

Journal de Juin-Août 2026

Relais Petite Enfance

Communauté de communes Doubs Baumoïs



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



09.71.55.66.08
07.88.76.85.47
06.87.79.14.14



rpe@doubsbaumoïs.org



www.doubsbaumoïs.org

Sommaire

- Dossier thématique : Le développement de la vue de l'enfant
- Un dossier : des albums à découvrir
- Le coin des infos pros
- Pour le plaisir

Accueil du Public
De préférence sur RDV
Espace Méry - 1er étage

- Lundi : 8h30-17h
- Mardi : 13h30-17h
- Mercredi: 8h30-17h
- Jeudi : 8h30-17h
- Vendredi : 13h30-17h

Autres créneaux et autres lieux
sur RDV uniquement

Fermeture du Relais

- Vacances d'été : du 3 au 21 août

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

POSTCARD



*C'est l'été, c'est l'été
Viens vite t'amuser
Il fait beau et il fait chaud
Il faut en profiter, hé !*

*C'est l'été, c'est l'été
Viens vite te baigner
Bien avant que le soleil
Ne retourne se cacher*

Assistantes Maternelles
Communauté de Communes
Doubs Baumoïs

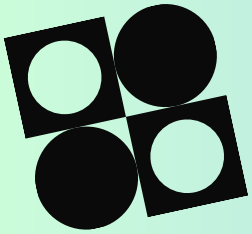


DOSSIER

Le développement de la vue de l'enfant

Les 5 sens de l'enfant se développent progressivement et pas tous en même temps, mais il faut savoir que tout débute in-utero. La vue est le dernier sens à se développer chez le fœtus, et après la naissance, ce sens mettra plusieurs années à atteindre sa pleine maturité (aux alentours des 12 ans de l'enfant). Regarder, fixer, suivre un objet du regard ne sont pas simples réflexes : ce sont les premières pierres de l'exploration du monde.

Les étapes du développement de la vision



- Vers le 7ème mois de grossesse, le bébé devient sensible à la lumière et peut distinguer des ombres et des nuances. Ainsi, il va réagir si une lumière forte est dirigée sur le ventre de sa mère.
- A la naissance, un bébé peut voir des objets qui se trouvent à environ 75 cm de lui, mais ceux-ci apparaîtront flous. Il voit toutefois très bien ce qui se trouve à une distance de 20 à 30 cm.
- A partir d'environ 2 mois, l'enfant peut de mieux en mieux faire la mise au point sur les visages humains qui sont d'un grand intérêt à ses yeux. Il cherche le regard des personnes qui se présentent à lui et reconnaît le visage de ses parents, et les objets familiers.
- Les motifs très contrastés, souvent en noir et blanc, attirent naturellement l'attention du nourrisson. Sa maturité sensorielle lui permet principalement de distinguer les formes nettes et simples. A ce moment-là, le décor autour de lui ressemble à une aquarelle douce, floue et sans grand éclat coloré.
- Concernant la perception des couleurs, le rouge et le vert sont les premières couleurs détectées par l'œil de l'enfant, dès 3 mois. Avant cela, la différenciation se fait par contraste.
- Le champ de vision d'un bébé est moins large que celui d'un adulte. Tout ce qui se trouve sur le côté est visuellement peu accessible pour lui. La notion de distance se développe également très progressivement et ce n'est qu'à partir de 9-10 mois, que le jeune enfant pourra commencer à évaluer si un objet devant lui est proche ou loin. Regarder au loin, derrière une fenêtre devient possible autour de ses 1 an.

Prévenir et déceler un trouble de la vision

La majeure partie des problèmes ophtalmologiques peuvent être corrigés s'ils sont découverts assez tôt.

Voici quelques signes à surveiller et qui peuvent alerter :

- l'enfant ne suit pas du regard les objets en mouvement
- il louche (après 6 mois)
- il est très sensible à la lumière et ses yeux coulent beaucoup.



Favoriser le développement de la vue de l'enfant



• Passer du temps en extérieur :

La lumière extérieure a un effet protecteur contre la myopie, car elle stimule la production de dopamine. Cette substance contrôle la croissance de l'œil. Passer au moins 45 minutes à l'extérieur chaque jour diminuerait donc le risque de myopie. Jouer dehors incite aussi les enfants à regarder au loin, ce qui est bénéfique pour la vision en général.



• Protéger les yeux du soleil :

Dès petit, il est important de protéger les yeux des enfants, en particulier face à l'exposition au soleil. Avant 12 ans, le cristallin des enfants n'est pas suffisamment développé pour filtrer la lumière. Les UV peuvent alors pénétrer jusqu'à la rétine et dégrader des cellules essentielles à une bonne vision. Il existe des lunettes de soleil adaptées aux tout-petits. Les verres de lunettes de soleil pour enfant doivent être estampillés "CE", et leur indice de protection doit être clairement mentionné. Un indice 3 est préconisé pour les enfants. Si l'enfant est habitué très tôt à porter des lunettes de soleil, il apprendra naturellement à prendre soin de sa santé visuelle pour tout le reste de sa vie.





• Attention aux écrans !

Avant 3 ans, les enfants ne doivent pas être exposés directement aux écrans. Leur vue, comme leur développement cognitif, est très vulnérable aux lumières bleues et aux sur-stimuli des écrans, qui impactent en particulier le sommeil. De plus les écrans peuvent maintenir l'attention des enfants sur une longue période. Ils réduisent donc les occasions de porter son attention sur des cibles ou des objets plus lointains. Ces transitions entre regarder de près et de loin favorisent le développement de la vision chez le jeune enfant. De plus, la tablette et le téléphone portable sont souvent regardés de près, ce qui peut entraîner une fatigue oculaire.

Pour rappel, les recommandations publiques sont de tenir les enfants de moins de 3 ans éloignés de tout écran.

Astuces et jeux pour développer la vue du tout-petit

Sources :

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/012mois/developpement/naitreetgrandir-developpement-sens-vue/>
<https://mamanetbebenature.fr/blog/838-quand-bebe-commence-t-il-a-voir-les-couleurs.html>
<https://www.atol.fr/conseils/vue-enfant-developpement>
<https://www.atol.fr/conseils/vue-enfant-developpement>
<https://www.opticiensparconviction.fr/protger-les-yeux-des-enfants>

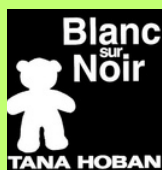
- Installer un miroir près de la table à langer, ou des images à fort contraste
- Imiter les expressions du visage du tout-petit, faire des grimaces et des sourires, interagir visuellement avec le bébé, dès son plus jeune âge
- Proposer des petits jeux de "coucou ? caché !"
- Mettre des jeux dans une boîte, sous un drap, plus ou moins à portée de l'enfant selon son âge
- Proposer des livres en noir et blanc, ou avec de forts contrastes pour les plus petits
- Associer images et textures, pour stimuler le toucher en même temps que la vue
- Jouer avec des bulles de savon



UN DOSSIER = DES ALBUMS À DÉCOUVRIR

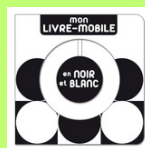


Noir sur Blanc
Blanc sur Noir
de Tana HOBAN



Avant même de percevoir les couleurs, les bébés perçoivent les contrastes, le noir sur le blanc, le blanc sur le noir. Dans ces petits livres tout carton, ils reconnaîtront les formes, les objets de leur univers, en contraste et en beauté.

Mon livre-mobile
en noir et blanc
de Sunny KIM



Ce petit livre cartonné, à déplier en accordéon, a été pensé pour stimuler les bébés dans leurs premiers progrès. Ses pages comportent des parties mobiles attachées par des rubans qui captent l'attention de l'enfant et focalisent sa concentration.

Collection
"P'tite comptine
en noir & blanc"
de Magali HUBAC



Une collection de livres-accordéons pour une découverte visuelle des comptines par les tout-petits. Le bébé distingue les dessins en noir et blanc, touche le livre, écoute les plus grands chanter les comptines et observe la gestuelle qui accompagne certains mots.



Collection
"Bon pour les bébés"
Editions Seuil
jeunesse

Avec des illustrations en noir et blanc, simples et expressives, ce livre donne aux petits le goût de la comptine. "Bon pour les bébés", une collection conçue sur les principes du contraste visuel et de la musicalité des mots



LE COIN DES INFOS PROS



Démarches en cas d'arrêt de travail :

- Informer les employeurs dans les meilleurs délais et transmettre le volet 3 de l'arrêt de travail à chaque employeur dans les 48h.
- Remplir une attestation sur l'honneur et l'adresser à la CPAM avec les 3 derniers bulletins de salaire par courrier. Il n'y a plus d'attestation de salaire à envoyer, sauf en cas de subrogation de salaire, ce qui n'est pas le plus simple.
- Le salarié perçoit les indemnités journalières de la sécurité sociale et de l'IRCEM directement une fois le dossier transmis.

happyvisio.com :

Avec le code IRPREVENF, l'IRCEM vous propose un accès gratuit sur le site à des conférences en direct ou en replay. Divers sujets sont abordés pour favoriser votre bien-être et votre santé au travail et dans la vie de tous les jours (mobilité et étirements, sommeil et ménopause, alimentation saine...). Il suffit de s'inscrire et de rentrer le code partenaire : IRPREVENF pour avoir accès aux conférences.

POUR LE PLAISIR !

Bricolage : Aquarium



Réalisation :

- Coller des gommettes sur le bocal
- Mettre du sable dans le fond du bocal
- Remplir le reste du bocal avec de l'eau
- Mettre quelques gouttes de colorant dans l'eau
- Coller les strass autour du couvercle
- Coller celui-ci avec le pistolet à colle pour ne pas avoir de fuite

Matériel :

- 1 bocal en plastique avec couvercle
- gommettes poissons
- sable à modeler
- eau
- colorant alimentaire bleu
- strass adhésifs
- Petite cuillère en bois
- pistolet à colle

Source : <https://www.10doigts.fr/>

Recette : Esquimau glacé pour bébé

Ingrédients

Un petit suisse
aromatisé aux
fruits

ou

Jus de fruits



Avec cette chaleur, bébé a le droit aussi à sa petite glace !

Vous pouvez la fabriquer vous même, à base de petit suisse ou de jus de fruits.

Pour aller plus vite, vous pouvez directement congeler le yaourt ou le fromage blanc en enfonçant une petite cuillère dans l'opercule.

Et HOP !!! 2 heures au congélateur environ et le petit esquimau adapté pour bébé est prêt !

Source : www.cubsetpetitspois.fr