

# Journal de Mai/Juin 2023

Relais Petite Enfance

Communauté de communes Doubs Baumois



Relais Petite Enfance  
Espace Méry  
8 rue de l'église  
25110 BAUME LES DAMES



09.71.55.66.08  
07.88.76.85.47



rpe@doubsbaumois.org



www.doubsbaumois.org



Accueil du Public  
De préférence sur RDV

Lundi 8h30-12h30/13h30-17h

Mardi 13h30-17h

Mercredi 8h30-12h30/13h30-18h

Jeudi 8h30-12h30/13h30-17h

Autres créneaux sur RDV



Fermeture du Relais

- Le mercredi 24 mai
- Le jeudi 25 mai au matin

Pour tout renseignement  
pendant ces jours d'absences,  
vous pouvez joindre :

- DREETS Bourgogne  
Franche-Comté  
au 03.63.01.70.00
- Service Public au 39.39
- PAJEMPLOI au  
0.806.807.253
- monenfant.fr



## SOMMAIRE

- Dossier thématique :  
Le sommeil
- Le coin des infos
- Un peu de lecture
- Pour le plaisir

Voici le mois de mai  
Un des mois le plus gais  
Où tous les gens aimés  
Reçoivent du muguet.

Voici le mois le mai  
Où l'on fait ce qui plaît  
On oublie les « jamais »  
Et l'on panse ses plaies.

On y croit, on renaît  
On refait des projets,  
C'est le mois de l'année  
Où l'on se sent léger.

Voici le mois de mai  
Et son premier férié,  
De senteurs, embaumé...  
Allez, quoi ! Souriez !

Claudie  
BECQUES



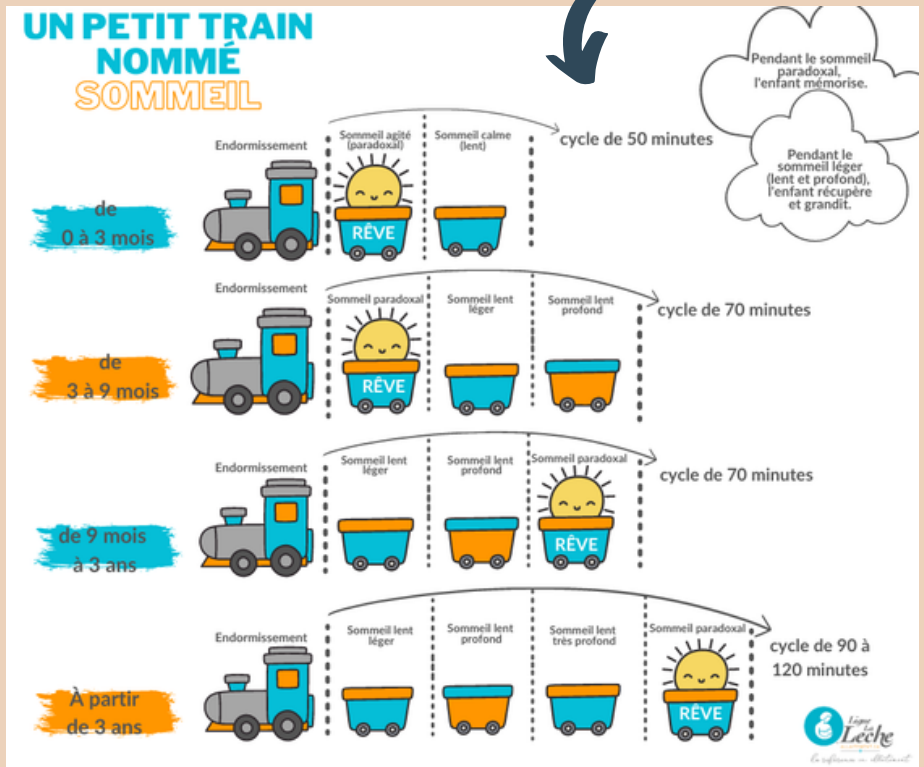
Comment ça marche ?

Pourquoi dormir, c'est important ?

Le sommeil a de nombreux bienfaits pour l'enfant. Il lui permet de :

- gagner en énergie, en bonne humeur et en concentration
- grandir
- nettoyer son cerveau
- apprendre ses leçons plus facilement
- renforcer son système immunitaire
- et surtout RÊVER !!!

De combien d'heures a-t-il besoin ?



Quelles routines mettre en place pour le coucher ?



Les besoins en quantité de sommeil varient en fonction de l'âge de l'enfant. Voici quelques chiffres approximatifs basés sur l'âge.

**Nouveau-né (0-3 mois)**

entre 14 h et 17 h

Un bébé dort beaucoup, en moyenne 16h sur une journée. C'est en dormant que se fait la maturation du cerveau chez le nourrisson, et que les hormones nécessaires à sa croissance sont sécrétées.



**Nourrisson (4-11 mois)**

entre 14 h et 17 h

Les jeunes enfants se réveillent plus souvent que des enfants plus âgés, car leurs cycles de sommeil sont plus courts. Ces cycles courts ont pour objectif d'augmenter le temps de sommeil paradoxal, dont on pense qu'il est important pour le développement du cerveau. Votre enfant vous réveille plusieurs fois la nuit ? C'est normal !



**Jeune enfant (1-5 ans)**

entre 10 h et 14 h

Entre 1 an et 2 ans, le temps de sommeil idéal varie de 11h à 14 h. Entre 2 et 5 ans, les enfants dorment entre 10 h et 13 h. Petit à petit, la durée de sommeil passe à un peu moins de 12 h sur une journée.



Peu importe l'âge de l'enfant, les routines du coucher sont importantes et encouragent de bonnes habitudes de sommeil.

Afin d'aider l'enfant à apaiser son corps et son esprit, une routine de 20 à 30 minutes est conseillée chaque soir avant que l'enfant se couche. Voici quelques conseils :

- Baisser toutes les lumières de la maison afin d'augmenter la mélatonine (l'hormone du sommeil) juste avant d'aller se coucher
- Eteindre les écrans 2h avant le coucher
- Mettre de la musique douce
- Raconter une histoire
- Discuter ensemble des moments que l'enfant a passé dans la journée, ce qu'il a aimé, ce qu'il aimerait faire mercredi ou le week-end (éviter cependant d'aborder les sujets conflictuels)
- Faire un massage de ses mains...



# LE COIN DES INFOS

## Les indemnités de rupture de contrat

Art 121.1 de la CCN

En cas de retrait de l'enfant, le particulier employeur verse une indemnité de rupture à l'assistant maternel qui accueille l'enfant depuis au moins 9 mois. Le montant de l'indemnité est égal à un quatre-vingtième (1/80) du total des salaires bruts perçus pendant la durée du contrat, hors indemnités non soumises à contributions et cotisations sociales telles que l'indemnité kilométrique, l'indemnité d'entretien et les frais de repas. Cette indemnité n'a pas de caractère de salaire. Elle est exonérée de contributions et cotisations sociales dans les limites fixées par les dispositions légales et réglementaires en vigueur.

## La période d'adaptation

Art 108.1 de la CCN

Pendant la période d'adaptation, le particulier employeur déduit du salaire mensualisé les heures de travail non effectuées par l'assistant maternel en procédant à un calcul de déduction d'absence conformément aux dispositions de l'article 111 du présent socle spécifique.

## Les indemnités d'entretien

Art 114.1 de la CCN

Il existe un simulateur permettant de calculer le montant mensuel des indemnités d'entretien de l'assistante maternelle :

<https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/IndemniteEntretienAssistanteMaternelle>

Ces indemnités sont dues par le particulier employeur par jour de présence. Il en existe 3 types : l'indemnité conventionnelle, l'indemnité conventionnelle minimale et l'indemnité contractuelle. Il convient de verser la plus avantageuse au salarié.

L'indemnité est donc d'au moins 2,65€ et son montant varie en fonction de la durée d'accueil à partir de 6h37.

# UN PEU DE LECTURE...



## NON PAS DODO ! de Séphanie Blake

Gaspard et son grand frère Simon ont passé une journée de rêve à construire une Méga Giga Grande Cabane trop stylée ! Mais c'est la nuit maintenant, et il faut dormir. Aïe ! Gaspard a oublié son doudou dans la cabane. Sans doudou, pas de dodo ! Que faire ? « Gaspard, va chercher ma cape ! » dit Simon. C'est décidé. L'heure est grave. Il est temps pour Simon de révéler à Gaspard qu'il est Superlapin, un superhéros capable de braver les ténèbres pour rapporter son doudou à un petit frère sans défense...



## L'HEURE DE LA LUNE de Alex Sanders

Au clair de maman lune. Maman Lune veille sur tous les enfants au moment d'aller se coucher. Est-ce que petit lapin a bien brossé ses dents ? Est-ce que petit pingouin a retrouvé son doudou ? Une petite attention pour chacun et hop tout le monde au lit ! A partir de 2 ans.



## COMMENT FAIRE DODO QUAND ON N'A PAS ENVIE DE FAIRE DODO MAIS QU'ON DOIT FAIRE DODO QUAND MÊME ALORS QU'ON N'A PAS TRES TRES ENVIE DE FAIRE DODO... de Yves Hirschfeld

Le sommeil des enfants est une priorité des parents. Avec cet ouvrage animé, ils pourront instaurer un rituel pour faciliter le coucher des enfants. Un classique depuis 10 ans qui a fait ses preuves pour de nombreux parents et enfants qui retrouvent le chemin du.....dodo !

# POUR LE PLAISIR !



Chasse aux couleurs  
dans la nature  
(Inspiration Montessori)

Profitez des beaux jours qui reviennent pour organiser une chasse aux couleurs lors d'une promenade dans la nature.

Une planche en carton, des papiers colorés, des pinces à linge et c'est parti !!!



## Ingrédients

- 1 pot de yaourt nature
  - 2 pots de sucre en poudre
  - 4 pots de farine
  - 4 oeufs
  - 1/2 pot d'huile de tournesol
  - 1 sachet de levure chimique
  - 1 sachet de sucre vanillé
  - 1 noix de beurre
- Pour le décor
- 100g de confiture d'abricot
  - 1 boîte d'abricots au sirop
  - 1 crayon pâtissier noir
  - 1 crayon pâtissier blanc
  - 12 amandes effilées
  - 7 bonbons framboises

### 1. Préparez un gâteau au yaourt :

- Préchauffez le four à 180°
- Versez le yaourt dans un saladier puis nettoyez et séchez le pot afin de l'utiliser comme doseur pour le reste de la recette
- Ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé et les œufs dans le saladier et fouettez.
- Incorporez ensuite la farine tamisée et la levure chimique.
- Mélangez bien le tout afin de casser tous les éventuels grumeaux
- Enfin, ajoutez l'huile de tournesol
- Enfournez 40 minutes. Prolongez la cuisson de quelques minutes si nécessaire.
- Laissez le gâteau refroidir entièrement à température ambiante puis démoulez-le.

### 2. Préparez le décor :

- Recouvrez le gâteau de confiture d'abricot puis placez 6 demi-abricots dessus
- Avec un crayon pâtissier noir, réalisez des rayures sur chacun des abricots afin de former le corps des abeilles.
- Ajoutez ensuite un cercle plein pour réaliser les têtes
- Avec un crayon pâtissier blanc, réalisez les yeux des abeilles
- Plantez ensuite les amandes effilées sur chaque abricot pour réaliser les ailes
- Ajoutez des bonbons framboises sur le gâteau pour faire les fleurs à butiner.



BON APPETIT !