

LA PLUME DES RELAIS



C'est le printemps,! Les fleurs montrent le bout de leurs tiges, les arbres bourgeonnent et les coccinelles volent dans ce beau ciel bleu!!! Ce numéro sera donc consacré au printemps et à l'arrivée des fameuses « allergies de printemps ». Cette saison est également la période du jardinage, une activité que l'on peut partager avec les enfants. De plein air elle est adaptée en cette période particulière. Vous trouverez diverses informations sur ce thème en page centrale du journal.

Bonne lecture!

Pâquerette
Pâquerette en collerette
Bouton d'or
En toque d'or
Primevère en gilet vert
Pour les jardins et les champs

NOS COORDONNÉES

Relais Assistants Maternels

« Les P'tites Bouilles »

15 Grande Rue

70290 CHAMPAGNEY

Champagney: 03 84 23 18 79

Ronchamp : 09 67 35 78 17 Mardi

AVRIL MAI JUIN 2021 N°56



Imprimé par nos soins



ALLERGIES DE PRINTEMPS OU ALLERGIES AUX POLLENS

Mieux que le terme d'allergie du printemps on préfère la dénomination d'**allergie aux pollens**. Les allergies aux pollens sont une toute petite partie du grand groupe des réactions allergiques. L'allergie est une **réaction particulière de l'organisme à des protéines d'origine étrangère** (l'allergène) qui se caractérise par son caractère très sensible (la réaction se déclenche pour de toutes petites doses) et par une réaction qui à chaque contact se révèle de plus en plus importante.

La pollinisation : la cause de tous vos maux

A une période assez fixe de l'année certains végétaux vont entrer en période de reproduction : c'est la **pollinisation**. Il s'agit en fait du transfert des gamètes mâles depuis l'organe mâle, jusqu'à l'organe femelle. Ce transport est effectué principalement par le vent et les insectes (les abeilles et les papillons dans les plantes à fleurs), mais aussi par l'eau, les souris ou les oiseaux comme le colibri. Dans le cas des pollens des arbres par exemple, la grande majorité des pollens est transportée par le vent. Notre atmosphère est également chargée, à certaines périodes de l'année, de plusieurs centaines de grains de pollens par m³.

L'allergie au pollen apparaît le plus souvent chez l'enfant de plus de deux ans

Le processus allergique est un **procédé progressif** et un contact répété. Un allergène est nécessaire pour déclencher des symptômes d'allergie. Les nourrissons sont principalement allergiques aux aliments (lait, œuf, poisson par exemple) alors que l'allergie au pollen apparaît lui le plus souvent après deux ans.

Les réactions aux pollens

- Le processus de contamination

Les pollens vont entrer dans le **nez à chaque respiration** et si les protéines contenues par le grain sont reconnues par l'organisme comme étrangères, une réaction allergique va se déclencher. Si le grain de pollen est de petite taille, il pourra pénétrer plus profondément dans les voies respiratoires et les réactions seront d'autant plus importantes. De même en cas d'épisode de pollution, les grains de pollens sont modifiés par les polluants et deviennent plus allergisants, surtout la muqueuse est irritée par les polluants et la réaction allergique est plus grande.

- Les symptômes

Le pollen des arbres porté par le vent va toucher préférentiellement :

- **le nez**, provoquant un écoulement nasal clair et persistant
- **la tête** : certaines personnes peuvent avoir de la fièvre et maux de tête
- **la peau**, puisque une sensation de grattage persistante peut survenir
- **les yeux** : une inflammation des conjonctives, avec une sensation de sable dans les yeux
- **les bronches** qui seront prises, entraînant des crises d'asthme.

L'allergie est spécifique d'un pollen ou de plusieurs pollens. Cela signifie que les symptômes n'apparaissent que lorsque l'arbre allergisant est dans sa période de pollinisation. Ces signes apparaissent de façon très nette à un moment précis de l'année pour disparaître un peu plus tard. Ils sont encore aggravés lors des belles journées passées au dehors et diminuent les jours de pluie (car les pollens sont plaqués au sol par celle-ci).

Les allergies sont variables selon les régions, en fonction des différents arbres et types de pollens qui s'y trouvent. Des sites internet comme celui du Réseau National de Surveillance Aéro-biologique relève chaque jour, les pollens présents et les risques associés par région. Ce qui vous permet de vous y référer si un enfant est allergique.

-Les tests cutanés pour connaître votre allergie

Pour confirmer l'hypothèse d'allergie, des tests cutanés peuvent être réalisés par un allergologue, qui déposera des gouttes des différentes sources possibles à l'origine des symptômes si elles sont connues sur les avant bras. Et les fera pénétrer à travers la peau à l'aide d'une pointe fine, suivi d'un temps de pause de vingt minutes afin de voir la réaction de la peau. Si un petit gonflement apparaît, le professionnel mesurera le risque d'allergie en fonction de la taille de la réaction. Une prise de sang peut également permettre de rechercher une réaction particulière du système immunitaire à un type de pollen particulier.

SAISONS POLLINIQUES

LES GESTES À ADOPTER SI VOUS ÊTES ALLERGIQUE

(Recommandations sanitaires générales du Haut Conseil de la santé publique)

À la maison



- Rincez vos cheveux le soir



- Aérez au moins 10 mn par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil



- Évitez d'aggraver vos symptômes en ajoutant des facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies, etc.)

À l'extérieur



- Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens : tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc. En cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur
- En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées

Soyez encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique et n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé (médecin généraliste, allergologue...) en cas d'aggravation des symptômes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs sites Internet ou applications mobiles vous permettent d'être informé des alertes polliniques :

- « bulletin d'alerte pollinique » et application smartphone « Alertes pollens » du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) ;



- <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/>
- <https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie>
- <https://www.alertepollens.org/>

Jardiner avec les tout petits

C'est le printemps, on va pouvoir profiter d'une activité extérieure et pourquoi pas jardiner avec les enfants! Rien de plus amusant pour un enfant que de « gratouiller la terre », observer les petites bêtes qui se cachent dedans, arroser les plantes, voir grandir les légumes qu'il aura lui-même planté quelques semaines auparavant. Jardiner stimule également le sens. Sentir une fleur, regarder la couleur, toucher ou goûter une tomate qui vient d'être cueilli. Ces petits gestes rapprochent de la nature et lui apprennent à la connaître.



Jardiner pour un tout-petit réveille en lui tout un tas de questions « Pourquoi on arrose les plantes? », « Quand est-ce que les radis vont pousser? ». Et vos explications sur l'évolution de la graine en plante qui donnera des fruits ou légumes, accompagnées de l'observation, lui enseignera que l'eau est la base de la vie.



Quoi planter?

Privilégiez les graines des plantes qui poussent vite : la laitue, les radis, les haricots. Mais aussi les herbes aromatiques en pot ou en terre par tout temps car les enfants aiment les toucher, sentir et goûter (thym, persil, basilic, menthe...); Et si vous n'avez pas de terrain, rien de tel que des plantations en pot ou jardinière.

Planter les légumes, fruits et aromates avec lui, ouvrira ses connaissances sur les différents aliments qui poussent en terre. Le faire arroser, le fera prendre conscience que l'eau est nécessaire pour que les légumes poussent et le responsabilisera. Quelle fierté sera pour lui de cueillir les légumes et fruits qu'il aura fait pousser et de les déguster au repas.



Source : naitreetgrandir.com/
jardiner avec son enfant

Quelles tâches lui confier?

Le jardinage va permettre au tout-petit de développer sa motricité fine à travers les différentes tâches comme creuser des trous, planter les graines, arracher les mauvaises herbes, récolter les légumes.

Mais celle qu'il appréciera le plus sera l'arrosage!

Des idées pour s'amuser à jardiner

- **Le haricot magique :** Prenez une boîte d'œufs en carton vide. Remplissez les trous de terre et semez une graine de haricot par trou. Arrosez pour garder la terre humide et placez dans un endroit ensoleillé. Après une semaine, le tout-petit pourra voir les tiges de haricots sortir de terre.
- **Pots en folie :** Utilisez de la peinture ou des craies pour décorer vos pots en terre cuite avec l'enfant. Ensemble, plantez-y des fleurs ou fines herbes. Regroupez dans un ensoleillé pour faire un jardin de pots.
- **L'explorateur :** Proposez des petits défis d'observation au tout-petit à l'extérieur, en lui demandant de vous montrer une fleur jaune, un insecte, une plante qui sent bon, une fraise....

Ça s'est passé au relais

Afin de garder le lien avec les assistantes maternelles , notre petite mascotte « Lulu le ouistiti » s'est invitée au domicile de celles-ci afin de partager les petits ateliers défis avec les enfants ,proposés par le relais sur différents thèmes comme l'hiver, la chandeleur, carnaval...

Lulu notre mascotte



Des comptines vidéo...



Mais aussi

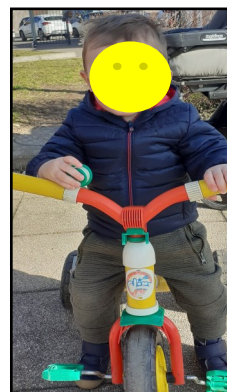
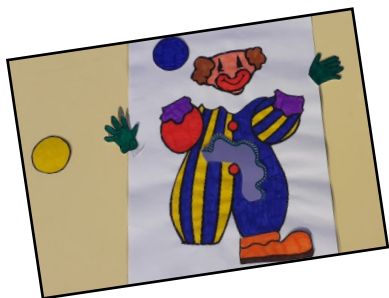


CARNAVAL ET CLOWN



Reprise progressiveen extérieur

Enfin on l'attendait depuis longtemps! Les temps d'éveil ont repris début mars en respectant les gestes barrières, dans la cours du périscolaire en extérieur seulement si le temps est favorable. Ils étaient au rendez-vous, pour le Jeu du clown (chasse aux accessoires de costumes), le parcours de motricité et seront présents pour la chasse aux œufs la semaine avant Pâques. Petits et grands étaient contents de se retrouver.



A compter du mois d'avril nous allons reprendre les interventions avec V Chaboudez pour le langage signé et P Hartmann pour l'Eveil musical; afin d'organiser au mieux ses rencontres, nous vous demandons de vous inscrire au préalable.

S'il fait beau elles auront lieu dehors aux horaires habituels, si le temps n'est pas favorable nous occuperons le hall du périscolaire avec un protocole sanitaire précis. Le port du masque est obligatoire et les gestes barrières privilégiés.

Jusqu'à la fin de l'année scolaire nous privilégierons des activités exclusivement extérieures



LE COIN DES INFOS

VOTRE SITUATION CHANGE

Numéro de téléphone, déménagement, places disponibles (un enfant arrive ou part de chez vous) ... **Vous avez obligation de prévenir la DSSP de Vesoul (par courrier)** à l'adresse suivante :

DIRECTION DE LA SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

PLACE DU 11^{ÈME} CHASSEUR

70006 VESOUL CEDEX

Pensez également à prévenir votre RAM pour nous prévenir de votre suspension voire arrêt d'activité. Vous pouvez nous contacter par téléphone au 03 84 23 18 79 ou nous rencontrer au Relais.



Une formation SST complet a eu lieu à Champagny les 20 et 27 mars

Prochaines formations:

- Parler avec un mot et un signe les 29 mai, 5 et 19 juin 2021
- Prendre soin de soi et prévenir de l'épuisement professionnel les 4 et 11 septembre

Si vous êtes intéressé contactez nous

Cette gazette trimestrielle est envoyée gratuitement à tous les assistants maternels de la CCRC.

Vous et vos parents-employeurs pouvez la retrouver au Relais et sur le site : www.ccrcc

Idées de lecture en lien avec le thème...

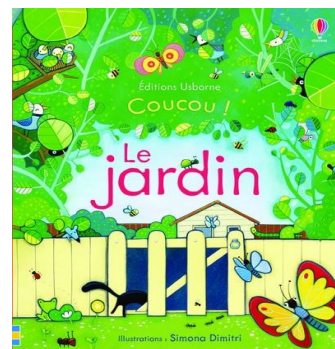


**Mon coffret Montessori
du jardin aux éditions
Nathan paru en 2016**

Ce livre permet de découvrir le jardin à travers les 120 cartes d'identifications fournies, les graines bio de courgettes et de basilic. Les cartes classifiées sont un matériel incontournable de la pédagogie Montessori. Elles aident l'enfant à acquérir un vocabulaire précis, à catégoriser les choses. A partir de 4ans

Les tout -petits ne résisteront pas au plaisir de soulever les rabats et de regarder à travers les trous pour découvrir tout ce qui se cache au jardin: des chenilles, des papillons, des grenouilles, des écureuils, des oiseaux, des abeilles...

Livre cartonné dès 3 ans



Coucou Le jardin aux éditions Usborne paru en 2015

Permanences administratives	Lundi Mardi et jeudi de 8h à 11h30 et de 13h30 à 17h Mercredi et vendredi de 13h30 à 17h
Temps d'animation (sur inscription)	Mardi de 9h à 11h Mercredi de 9h à 11h Vendredi de 9 à 11h SEULEMENT A L'EXTERIEUR