

# Tom Pouce

## Édito



Bonjour à toutes et à tous,

En cette fin d'année scolaire, Emilie et moi souhaiterions remercier toutes les personnes venues nous rencontrer au Relais et toutes celles ayant participé aux actions mises en place.

Le bilan nous montre que vous êtes de plus en plus nombreux à profiter des missions de ce service, par exemple lorsque des conférences sont données. De nombreux parents nous ayant fait part du souhait de continuer ces temps de réflexion sur la parentalité, nous vous proposons des ateliers sur la thématique « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent » Vous trouverez dans ce numéro toutes les informations concernant ce projet.

Nous voici arrivés à la période estivale de l'année. C'est le trimestre le plus attendu de tous, petits et grands. Les vacances nous permettent de profiter des enfants, des amis, de la famille, de prendre du temps et de se détendre. En général, c'est le moment de faire le plein d'énergie grâce au soleil qui, nous l'espérons, sera bien présent.

Afin d'en profiter sereinement, vous pourrez lire un article consacré à la protection solaire. Nous y joignons un petit test à faire avec vos enfants.

Depuis le début d'année, on entend beaucoup parler des vaccins obligatoires, nous avons prévu à ce sujet une information dans la rubrique info pratique.

Une nouvelle page est née dans ce journal, nous l'avons appelée « L'espace des AssMats ». En effet, nous souhaitons que cette rubrique soit entièrement animée par les assistant(e)s maternel(le)s afin de mettre en valeur leurs pratiques professionnelles. N'hésitez pas à nous faire part de vos articles : un commentaire, un témoignage, une réalisation avec les enfants... Nous comptons sur vous pour faire vivre cette page. Dans ce numéro, Isabelle nous suggère ses recettes de Slime (pâte colorée et malléable) qu'elle réalise avec les enfants accueillis.

Je vous souhaite à tous de passer un excellent été.

Bien amicalement,  
**Martine Kuhn,**

Responsable du Relais Petite Enfance.

Relais Petite Enfance  
17, rue du Stade  
25800 VALDAHON  
Tél. 03 81 26 00 92  
Port. 06 82 35 63 10

E-mail : m.kuhn@portes-haut-doubs.fr



Juillet Août Septembre 2018

## DANS CE NUMÉRO

**page 1**

**LES ANIMATIONS**

**pages 2 - 3**

**DOSSIER**

- **Protection solaire**
- **Atelier pour les parents : « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »**

**INFOS PRATIQUES**

**Vaccination obligatoire**

**page 4**

**NOUVELLE RUBRIQUE :**

**« L'ESPACE DES ASSMATS »**

**Le slime (pâte colorée et malléable) avec Isabelle**

## ANIMATIONS

**ANIMATIONS EN JOURNÉE**

**Renseignements et inscriptions :**

17 rue du Stade  
25800 VALDAHON - 03 81 26 00 92  
ou e.laligant@portes-haut-doubs.fr  
(voir planning joint à ce journal).

## HORAIRES

VALDAHON		Mairies de BOUCLANS, ORCHAMPS-VENNES ou PIERREFONTAINE-les-VARANS
<b>Sans rendez-vous</b>	<b>Sur rendez-vous</b>	<b>Sur rendez-vous uniquement</b>
Mardi 14h - 17h Jeudi 9h - 11h30	Lundi 16h - 19h Vendredi 9h - 11h	Mardi 9h30 - 11h Jeudi 14h30 - 17h30

**HORAIRES RÉDUITS EN ÉTÉ**

**Les permanences des mardis 17-24-31 juillet et du 7 août sont annulées.**



13<sup>e</sup> Régiment du Génie  
Camp de Valdahon

**JOURNAL GRATUIT DISPONIBLE DANS LES POINTS DE DÉPÔT SUIVANTS :**

Relais Petite Enfance / Multi-accueil Trottrinettes / Multi-accueil Les P'tits bouts d'cuir / Multi-accueil Orchamps-Vennes / Multi-accueil Avoudrey / Micro-Crèche La Sommette / Micro-Crèche Vercel / Halte-garderie Vernierfontaine / Bibliothèque municipale Valdahon / Bibliothèque municipale Orchamps-Vennes / Bibliothèque municipale Pierrefontaine-les-Varans / Médiathèque municipale Bouclans / Ludothèque / C.M.S.Valdahon / Maison de Services au Public Valdahon / B.E.S.H. / 13<sup>e</sup> Régiment du Génie / Sur le site de valdahon.com / Mairies du Pays des Portes du Haut-Doubs.

## PROTECTION SOLAIRE

Nous vous présentons ici un document édité par Santé Publique France

« Pourquoi se protéger du soleil ». Voici un test à faire avec les enfants !



### Testez vos enfants



#### 10 questions pour jouer avec vos enfants

Ils doivent répondre par vrai ou faux.

La réponse est inscrite à l'envers, juste sous la question. Donnez-leur 1 point par bonne réponse et faites le total à la fin du test !

#### 1. Les UV sont des rayons émis par le soleil.

vrai  faux

**FAUX !** Certains rayons du soleil s'appellent les ultraviolets (UV en abrégé). Ils sont invisibles et on ne les sent pas, mais ils peuvent être dangereux pour la peau et les yeux si on ne s'en protège pas. Il existe deux types d'UV : les UVA, les plus nombreux à arriver sur la terre, et les UVB, qui sont de plus en plus intenses au cours de la journée.

#### 6. Un vêtement mouillé protège encore mieux du soleil.

vrai  faux

**FAUX !** C'est même l'inverse ! Une fois mouillé, le vêtement laisse passer beaucoup plus les rayons du soleil... il n'est donc plus efficace !

#### 7. A l'ombre d'un parasol, je n'ai pas besoin de me protéger.

vrai  faux

**FAUX !** Lorsque les rayons du soleil arrivent sur le sable, ils « rebondissent » et peuvent donc te toucher même sous le parasol... ça s'appelle la réverbération du soleil.

#### 8. Mettre de la crème suffit pour être bien protégé.

vrai  faux



**FAUX !** On peut mettre de la crème fréquemment si on est obligé de s'exposer au soleil et surtout après chaque baignade, mais ce n'est pas suffisant. Quand on est enfant, la peau a encore moins de défense. Quand on est au soleil, il ne faut donc pas oublier T-shirt et chapeau, ainsi que lunettes de soleil pour les yeux !

#### 9. Si on n'est pas protégé au soleil, on risque juste d'attraper un coup de soleil.

vrai  faux

**FAUX !** On peut attraper un coup de soleil mais aussi attraper des maladies graves de la peau... et des yeux. Plus tard, des tâches marrons peuvent apparaître ou bien on peut avoir des rides.



#### 2. Nous sommes tous sensibles au soleil.

vrai  faux

**FAUX !** Le soleil est dangereux pour tout le monde. Mais les peaux claires réagissent moins bien au soleil que les peaux mates ou foncées. Quelle que soit la couleur de peau, on peut prendre des coups de soleil... tout le monde doit se protéger.

#### 3. On n'est pas obligé de se protéger quand il y a des nuages.

vrai  faux



**FAUX !** Les nuages diminuent la sensation de chaleur mais ils n'empêchent pas les UV de passer... Il faut protéger la peau et les yeux même si tu as l'impression qu'il fait plus frais ou s'il y a des nuages.

#### 4. Dans l'eau, on est protégé du soleil.

vrai  faux

**FAUX !** Les rayons du soleil passent partout, même dans l'eau. Alors n'oublie pas de mettre de la crème solaire avant et après la baignade.

#### 5. Quand ton ombre est plus courte que toi, il faut encore plus te protéger.

vrai  faux



**FAUX !** C'est le signe que le soleil est haut dans le ciel. Entre 12h et 16h, il vaut mieux ne pas s'exposer au soleil car c'est là que les rayons du soleil sont les plus forts. Reste à l'ombre !



#### 10. On peut prendre un coup de soleil sur les yeux.

vrai  faux

**FAUX !** On appelle ça l'ophtalmie. Ça fait mal pendant quelques jours seulement, comme un coup de soleil sur la peau. Si tes yeux ne sont pas protégés correctement et qu'ils prennent plusieurs coups de soleil, tu risques de graves problèmes de vue. Alors, lunettes de soleil obligatoires !

### Résultat du test

Faites le total des bonnes réponses pour obtenir une note sur 10!

TOTAL  /10

**Entre 0 et 3 points :** Il va falloir apprendre à mieux connaître le soleil pour qu'il te reste un ami !

**Entre 4 et 7 points :** Pas mal du tout... encore un peu d'effort et tu vas tout savoir sur les règles du jeu avec le soleil.

**Entre 8 et 10 points :** Whaoooo, tu es un vrai expert... alors fais-en profiter les autres !





## Toutes les règles du jeu pour profiter au mieux du soleil!

Nous profitons tous du soleil et connaissons ses bienfaits : il dope le moral, favorise la fabrication de vitamine D et nous donne un joli bronzage. Cependant, on oublie parfois, surtout en vacances, que les risques sont bien réels : graves dommages pour les yeux, vieillissement prématuré de la peau, cancers de la peau...

Les dangers du soleil proviennent de la quantité d'ultraviolets reçus. Les UV sont totalement invisibles pour l'œil humain et ne procurent aucune sensation de chaleur, mais peuvent provoquer des dommages irréversibles si on ne s'en protège pas. A la plage, à la terrasse d'un café, en montagne ou dans votre jardin... Utilisez le bon mode d'emploi pour que le soleil reste toujours un plaisir!



### 1. Pourquoi éviter les heures les plus ensoleillées (12h-16h) et rechercher l'ombre ?

C'est à ces heures que les UV sont les plus intenses. N'oubliez pas qu'à la plage, le parasol est utile mais il n'est pas suffisant à cause de la réverbération du soleil sur le sable.



### 2. Pourquoi se protéger avec chapeau, lunettes, T-shirt et crème solaire ?

Le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil est de se couvrir.

- Préférez un chapeau à large bord qui couvre également le cou.
- Pour être efficaces, les lunettes de soleil doivent porter la norme CE3 ou CE4 et bien envelopper les yeux.
- Portez des vêtements suffisamment couvrants pour vous protéger. Ces vêtements doivent être secs. Une fois mouillé, le vêtement laisse passer beaucoup plus les rayons du soleil... il n'est donc plus efficace.
- Privilégiez les crèmes à indice élevé (30 minimum), appliquez-la fréquemment, au moins toutes les deux heures et après chaque baignade, douche ou activité ayant conduit à une transpiration abondante.



**Attention :** les crèmes solaires ne protègent pas totalement des UV !  
Le seul écran total est le vêtement.



### 3. Pourquoi protéger encore plus les enfants ?

La peau et les yeux des enfants et adolescents sont encore plus sensibles. Les coups de soleil et les expositions répétées jusqu'à la puberté sont une cause majeure de cancers à l'âge adulte. Quant aux bébés, ils ne doivent jamais être exposés au soleil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [prevention-soleil.fr](http://prevention-soleil.fr)

## ATELIERS PARENTS



Le Relais Petite Enfance du Pays des Portes du Haut-Doubs invite tous les parents à un cycle d'ateliers intitulé : **« Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »**

Ces huit ateliers seront animés par Laurence Mouillet Weité, psychopraticienne, auprès d'un groupe d'une dizaine de parents.

Nous vous présentons ci-dessous le programme de ces ateliers :

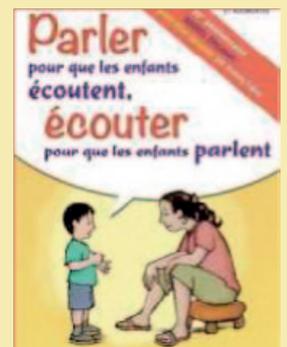
Objectifs :

- Identifier des situations de communication maladroite et ses conséquences sur les relations familiales.
- Acquérir des outils de communication.
- Développer des compétences relationnelles respectueuses et bienveillantes au sein de la famille.
- Trouver du soutien en groupe.

Voici quelques thèmes qui seront abordés pendant les séances :

Susciter la coopération - Envisager autrement la punition - Encourager l'autonomie - Compliments et estime de soi...

Chaque séance permettra aux parents de réfléchir en groupe à des situations vécues au quotidien, d'acquérir des outils de communication favorisant une relation respectueuse et d'expérimenter ces nouvelles techniques.



Les séances se dérouleront au Relais Petite Enfance - 17 rue du stade - 25800 Valdahon  
Elles auront lieu de 9h30 à 12h

les samedis 8 et 22 septembre, 6 et 20 octobre, 10 et 24 novembre, 8 et 22 décembre 2018.

Une participation financière \* de 50€ sera demandée à tout parent souhaitant s'inscrire à l'ensemble de ces séances.

\* Nous souhaitons que tous les parents intéressés puissent bénéficier de ces ateliers ; si la participation financière est un frein à votre participation n'hésitez pas à nous en faire part pour qu'une solution soit envisagée.

Inscription auprès du Relais Petite Enfance : [e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr)

07 86 16 36 98 Date limite d'inscription : 31 juillet 2018.

Attention, places limitées !



Le RPE remercie la CAF du Doubs qui subventionne cette action.

## DÉCRET N° 2018-42 DU 25 JANVIER 2018 RELATIF À LA VACCINATION OBLIGATOIRE

**L'entrée en collectivité : qu'est-ce qui change pour les parents et les professionnels de la petite enfance ?**

La **vaccination obligatoire** a toujours conditionné l'entrée en collectivité, c'est-à-dire en crèche, à l'école, chez l'assistant(e) maternel(le) ou pour partir en colonie de vacances par exemple. Pour les enfants nés à compter du 1er janvier 2018, les nouvelles obligations vaccinales seront exigées pour entrer ou rester en collectivité à partir du 1er juin 2018. Les vérifications par les personnes ou structures responsables d'accueillir l'enfant commenceront ainsi le 1er juin 2018. Pour les enfants nés avant le 1er janvier 2018, le contrôle continue de porter sur la vaccination DTP.



Concrètement, les parents communiquent les pages des vaccinations du carnet de santé de l'enfant ou tout document du professionnel de santé attestant de la réalisation des vaccins, ou le certificat de contre-indication lorsque l'enfant ne peut pas être vacciné pour un motif médical. Les personnes ou structures responsables d'accueillir l'enfant vont donc vérifier au regard de ces documents que les vaccinations obligatoires correspondant à l'âge de l'enfant ont bien été réalisées. Si l'enfant n'est pas à jour de ses vaccinations, seule une admission provisoire est possible, les parents ayant alors 3 mois pour procéder aux vaccinations. En cas de refus persistant, le responsable de la structure est fondé à exclure l'enfant.



Source : Conférence de presse du vendredi 5 janvier 2018

## L'espace des AssMat

## NOUVELLE RUBRIQUE

**Voici un endroit ouvert au métier d'assistant(e) maternel(le)**

Ici nous invitons tou(te)s les professionnel(le)s qui le souhaitent à nous faire partager un instant de leur quotidien auprès des enfants. Une balade, une recette, une activité, des commentaires, des idées à partager...

Si vous nous envoyez des photos, nous flouterons les visages. Si vous souhaitez mettre un poème, une chanson prise sur internet... merci de nous indiquer les sources.

Ce projet mettra en valeur votre travail et votre quotidien professionnel auprès des différents lecteurs (parents, assistantes maternelles, partenaires, élus...).

Vous pouvez envoyer vos futurs articles à l'adresse suivante : [e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr)

### Recette du « slime » pour les petits

Les ingrédients pour faire du slime fait maison. Il vous faudra presque rien, à savoir :

- 110 ml d'eau environ,
- 100 g de fécule de maïs,
- quelques gouttes de colorant alimentaire (facultatif)

- Colorez l'eau si vous voulez un slime de couleur, sinon il sera d'un beau blanc.
- Versez l'eau sur la fécule de maïs en malaxant bien avec les doigts, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. C'est prêt ! Le slime doit sembler assez dur quand il est dans le bol, mais au contact des mains, il coule comme un liquide. C'est ça qui est intrigant et intéressant d'un point de vue sensoriel.

Ça se nettoie très facilement : on frotte le plus gros dès qu'il durcit un peu et on rince les mains sous l'eau pour enlever le reste.

Activité Proposée par Isabelle



### Assistants maternelles, votre situation change, pensez à informer le Relais

Coupon à retourner au Relais Petite Enfance - 17, rue du Stade - 25800 VALDAHON

Nom ..... Prénom ..... Rue .....

Code postal ..... Commune ..... Tél. ....

Je déménage : nouvelle adresse : .....

Je suis disponible pour ..... enfant(s). Âge(s) : .....  Je suspends mon agrément  Je ne suis plus disponible

Parents, si vous souhaitez recevoir le journal du Relais « Tom Pouce » à chaque parution à votre domicile pendant l'année, il suffit d'adresser ou d'apporter au Relais Petite Enfance 4 enveloppes format 22.8x16cm timbrées et libellées à votre adresse. Si vous souhaitez le recevoir par mail, il suffit de me communiquer votre adresse.