



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

NOVEMBRE 2019
N°207

Sommaire

Page 1

Bienvenue

Activités du mois

Bon anniversaire

Dates à retenir

Page 2

Les photos

Gestes du mois

Le mot des

mirguettes

Page 3

L'activité du mois

Informations
parents

Page 4

La salle des parents

Page 5-8

L'Article du mois

Bienvenue

Samuel et Timéo à L'écume des mers

Ethan et Tiago à La rose des vents

LES ACTIVITÉS DU MOIS

En collaboration avec Esther qui intervient pour l'éveil musical, nous avons décidé d'aborder le thème de l'Europe avec les enfants. En effet, à travers des chants, des activités culinaires, des décorations, des histoires, nous visiterons les différents pays qui la composent. Pour les mois de novembre et décembre, la crèche prendra les couleurs de l'Italie.

Deux mardis par mois, les plus grands iront au gymnase où leur sera proposée une séance de « sport/motricité » avec Cédric Rosalen qui l'animerà en compagnie de deux membres de notre équipe. A cette occasion, se joindront à nous les enfants qui fréquentent le Relais d'Assistants Maternelles de Gruissan.

Nous continuerons à profiter du beau thème qu'est l'automne et à la fin du mois, nous commencerons à préparer le passage à l'hiver avec un thème très précieux, Noël.

Bon Anniversaire

Roméo, Loïs et Charlotte qui fêtent leurs 2 ans



Dates à retenir

- La date des visites médicales pour les enfants concernés. Les dates vous seront communiquées ultérieurement. Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.
- La fermeture de la crèche le 1er et le 11 novembre 2019.
- Le thé café des parents sur le thème du harcèlement, au périscolaire, le 14/11 à 17h15.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33



BIBERONS ET COUCHES

Le journal mensuel de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2019
N°207

LES PHOTOS DU MOIS

Dessignons l'Europe à notre image



ça swingue tous les vendredis avec Esther et Fripouille

Activité «Basket» à la maison de retraite



Gestes du mois

Les gestes du mois sont : «jouer» et «se reposer»

Le mot des mirguettes

L'assemblée générale des mirguettes a eu lieu le vendredi 18 octobre.

Merci aux quelques parents qui étaient présents

Merci à Aurélia qui intègre le bureau au poste de présidente

Merci à Julie qui l'a occupé les années précédentes.

Merci à Mathilde qui garde sa casquette de secrétaire. Elle a démontré son implication tout au long de cette année. Permettant à l'association de vous proposer toujours de nouvelles sorties, de nouveaux spectacles, et de vous proposer l'achat des tickets de bébés nageurs ainsi que les photos de votre enfant.

Sans cette association, la crèche répondrait toujours au mieux aux besoins des enfants et des parents mais certaines choses ne seraient pas possible.

N'hésitez pas à proposer vos idées, votre aide, votre participation.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET

COUCHES

NOVEMBRE 2019
N°207

L'ACTIVITE DU MOIS



Avant de se mettre à l'abri, bien au chaud pour l'hiver, les hérissons se parent de leurs plus beaux attraits.

Une craie grasse pour les colorier ou bien quelques feuilles ramassées au fil d'une balade pour les habiller..... Laissez libre court à votre imagination.

INFORMATIONS PARENTS

Parce que notre établissement vit, évolue, s'adapte, au fil des événements de la vie, votre enfant et vous allez prochainement constater de nouveaux mouvements de personnel.

Ophélie a déjà rejoint notre équipe en octobre. C'est maintenant au tour de Manon d'intégrer la structure. Certaines que chaque nouvelle arrivée représente un moteur, nous l'attendons avec beaucoup de curiosité et d'impatience.

Le prochain « thé café » aura lieu au périscolaire. Il intéresse tous les âges !! Parce que le harcèlement peut être évité par la prévention, l'écoute, l'attention de tous.

Vous parents, pouvez apprendre à votre enfant le respect de l'autre, le respect de soi même. Vous pouvez aussi écouter, déceler les signes, les discuter avec l'équipe encadrante, en crèche, en école maternelle, en école primaire, au collège. Le harcèlement est l'affaire de tous. A tous les âges. Ce sera le 14 novembre à 17h15.

La date de la fête de Noël a été arrêtée au 20 décembre. Tout reste à mettre en place mais vous pouvez dès à présent réserver le temps du goûter.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2019
N°207

ET COUCHES

Dans la salle des parents

Le magazine parents du mois de novembre vous attend, n'hésitez pas à l'emprunter.

Quelques rappels, pour un fonctionnement fluide :

Les heures d'arrivées et de départ possibles ont été fixées afin de respecter quelques temps durant lesquels la disponibilité doit être entière auprès des enfants. Elles vous sont rappelées, par mail, lors de la demande du planning de votre enfant. N'hésitez pas à vous les faire expliquer afin de bien les respecter.



Dans la salle des parents, la pointeuse permet d'établir la facture en fonction des heures réservées et des heures de présence effective. Le passage de la carte de votre enfant est impératif. Lorsqu'il n'est pas fait, il est nécessaire pour nous de rechercher l'information et de renseigner manuellement le logiciel. Du temps évitable qui permettrait des réponses plus rapides à vos mails ainsi qu'un meilleur appui pour l'équipe référente de votre enfant.

Le temps est changeant : froid, chaud, pluvieux.... Nous habillons et déshabillons vos enfants plusieurs fois par jour en fonction de la météo... Il peut même y avoir des « sauts dans les flaques » imprévus qui nécessitent un change complet..... Pensez à vérifier que vous avez bien du change dans le sac de votre enfant et que les vestes, blousons, pulls..... Sont bien nommés..... Un stylo, une étiquette... vérifier régulièrement que le nom n'est pas effacé.. C'est notre quotidien qui en est facilité. :)

Merci pour votre participation et votre implication.



L'article du mois

Le sommeil : l'enfant qui se réveille la nuit 104



Les petits ont souvent de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis. Que faire?

Les réveils nocturnes sont fréquents et normaux chez les enfants. Les tout-petits de 1 an à 3 ans se réveillent d'ailleurs en moyenne trois fois par nuit, ce qui est normal s'ils se rendorment tout de suite. Le problème survient lorsque l'enfant se met à pleurer, à appeler ses parents ou à se lever chaque fois qu'il se réveille.

Pourquoi n'arrive-t-il pas à se rendormir seul ?

Les réveils nocturnes des tout-petits peuvent avoir des répercussions chez tous les membres de la famille. En effet, le manque de sommeil, chez les adultes comme chez les enfants, peut empêcher de bien fonctionner pendant la journée.

Il arrive souvent qu'un enfant se réveille et ne parvienne pas à se rendormir par lui-même en raison :

- d'une dent qui perce,
- d'une infection bénigne (ex. : otite, rhume),
- d'un cauchemar,
- d'une peur,
- d'un grand changement dans sa vie (ex. : un déménagement, la séparation de ses parents, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur),
- d'une période de développement (ex. : apprentissage de la marche).

De plus, les parents mettent en place différentes pratiques de sommeil auprès de leur tout-petit selon leur culture et leurs valeurs. Dans certains cas, un enfant habitué à s'endormir le soir avec sa mère ou son père apprend qu'il a besoin de leur présence pour pouvoir s'endormir. Comme il n'est pas habitué à s'endormir seul, il est possible qu'il appelle ses parents chaque fois qu'il se réveille la nuit.

Écrans et problèmes de sommeil

Passer trop de temps devant un écran (télévision, tablette) peut aussi augmenter les difficultés de sommeil chez les enfants, particulièrement lorsque cette écoute se fait en soirée. Il est d'ailleurs conseillé de réduire peu à peu le niveau de lumière, de bruit et d'activité lorsqu'approche l'heure du coucher.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Grisson

NOVEMBRE 2019
N°207

ET COUCHES

L'article du mois

Le sommeil : l'enfant qui se réveille la nuit 204

Comment l'aider à se rendormir la nuit ?

Il est normal que votre enfant se réveille et qu'il vous appelle pendant la nuit, mais vous n'avez pas à vous précipiter vers lui immédiatement. Laissez-lui la chance d'essayer de trouver le sommeil par lui-même.

Selon leurs valeurs et leur culture, certains parents acceptent que leur enfant s'endorme auprès d'eux ou les rejoigne dans leur lit lorsqu'il se réveille la nuit, tandis que d'autres ne sont pas à l'aise avec cette situation. Si vous souhaitez que votre enfant apprenne à s'endormir par lui-même le soir et à se rendormir lorsqu'il se réveille la nuit, vous pouvez utiliser une des stratégies suivantes ou une technique d'entraînement au sommeil.

Stratégies pour aider un enfant à s'endormir par lui-même

- Parlez-lui sans aller dans sa chambre afin de le rassurer. Par exemple, dites-lui que vous l'entendez et que vous êtes tout près.
- S'il ne se calme pas, allez le voir pour vous assurer que tout va bien. Pour le réconforter, vous pouvez d'abord simplement le caresser et lui parler doucement plutôt que de le prendre tout de suite dans vos bras. Même si vous êtes fatigué, ne vous fâchez pas contre votre enfant. Votre colère pourrait lui faire peur et l'empêcher de se rendormir facilement. Soyez tendre, mais ferme lorsque vous le recouchez.
- Apprenez-lui à se calmer en se parlant doucement, en chantonnant ou en serrant un animal en peluche ou un oreiller.
- Si votre enfant a l'habitude de se réveiller en soirée, assurez-vous de réduire le volume des bruits (ex. : télévision, musique, rires) dans la maison lorsqu'il dort, car ils pourraient attirer son attention et ainsi l'empêcher de se rendormir.
- Si votre enfant est assez grand, vous pouvez avoir une discussion avec lui durant la journée sur les raisons pour lesquelles il est difficile pour lui de dormir seul.
- N'oubliez pas qu'il est difficile de modifier une habitude soudainement. Ainsi, si vous souhaitez que votre enfant se rendorme seul la nuit ou cesse de dormir dans votre lit, prévoyez une période de transition et expliquez vos nouvelles attentes à votre enfant.

Entraînement au sommeil : une solution parmi d'autres

Certains parents choisissent d'utiliser une technique d'entraînement au sommeil pour aider leur enfant à s'endormir seul le soir et aussi à se rendormir seul lorsqu'il se réveille la nuit. Toutefois, tous les parents ne se sentent pas à l'aise avec ces techniques.

Avec votre partenaire, décidez comment vous voulez gérer les réveils nocturnes. Discutez-en le jour, et non la nuit lorsque votre enfant se réveille.

Sachez qu'il n'y a pas qu'une seule solution aux difficultés de sommeil d'un enfant. C'est à chaque famille de décider ce qui lui convient.

Dans certains cas, il vaut mieux essayer une technique d'entraînement au sommeil qu'être déprimé et fâché, ce qui pourrait alors nuire à la relation entre vous et votre enfant.

Dans d'autres cas, il est préférable de ne pas employer ces méthodes, surtout si vous n'êtes pas à l'aise de le faire. En effet, si une technique ne respecte pas vos valeurs et que vous l'utilisez en raison de la pression sociale, cette technique risque de ne pas bien fonctionner et personne ne se sentira bien au sein de la famille.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Grisson

NOVEMBRE 2019
N°207

ET COUCHES

L'article du mois

Le sommeil : l'enfant qui se réveille la nuit 304

Quelques techniques d'entraînement au sommeil

Diminution graduelle de l'implication et renforcement positif

Dans ce cas, le parent répond chaque fois que l'enfant appelle ou pleure, mais en diminuant peu à peu son implication. L'idée derrière cette méthode est qu'un enfant plus calme et moins stressé s'endort plus facilement, car il sait qu'en cas de besoin son parent est là. Il est aussi félicité lorsqu'il suit les consignes.

Voici des exemples de cette technique :

- Le parent remplace graduellement un câlin par un simple toucher et ensuite par une parole réconfortante.
- Le parent encourage l'enfant à prendre son verre d'eau lui-même sur son bureau plutôt que de le lui apporter.
- Le parent explique à l'enfant qu'il viendra le voir régulièrement, à condition qu'il ne se relève pas. Le tout-petit est aussi félicité lorsqu'il reste couché.

Méthode de la chaise

Cette méthode consiste à s'asseoir auprès de l'enfant et à quitter la chambre lorsqu'il s'endort.

- Le parent place une chaise près du lit de l'enfant et s'y assoit une fois l'enfant couché.
- Le parent attend ensuite que son enfant dorme pour sortir de la chambre.
- Chaque soir, le parent éloigne un peu plus la chaise du lit de son enfant jusqu'à ce qu'elle soit placée à l'extérieur de la chambre au moment de l'endormissement.

Méthode 5-10-15

Avec cette technique, l'enfant est déposé dans son lit éveillé et le parent sort de la chambre. Il est aussi possible d'employer cette méthode en utilisant des temps d'attente plus courts avant d'aller voir l'enfant.

- Si l'enfant appelle ou pleure, le parent attend d'abord 5 minutes avant de retourner le voir.
- Après cette attente de 5 minutes, le parent console son enfant, mais sans le prendre. Puis, il ressort de la chambre.
- Si l'enfant appelle ou pleure encore, le parent attend ensuite 10 minutes avant d'aller le voir, puis 15 minutes, et ce, jusqu'à ce que le tout-petit s'endorme.

Le retour des réveils nocturnes

Un enfant qui avait réussi à surmonter des problèmes de sommeil peut recommencer à se réveiller la nuit s'il est malade, s'il fait des cauchemars ou s'il vit un grand changement. Cela est tout à fait normal.

Si c'est le cas de votre tout-petit, assurez-vous que sa routine du coucher est bien suivie et mettez en place certaines des stratégies décrites précédemment. Selon l'âge de votre enfant, vous pouvez aussi utiliser de nouveau un objet transitionnel (ex. : toutou, doudou, un de vos chandails) ou utiliser des techniques de renforcement positif (ex. : tableau de motivation).

Vous pouvez aussi observer si votre enfant présente d'autres changements ou difficultés pendant la journée. Si c'est le cas, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou avec un psychologue au besoin.

Quand votre enfant se sentira en sécurité, rassuré et capable de faire face à ces changements, il réapprendra peu à peu à s'endormir par ses propres moyens et à rester endormi.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2019
N°207

ET COUCHES

L'article du mois

Le sommeil : l'enfant qui se réveille la nuit 404

Quand consulter

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé (ex : médecin de famille, infirmière, pédiatre, psychologue) :

- si vous avez des inquiétudes concernant le sommeil de votre enfant;
- si vous ou votre partenaire êtes dépassés par les difficultés de sommeil de votre enfant;
- si vous croyez que ces difficultés de sommeil sont liées à un problème de santé physique (ex. : apnée du sommeil) ou à des difficultés psychologiques (ex. : anxiété).

Au moment du rendez-vous, n'oubliez pas de préciser au professionnel de la santé vos attentes en matière de sommeil et vos valeurs familiales.

À retenir

- Le sommeil, comme plusieurs autres processus développementaux, évolue de façon irrégulière. Plusieurs facteurs peuvent faire en sorte qu'un enfant qui dormait bien la nuit passée se réveille souvent la nuit suivante sans que cela représente nécessairement un « trouble » du sommeil.
- Selon leurs valeurs, certains parents sont plus ou moins à l'aise avec certaines pratiques liées au sommeil. Tant que votre enfant est en sécurité et que vous êtes à l'aise avec vos choix, il n'existe pas « une seule bonne façon de faire ».
- Il est important que les deux parents discutent des stratégies à mettre en place et s'entendent sur l'une d'elles pour aider leur enfant à bien dormir.

Ressources et références

Révision scientifique : Marie-Hélène Pennestri, psychologue, professeure adjointe à l'Université McGill, chercheure à l'Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir / Mise à jour : Juillet 2017

Photo : iStock.com/Dean Mitchell

- BLUNDEN, S. « Behavioural treatments to encourage solo sleeping in pre-school children: An alternative to controlled crying », Journal of Child Health Care, vol. 15, 2011, p. 107–117.
- BLUNDEN, S.L., K.R. THOMPSON et D. DAWSON. « Behavioural sleep treatments and night time crying in infants: Challenging the status quo », Sleep Medicine Reviews, vol. 15, no 5, 2011, p. 327-334.
- ENCyclopédie SUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS. Le sommeil : bien dormir pour bien grandir. www.enfant-encyclopedie.com
- MELTZER, L.J. et J.A. MINDELL. « Systematic review and meta-analysis of behavioral interventions for pediatric insomnia », Journal of Pediatric Psychology, vol. 39, 2014, p. 932–948.
- MILEVA-SEITZ, V.R. et autres. « Parent-child bed-sharing: The good, the bad, and the burden of evidence », Sleep Medicine Reviews, vol. 32, 2017, p. 4-27.
- RAMOS K.D. et D.M. YOUNGCLARKE. « Parenting advice books about child sleep: Cosleeping and crying it out », Sleep, vol. 29, 2006, p. 1616-1623.
- https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-sommeil-dodo-refus-dormir