NOUVELLEMENT AGREES PEUVENT DESORMAIS BENEFICIER, SI ELLES LE SOUHAITENT, D'UNE PRIME A L'INSTALLATION D'UN MONTANT DE 300 € A 500 €.



Annoncée en décembre 2008 par la secrétaire d'État à la Famille, Mme Nadine Morano, cette aide est destinée à financer l'achat du premier matériel de puériculture des assistantes maternelles entrant dans le métier. Une circulaire de la Caisse

nationale des allocations familiales (CNAF) du 9 décembre 2009 vient d'en préciser les modalités.

LES CONDITIONS

Le bénéfice de la prime à l'installation est réservée aux assistantes maternelles agréées depuis moins d'un an et employées par un particulier. Un minimum d'activité de deux mois, attesté par la production des deux premiers bulletins de salaire, est exigé.

Sa délivrance est conditionnée à la signature d'une « CHARTE D'ENGAGEMENTS RECIPROQUES » avec la Caisse d'allocations familiales (CAF).

Pour les assistantes maternelles agréées en 2009, le montant de la prime est de 300 € À partir de 2010, ce montant pourra être porté à 500 € sur les « TERRITOIRES DONT LE TAUX DE COUVERTURE EST INFÉRIEUR A LA MOYENNE DÉPARTEMENTALE ».

La prime est cumulable avec le bénéfice du prêt à l'amélioration de l'habitat (PAH) mis en place par la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2010 et dont les conditions de mise en oeuvre ne sont pas encore connues à ce jour.

LA CHARTE

En contrepartie de l'aide financière, l'assistante maternelle s'engage à respecter certaines obligations formalisées par la signature d'une charte :

rester dans la profession un minimum de trois ans révolus à compter de la demande de la prime ; respecter une rémunération maximale de cinq SMIC horaires par jour d'accueil : figurer sur le site www.mon-enfant.fr , renseigner et mettre à jour ses disponibilités d'accueil.

D'autre part, les assistantes maternelles devront, « DANS LA MESURE DU POSSIBLE », être « REFERENCEES » auprès d'un relais assistantes maternelles.

En cas de cessation anticipée de l'activité, l'assistante maternelle pourra être tenue de rembourser à la CAF tout ou partie de l'aide engagée sauf raison indépendante de sa volonté.

Source : CASAMAPE du 19/03/2010

CONVERSION NET / BRUT

Le taux de conversion permet de transformer le salaire net en salaire brut, et inversement.

➡ pour passer du salaire brut au salaire net, il faut multiplier le brut par 0,7739

exemple : $3,88 \text{ €} \times 0,7739 = 3 \text{ €}$

➡ pour passer du salaire net au salaire brut, il faut diviser le net par 0,7739

exemple : $3 \text{ €} : 0,7739 = 3,88 \text{ €}$

LE SOMMEIL

(par Claire B.)

Le sommeil peut être considéré comme un état modifié de la conscience. Sa particularité est qu'il repose sur un état de détente et de relaxation maximal, c'est d'ailleurs pourquoi il est régénérateur. Il est indispensable à la restauration des forces physiques et psychiques, nécessaire pour la croissance et la maturation du système nerveux chez l'enfant.

Le sommeil comporte plusieurs cycles qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. Schématiquement, on distingue deux phases (le sommeil lent et le sommeil paradoxal) d'une durée de près de 90 minutes et qui se répètent plusieurs fois au cours de la nuit.

Le sommeil lent (ou sommeil calme à ondes lentes) dure de 60 à 75 minutes et comporte 4 stades : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil très profond. Le sommeil lent est suivi d'une phase de sommeil paradoxal, plus courte, où l'activité cérébrale est plus intense : cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides provoqués par les ondes du cerveau, en rapport avec les rêves.

Le sommeil paradoxal dure en moyenne 15 à 20 minutes. Enfin, une phase de sommeil intermédiaire (brève, avec des micro-réveils) débouche sur un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, sur le réveil complet.

Les cycles du sommeil

Le sommeil peut être représenté par des trains composés d'une locomotive et de cinq wagons.

Ces wagons illustrent chacun une phase du sommeil.

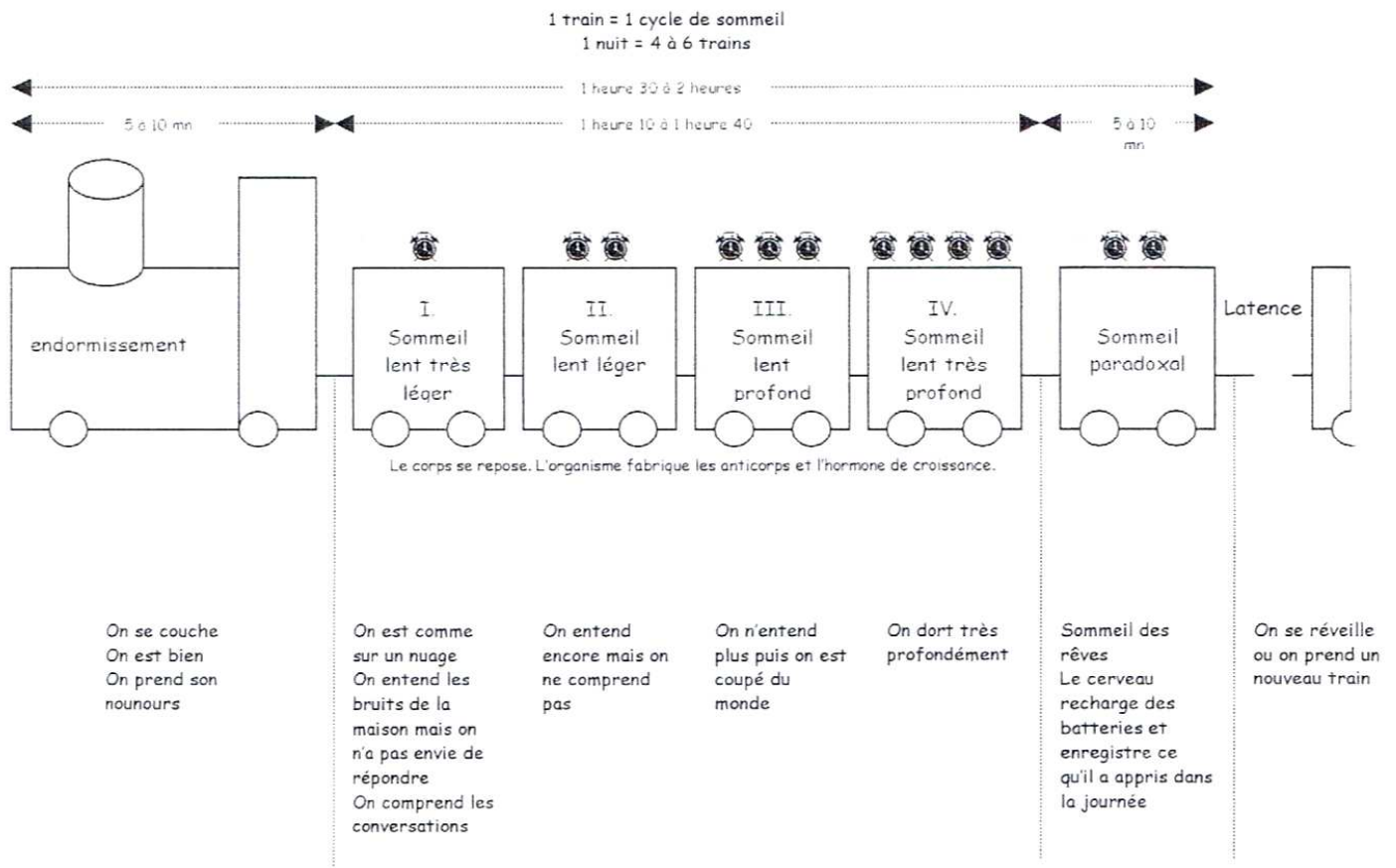
L'ensemble « locomotive – wagons » forme un cycle complet de sommeil.

Dans une nuit s'enchaînent 4 à 6 trains, dont la durée n'est pas identique selon la personne. La durée peut être de 1h30 à 2h, selon si l'enfant ou l'adulte est un « petit dormeur » ou « grand dormeur ».

Pour compléter ce dossier, nous vous invitons à profiter de la bibliothèque professionnelle du pôle enfance, afin de consulter plusieurs ouvrages traitant du sommeil.



Une nuit de sommeil



La sieste empêche-t-elle de dormir le soir ?

Une idée reçue a la vie dure : ce n'est pas parce que bébé fait une bonne sieste dans la journée qu'il aura du mal à s'endormir le soir. A l'inverse, si l'enfant ne dort pas bien durant la journée, il ne dormira pas bien non plus le soir. Ainsi, des déséquilibres de sommeil dans la journée entraînent des déséquilibres de sommeil la nuit.

Contrairement à ce que de nombreux parents peuvent penser, une bonne sieste dans l'après-midi n'empêchera jamais bébé de bien dormir le soir, bien au contraire. Inutile donc de demander à la nounou de zapper la sieste pour être tranquille le soir ; au contraire, plus un enfant est calme et reposé dans la journée, mieux il dormira le soir. Un manque de sommeil dans la journée se traduit par une hyperactivité le soir et des troubles du comportement. Il sera agité, grognon et aura beaucoup de mal à s'endormir.

Age	Total de sommeil	Sommeil de nuit	Sommeil de jour
Naissance	20 h	10 h	10 h
3 mois	16 h	10 h	6 h
6 mois	15 h	11 h	4 h
9 mois	14 h	11 h	3 h
12 mois	14 h	11 h	3 h
2 ans	13 h	11 h	2 h
3 ans	12 h	11 h	1 h

A noter : les temps indiqués sont des moyennes. Le temps de sommeil est variable d'un bébé à un autre.

(Sources : Doctissimo, Sud Performance, Samara- sommeil Primutan, Anne Bacus)



Un bébé qui dort !



**Un bébé qui dort c'est comme
Une rose qui s'épanouit en cachant son trésor
Jusqu'au lendemain matin.**

**Un bébé qui dort c'est comme
Une jonquille qui rit au creux de sa vie
Sur un lit de pissenlits.**

**Un bébé qui dort c'est comme
La pensée qui ne fait que jongler
Et qui arrêtera quand la nuit sera là.**

**Un bébé qui dort c'est comme
Le souci qui a tellement d'ennuis que dans son nid
Il rêve à une autre vie.**

Poésie de Camille

**Cette toute petite bouche et langue,
Qui tétouillent cette petite tétine,
Ces yeux,
Qui hésitent à se fermer,

Ce nez,
Si petit et mignon,
Ces mains,
Qui se ferment en poing,
Cette respiration,
Qui s'accélère à certains moment,
Ces pieds,
Qui se regroupent petits à petits,
Ces cheveux,
Qui s'humidifient avec la chaleur de son corps,
Ce doudou,
Qui caresse les parcelles de son doux visage,

Voilà ce qu'est la merveille,
Lorsqu'un bébé dort !**

Poésie de Drameuze

ILLUSTRATION SALLE DE REUNION



Un grand merci à Sylviane G. et à Nathalie W. qui se sont portées volontaires pour peindre une illustration de ce que représente le RAM. C'est au niveau de la salle de réunion du pôle enfance, en continuation des autres peintures des différentes crèches.



Bienvenue au petit bébé de Sabrina
C'est un joli petit garçon nommé
Maxandre,
Il a bien choisi son nid.
Félicitations aux heureux parents!

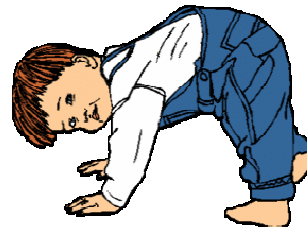
A ce propos, nous félicitons aussi Sabrina qui a obtenu son diplôme d'E.J.E, et nous quittera un certain temps pour intégrer un poste à la crèche d'Ollières, nous lui souhaitons donc une bonne continuation dans cette nouvelle fonction.



Un petit clin d'œil à toute l'équipe du Ram, nous vous remercions d'être là pour nous soutenir, nous écouter, nous encourager grâce à votre professionnalisme
ENCORE UN GRAND MERCI



Le pôle enfance met à notre disposition un service de prêt de livres. Ces derniers sont centrés évidemment sur l'enfant (développement, psychologie, activités d'éveil etc...) n'hésitez pas à voir avec Pierrette ou Claire pour les modalités d'emprunt.



De nouvelles initiatives sont proposées par des assistantes maternelles . C'est ainsi que Véronique D. animera une fois par mois le vendredi un atelier motricité et éveil des petits, Quant à Marie- Claude et Corinne, elles continuent de s'occuper de la chorale.



CUISINE DES ENFANTS

Les sucettes gourmandes



Faire fondre au bain-marie, et dans trois contenants différents, les trois chocolats

Lorsqu'ils sont tous fluides, les réserver dans le bain-marie et hors du feu ajouter une cuillère de crème fraîche

Tremper tour à tour les différentes sucettes, puis les passer dans les garnitures de votre choix

Replacer quelques minutes au réfrigérateur avant de les déguster

Ingrédients pour 15 sucettes: temps de préparation: 10 minutes, temps de cuisson: 5 minutes

Suggestions:

Vous pouvez aussi garnir les sucettes avec des grains de raisins et de la ganache au chocolat

100 grammes de chocolat noir

100 grammes de chocolat blanc

100 grammes de chocolat au lait

1 banane

15 guimauves

15 bâtons en bois

Bonne dégustation !!!!!!!

Les éléments pour garnir les sucettes chocolatées:

une poignée de pistaches ou de cacahuètes grillées non salées ou de pralines roses hachées

3 cuillères à soupe de noix de coco rapée

Du vermicelle au chocolat ou de couleur

Piquer sur des bâtons en bois la banane coupée en rondelles épaisses et la guimauve



LE PHOTOPHORE ET MASQUE DE CITROUILLE



Que vous soyez adepte ou pas d'Halloween, ce masque-photophore fera toujours des heureux.....

Pour les plus petits ,aidez les à couper les yeux et leur faire peindre le masque que vous trouverez grâce à ce lien....

<http://www.linternaute.com/junior/dossier/deguisements-halloween/images/pdf/masque-de-citrouille.pdf>

Nous vous souhaitons d'avance de passer de très joyeuses fêtes de fin d'année et à l'année prochaine pour un prochain numéro .



Comité de rédaction : Cécile PORTELLA , Sandrine TECLES, Nathalie WASNER