



### SOMMAIRE

#### Page 1

*L'info de Sophie*

*L'info santé : le nettoyage du nez*

#### Page 2

*L'info éducative : la diversification alimentaire*

#### Page 3

*L'info législative : la revalorisation du SMIC- L'agenda Bébé-Nounou-*

#### Page 4

*L'info ludique*

*Petit retour sur les animations*

#### Page 5 - 6

*Le planning des animations*

## L'info de Sophie

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai l'honneur, au nom de la CCSOA de vous présenter tous mes vœux de bonheur en cette nouvelle année 2012. A cette occasion la Communauté de Communes vous offre l'agenda « bébé-nounou » à venir retirer au bureau du RAM ou lors des animations.

Au fil des pages vous trouverez des informations législatives et notamment un point sur l'augmentation du SMIC en date du 1/12/2011. Dans l'info éducative vous trouverez quelques éléments qui ont été

abordés lors du point rencontre à Lignières Chatelain le 2 décembre avec l'intervention de la puéricultrice de secteur.

En fin de journal, retrouvez les plannings des animations à venir. **N'hésitez pas à vous y inscrire** et n'oubliez pas de me communiquer vos disponibilités actuelles et pour les mois à venir.

Rue des fontaines,  
BP 70033,  
80290 Poix de Picardie,  
03 - 22 - 34 - 10 - 20,  
ram@ccsoa.fr.



## L'info santé

### Le nettoyage du nez

Un nez dégagé est une condition essentielle au bien être d'un bébé. Pour bien dormir, pour manger sans être gêné, pour sentir et exercer son odorat, un enfant doit pouvoir exploiter pleinement les possibilités offertes par cet organe. Autant dire que nous devons en prendre soin !

#### **Le nez : un filtre efficace**

Le nez est la première barrière de protection contre les agents extérieurs (virus...). Les cils qu'il contient servent de filtre face aux agressions quotidiennes. Le bon fonctionnement du nez est primordial chez les petits car, dans les premiers mois, il ne respire que par le nez. Un nez dégagé est donc indispensable pour un bon sommeil et des repas pris dans les meilleures conditions.

#### **Le but de ce nettoyage**

Un nettoyage quotidien du nez a, en cas d'encombrement, un rôle préventif contre les surinfections et contagions. Dans les cas d'allergies ou de rhinites, il soulage

l'irritation et améliore le confort respiratoire. Il permet également de restaurer les cellules de la muqueuse et, ainsi, d'optimiser les fonctions respiratoires. Chez les plus petits, le nettoyage du nez se fait de préférence avant le repas mais aussi au lever et au coucher. Deux possibilités existent pour effectuer ce geste: le sérum physiologique ou les solutions d'eau de mer.

#### **Comment s'y prendre ?**

Allongez l'enfant sur le dos, la tête tournée sur le côté, non penchée vers l'arrière. Introduisez le produit en plaçant l'embout dans la narine supérieure et effectuez quelques pressions jusqu'à l'écoulement par la narine la plus basse. Procédez de la même manière pour la seconde narine en tournant la tête du côté inverse. Répétez l'opération jusqu'à ce que le liquide soit clair. Un éternuement est positif puisqu'il aide à dégager les voies.

Quelque soit l'âge de l'enfant, expliquez lui ce vous faites, même s'il ne comprend pas, il sera rassuré par l'intonation de votre voix. Après chaque instillation, relevez le complètement et réconfortez le.



## Si on parlait ...

### La pika de Sophie

« Etre là » n'est pas une nécessité rigide: il faut l'adapter avec la sensibilité à chaque enfant.

Terry Barry Brazelton, pédiatre américain.

« Pour un petit bout qui n'a jamais bu que du lait, mettre des aliments dans sa bouche n'a rien d'évident. Ce sont des sensations nouvelles avec lesquelles il faut se familiariser. »

**Laurence Yeme**  
*Journaliste*

« Il est normal qu'un enfant refuse certaines choses, qu'il découvre à son rythme. (...)

Ne soyez pas persuadés qu'un enfant qui refuse de manger vous défie ouvertement ! Ne rêvons pas non plus d'un enfant qui ouvrirait la bouche et absorberait, sans limite de quantité, tout ce qu'on lui proposerait. Ce serait inquiétant. Il faudrait consulter pour cela. »

**Dr Clerget**

### Références bibliographiques:

#### Pour les adultes:

« Je nourris mon enfant »  
Dr Eric Ménat, Ed. Alpen.

#### « L'appétit des bébés »

Rietje Vonk, Les essentiels Milan.

#### Pour les enfants

« Dame tartine »  
Stefany Devaux, Ed Didier Jeunesse

« Mange ta soupe, Alfred! » V. Miller, Ed Nathan

« Tom et Léa dans le potager » Armelle Boy.



## ... Diversification alimentaire

### Étape 1 de 6 mois à 8/12 mois

**A** partir de 6 mois, vous allez commencer progressivement à diversifier l'alimentation de votre enfant, c'est-à-dire à lui donner d'autres aliments que du lait. Petit à petit, il va passer à une diversification variée, proche de la vôtre, sauf en ce qui concerne ses apports en lait, qui restent spécifiques. Comment introduire ces aliments? A quel rythme? Suivez le guide...

#### A chacun son rythme!

Tous les bébés sont différents. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Pas de panique: vous pouvez continuer à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires. Il n'est pas à quelques jours près!

#### Ne le forcez pas...

Respectez ses goûts et ses préférences. C'est la meilleure manière de ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment des repas. Il refuse un aliment? N'insistez pas et proposez-le lui à nouveau quelques jours plus tard. Tenez compte de son humeur... et la vôtre!

#### Du liquide au solide...

Ce n'est pas toujours facile de passer du liquide au solide, car les bébés n'aiment pas toujours changer leurs petites habitudes. À vous d'être patiente, en l'habituant progressivement à différentes textures...



#### Du lait toujours du lait, mais moins de repas...

Le lait doit rester la base de l'alimentation de l'enfant. Donnez-lui au moins 500ml de lait par jour. Vous arriverez, vers 8 mois, à donner à votre enfant 4 repas par jour dont 2 repas diversifiés et 2 repas de lait.

#### Comment introduire les légumes, les protéines, et les féculents?

Les aliments bien tolérés par l'estomac de votre bébé sont les épinards, les haricots verts, les courgettes sans pépins et sans peau, les blancs de poireaux et les carottes. Il faut préférer une cuisson à l'eau ou à la vapeur sans ajout de sel et bien sûr mixés. Les aliments peuvent être introduits au repas de midi, en complément du lait. Donnez-les soit au biberon, soit à la petite cuillère.

La viande et le poisson sont une source de fer privilégiée pour l'enfant, dont les besoins sont importants à cet âge. Vous pouvez choisir toutes les viandes en limitant les abats et la charcuterie ainsi que tous les poissons à l'exception du poisson pané. La consommation doit se limiter à 10g par jour, soit 2 cuillères à café de viande ou de poisson.

Les pommes de terre seront introduites dès 6 mois en cuisson vapeur pour être ensuite moulinées et mélangées à la soupe de légumes. Les pâtes, le pain, la semoule de blé et les biscuits en quantité modérée, ne seront pas proposés avant 7 mois révolus.

## Exemple de menus:

### Je viens d'avoir 6 mois ...

**Matin** : 180 à 210 ml de lait (maternel ou de type « deuxième âge »)

+/- céréales infantiles sans gluten

**Midi** : Introduction d'un seul légume à la fois: débutez par une cuillère à café le premier jour puis augmentez progressivement sur quatre jours jusqu'à la valeur d'un demi pot de 130g.

La quantité de lait peut être légèrement diminuée (150 à

180 ml).

Proposez ensuite un légume différent régulièrement (carottes, haricots verts, courgettes...).

**Goûter** : 120 à 150ml de lait

Introduction de quelques cuillères d'un fruit cuit (pomme, poire).

**Soir** : Une tétée ou un biberon de lait (180 à 210 ml)

+/- céréales infantiles sans gluten



L'ensemble des éléments est donné à titre indicatif.  
Source: Le guide nutrition de la naissance à trois ans.

# L'info éducative (suite)

Le guide nutrition de la naissance à trois ans est disponible au relais

La santé vient en mangeant

## Je viens d'avoir 7 mois ...

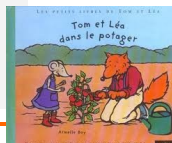
**Matin** : Tétée ou biberon de lait (240ml)+/- céréales infantiles

**Midi** : Légumes écrasés (4 à 6 cuillères à soupe) + une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile végétale. Deux cuillères à café (10g) de bœuf / dinde / poulet / poisson ou 1/2 jaune d'œuf dur (en fonction des risques allergènes signalés par les parents. Jambon à partir de 8 mois.

Compote ou fruit frais mixés.

**Goûter** : Un petit pot de 130g de fruits ou une compote de fruits sans sucre. Une tétée ou un biberon de lait (150ml) ou un laitage « spécial bébé ».

**Soir** : Un potage ou une purée de légumes + une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile végétale. Une tétée ou un biberon de lait (180ml).



### Conseils :

Se laver les mains avant la préparation des repas.

Ne pas saler les aliments préparés à la maison et les petits pots.

Eviter les légumes secs, les fruits à coque (noix, noisette, cacahuète, amande...) et les fruits exotiques (risque d'allergie), **inadaptés avant l'âge de 18 mois**.

Les jus de fruits ne sont pas indispensables.

Tout petit pot ouvert doit être consommé dans les délais indiqués par le fabricant et conservé au réfrigérateur.

Eviter les crèmes dessert, trop sucrés et à risque allergène. Le blanc d'œuf dur sera proposé après 12 mois.

Préférer les laitages avec du lait 2ème âge.

Cuire les viandes sans matière grasse.

Penser à varier les légumes proposés.

# L'info législative

## Revalorisation du SMIC au 1er janvier 2012

La rémunération minimum de l'assistante maternelle change au 1er janvier 2012, elle est revalorisée de 0.3%.

Vous trouverez ci-dessous la nouvelle rémunération.

Vous ne pouvez réévaluer votre tarif horaire que si vous étiez au minimum légal précédemment (1.96€ net). (Article L 112-2 du Code monétaire et financier).



	BRUT	NET
SMIC horaire au 1er janvier 2012	9,22€	7.13€
Tarif horaire- minimum légal	2.59€	2.01€
Tarif maximum par jour pour bénéficiaire de l'aide de la CAF	46,10€	35.61€

## L'indemnité d'entretien

Attention le minimum garanti change aussi. Ceci à une incidence sur la détermination du montant de l'indemnité d'entretien.

L'indemnité d'entretien ne peut être inférieure à 85% du minimum garanti (Minimum Garanti au 1 janvier 2012: 3,44 euros) et sera désormais de 2.93 euros pour 9 heures d'accueil.



Durée de travail par jour	Indemnité d'entretien minimale
< à 8h	2.65€
9h	2.93€
10h	3.25€
11h	3.58€
12h	3.90€

Sources: Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé

Bonne et heureuse année 2012 à tous et à toutes...



La Communauté de Communes du Sud-Ouest Amiénois et le Relais Assistantes Maternelles sont heureux de vous offrir l'agenda « Bébés-Nounou » 2012. Les quantités étant limitées, merci réserver votre agenda ou de venir le chercher lors des animations et des permanences.

C'est un Planning d'accueil mensuel, qui vous permet de suivre les heures de présence des enfants que vous accueillez.

Conçu spécifiquement par Bébés Nounou pour répondre à vos besoins, il contient :

- Des plannings mensuels (1 mois d'accueil sur 2 pages).
- Des Infos pratiques sur votre profession et des tableaux de suivi (congés, impôts).





## RETOUR SUR LES ACTIVITES.....

### La pâte à sel:

#### Ingrédients:

- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau tiède
- 2 verre de farine



#### Préparation:

Mélanger dans un saladier l'ensemble des ingrédients.

Si la pâte est trop liquide, rajouter la farine, si elle est trop épaisse ajouter un peu d'eau.

La pâte peut être colorée avec des épices, des colorants alimentaires ou parfumée à l'aide d'huiles essentielles, de café, de vanille...

#### Conservation:

La pâte à sel se conserve très bien à condition de respecter quelques règles simples: enrouler bien la pâte à sel dans un torchon propre puis la mettre au réfrigérateur dans un sac plastique.

#### Cuisson:

Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur de l'objet mais les règles sont faible température ( 75°- 110°), et cuisson longue ( 2 h)



**Bonne manipulation !!!!**



Atelier musique avec Laurent



Semaine du goût avec les enfants de la crèche



### LE RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES

- Permanences téléphoniques :** les lundis de 13h30 à 17h et les jeudis de 9h15 à 12h30
- Permanences sur rendez-vous :** les jeudis de 15h à 17h et les vendredis de 8h30 à 12h30.
- Permanences sans rendez-vous** au bureau du RAM : les mardis de 13h30 à 17h.

Impasse des Fontaines  
BP 70033

80290 Poix de Picardie  
03-22-34-10-20  
ram@ccsoa.fr  
www.ccsoa.fr



### Paroles d'enfants

Un jour, Mathis, 3 ans me regarde et me dit: 'mon papa je l'adore! Je l'ai bien choisi hein maman? »

Adam, 3 ans, me montre le père-personne: « Donne-moi ça, je veux voir combien je coûte ».

Merci à Camille, stagiaire EJE qui a participé à la rédaction de plusieurs articles de votre journal.

## Animations du 1er trimestre 2012 sur **inscription obligatoire**

 Atelier à Beaucamps le Vieux de 9h15 à 11h15  
à la salle Niquet

 Atelier à Airaines de 9h30 à 11h30 à la salle  
du CAJ

 Atelier à Poix de Picardie de 9h30 à 11h30

 Atelier à Camps en Amiénois de 9h30 à 11h30  
à la salle des fêtes

 Atelier à Quevauvillers de 9h à 11h à l'annexe  
de la salle polyvalente

 Atelier à Hornoy le Bourg de 9h30 à 11h30 à  
la maison des jeunes



*JANVIER 2012... Bonne année et Fêtons les rois et les reines!*

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 <i>Musique</i>	27	28	29
30	31					



## FÉVRIER 2012.... DÉGUISONS-NOUS....!!

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dím.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 Musique	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Mardi-gras	22	23	24	25	26
27	28	29				



## MARS 2012... VÍVE LE PRÍNTÉMP!

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dím.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 Musique	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

