

JANVIER / AVRIL 2023

N° 10

# JOURNAL

## Relais Petite Enfance

### Le Moulin des Petits

#### Coordonnées du Relais

Rue Dusoir  
14370 ARGENCES  
Tél : 02.31.23.72.70  
Port : 06.31.21.43.05  
rpe.moulindespetsits@fede14.admr.org

 Relais Petite Enfance  
Le Moulin des Petits

#### Accueil sur rendez-vous

**Mardi** : 13h30 - 16h30

**Mercredi** : 9h00 - 12h30 et  
13h30 - 16h30

**Jedi** : 13h30 - 16h30

D'autres temps d'accueil sont possibles en fonction des disponibilités de l'animatrice.

#### Matinées d'éveil sur inscription

**Mardi, Jedi et Vendredi**

Au Relais Petite Enfance  
à Argences de 9h30 à 11h30

## Édito

Bonjour à tous,

Je vous souhaite une très belle année 2023 !



Voici le journal des manifestations du Relais Petite Enfance Le Moulin des Petits.

Vous y trouverez les dates des matinées d'éveil, des sorties et des réunions, du mois de janvier au mois d'avril 2023, ainsi qu'un article sur les « Substances chimiques et habitudes de consommation » et la rubrique

« Pour aller plus loin... ».

*Christelle Delbos*



# À vos agendas !



**Jeudi 19 Janvier / 20h-22h**

Réunion avec Particulier Emploi « IRCEM : Quelles aides financières pour les assistants maternels ? », en partenariat avec le RPE La Petite Libellule.

**Au Relais Petite Enfance « La Petite Libellule » - Chemin de Béneauville à Vimont.**

*À destination des assistants maternels.*

**Sur inscription**



**Mardi 7 février ou Mardi 4 avril / 20h-22h**



Création d'un livre-objet. Intervention de l'Association Matulu, en partenariat avec le RPE La Petite Libellule.

**- Le Mardi 7 février, au Relais Le Moulin des Petits - Rue Dusoir à Argences.**

**ou**

**- Le Mardi 4 avril, au Relais La Petite Libellule - Chemin de Béneauville à Vimont.**

*À destination des assistants maternels et des gardes d'enfants à domicile.*

**Sur inscription**

**Jeudi 2 Mars et Jeudi 4 mai / 20h-22h**

« Rencontres-échanges : Trouver des clés pour son bien-être au travail » avec Nadège Lerond-Campeggi, psychologue et formatrice.

**Au Relais Le Moulin des Petits - Rue Dusoir à Argences.**

*À destination des assistants maternels.*

**Sur inscription.**

**! PROJET !** Pour celles qui sont intéressées par ce projet, nous allons chanter et jouer de quelques instruments afin d'enregistrer des chansons enfantines avec l'aide de Benjamin (Bleu de Lune). Si vous souhaitez d'autres informations, n'hésitez pas à me solliciter ! Nous avons besoin de 3 soirées pour répéter et enregistrer : **jeudi 25 mai, mardi 30 mai et jeudi 1er juin.**

# À vos agendas !

## JANVIER

10	Mardi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
12	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
13	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
17	Mardi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Découverte des petits animaux
19	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
19	Jeudi	Vimont	20h-22h : Réunion « IRCEM »
20	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
24	Mardi	Bellengreville	9h45-10h30 : Baby gym au Dojo
26	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
27	Vendredi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Eveil musical avec Bleu de lune
31	Mardi	Argences	Bébés lecteurs à la bibliothèque : « Flocons »

## FEVRIER

2	Jeudi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Découverte des petits animaux
3	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
7	Mardi		Pas de matinée d'éveil : Animatrice en formation
7	Mardi	Argences	20h-22h : Création livres avec Matulu
9	Jeudi	Bellengreville	9h45-10h30 : Baby gym au gymnase
10	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
28	Mardi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Eveil musical avec Bleu de lune

# À vos agendas !

**MARS**

2	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
2	Jeudi	Argences	20h-22h : Réunion « Rencontre-échanges »
3	Vendredi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Découverte des petits animaux (à confirmer)
7	Mardi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
9	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
10	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
14	Mardi	Bellengreville	9h45-10h30 : Baby gym au Dojo
16	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
17	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
21	Mardi	Argences	Semaine de la Petite Enfance 2023
23	Jeudi	Argences	Matinées d'éveil « Jouer sans jouets »
24	Vendredi	Mondeville	9h30-11h30 : L'îlot z'enfants (19, Chemin de Courcelles)
28	Mardi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
30	Jeudi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Eveil musical avec Bleu de lune
31	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil

**AVRIL**

4	Mardi	Argences	9h30 <u>ou</u> 10h30 : Découverte des petits animaux
4	Mardi	Vimont	20h-22h : Création livres avec Matulu
6	Jeudi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
7	Vendredi	Argences	9h30-11h30 : Matinée d'éveil
11	Mardi	Ouézy	9h30 : Chasse aux œufs et balade en tracteur (à confirmer)
13	Jeudi	Bellengreville	9h45-10h30 : Baby gym au gymnase
14	Vendredi	Ouézy	9h30 : Chasse aux œufs et balade en tracteur (à confirmer)

# Dossier pédagogique

## SUBSTANCES CHIMIQUES ET HABITUDES DE CONSOMMATION

Le projet de grossesse ou l'arrivée de bébé donne parfois envie de faire plus attention aux produits qu'on utilise chez soi et de limiter notre exposition aux substances chimiques dans la vie de tous les jours. C'est possible en adoptant petit à petit de bons réflexes d'achat, pour les produits alimentaires, ménagers, d'hygiène ou de cosmétique, les articles de puériculture, le mobilier...

### Quelles courses pour les produits alimentaires ?

Pour limiter notre **exposition aux substances chimiques via notre alimentation**, il est possible de repenser nos habitudes de courses alimentaires à trois niveaux.

#### En choisissant nos produits :

- Pour les fruits et légumes, les féculents et les légumes secs, il est conseillé de privilégier les produits locaux et de saison et, si on le peut, les produits cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides ou **issus de l'agriculture biologique** dits « bio ».

- On a la possibilité de réduire sa consommation **d'aliments ultra-transformés**. Les lasagnes « maison » comporteront toujours moins d'additifs et autres produits chimiques que celles achetées toutes faites. Quand on achète des produits transformés, on choisit ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

#### En faisant attention aux contenants :

- Choisir dès que possible des aliments non emballés ou dans des contenants en verre, que ce soit des bocaux ou des bouteilles.

- On préfère les contenants en verre à ceux en plastique pour la conservation des aliments.

#### En choisissant notre matériel de cuisson :

Les casseroles, poêles, plats... Sans PFOA, et les ustensiles en bois limitent notre exposition aux substances chimiques.

### ON Y PENSE

Cuisiner "maison" en plus grande quantité et congeler, c'est malin. On y pense en particulier à la fin de la grossesse, pour avoir des plats tous prêts pour nous quand bébé sera là et qu'on aura moins de temps pour cuisiner.

### Quelles préférences pour les produits ménagers ?

**Dans le rayon des produits pour le ménage**, on peut aussi limiter les substances chimiques grâce à quelques réflexes :

- On limite le nombre de produits différents, deux ou trois peuvent suffire.

Si possible, on choisit des produits avec un label environnemental. Les produits traditionnels comme le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc, le savon noir, le savon à base d'huile végétale... multiplient les avantages. Moins agressifs pour l'environnement et la santé, ils sont aussi très efficaces pour le ménage.

# Dossier pédagogique

On les choisit sans ajout d'huiles essentielles, déconseillées pour les femmes enceintes et les nourrissons.

**Pour faire le ménage**, certains équipements nous permettent de limiter notre exposition aux substances chimiques :

- le nettoyeur vapeur, qui permet de nettoyer sans trop d'efforts et sans produits, tout en tuant par la chaleur les microbes, bactéries, allergènes...
  - les aspirateurs avec filtre HEPA.
- les chiffons microfibrés (plutôt que des lingettes imprégnées).

## Et concernant les produits d'hygiène et de beauté ?

**De manière générale**, si on souhaite réduire son exposition aux substances chimiques, on peut :

- limiter l'utilisation des produits qu'on applique sur la peau, les ongles et les cheveux.
- choisir les produits avec un logo environnemental. On peut les trouver en grande distribution. Ça prend un peu de temps, la première fois, de regarder les étiquettes, mais après ça va plus vite quand on sait déjà ce qu'on veut. éviter les produits sans rinçage et les produits en spray ou en aérosol.

**Pour la toilette de bébé**, de l'eau et du savon (à base végétale et sans huiles essentielles) suffisent. On évite les produits sans rinçage.

On choisit des couches sans parfum ni lotion.

On regarde sur l'emballage les éventuelles indications :

- concernant le procédé de fabrication comme l'absence de blanchiment par agents chlorés,
- concernant la qualité des matières premières avec des **logos environnementaux**.

## ON EN PARLE

A l'arrivée de bébé, les tâches ménagères augmentent. Et si, en plus de revoir ses habitudes pour les produits ménagers, on discutait avec son partenaire de la répartition des tâches ? Cette nouvelle vie est peut-être le bon moment pour parler de **l'organisation du quotidien**.

**Pour notre toilette et nos produits cosmétiques**, là encore, on peut limiter notre exposition aux substances chimiques en choisissant des produits dont la composition est la plus simple, et de préférence avec un label environnemental. C'est valable pour le savon, le gel douche, les soins dentaires, les déodorants, la mousse à raser, le parfum, la crème hydratante, le maquillage... On se souvient qu'il y a aussi pas mal de substances chimiques dans les produits de coloration ou de défrisage des cheveux.

## ON Y PENSE

Regarder la composition des produits cosmétiques traditionnels : certains peuvent contenir **du plomb** ou d'autres métaux. Le Khôl par exemple.

## Qu'est ce qui est important pour les affaires de bébé ?

**Si on achète ou qu'on nous offre un article de puériculture ou un jouet pour bébé**, on vérifie :

- qu'il porte la norme CE ou NF. Attention aux articles trop anciens qui ne sont pas toujours aux normes de sécurité actuelles.

- qu'il est **bien adapté à l'âge de notre enfant**. Il existe un logo indiquant qu'un jouet ne convient pas à un enfant de moins de 36 mois.

# Dossier pédagogique

## Pour le linge de bébé :

- On évite les vêtements imprimés et ceux avec des motifs en PVC, ou des petites décorations qui risqueraient de se détacher.

- Si on met son linge au pressing (rideaux, linge de lit...) : après l'avoir récupéré, on pense à l'aérer avant de l'utiliser. On le suspend par exemple dans un endroit bien aéré.

## Et avant leur première utilisation, on pense à :

- **laver le linge, les doudous et même les jouets de bébé** : avec le lave-linge quand c'est possible, sinon à l'eau et au savon.

- aérer les jouets qu'on ne peut pas laver (généralement ceux avec des piles ou électriques) après les avoir sorti de leur emballage et avant de les donner à bébé. Idéalement dehors pendant une journée, sinon dans une pièce bien aérée.

## Quels conseils avant de bricoler ou d'aménager une pièce à la maison ?

En s'aidant de l'**étiquetage**, on peut éviter les produits portant des pictogrammes de danger. On privilégie les produits de bricolage et de décoration qui émettent le moins de composés organiques volatils (COV) en achetant **si possible des produits portant une étiquette A+**.

Pour les matériaux, choisir quand c'est possible des sols lisses et durs. Cela facilite le ménage et permet de mieux éliminer les polluants.

## Qu'est-ce qu'on peut encore changer ?

Pour limiter notre exposition aux substances chimiques, on peut encore repenser certains achats :

- Avant l'achat d'un produit répulsif contre les moustiques, on demande un avis médical. Pour bébé, on pense à acheter une moustiquaire.

- Si on achète une solution hydroalcoolique, on ne l'utilise que lorsqu'on ne peut pas se laver les mains.

- Si on a des plantes, on limite le nombre de produits utilisés pour les entretenir. On n'oublie pas de rapporter les produits phytosanitaires de synthèse chimique interdits pour les particuliers depuis le 1er janvier 2019.

On peut retrouver de nouveaux conseils, en images dans **le livret "Notre environnement, Notre bébé, Sa santé"**



**Source** : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/substances-chimiques-et-habitudes-de-consommation>

# Pour aller plus loin...

## L'APPLICATION MOBILE 1000 PREMIERS JOURS

L'application 1000 premiers jours accompagne les parents pas à pas, de la grossesse aux deux ans de leur enfant. On peut y trouver :

- Des informations fiables et actualisées ;
- Un questionnaire pour faire le point sur le risque de dépression du post-partum ;
- Un calendrier personnalisé pour connaître les rendez-vous importants ;
- Une carte pour localiser les services et les professionnels utiles aux parents.

L'application est un service produit par la DGCS (Ministère des solidarités et de la santé) et la Fabrique du numérique. En savoir plus [ici](https://www.1000-premiers-jours.fr/fr).



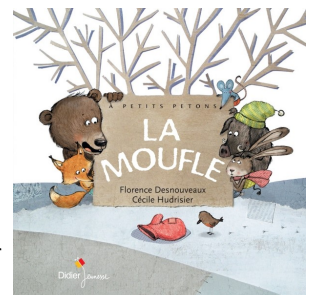
## LE SITE INTERNET DES 1000 PREMIERS JOURS :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

## Sélection lectures pour les enfants



La sécurité à la maison - Matt Wolf, Ikéa family 2008



La moufle - Florence Desnoueaux, Cécile Hudrisier - Didier