

Janvier 2021

Petits pas... Petits mots...

Le Journal des Pitchounes

**DOSSIER : Les écrans et les
jeunes enfants**

**Les nouveautés sur le
territoire**

**Idées de travaux
manuels pour tout-petits**

édito

« Petits pas, petit mots » est un journal fait par les professionnels de la petite enfance du CIAS - Carcassonne Agglo Solidarité à destination des familles.

Ce journal est un lien entre les professionnels et les familles, agrémenté des questionnements et observations venant du quotidien en structure petite enfance.

Dans cette édition, vous trouverez un article sur les effets des outils numériques sur les jeunes enfants, des informations sur les nouvelles structures petite enfance du territoire de l'Agglo ainsi que des idées de travaux manuels pour les tout-petits.

Bonne lecture !



Les écrans et les jeunes enfants

L'utilisation des écrans dans les foyers, n'est souvent pas perçue comme nocive. Les familles pensent bien faire, pour calmer leur enfant, qui se retrouve hypnotisé par l'écran et captivé par des images qui défilent. Cependant, **il n'est jamais trop tard pour diminuer l'usage des écrans.**

En mai 2017, un collectif de professionnels de la santé et de la petite enfance a publié une tribune dans le journal « Le Monde », pour alerter l'opinion publique sur les graves effets de l'exposition massive et précoce aux écrans dans le développement de l'enfant.

Les outils numériques, pas avant 3 ans !

Les effets néfastes de la lumière bleue
L'œil de l'adulte filtre 90% de la lumière bleue émise par les écrans alors que celui de l'enfant n'en filtre que 30%. Cela altère notamment son endormissement car le sommeil vient grâce à la baisse de la luminosité : le cerveau sécrète de la mélatonine qui entraîne des signes de fatigue (bâillement) et un relâchement musculaire qui amènent progressivement à l'endormissement.

Avec la lumière bleue, une fausse information est donnée au cerveau, qui ainsi ne sécrète pas de mélatonine, même si l'enfant est fatigué.

L'insécurité provoquée par un flot d'images

L'enfant reçoit beaucoup trop d'informations lorsque les images bougent trop vite.

Il a besoin de prendre du temps pour intégrer l'histoire, les images et les émotions qu'elles génèrent. Seul devant un écran, il ne comprend pas tout, et quand une information n'est pas comprise, le risque est de créer chez cet enfant de l'insécurité. Ce trop-plein d'informations, d'émotions que l'enfant ne peut pas gérer, peut

se transformer en excitation dès que l'écran s'éteint.

Les écrans impactent aussi :

- Le développement du langage
- Le développement cognitif et psychomoteur : l'enfant a besoin d'être soumis à l'environnement pour apprendre par les expériences.
- Les émotions et les comportements : troubles de l'attention et de la concentration, tendance au repli sur soi et à la victimisation (ces derniers points ayant été observés par Linda PAGANI, psychologue et chercheuse, qui s'est penchée sur un groupe d'enfants de 10 ans qui avaient regardé la télévision plus d'une heure par jour entre 2 et 3 ans).

Outils proposés

→ Jouer avec son enfant et/ou ressortir des jouets dont l'enfant s'était désintéressé

- la marionnette d'un personnage de dessin animé qu'il affectionne particulièrement, afin de créer des histoires et développer l'imaginaire de l'enfant
- les livres sont vecteurs de connaissances, d'échanges et de créativité













→ Pas d'écran dans la chambre de l'enfant

→ Planning : pictogrammes ou photos de l'enfant le représentant dans ses activités quotidiennes

→ Mettre en place un « programme » de temps de jeux avec son enfant (entre les tâches du quotidien)

→ « Récompense » à l'effort d'avoir laissé l'écran : en fonction de ce que l'enfant apprécie le plus : lui proposer une sortie en vélo, à la piscine, activité cuisine ...

Les écrans et les jeunes enfants

	DURÉE / JOUR MAXIMUM	TABLETTE / SMARTPHONE	TÉLÉ / DVD	JEUX VIDÉOS	AUTONOMIE ?
AVANT 3 ANS	10 minutes				ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE
ENTRE 3 & 6 ANS	20 minutes				SURVEILLANCE DE L'ADULTE
ENTRE 6 & 9 ANS	30 minutes				ADULTE À PROXIMITÉ
ENTRE 9 & 12 ANS	30 minutes				AUTONOMIE

Les nouveautés sur le territoire



Les Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP)

Après douze crèches, deux haltes garderies, un Service d'Accueil Familial (SAF), les cinq Relais Assistants Maternels, voilà que le secteur Petite Enfance de Carcassonne Agglo Solidarité (CIAS) se dotait, en septembre 2018, de trois nouveaux Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP), à Trèbes, Villemoustaussou et Mousoulens.

Les LAEP ne sont ni plus ni moins que les anciennes « Maisons Vertes » créées en 1979 par Françoise Dolto. Les locaux aménagés pour accueillir les tout-petits, de la naissance à leurs

6 ans, accompagnés par leur parent ou un adulte qui s'en occupe habituellement. L'entrée est libre C'est un espace d'accueil, de jeux divers, pour partager un moment de détente, de rencontres, d'échanges et de convivialité avec d'autres parents et/ou futurs parents, d'autres enfants et les accueillants du LAEP.

La Responsable vous accueille sur les trois lieux avec :

- Judith, le lundi au LAEP de Villemoustaussou (avenue Emile Clarenc)
- Fabienne ou Sylvie le mardi au LAEP de Trèbes (1 avenue Pierre Curie)
- Frédérique le mercredi au LAEP de Mousoulens (26 avenue de la Garouselle).

N'hésitez pas à contacter Brigitte Bonnafous (Responsable des trois Lieux d'accueil Enfants) au 07.84.10.06.84 pour tout renseignement.

La halte-garderie Lou Calinou à Villemoustaussou

La Direction Petite Enfance du Pôle Citoyenneté du CIAS se dote d'une Halte-Garderie supplémentaire "Lou Calinou" à Villemoustaussou.

D'une capacité de 12 places, elle fonctionne du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h45 à 18h15.

Les familles disposent de créneaux horaires plus ou moins variables selon leurs besoins pour effectuer des démarches administratives, recherche d'emploi, des courses ou tout simplement offrir à leurs enfants des temps de partage dans un lieu adapté à leurs besoins, avec une prise en charge par des professionnelles de la petite enfance.

Pour tout renseignement, contactez la directrice au 04.68.78.54.60 ou le service Inscriptions Petite Enfance au 04.68.26.74. 83/87/82.

Idées de travaux manuels pour tout-petits

Ce n'est pas toujours facile d'occuper son enfant en restant enfermé chez soi, parfois sans extérieur. Dans ce contexte un peu particulier, nous souhaitons vous accompagner en vous proposant une activité qui peut être réalisée au domicile, avec des objets de la maison.

Du bébé au jeune enfant, le tout-petit a besoin de bouger, c'est un besoin physique, il s'exprime à travers son corps. La motricité permet à l'enfant de faire connaissance avec lui-même, ses compétences, ses limites, ses peurs... Il est important que l'adulte soit accompagnant, encourageant, confiant et observateur dans ces temps-là. Ce besoin moteur est un tremplin essentiel pour la concentration du jeune enfant.

Faites appel aux cinq sens

2-3 ans

Préparez des spaghettis et placez-en une poignée dans quatre ou cinq bols. Mettez quelques gouttes de colorant alimentaire pour modifier la couleur des pâtes. Laissez votre enfant mettre ses mains dedans et s'amuser ! Il adorera l'originalité des pâtes colorées, le côté glissant des nouilles et le son qu'elles feront en les écrasant.

Affinez ses capacités motrices

3 ans et plus

→ Prenez une plaque de moules à muffins et des pompons de couleurs différentes (la plupart des magasins de décoration proposent ces boules colorées à bas prix). Laissez votre bébé mettre les pompons dans les trous prévus pour les muffins. Il s'amusera en touchant les boules souples et apprendra aussi le nom des couleurs.

→ Le parcours moteur : L'enfant grimpe sur la table basse, saute sur un sol souple (couverture,

coussins ou petit matelas), rampe sous les chaises, marche sur la ligne (matérialisée avec du gros scotch par exemple) et saute de feuilles en feuilles (préalablement scotchées au sol)

Quelques conseils :

- L'enfant doit être pieds nus et en vêtements souples, voire en couche pour être le plus à l'aise possible.
- Attention ! Mettre des mots : l'enfant est en capacité d'intégrer qu'à ce moment-là et seulement à ce moment-là c'est autorisé de monter sur les meubles.

Matériels utilisés :

Table basse, couverture (coussins ou petit matelas), chaises, gros scotch (type scotch de déménagement marron), feuilles, scotch classique.

Vous pouvez laisser libre court à votre imagination et expérimenter d'autres matériels où votre enfant peut ramper, sauter, se cacher, jouer avec son équilibre...

Stimulez sa créativité

dès 1 an

La peinture avec les doigts est l'activité incontournable des tout-petits. Mettez un peu de peinture sur une assiette ou un plateau et laissez votre tout-petit utiliser ses doigts ou ses mains pour faire des dessins sur des feuilles de papier vierges. Protégez bien la surface avec une toile cirée lavable ou de vieux journaux. Vous pouvez utiliser une pince pour que le papier ne bouge pas. Vous pouvez aussi encadrer et accrocher certaines de ses œuvres dans sa chambre.

Quelle que soit l'activité que vous avez choisie, gardez la sécurité de votre tout-petit à l'esprit. Toutes les activités doivent être attentivement supervisées, surtout lorsque vous utilisez des petits objets et des pièces pointues.



Carcassonne Agglo Solidarité

1 rue Pierre Germain - 11000 Carcassonne
04 68 10 56 00

www.carcassonne-agglo.fr