

Relais Parents Assistants Maternels
du Val de Gray
17 rue Louis Chauveau
70100 ARC LES GRAY
Tel. : 03.84.65.49.37
Adresse e-mail :
ram.arc.les.gray@wanadoo.fr



Un bonbon



Un petit biscuit qui craque,
Un petit biscuit qui croque,
C'est mieux qu'un bonbon,
Qu'un bonbon qui colle.
Une petite noix qui craque,
Une petite noix qui croque,
C'est mieux qu'un bonbon.

Sommaire:

Page 2 : L'alimentation du tout-petit : la D.M.E.
Page 3 : D.M.E suite
Page 4 : Témoignages
Page 5 : Formation AM - Spectacle de Noël
Page 6 : infos pratiques - Bourse jeux jouets



Permanence téléphonique

Lundi : 13h00 – 15h30
Mercredi : 8h00 – 10h00



Accueil public

Arc-lès-Gray :

Lundi : 9H00 - 12H00 (sans rendez-vous) / 15H30 - 18H00 (sur rendez-vous)
Mercredi : 10H00 - 12H00 (sur rendez-vous) / 13H30 - 17H00 (sur rendez-vous)

Pesmes :

Mardi : 13h30 – 16h30 (sur rendez-vous)
Mercredi : 8h30 – 10h00 (sur rendez-vous)

Gray :

Mardi : 13h45 – 16h45 (sans rendez-vous)



L'alimentation du tout-petit : la D.M.E.

D.M.E.: **D**iversification **M**enée par l'**E**nfant ou **d**iversification **c**onsciente ou **d**iversification **a**utonomie.

La D.M.E. est une autre approche de l'alimentation. Le principe est de faire découvrir à l'enfant une manière de se nourrir saine et solide qui lui soit amusante et sans danger.

L'idée est donc d'introduire une alimentation solide plus précocement que d'habitude en complément du lait. Le bébé se saisit du ou des morceaux par lui-même, à son rythme. C'est pourquoi on parle de pleine conscience. Il décide de ce qu'il mange, il mange seul avec ses doigts. On ne force pas à manger un bébé en D.M.E. il reste autonome.

Qu'est ce que cela apporte ?

Pratiquer la D.M.E. :

- Développe l'autonomie alimentaire.
- Apprend à distinguer et reconnaître les aliments.
- Eveille la curiosité culinaire.
- Développe la motricité fine.
- Favorise l'apprentissage de la mastication.
- Permet de vivre les repas en famille.



De plus, manger des morceaux est excellent pour favoriser l'apprentissage de la mastication, le développement des mâchoires et la sorties des dents.

Comment procéder ?

La D.M.E. ne s'improvise pas et suit des règles de sécurité.

Comme pour la diversification « classique », on commence à proposer des aliments solides à bébé quand il manifeste le désir de manger ! Généralement, vers 6 mois. Mais cela peut arriver un peu plus tôt ou un peu plus tard en fonction de son tonus musculaire pour se tenir assis.

Comment savoir que bébé a envie de manger autre chose que du lait ?

Voici quelques signes:

- il ouvre la bouche, ou mâche dans le vide quand il vous observe manger,
- il suit des yeux votre nourriture,
- il cherche à attraper votre nourriture, ou celle qui est à portée de ses mains / yeux.



Certaines capacités physiques sont requises pour pouvoir commencer à manger des morceaux :

- bébé tient assis, le dos bien droit,
- il sait attraper un objet, et le porter à sa bouche (coordination œil-main et main-bouche).

L'installation à table est importante. Attention, autonomie ne veut pas dire manger tout seul, pour sa sécurité, il faut toujours rester près de lui. Bébé cherche à vous imiter, montrez l'exemple en mangeant avec lui.

Par quels aliments commencer ?

On donne des morceaux de fruits et légumes (cuits ou crus mais bien mûrs) que bébé peut saisir facilement, environ la taille de son poing.

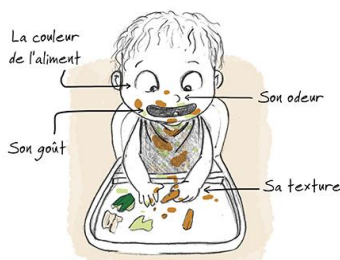
Lorsque vous lui proposez des morceaux de nourriture, vous les posez devant lui, mais vous ne les introduisez pas directement dans sa bouche ! Bébé va alors les porter à sa bouche pour les sucer, les ronger, les rogner et décrocher de petits morceaux qu'il va apprendre à mastiquer, avaler et déglutir. Il y arrivera même s'il n'a pas de dents !

Pour commencer la D.M.E., vous offrirez à bébé des aliments fondants, mais pas trop mous pour faciliter la préhension. Pour vérifier si bébé peut mastiquer, vérifiez que vous pouvez mordre l'aliment avec les lèvres, ou l'écraser facilement avec la langue contre le palais.

Voici quelques idées d'aliments que vous pouvez proposer à bébé pour commencer la DME.

Légumes

bâtonnets de carottes (bien cuites)
rondelles de patates douces (cuites)
fleurcettes de brocoli (bien cuit)
bâtonnets de courgettes
(cuites et fondantes)



Fruits

banane
morceaux de pomme cuite
morceaux de pêche pelée
quartiers d'oranges sans peau

Produits céréaliers

pain grillé
pâtes
galette de riz ou maïs
(éventuellement avec de la tartinade)

Protéines animales

lanières d'omelette
filet de poisson
boulettes de viande hachée

Recommandations et conseils pratiques

Comme en diversification « classique », vous ne rajouterez ni sel ni sucre.

Vous éviterez les pelures fines (pommes, prunes, tomates) ou vous les éplucherez. Les aliments qui collent au palais (laitue, épinards...), ceux durs à croquer (légumes crus, pomme crue...), les aliments friables et les aliments ronds susceptibles de provoquer une fausse route (sablés, raisins, myrtille, noix, graines...) sont également déconseillés. Certains fruits ronds seront coupés avant d'être proposés à bébé..

- Placez les aliments du repas dans une grande assiette en plastique ou directement sur le plateau de sa chaise haute.
- Offrez un ou deux aliments à la fois au début. Si vous lui en donnez trop, cela risque de le décourager et il risque d'avoir du mal à les attraper.
- Faites porter à bébé un bavoir long muni de manches, ou laissez-le en couche. Cela facilitera le nettoyage.
- Disposez un couvre-sol en plastique sous la chaise haute.

Vous observerez rapidement que l'enfant explore plus qu'il ne mange au départ ! Rassurez-vous, tout au long de la première année, c'est le rôle du lait maternel ou de la préparation pour nourrisson de combler les besoins de l'enfant.

Laisser l'enfant gérer son alimentation l'aide à avoir confiance en lui et à réguler les quantités. C'est intéressant, aussi, pour la prévention des « troubles de l'oralité ».

Cette approche peut améliorer le rapport à la nourriture et notamment permet de faciliter le cap de la néophobie alimentaire.

Le bébé se rationne seul. Des études ont montré que les bébés habitués très tôt aux textures arriveraient à régler leur satiété plus facilement et auraient donc moins de problème de surpoids à l'âge adulte.

Il convient cependant d'être plus prudent avec la DME dans les cas suivants :

- frein de langue court,
- malformation buccale,
- retards ou troubles du développement,
- problème de coordination main-œil
- bébé prématuré.



La D.M.E., ce n'est pas juste donner des morceaux à bébé. C'est une philosophie alimentaire ! Dans cette façon d'introduire la nourriture solide, **bébé s'alimente seul**. Le rôle des parents ou de l'adulte référent n'est pas de nourrir le bébé, mais de lui proposer des aliments (sains et adaptés). L'adulte laisse alors son enfant **découvrir** et **expérimenter** par lui-même.

Vidéo Youtube d'une maman pratiquant le DME : <https://www.youtube.com/watch?v=n7w8e5MB5mg>

Site d'une professionnelle petite enfance : <https://bougribouillons.fr/dme-diversification-menee-par-lenfant/>



Un guide complet et unique de la diversification alimentaire autonome :

1. Principes et avantages de cette méthode
2. Une centaine de recettes variées et
3. Des fiches nutritionnelles sur les aliments à proposer à l'enfant.

Témoignages

« J'ai rencontré pour la première fois le terme DME (Diversification Menée par l'Enfant) sur internet alors que je cherchais des informations sur la diversification classique pour ma fille.

Les principes de cette méthode représentaient pour moi la suite logique dans l'allaitement et prenaient véritablement en compte l'enfant, le respect de ses capacités et ses besoins. L'enfant est acteur de son alimentation, on ne nourrit pas l'enfant à la cuillère mais on présente des aliments en morceaux. Cela permet à l'enfant de développer sa motricité fine, de s'éveiller et découvrir les goûts et les différentes textures.

J'ai commencé la DME avec ma fille quand elle avait 6 mois, en présentant différents aliments (fruits, légumes, viande, féculents...) sur 1 ou 2 repas par jour. Au début on a quelques appréhensions (ainsi que notre entourage) mais tout le monde est rapidement émerveillé devant ses capacités, et ça devient fantastique ! Il y a des avantages également pour toute la famille puisqu'il n'y a pas de préparation supplémentaire car l'enfant mange comme tout le monde et on partage de vrais repas en famille.

Avec l'assistante maternelle, j'avais abordé le sujet avant de signer le contrat et j'avais laissé plusieurs documents explicatifs de la DME. J'avais également envisagé de faire un repas avec elle pour lui montrer et puis finalement cela n'a pas été nécessaire car nous avons pratiqué la DME à la maison jusqu'à son premier anniversaire et bébé avait du lait chez la nounou. Après, les repas se sont mis en place naturellement chez l'assistante maternelle car elle mangeait déjà très bien. Aujourd'hui ma fille a 19 mois et je suis plus que ravie d'avoir tenté cette belle aventure de la DME.

C'est vraiment un plaisir de la voir manger, elle prend le temps de manger et prend plaisir à manger à table avec nous. Elle mange de tout et en de très bonnes quantités ! »

Elisa RENAUD

« En lisant beaucoup de livres sur l'éducation respectueuse de l'enfant, je me suis inscrite sur des groupes de motricité libre de l'enfant par rapport à ma formation d'auxiliaire puéricultrice et je suis tombée sur des informations sur la DME. J'ai trouvé que cette méthode d'introduction était intéressante et surtout était dans la continuité de l'évolution de l'enfant.

Je me suis beaucoup renseignée en amont, histoire de me rassurer et de voir que cette méthode était une norme dans de nombreux pays, comme le Royaume-Uni et le Canada. J'ai acheté le livre « petites mains, grandes assiettes » qui est une mine d'informations au sujet de la DME. Je me suis également abonnée à des comptes de mamans qui pratiquent la DME.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il y a quelques règles à respecter :

- que l'enfant tienne assis le dos droit dans sa chaise haute,
- qu'il soit âgé d'au moins 6 mois pour que ses intestins soient suffisamment matures pour ingérer de la nourriture autre que du lait et qu'il porte un intérêt à la nourriture,
- qu'il ne doit pas avoir de trouble de l'oralité (frein de langue, frein de lèvres...).

Une fois bien renseignée, formée aux 1ers secours, de par ma profession, ainsi que le papa (ce qui peut rassurer même si aucune mort par étouffement due à la DME n'a été enregistrée), nous avons commencé à 6 mois. Paul n'était pas vraiment intéressé par ce qu'il avait devant lui; Il prenait en main mais ne mangeait pas. On continuait à lui donner la même quantité de biberons sur la journée et toujours avant les repas puisque l'introduction doit rester de la découverte. Nous avons vraiment commencé vers 7 mois révolus, par 2 repas par jour et il s'est vraiment mis à manger vers 8 mois. Il gère seul ce qu'il met en bouche que ce soit avec les doigts ou des couverts.

A la crèche : comme il est dans la section des bébés, il ne peut pas manger de morceaux pour le moment. Du fait que la mastication est acquise, il est possible de donner des préparations lisses mais qu'il mange à la cuillère : l'adulte remplit la cuillère et soit il la met dans la main de l'enfant, soit il la pose et l'enfant l'attrape seul mais c'est l'enfant qui la porte seul à sa bouche C'est à l'appréciation de l'adulte et de l'enfant.

Nadège GUENARD



Avec la DME (Diversification Menée par l'Enfant), on dit #byebyepurées ! Ce guide saura accompagner les parents, familles, amis, éducateurs en petite enfance et professionnels de la santé dans la grande aventure de la DME. Il cherche à répondre aux nombreuses questions entourant la diversification alimentaire menée par l'enfant et l'introduction des solides chez le nourrisson.



Il y a une autre façon de faire découvrir les aliments à bébé : en étant à l'écoute de ses envies et de son rythme, sans lui imposer des purées ou compotes dont parfois, il n'a pas ou plus envie. La DME (Diversification Menée par l'Enfant) propose d'introduire des aliments solides plus tôt (dès 6 mois), non parce que c'est une mode ou qu'il faut toujours aller plus vite, mais parce qu'il est prêt et qu'il a envie de mordre, mastiquer, mâcher, attraper les aliments avec les mains ...



Voici un guide complet sur la diversification menée par l'enfant (DME) qui vous donne les clés pour accompagner votre enfant sur le chemin de la responsabilisation et de l'autonomie. Ce livre aide les parents à faire un choix de nourriture saine et consciente et aide à développer les propres goûts et choix de l'enfant, pour qu'il apprenne tôt que manger est plaisant et agréable. Un excellent manuel pour les parents, les crèches, les grands-parents, les sages-femmes et les professionnels en lactation.

Formation A.M.

Formation «**recyclage SST**» (Sauveteur Secouriste du Travail)
Groupe de 10 personnes maximum

2^{ème} session : samedi 30 novembre 2019
au relais

Journée de formation de 7h

Merci de contacter le relais pour vous inscrire

Spectacle de Noël

jeudi 19 décembre 2019
salle des fêtes de Velesmes
10 h 00 précises



« **Le rêve de la chenille** »

Cie Mille et Une Couleurs

merci de prévoir le temps de déshabillage
et d'installation des enfants

Inscription obligatoire pour le 6 décembre dernier délai



Inscription spectacle de Noël du 19 décembre 2019

Nom: Prénom: Commune:

Nombre d'enfants présents au spectacle:

Nombre d'adultes présents au spectacle :

Infos pratiques

Temps collectifs à ARC

entre 9h et 11h30
salle de jeux relais
tous les jeudis
(sauf vacances scolaires)

Temps collectifs à Pesmes

entre 9h et 11h
salle du périscolaire
tous les mardis
(sauf vacances scolaires)

Temps collectifs à Chargey

entre 9h et 11h00
salle du périscolaire
mardi 1 octobre
mardi 5 novembre
mardi 3 décembre



Ateliers de bricolage

au relais
de 20h à 22h

mardi 1 & 15 octobre
mardi 5 & 19 novembre
mardi 3 et 17 décembre

FERMETURE DU RELAIS

lundi 30 septembre (matin)
vendredi 8 novembre
lundi 18 novembre
du 23 décembre au 3 janvier

Bourse jeux - jouets

tous âges (petite enfance, jeux de société, livres, jeux vidéo...)



samedi 9 novembre

de 9h à 15h
Halle Perrey
ARC LES GRAY



15 articles maximum par personne

(les objets déposés doivent être propres, en bon état et fonctionner)

dépôt :

vendredi 8 novembre de 15h à 19h

remboursement :

samedi 9 novembre de 16h à 17h

Bibliothèque du relais

Environ 90 livres et quelques magazines (adultes et enfants)
sont à votre disposition gratuitement au relais.



VOTRE SITUATION CHANGE

Numéro de téléphone,
déménagement, places disponibles...
N'oubliez pas d' informer la PMI et le
Relais.

DATE DES CONGES

à remplir sur vos fiches de
salaire et les faire signer
par vos employeurs.

RENOUVELLEMENT D'AGREMENT

vous êtes tenus d'en informer
PAJEMPLOI en leur envoyant une
copie de ce document (scan, courrier,
mail, fax).