

# LA GAZETTE DES POPIROUETTES

*Le bulletin d'information officiel des crèches !*



## EDITO

### Par l'équipe gazette de l'Association les Enfants de la Colline

En septembre, nous avons accueilli de nouvelles familles. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous espérons que les rentrées en petite section des (anciens) grands se sont déroulées au mieux. Les fêtes de Noël approchant (déjà!), nous vous partageons une recette de saison et une activité pour rester au chaud dans les chaumières avec vos enfants. Nous ferons également un tour du côté des forces vives de la crèche Pirouette pour la nouvelle interview de cette gazette. Il sera également possible de profiter des compétences de nos EJE à travers un article sur le sommeil de l'enfant et ainsi optimiser nos courtes nuits d'hiver. Très belles fêtes à tous!

## LE PORTRAIT

### Interview de Claire, éducatrice de jeunes enfants à la crèche Pirouette



#### Depuis quand êtes-vous dans l'association et quel est votre parcours professionnel ?

Depuis 2 ans maintenant. C'est ma seconde expérience en tant qu'éducatrice petite enfance après l'obtention de ma licence en 2021. Avant cette réorientation professionnelle, j'ai exercé plusieurs métiers en lien avec le patrimoine et l'histoire : guide-animatrice aux Grottes de la Balme notamment, puis professeur d'histoire-géographie en collège.

#### Quel sens donnez-vous à votre métier ?

Pour moi c'est un métier inscrit à la fois dans le soin, auprès de tout-petits qui font pousser leurs premières graines de confiance en eux, et dans le relais social, en aidant des familles à trouver leur équilibre entre vie familiale et vie professionnelle. Un métier exigeant et très riche sur le plan humain !

#### Pourriez-vous nous raconter une journée d'EJE à la crèche Pirouette ?

Une éducatrice a plusieurs casquettes dans une journée !

La première est dans le quotidien des enfants : 3 jours/ semaine, je suis co-référente auprès du groupe des bébés/moyens et du groupe moyens/grands. Les accueils et départs sont des temps importants d'accompagnement auprès des familles.

Mon rôle est aussi d'accompagner l'équipe pour penser l'organisation des journées et la pédagogie qui lui donne un sens. L'observation des enfants et l'écoute de l'équipe sont essentielles. Le vendredi est alors réservé au travail pédagogique (réunions, mise en place de projets et d'outils pédagogiques, recherches, accompagnement des stagiaires...)

#### Si vous deviez vous décrire en quelques mots ?

Créative, calme, exigeante envers moi-même et aussi gourmande !

#### Avez-vous des centres d'intérêt/des loisirs que vous aimez partager ?

Je suis une grande fan du travail de Miyazaki et par extension de la culture japonaise.

J'aime aussi les voyages. J'ai beaucoup de souvenir de road-trip avec mes parents et c'est une expérience que je transmets à ma fille, en vélo le plus souvent !

## ACTIVITÉ BRICOLAGE

### A la montagne

- 1/ Récupérer une boîte en carton et réaliser un décor de pistes de ski.
- 2/ Découper des morceaux de cartons pour faire les « pistes » en gardant une languette à coller sur le fond de la boîte.
- 3/ Récupérer des billes de bois: les peindre en blanc pour faire des boules de neiges.
- 4/ Faire descendre les boules de neige sur le parcours créé.



## COMPTINE

*Dans sa maison un grand cerf  
Regardait par la fenêtre  
Un lapin venir à lui et frapper ainsi:*

*"Cerf, cerf, ouvre-moi!  
Ou le chasseur me tuera!  
-Lapin, lapin, entre et viens  
me serrer la main!"*

## LA RECETTE DE SOPHÉA

cuisinière à Pirouette

### Gâteau au potiron



500g de potiron  
100g de farine  
100g de sucre



2 œufs  
50g de beurre



1 sachet de sucre vanillé  
1/2 sachet de levure chimique  
1/2 verre de crème fraîche  
100 g de noix de coco rapée



Faites cuire les morceaux de potiron à la vapeur. Égouttez et laissez refroidir. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez farine, sucre, levure et sucre vanillé. Ajoutez le beurre fondu, les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Mixez ou écrasez le potiron à la fourchette et ajoutez-le à la préparation. Mélangez énergiquement. Battez les blancs en neige et incorporez délicatement à la pâte, avec la noix de coco râpée. Versez la pâte dans un moule beurré et laissez cuire au four pendant 30mn à 200°C. Laissez refroidir puis démoulez.

# LE SOMMEIL : COMMENT DORMIR SUR SES 2 OREILLES ?

par les éducatrices de jeunes enfants à Popy et à Pirouette, sous la rédaction de Julie

Le sommeil de l'enfant est une préoccupation majeure. Bien dormir favorise son développement et l'aide dans ses apprentissages. A l'inverse, un manque de sommeil peut réellement nuire à sa santé. Un enfant qui ne dort pas assez risque d'avoir des soucis de mémorisation, de raisonnement, de comportement, avec des difficultés à contrôler ses émotions.

Pour autant, comme il existe des petits et des **gros** mangeurs, il existe des petits et des **gros** dormeurs !

A titre indicatif, les pédiatres ont fourni des données d'ordre général :

- **Le nouveau-né** dort de 16h à 20h par jour. C'est pendant le sommeil qu'est secrétée l'hormone de croissance et que se développe son cerveau.
- **A 3 mois**, la moyenne est de 15h de sommeil par jour (avec une période un peu plus longue la nuit et 3 à 4 siestes dans la journée).
- **A 6 mois**, l'alternance jour/nuit est généralement intégrée avec souvent 3 siestes.
- **A 1 an**, l'enfant dort en moyenne 14h avec une grande nuit et une grande sieste.
- **A 3 ans**, 12h de sommeil (sieste comprise).
- **Jusqu'à 4 ans**, la plupart des enfants ont besoin d'une sieste l'après-midi.



Pour favoriser le sommeil du jeune enfant, les travaux actuels en chronobiologie mettent en évidence 3 ingrédients clés :

- **La mélatonine** qui est l'hormone favorisant l'endormissement. Elle est secrétée par le cerveau dans l'obscurité. D'où l'importance de diminuer la luminosité 30 min. ou 1h avant l'endormissement. Privilégier des éclairages orangés, le moins intense possible.
- **Le cortisol** qui est l'hormone du stress. Pour s'endormir facilement et éviter les réveils nocturnes, il est important de diminuer la cortisolémie de l'enfant grâce à une ambiance apaisante (temps calme, massages, berceuse ou histoire douce)
- **La température corporelle**. Il faut à tout prix éviter de surchauffer la chambre (19-20° maximum) pour réguler la température de l'enfant.

Pour mieux comprendre le sommeil, il faut savoir qu'il se compose de plusieurs cycles entre-coupés de « micro-réveils », la durée des cycles évolue avec l'âge (cf Le petit train du sommeil chez Caroline Decré). Ainsi il est tout à fait normal de se réveiller la nuit. Le plus souvent nous ne nous en souvenons pas. Pour le nourrisson, ces cycles sont plus courts et ces « micro-réveils » plus fréquents. En principe, il est capable de se rendormir s'il se sent suffisamment en sécurité. Parfois, il n'y a pas besoin d'intervenir, parfois, la présence, la voix ou le toucher du parent suffisent à rassurer l'enfant...

Notre société pousse souvent à « l'autonomisation précoce » du tout petit, qui voudrait qu'à peine sorti du ventre de sa maman, un nourrisson sache déjà « faire ses nuits » tout seul. Mais il n'en est pas encore capable. Les premiers mois, le bébé est vulnérable et dépendant, son besoin de proximité maternelle est primaire. Sachez également que ce n'est qu'à partir de 6 mois que le bébé intègre les cycles « circadiens » (jour/nuit) ; période la plus propice pour lui proposer de s'endormir seul, si c'est votre souhait.

Nous vivons dans une société qui a tendance à juger dans un sens ou dans l'autre les pratiques autour du sommeil. Pour nous, l'important est que chaque famille trouve son équilibre. Si tout le monde est heureux en partageant une même chambre, alors tant mieux. Si le coucher devient une corvée pour des parents épuisés, il est humain de vouloir trouver des solutions allant vers l'autonomisation du sommeil de leur enfant. Il existe autant de chemins vers un sommeil apaisé qu'il existe de familles !

Chaque parent a sa propre façon d'endormir son enfant, elle vient puiser dans le souvenir affectif de son propre vécu, de son rapport à la séparation et de ses influences culturelles. En Asie du Sud ou en Afrique, les familles partagent l'espace de nuit avec leurs jeunes enfants, au Portugal ou en Espagne, les bébés s'endorment tout près des parents, dans un berceau, dans la chambre parentale. En Inde, le bébé est déposé dans un berceau pendulaire, le bercement est vigoureux.

Dans nos crèches (Popy et Pirouette), le modèle que nous proposons est propre à la vie en collectivité et vise à recréer un environnement familial rassurant pour permettre des endormissements sereins et adaptés au rythme de chaque enfant, selon leurs besoins. Chaque enfant dispose donc de son lit dans la salle de vie pour pouvoir se reposer ou se ressourcer quand il en a besoin. L'accompagnement au sommeil se fait de manière individualisée mais sans nuire non plus à la vie de groupe. Les bruits habituels du quotidien deviennent rassurants, la présence de l'adulte est en continue et la lumière du jour est présente pour ne pas perturber le rythme circadien de l'enfant.

Si vous avez des difficultés liées à l'endormissement à la maison, rassurez-vous : un enfant qui ne veut pas aller se coucher, c'est la norme ! Ne culpabilisez pas en pensant que votre enfant vous témoigne un manque affectif (« je suis un mauvais parent, je ne suis pas assez présent(e), je travaille trop » etc.) Votre enfant vous témoigne juste son amour et est frustré que cette relation prenne fin au moment du coucher. Et si l'endormissement est plus facile avec tata Brigitte ou avec nounou Paulette, c'est simplement parce qu'il ne tient pas à elles de la même manière qu'à vous !

Une notion importante à retenir est que le coucher se joue le jour : Si le jour, vous apprenez à votre enfant à être un peu autonome et l'aidez à se passer de vous de temps en temps, il sera capable de revivre cette frustration liée à la séparation le soir. Dans le cas inverse, si la relation est trop fusionnelle le jour, l'enfant peut se sentir en trop grande frustration ou insécurité émotionnelle le soir, pour se détacher de son parent sereinement.

Le meilleur repère d'un bon sommeil c'est un enfant en forme la journée (ça vaut pour les parents !). N'hésitez pas à venir nous demander conseil, nous serons ravis de vous soutenir sur ce thème (repérer les signes de fatigue, instaurer des rituels, impliquer l'enfant, comment utiliser la tétine etc.) et si le sujet devient une vraie préoccupation familiale, il ne faut pas hésiter à se faire aider par des professionnels.

Pour aller plus loin :

Le site <https://sommeilenfant.org/> est le meilleur site de prise en charge des difficultés du sommeil, ils sont de très bons conseils et donne accès à des rdv en téléconsultation.

Le site <https://www.babelio.com/liste/5963/Lheure-du-dodo> donne une liste de livres à lire avec son enfant autour du thème du sommeil.

Les préconisations pour coucher votre bébé en sécurité sont sur le site de l'assurance maladie AMELI : <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/bons-gestes/bebe/coucher-bebe>

