

# LA PLUME DES RELAIS



RAHIN ET CHÉRIMONT  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



L'automne est là

En octobre il fait déjà froid  
Les hirondelles quittent les  
toits

Les champignons se mon-  
trent du doigt

Les feuilles mortes crissent  
sous les pas

Et me disent tout bas

L'automne est là

Dans ce numéro nous aborderons dans un dossier préven-  
tion les bonnes postures à privilégier dans votre quotidien  
pour éviter les douleurs lombaires. Suivront les rubriques  
habituelles.

Pour rappel vous pouvez trouver les informations du RPE  
sur le Padlet <https://padlet.com/rpechampagney/RPE>

**NOS COORDONNÉES**

**Relais Petite Enfance**

**« Les P'tites Bouilles »**

**15 Grande Rue**

**70290 CHAMPAGNEY**

**Champagney: 03 84 23 18 79**

**Mail: [rpechampagney@fede70.admr.org](mailto:rpechampagney@fede70.admr.org)**

**Padlet: <https://padlet.com/rpechampagney/RP>**



# Santé et Prévention:

***Adopter de bonnes postures pour porter un bébé ou un jeune enfant est essentiel pour éviter de se blesser, surtout au niveau du dos, des épaules et des bras. : En tant que professionnelles, porter un bébé fait partie intégrante de votre quotidien, mais cette activité peut solliciter fortement votre dos et entraîner des douleurs lombaires. Cela inclut également les postures adoptées, comme se pencher à la hauteur de l'enfant ou s'asseoir à côté de lui. Les mêmes efforts sont requis lorsqu'il faut installer ou retirer bébé de son siège auto.***

## 1. Adopter une bonne position de départ

**Pliez les genoux :** Lorsque vous vous baissez pour prendre l'enfant, évitez de courber le dos. Pliez les genoux et descendez en gardant le dos droit.

**Engagez les muscles abdominaux :** Contractez les muscles abdominaux pour soutenir la colonne vertébrale lorsque vous soulevez le bébé.

**Rapprochez l'enfant de vous :** Avant de le soulever, assurez-vous que le bébé est proche de votre corps pour éviter de trop solliciter les bras et le dos.

## 2. Porter l'enfant correctement

**Distribuez le poids de manière égale :** Tenez l'enfant contre vous, en le portant bien centré, plutôt que sur une hanche. Cela évite un déséquilibre et une surcharge d'un côté du corps.

**Évitez de vous pencher en arrière :** Gardez le dos droit et les épaules relâchées lorsque vous portez l'enfant.

**Alternez les bras :** Si vous devez porter l'enfant sur une hanche, pensez à alterner régulièrement pour éviter la tension d'un côté.

## 3. Utiliser des équipements ergonomiques

**Porte-bébé ergonomique :** Utilisez un porte-bébé qui répartit le poids de l'enfant de manière uniforme sur vos épaules et vos hanches. Assurez-vous que le porte-bébé soutient bien le dos du bébé et permet une position naturelle de ses hanches.

**Évitez de porter un bébé dans une coque ou un siège auto sur de longues distances :** Ces équipements sont conçus pour la sécurité dans les véhicules, mais peuvent entraîner des blessures si vous les portez trop longtemps.

## 4. Ajuster votre environnement

**Tables à langer à bonne hauteur :** Assurez-vous que la table à langer ou le lit est à une hauteur confortable pour éviter de vous pencher trop souvent.

**Utiliser des accessoires :** Par exemple, des coussins d'allaitement ou des appuis pour soutenir l'enfant pendant que vous le nourrissez ou le câlinez.

## 5. Renforcer les muscles

**Muscles du dos et du tronc :** Des exercices réguliers qui renforcent les muscles du tronc et du dos peuvent vous aider à mieux supporter le poids du bébé.

**Étirements :** Pensez à intégrer des étirements dans votre routine pour éviter les tensions musculaires.

## 6. Ne pas hésiter à demander de l'aide

Lorsque vous vous sentez fatigué ou que le bébé devient trop lourd, demandez de l'aide ou utilisez des moyens alternatifs comme la poussette.

En adoptant ces bonnes postures et en prenant soin de votre corps, vous réduirez le risque de douleurs ou de blessures à long terme tout en assurant le bien-être de votre enfant.



Pour aller plus loin je vous invite à consulter un article des Pros de la

Petite Enfance

**Les bonnes postures pour installer ou sortir un bébé de son siège-auto sources**

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/vie-professionnelle/conditions-de-travail/maux-de-dos-et-troubles-musculo-squelettiques-tms-comment-les-eviter-dans-le-secteur-de-la-petite/les-bonnes-postures-pour-installer-ou-sortir-un-bebe-de-son-siege-auto>



# Ca s'est passé au RPE



Les retrouvailles avec nos amis des Eparses



Médiation animale



Semaine du Goût



Activités d'automne



La motricité libre pour les tout petits



Éveil à la nature dans le bois des Époisses



Parcours pieds nus



# Le coin des infos

## VOTRE SITUATION CHANGE

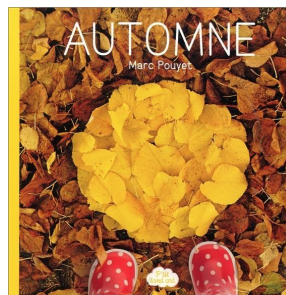
Numéro de téléphone, déménagement, places disponibles (un enfant arrive ou part de chez vous) ... **Vous avez obligation de prévenir la DSSP de Vesoul (par courrier) à l'adresse suivante :**

**DIRECTION DE LA SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE**

**PLACE DU 11<sup>ÈME</sup> CHASSEUR**

**70006 VESOUL CEDEX**

**Pensez également à prévenir votre RPE 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.



## P'tit land art - Automne

Ed

Petite plume de Carotte

Artiste : Marc Pouyet

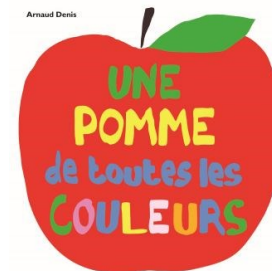
*Marc Pouyet invite les tout-petits à une balade land art dans la nature... Cette série de quatre imagiers devient alors un formidable outil d'éveil à partager en famille. Au fil de ses promenades, l'artiste glane des éléments naturels et se laisse aller à l'inspiration. Il en résulte une série de tableaux ou d'objets éphémères qui ne peuvent laisser indifférent. Cube de plumes, sable zébré, étoile de feuilles, boucle d'herbe, artichauts équilibristes... : les tout-petits vont découvrir une multitude de formes, de couleurs, et de trésors naturels.*

## Une Pomme de toutes les couleurs

Cartonné – Illustré, Ed: Ecole des loisirs

De Denis Arnaud

*Une pomme rouge, qui tombait d'un arbre vert, on l'attrape par la queue noire, on la montre à ces messieurs bleus, elle devient orange puis violette, puis jaune et elle s'envole ! Est-ce possible ? 0 à 3 ans.*



Notre manifestation de Noël  
aura lieu

le vendredi 13 décembre  
avec La Cabane aux Contes merci  
d'en prendre note: je vous  
communiquerai les horaires et le  
lieu en temps voulu



LE RPE SERA FERMÉ POUR CONGÉS  
ANNUELS D'HIVER DU LUNDI 23 AU 27  
DÉCEMBRE INCLUS



**Pour célébrer la JOURNEE NATIONALE DES ASSISTANTS  
MATERNELS, le RPE Les P'tites bouilles de Champagny  
vous invite à une matinée rien que pour vous  
Le samedi 23 novembre 2024  
(lieu : salle Coin des Mômes périscolaire)**

9h30: Accueil des Assistants Maternels

10h 11h: Séance de Sophrologie avec Aude Naturelle

11h 12h: Séance Naturopathie initiation

à l'argile verte et aux huiles essentielles

12h Apéritif

**Bulletin de participation**

**À retourner au RPE avant**

**le 5 novembre 2024**

**Nom:**

**Prénom**

**Tél**

**Mail**

**Participera oui  non**



# FORMATIONS CONTINUES

Prévenir les risques professionnels et sécuriser son intervention	MIRPSI	21H00	18 janvier 2025 1 <sup>er</sup> février 2025 15 février 2025	Champagney	10
Favoriser la bienveillance envers les enfants, prévenir les douces violences	MIBEP	21H00	Demande faite pour 2025	Héricourt	10
Droits et devoirs dans l'exercice de son métier	MIDDM	21H00	A définir	A définir	4
SST Complet	MISST	14H00	15 mars 2025 22 mars 2025	Villersexel	11
Construire son projet d'accueil		21H00	Formation en réseau Lieu et date à définir		1
Approche pédagogique plurielle : penser ses pratiques autrement	MIPAP	14H00	A définir	Héricourt	11