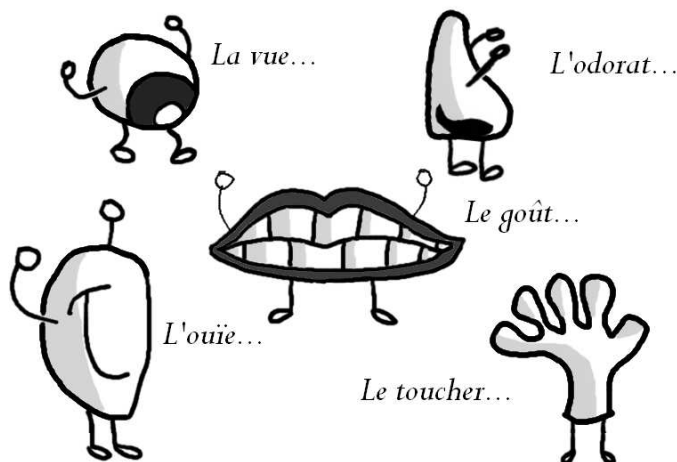


**"Les 5 sens"**

Retrouvez ce thème dans ce nouveau numéro  
de la plume des relais !

Réseau  
départemental  
Relais Parents-  
Assistants Maternels

~Les aventures des 5 sens~



**Sommaire:**

**Dossier :** Découverte des 5 sens de bébé

**Deuxième dossier :** Stimuler les sens de bébé avec des ateliers d'éveil à la manipulation et quelques « recettes » originales à tester !

**Quelques livres plein de sens**

**Trois recettes de cuisine aux épices pour bébé :** mousseline de choux fleur aux épices, compotes de poires au pain d'épices, ...

**Les temps d'animation au Relais :** Programme des activités

**Le coin des infos :** pique nique annuel, atelier culinaire, atelier coatching, fermetures du Relais, Semaine Petite Enfance et Parentalité, ...

Bonne lecture à tous .

Les animatrices des Relais de Haute-Saône

Assistantes maternelles vous avez une adresse de messagerie électronique, merci de nous la faire parvenir par mail à l'adresse suivante : [magali.mantion@payshericourt.fr](mailto:magali.mantion@payshericourt.fr)  
Vous serez ainsi informées au plus vite des actualités sur l'évolution du métier d'assistante maternelle et sur les actions mises en place par votre Relais.

Relais Parents Assistantes Maternelles  
1 faubourg de Montbéliard

70400 HERICOURT

**Secrétariat :**

☎ 03.84.36.60.66

[magali.mantion@payshericourt.fr](mailto:magali.mantion@payshericourt.fr)

Un gros nuage joufflu pour le  
plaisir de **ma vue** !

Un parfum de lilas pour le  
plaisir de **mon odorat** !

Une jolie mélodie pour le  
plaisir de **mon ouïe** !

Un oursin peluché pour le  
plaisir d'y **toucher** !

Un gâteau chocolaté pour le  
plaisir d'y **goûter** !



# Dossier : Découverte des 5 sens de bébé

**Nos cinq sens ont pour fonction de nous faire découvrir le monde qui nous entoure et d'en tirer des expériences enrichissantes. Ils sont d'autant plus importants chez les bébés !**

## LE TOUCHER

Le premier sens que bébé commence à développer est le toucher. Son apprentissage du toucher débute déjà durant la grossesse, puisque plus il grossit, plus son corps frotte sur les parois de l'utérus. Il sent aussi les caresses que papa et maman lui font à travers la bedaine arrondie et ces caresses ont le don de l'apaiser.

Lorsque le bébé est né, il continue de rechercher cette première forme de communication qui le rassure. Le toucher étant un besoin aussi essentiel que de boire et de bien s'alimenter, il contribue également à son développement affectif.

## L'ODORAT

Dès la naissance, le nourrisson est déjà en mesure d'utiliser ses sens du goût et de l'odorat. D'ailleurs, si on met bébé sur le ventre de sa maman tout de suite après l'accouchement, l'odeur du lait maternel l'attirera vers le sein, si bien qu'il se tortillera pour se rendre au sein et prendre sa première tétée, un moment bien magique pour les nouveaux parents ! Rapidement, il apprendra à reconnaître et même à préférer l'odeur de ses parents à toutes les autres.

## LE GOUT

Quant au goût, c'est d'abord le besoin de succion qu'il comble en tétant qui lui procure un sentiment de bien-être plus que le goût du lait lui-même. Petit à petit, bébé apprendra à développer son goût à travers votre lait, dont la saveur peut varier en fonction de votre alimentation. Quand viendra le temps de l'alimentation solide, il sera temps d'initier bébé aux différentes saveurs pour lui apprendre à développer ses goûts.

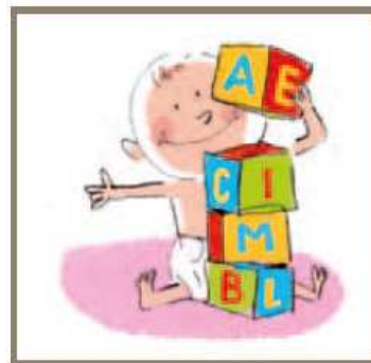
## L'AUDITION

C'est bien connu, bébé entend et réagit aux sons même durant la grossesse. Il préfère de loin la voix de son père et de sa mère puisque ce sont celles qu'il a entendues le plus souvent. Dès la naissance, il peut tourner sa tête vers vous lorsque vous lui parlez. Vous remarquerez également que le ton de voix utilisé suscite des réactions différentes : une voix douce et calme aura le don de l'apaiser tandis qu'une voix ou un bruit fort le fera sursauter ou même pleurer.

## LA VUE

Le nouveau-né perçoit déjà les visages, les formes et les couleurs, même si sa vision n'est pas tout à fait développée à sa naissance. Au début, il préfère les visages, surtout ceux qui lui sont familiers, ainsi que les formes géométriques. Vers l'âge d'un mois, il commence à rechercher les sources de lumière du regard. Ce n'est que vers l'âge de 2 mois qu'il commencera à distinguer les couleurs et qu'il pourra suivre une personne ou des objets qui se déplacent lentement. Son champ visuel continuera de s'agrandir jusqu'à l'âge d'un an pour égaler celui d'un adulte.

# Stimuler les sens de bébé avec des ateliers d'éveil à la manipulation



Dès la naissance, bébé a des capacités illimitées. Attraper des objets, les manipuler, les porter à la bouche ... c'est son grand plaisir et un exercice excellent pour sa motricité.

## A la naissance, un mobile, oui mais... :

- Evitez d'installer toujours le même mobile au-dessus de la tête de bébé et déplacez souvent bébé pour qu'il ait des angles de vue divers.
- Variez les objets que vous mettez à sa disposition.
- Pensez aussi à attacher ses petits objets préférés avec des pinces à linge afin de pouvoir les changer souvent.

## De 3 à 9 mois, le toucher et le goût à l'honneur :

- Pour se développer, bébé a besoin d'exercer ses sens, notamment le toucher et le goût, en plus de la vue.
- Par exemple, mettre à portée de sa main des objets, peluches, livres, ... afin qu'il les saisisse et les porte à la bouche. C'est sa main qui le renseigne sur la forme de l'objet (*Carrée, ronde ...*), sa texture (*Lisse, rugueuse ...*) et sa température (*Chaude, froide ...*).
- Pour que bébé puisse attraper ces trésors, n'hésitez pas à l'installer par terre (*Sur un tapis par exemple*). Il fera les efforts nécessaires pour aller les chercher tout seul ... même lorsqu'ils sont cachés !

## Vers 9-12 mois, la grande vadrouille :

- C'est l'âge où il se met debout, marche parfois et crapahute souvent à quatre pattes. Il manipule tout et n'importe quoi et découvre ainsi son environnement.
- Offrez-lui des boîtes en plastique qui s'ouvrent et se ferment, des casseroles qui s'emboîtent...

La manipulation est l'activité phare du jeune enfant tout comme la motricité. C'est en manipulant, en mettant à la bouche que l'enfant apprend à connaître les objets. C'est en « patouillant » que les enfants découvrent le monde, s'y intéresse. Activité salissante mais tellement riche qui correspond à une phase importante de leur développement.

## Objectifs des ateliers d'éveil à la manipulation :

Ils ont pour objectifs l'éveil sensoriel, le plaisir de malaxer, transvaser, voir des transformations de couleur au fur et à mesure des mouvements, l'éveil du toucher, du langage et pourquoi pas l'éveil artistique !

Il s'agit de jeux d'explorations de matières, de tissus, de bouteilles à visser et dévisser, de pâte à modeler, du modelage d'argile, de pâte à sel, de semoule ou de riz soufflé, de jeux d'eau, de peinture, d'encre, de collages de matières diverses, notamment de récupération, parfois dans la nature au cours de promenades, de dessins, ...

Un résultat précis de la part des enfants n'est pas attendu, juste une exploration.

Certaines activités amènent l'enfant à prendre beaucoup de plaisir à « faire lui-même », à s'approprier ce qu'il a fait de beau à ses yeux.

### On explore le sens du toucher !

Avez-vous déjà donné un magazine à bébé ? Il est ravi ! Il le déchire, le chiffonne. C'est par le toucher que bébé appréhende le monde. Amusez-vous avec lui à explorer les matières.

Dès 1 an, découvrez plein de matières : carton ondulé, chute de velours ou de soie, bout de fourrure ou de moquette, toile de jute, boule de papier Kraft, éponge et petite brosse ... Gardez tous ces trésors pour bébé. Il va adorer explorer de nouvelles sensations avec ses petites mains. Mettez des mots sur son ressenti : «Tu vois comme elle est toute douce, la fourrure, comme un lapin ».

**Mais attention, c'est très tentant de porter tout ça à la bouche ! Ne le laissez pas jouer sans surveillance.**

Une fois, le jeu terminé, remettez tous les matériaux dans une petite malle qu'il sera chaque fois heureux de redécouvrir.

### La peinture « comestible » aux épices

#### Ingrédients :

- 2 tasses d'eau
- 1/4 de tasse de sucre
- 1/2 tasse de sel
- 2 tasses de farine
- Colorant alimentaire (dans l'idéal les couleurs primaires : bleu / rouge / jaune)

#### Préparation :

- MÉLANGER tous les ingrédients
- COLORER avec un peu de colorants alimentaire
- CHAUFFER le mélange jusqu'à épaississement
- Laisser REFROIDIR ... C'est prêt !

**Si vous souhaitez colorer la peinture de manière naturelle : n'hésitez pas à ajouter des épices : paprika, curry, jus de betterave, jus d'épinard, thé...**

VOUS POUVEZ CONSERVER CETTE  
PEINTURE QUELQUES JOURS DANS DES  
POTS HERMÉTIQUES DANS LE BAS DE  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.



### Pâte à modeler chocolatée

#### Ingrédients:

- 1 tasse de farine
- $\frac{1}{2}$  tasse de cacao
- $\frac{1}{2}$  tasse de sel
- 1 cuillère et  $\frac{1}{2}$  d'huile végétale
- 1 tasse d'eau

#### Préparation :

- Mélanger les ingrédients secs.
- Mélanger l'eau et l'huile et ajouter lentement aux ingrédients secs.
- Pétrir avec les mains.

Une belle activité sensorielle à faire avec les enfants : **le sable de lune** !

#### Ingrédients :

- 1 tasse d'huile végétale
- 8 tasses de farine blanche tout usage
- De craie à ardoise/tableau noir ou de peinture en poudre que vous pourrez trouver sur internet.

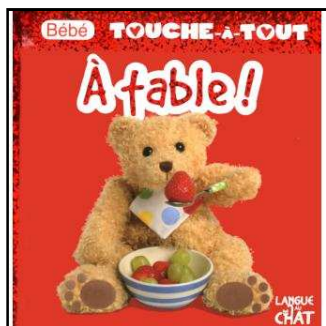
#### Préparation :

- Ajouter dans un grand bol, la farine, l'huile végétale, et de la craie à tableau râpée ou de la peinture en poudre.
- Bien mélanger tous les ingrédients et conserver dans un pot hermétique.





# Sélection de livres plein de sens



## **A table ! - Album éveil dès la naissance**

Grâce à cette collection, l'enfant développe son sens du toucher. Ce sens est essentiel dans la vie émotionnelle et relationnelle car il rassure et stimule le bébé. La vue est aussi encouragée par de belles images pour apprendre son premier vocabulaire tout en douceur ! Tous les thèmes favoris des petits y sont abordés toujours avec des matières de grande qualité. Dans ce titre, l'enfant découvrira les aliments et les objets qui entourent l'heure du repas.



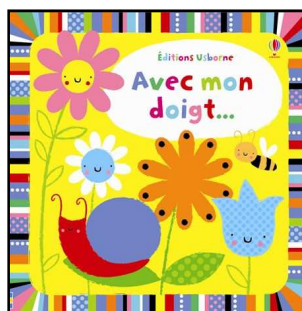
## **Les cinq sens de Charlotte Roederer- Album jeunesse à partir de 3 ans**

Connais-tu tes cinq sens ? Découvre dans ce livre comment tu arrives à toucher, à sentir, à voir, à entendre et à goûter toutes sortes de choses que tu partages chaque jour avec ta famille et tes amis...



## **Les cinq sens de Sabine Minssieux- Album éveil dès la naissance**

De la douce brise matinale au coucher du soleil, tout dans la nature parle à nos cinq sens. Découvre dans ce livre combien la Terre est belle... et nécessite notre protection.



## **Avec mon doigt de Fiona Watt et Stella Baggott - Album éveil dès la naissance**

Quatre doubles pages avec : des oiseaux dans des arbres, des maisons, des insectes parmi des fleurs, une scène marine. Des illustrations aux couleurs vibrantes très gaies. Avec des matières à toucher. Et des traces à suivre avec le doigt



## **Les cinq sens de Hervé Tullet - Album éveil dès la naissance**

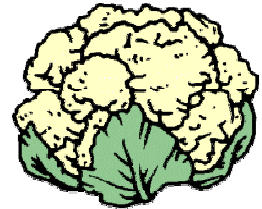
Voir, entendre, sentir, toucher, goûter ... Un livre qui te mettra les sens ... Sens dessus dessous !

# Quelques recettes de cuisine aux épices pour bébé

## Mousseline de choux fleur au curry

### A partir de 9 mois :

- 200g de choux fleur frais ou surgelé
- 60g de pomme de terre
- 1 dosette de lait infantile ou une cuillère à soupe de fromage blanc
- 1 mini pincée de curry
- 1 noisette de beurre
- eau



- Couper le choux fleur en petits morceaux. Bien les laver.
  - Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux.
  - Cuire le choux fleur et les pommes de terre à la vapeur.
- Une fois terminée, mixer avec une partie de l'eau de cuisson, le lait (ou fromage blanc), le beurre et le curry.

## Purée de carotte au cumin et cabillaud

### A partir de 9 mois :

- 75g de carotte
- 50g de patate douce
- 10g de semoule fine
- 20g de cabillaud
- 1 noisette de beurre
- 1 mini pincée de cumin
- eau



- Peler vos légumes et les couper en petits morceaux.
- Les faire cuire à la vapeur avec le cabillaud et lancer la cuisson.
- Pendant ce temps faire cuire la semoule fine dans l'eau bouillante (*Suivre les indications sur la paquet*). Une fois les cuissons terminées, écraser le poisson à la fourchette puis mixer les légumes avec le beurre et le cumin. Mélanger la semoule, la purée et le poisson.

## Compote poire au pain d'épices

### A partir de 11/12 mois :

- 1 poire
- 15g de pain d'épices
- eau




- Peler et découper la poire en cubes.
- Les cuire à la vapeur et lancer la cuisson.
- Une fois terminée, vider l'eau de cuisson puis mixer les poires avec le pain d'épices.

# Les temps d'animation au relais

Pour tous les ateliers d'éveil proposés nous vous recommandons vivement d'emmener des vêtements de rechange pour chacun des enfants accueillis.


## AVRIL

Vendredi 3	« C'est parti pour notre chasse aux œufs ! »	
Mardi 7 et vendredi 10	« Atelier papier »	
Mardi 14 et vendredi 17	« Ça mousse !!! »	
Mardi 21 et vendredi 24	Semaine Petite Enfance et Parentalité	


## ATTENTION !

Il n'y aura pas d'animation durant les vacances scolaires  
du lundi 27 avril au vendredi 8 mai !

## MAI

Mardi 12 et vendredi 15	« Tambouille matinale »	
Mardi 19 et vendredi 22	« Avec un napperon ... »	
Mardi 26 et vendredi 29	« Encre salée ! »	

## JUIN

Mardi 2 <u>Pas d'animation</u> <u>le vendredi 5</u>	« Bulles de savon colorées »	
Mardi 9 et vendredi 12	Atelier d'éveil à la peinture	

## ATTENTION

Pour des raisons de service et suite aux travaux engagés à la Maison de l'Enfant, les animations prendront fin à compter du 12 juin.

# Le coin des infos

## Les horaires d'accueil de votre Relais sont les suivants :

Nous vous accueillons au secrétariat :

Lundi ⇒ 13H30 à 16H30

Mardi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 15H30

Jeudi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

Vendredi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

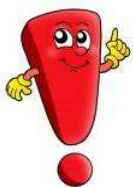
Nous vous accueillons sur RDV :

Mardi ⇒ 13H30 - 18H00

Jeudi ⇒ 13H30 - 17H00

Samedi ⇒ 8H00 - 12H00

En dehors de ces horaires, n'hésitez pas à nous laisser un message ou de nous envoyer un mail avec vos coordonnées afin que nous puissions vous recontacter.



### Fermetures du relais

Le service sera fermé :  
Le mardi 21/04, le vendredi 24 avril  
et le samedi 25 avril en raison  
de la Semaine Petite Enfance.  
Les samedis 2, 9, 23 et mai.

En cas d'urgence vous pouvez contacter la  
Direction Départementale du Travail au  
03.84.96.80.00

## Pique nique annuel

Parents et assistantes maternelles,  
Pour notre pique nique annuel nous vous  
proposons de nous retrouver :

**LE MERCREDI 17 JUIN**

A ce jour le lieu reste à définir, nous vous  
informons dans les meilleurs délais.

## Bonne lecture à tous !

# NOUVEAU

### Pique nique « entre nous »

Assistantes maternelles,

Nous vous proposons de nous retrouver  
**le jeudi 25 juin à 19H30**

à l'étang de la ville d'Héricourt pour un petit  
pique nique convivial entre professionnelles !  
(En cas de mauvais temps nous partagerons ce  
moment dans les locaux du Relais)

Chacune pourra préparer un plat de son choix  
à partager avec l'ensemble du groupe.

Sur inscriptions avant le 18/06 au  
03.84.36.60.66 ou sur le lien suivant :

<http://studs.unistra.fr/studs.php?sondage=9k9vedrb6qn81n21>

### « Cuisines d'ici et d'ailleurs »

Assistantes maternelles,

Nous vous proposons de participer à un atelier  
culinaire avec la découverte et la réalisation  
de petits gâteaux d'Orient  
**le samedi 30 mai à partir de 13H00**  
dans les locaux du Relais.

Sur inscriptions avant le 16/05 au  
03.84.36.60.66

### « Je valorise mon expérience ! »

En continuité de la soirée d'échanges de  
novembre dernier, votre Relais et Pôle Emploi  
vous proposent une matinée de rencontre  
**le lundi 8 juin de 9H00 à 11H30.**

Afin de valoriser votre parcours professionnel et  
dans le but de trouver éventuellement de  
nouveaux employeurs, nous vous proposons de  
rencontrer un professionnel spécialisé dans les  
outils de recherche à l'emploi (Mettre en valeur  
son projet d'accueil, ses compétences et savoir  
se présenter à un nouvel employeur, ...).

**Renseignements auprès de  
votre RPAM au 03.84.36.60.66**





**SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE**

**ET DE LA PARENTALITE**

**DU 20 AU 25 AVRIL 2015**

**pays**  
**d'Héricourt**  
communauté de communes



***Du 20 au 25 avril 2015, venez en famille dans les établissements d'accueil de toute la Haute-Saône, faire des activités ensemble, rencontrer des parents et des professionnels.***

**« Enfance animée » est la manifestation familiale, initiée par la Caf et le Conseil général engagés dans le domaine de la petite enfance et de la parentalité.**

Concrètement, les Etablissements d'Accueil du Jeune Enfant (crèches et micro-crèches), les Relais Parents Assistants Maternels, les Lieux d'Accueil Enfants Parents, les Centres Sociaux ouvrent leurs portes aux familles et proposent des activités, des animations gratuites en lien avec la thématique « les 5 sens ». Parents et enfants, pendant une semaine, vous pourrez faire des jeux et des activités manuelles, admirer des spectacles pour enfants, profiter des animations autour du livre, vous exprimer lors de café/débats, participer à des ateliers de conseil en lactation ou de massage pour bébés, de prévention des risques domestiques, de découverte des animaux ... Profitez de ces moments de partage et de découvertes !

N'oubliez pas « **Enfance animée** » c'est votre semaine ! Retenez les dates, du 20 au 25 avril 2015 ! Pour plus d'informations et savoir quels sont les établissements d'accueil participants, les heures, activités, rencontres ... rendez sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr) pages locales, actualité « Enfance animée ».

### **Semaine Petite Enfance et Parentalité à Héricourt\***

	Mardi 21 avril	Mercredi 22 avril	Vendredi 24 avril	Samedi 25 avril
Matins	<u>Au RPAM :</u> De 9H30 à 11H00 Animations à destination des assistantes maternelles, des parents et des enfants non scolarisés (- de 3 ans)  Sur inscriptions	<u>Au RPAM :</u> De 9H00 à 11H00 Atelier découverte du massage pour bébé avec Mme Renaux Gaumez, Maître praticien sophrologie spécialisé maternité enfance  Sur inscriptions	<u>Au RPAM :</u> De 9H30 à 11H00 Animations à destination des assistantes maternelles, des parents et des enfants non scolarisés (- de 3 ans)  Sur inscriptions	<u>Au RPAM :</u> « Portes ouvertes » à partir de 9H00 Spectacle de M. Colnot Philippe à 10H30 Sur inscriptions Apéritif convivial en présence des élus à partir de 11H00 <u>Clôture de la semaine</u>
APM		<u>A la médiathèque :</u> De 14H00 à 17H00 Ateliers jeux animés par Mme Tournoux Brigitte		
Soirées	<u>Au centre Simone Signoret :</u> De 14H00 à 15H30 Atelier jeu de société sur la Parentalité de A à Z A destination des parents et assistantes maternelles  Sur inscriptions		<u>Au centre d'affaires Pierre Carmien :</u> De 20H00 à 22H30 Conférence : « Accompagner les émotions de l'enfant » Animée par Mme Szwaja Malvina, formatrice en sciences humaines, docteur en psychologie du développement	<div> <b>Renseignements auprès de votre Relais au 03.84.36.60.66</b> </div>

\*Sous réserve de modifications de la CAF.