

Journal du Relais Petite Enfance

Janvier 2026

Edito

Bonjour,
En 2026, il y aura...
Des sourires, pour chasser la tristesse,
De l'audace, pour que les choses ne restent jamais en place,
De la confiance, pour faire disparaître les doutes,
Des gourmandises, pour croquer et déguster la vie,
Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,
De la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,
Des arcs en ciel, pour colorer les idées noires,
Du courage, pour continuer à avancer !
En résumé, une très bonne année 2026
A bientôt au Relais
Saphia AISSAOUI

Sommaire

Pages 2 à 3 : Les enfants et la musique.
Page 4 : Congés payés en arrêt maladie.
Pages 5 à 6 : Aliments ultra-transformés : alerte et vigilance
Page 7 : Agenda
Pages 7 à 8 : retour en images
Page 9 : Temps collectifs
Page 9 : Comptines



Relais Petite Enfance Les Petites Frimousses
15 rue Pierre Ponot 69400 LIMAS
Téléphone : 04.74.65.17.23 / 06.12.29.32.35
Mail : relaisassistmat@limas.fr
La RPE est financé en partie par la CAF du Rhône



Les enfants et la musique



La musique fait partie du quotidien des enfants. C'est une véritable alliée dans l'éveil des tout-petits. Elle égaie les journées et joue un rôle capital dans le développement global de l'enfant. Comment cette sensibilité aux sons et aux mélodies se développe-t-elle ? Quels bienfaits la musique apporte-t-elle dans le développement de l'enfant ? Et comment éveiller au quotidien le tout-petit à la musique et aux sons ?

Durant la grossesse :

L'ouïe est le sens le plus aiguisé du fœtus qui entend très tôt les bruits provenant des systèmes digestifs, circulaires et cardiaques de sa mère. Puis vers 5-6 mois, il perçoit certains sons provenant de l'extérieur (voix, musique, bruits...), les fréquences basses étant mieux perçues que les fréquences hautes. Parler, chanter avec le futur bébé permet donc de rentrer très tôt en relation.

Le
développement
de l'ouïe chez
l'enfant

A la naissance

Une fois né, le monde du bébé est musical : de la voix de ses parents, aux objets du quotidien et aux sons émis par le monde extérieur, tout est musique.

En grandissant

L'enfant va interagir et aller naturellement à la rencontre du monde avec son environnement, son ouïe, comme les autres sens, guidant ses découvertes.

Le développement du cerveau

L'expérience musicale stimule différentes zones du cerveau, ce qui va favoriser les apprentissages notamment l'écoute, la mémoire, l'attention, la créativité, l'organisation de la pensée, le contrôle des actions (ex : arrêter, recommencer, changement de gestes...)

Les bienfaits de la
musique sur le
développement de
l'enfant

Le développement du langage

Par les comptines, les chansons, le vocabulaire de l'enfant s'enrichit progressivement. La reconnaissance des sons des animaux, des instruments de musique, des bruits du quotidien, améliore également son langage.



Les enfants et la musique (suite)



Par le biais de la musique, l'enfant s'ouvre au monde et à différentes cultures musicales. Il interagit également avec l'autre, adulte et enfant, développant ainsi sa socialisation et son lien aux autres.

Quelques outils au quotidien pour éveiller l'enfant aux sons et à la musique

Les rituels sonores

- Instaurer des rituels sonores avec les enfants est un bon moyen de les aider à se repérer dans le temps. Par exemple, secouer un grelot lorsque c'est le moment du repas, chanter une comptine pour le lavage des mains...
- Chanter une berceuse lors de l'endormissement va aider l'enfant à s'apaiser. C'est également un moment privilégié pour tisser un lien avec l'enfant.

Les jeux musicaux

- Les comptines signées : associer le chant au geste permet d'attiser la curiosité du tout-petit et favorise sa participation.
- La cuisine musicale : dans un grand panier ou sur un tapis, déposer des objets du quotidien sans danger pour les enfants (casserole, cuillère en bois, passoire et boîtes en plastique, tubes en carton...) et laisser l'enfant explorer lui-même ces nouveaux supports de jeux et découvrir des sons lorsque les objets se choquent les uns contre les autres.
- La déambulation rythmique : en tapant sur un objet qui peut faire un bruit sourd (tambour, faitout), inviter les enfants à se promener dans l'espace au rythme de la musique. Modifier l'intensité et la rapidité du rythme. Les enfants apprennent ainsi à suivre le rythme de la musique et à développer leur motricité, tout en se défoulant.

Les spectacles/ateliers musicaux et artistiques

L'éveil à la musique, aux arts et à la culture se fait par la rencontre des tout-petits avec des formes musicales diverses : atelier d'éveil musical avec un(e) musicien(ne), Spectacles à destination du jeune public, cirque, séances d'éveil dans les médiathèques, visites adaptées dans les musées...

Source : le développement de l'ouïe chez l'enfant : naîtreetgrandir.com



Congés payés en arrêt maladie



La cour de cassation, par plusieurs arrêts majeurs datés du 13 septembre 2023, a fait primer le droit européen sur le droit français en considérant qu'un salarié en arrêt maladie acquiert bien des congés payés durant cette période. Avant, lorsqu'une salariée à domicile ou une assistante maternelle étaient absentes pour maladie, elles ne cumulaient pas de congés payés en arrêt de travail (sauf en cas d'absence pour maladie professionnelle ou accident du travail). Seules les salariées en accident du travail ou maladie professionnelle pouvaient acquérir des jours de congés payés en arrêt de travail, mais ce cumul était limité à un an d'arrêt de travail au maximum. Au-delà d'un an d'arrêt, la salariée ne bénéficiait plus de ce droit à congés payés.

Cela vient de changer depuis avril 2024. Désormais, une salariée va acquérir des congés payés en arrêt de travail pour maladie, quelle que soit la nature de la maladie. Habituellement, une salariée à domicile ou une assistante maternelle acquiert 2.5 jours ouvrables de congés payés par mois ou par période de 4 semaines de travail effectif (ou assimilé), plafonnés à 30 jours par an (du 1^{er} juin de l'année précédente au 31 mai de l'année en cours).

Désormais, en cas de maladie non liée au travail, les salariées à domicile et les assistantes maternelles acquièrent DEUX jours ouvrables de congés payés par mois, avec une limite de 24 jours par an acquis en arrêt maladie (hors maladie professionnelle ou accident du travail), soit quatre semaines de congés payés acquis pendant l'arrêt de travail.

Autre nouveauté

Si la salariée, en raison de son arrêt maladie, n'a pas pu prendre ses congés pendant la période habituelle – du 1^{er} juin de l'année précédente au 30 avril de l'année en cours – elle pourra les reporter jusqu'à 15 mois après avoir été informée par son employeur de ses droits à congés payés acquis pendant l'arrêt de travail (si son arrêt de travail a été inférieur à un an).

Dès qu'une salariée à domicile ou une assistante maternelle reprend le travail après un arrêt maladie, le particulier employeur est tenu de lui communiquer, dans un délai d'un mois, le nombre de jours de congés payés acquis pendant l'arrêt de travail ainsi que la date à laquelle ces congés expirent. Cette communication peut se faire par tout moyen permettant de déterminer la date à laquelle le particulier employeur a informé la salariée. Cela peut notamment être effectué au moyen du bulletin de salaire.

Source : www.franceemploiadomicile.fr



Aliments ultra-transformés

Alerte et vigilance



Yaourts, desserts lactés ou fromages aux emballages « trop mignons » : l'industrie agroalimentaire présente ces produits comme des alliés de la santé des enfants. En réalité, ils sont souvent trop gras, trop sucrés, trop salés et ultra-transformés, alerte l'organisation Foodwatch dans un communiqué paru le 06 octobre dernier. Elle y dénonce huit produits laitiers destinés aux plus jeunes, dont le marketing racoleur masque un profil nutritionnel alarmant : aucun ne passe le test des critères nutritionnels de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Une enquête de 60 Millions de consommateurs, révélée en septembre, confirme l'ampleur du phénomène : la grande majorité des aliments pour enfants contiennent des additifs, des sucres ajoutés et des graisses de mauvaise qualité, mais peu de fibres ou de nutriments essentiels. Or, une exposition précoce à ces produits influence durablement les goûts et les habitudes alimentaires des enfants. En pratique, mieux vaut privilégier les aliments bruts ou peu transformés, et lire attentivement les étiquettes : une liste d'ingrédients trop longue ou truffée de termes techniques doit alerter.

Source : l'assmat décembre 2025 / janvier 2026

Conseils pratiques pour décrypter les étiquettes

Pour devenir un expert en **décryptage d'étiquettes alimentaires**, suivez ces conseils :

1. **Lisez la liste des ingrédients** : Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de poids. Si les premiers ingrédients sont du sucre, des graisses ou des additifs, il vaut mieux éviter ce produit.
2. **Attention aux "E"** : Les additifs alimentaires sont souvent notés par un "E" suivi de trois chiffres. Évitez les produits avec de nombreux additifs, surtout ceux mentionnés plus haut.
3. **Vérifiez les valeurs nutritionnelles** : Regardez le tableau des valeurs nutritionnelles pour comprendre la teneur en sucres, graisses saturées, et sel. Choisissez les produits avec des quantités modérées de ces éléments.
4. **Ignorez les allégations marketing** : Des termes comme "naturel", "fait maison" ou "recette de grand-mère" peuvent détourner l'attention de la véritable composition des produits. Lisez toujours les étiquettes pour vérifier ces affirmations.

5. **Privilégiez les produits locaux et de saison** : Les produits locaux et de saison sont souvent plus frais et contiennent moins d'additifs. De plus, ils soutiennent l'économie locale et ont un moindre impact environnemental.

Conseils supplémentaires pour décrypter les étiquettes alimentaires

1. **Décryptez les allégations nutritionnelles** : Les allégations comme "faible en gras", "sans sucre ajouté", ou "source de fibres" peuvent être trompeuses. Par exemple, un produit "faible en gras" peut contenir beaucoup de sucre pour compenser le goût.
2. **Évitez les ingrédients cachés** : Les sucres ajoutés peuvent être cachés sous différents noms comme le sirop de maïs, sirop de glucose-fructose, le dextrose, ou le maltose. Soyez vigilant et sachez reconnaître ces termes.
3. **Faites attention aux portions** : Les informations nutritionnelles sont souvent basées sur des portions qui peuvent être plus petites que ce que vous consommez réellement. Comparez la taille de la portion indiquée à la quantité que vous mangez réellement.
4. **Cherchez les ingrédients naturels** : Préférez les produits avec des ingrédients simples et naturels que vous reconnaissez et pouvez prononcer.
5. **Surveillez les graisses trans et saturées** : Les graisses trans et les graisses saturées sont liées à divers problèmes de santé. Vérifiez les étiquettes pour minimiser leur consommation.
6. **Évaluez les fibres alimentaires** : Les fibres alimentaires sont essentielles pour une bonne digestion et pour réduire le risque de maladies chroniques. Choisissez des produits avec une teneur élevée en fibres.



Agenda



Médiathèque au
RPE

Jeudi 15 janvier
2026 à 9h00

Sam'di d'écouter des
histoires

Le samedi 03 janvier 2026
à 11h 00 à la Médiathèque



Retour en images



Ce qui s'est passé en décembre 2025 au Relais Petite Enfance



Les luminions



Sapins avec la peinture gonflante



Décoration du sapin
du Relais Petite Enfance



Père Noël



Ouverture des cadeaux de Noël



Retour en images (suite)



Le Téléthon



Le spectacle de Noël



La médiathèque



Temps collectifs



Les Temps Collectifs du mois de janvier 2026

Les temps collectifs ont lieu les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 10h30 (lundi et vendredi accueil libre).

Mardi 06 et jeudi 08	Couronnes
Mardi 13	Transvasement
Jeudi 15	Médiathèque au RPE
Mardi 20 et jeudi 22	Mes moufles
Mardi 27 et jeudi 29	Bonhomme de neige



Comptines



Le poisson rouge

Un poisson rouge ayant appris
Que les oiseaux quittaient leur cage
Se dit un jour, tiens-moi aussi
Je voudrais voir du paysage
Mon bocal est trop petit
L'eau est sale, l'herbe y pousse
Je veux voir du beau pays et
M'étendre sur la mousse.



Tombe la pluie

Tombe, tombe, tombe la pluie
Tout le monde est à l'abri
Y'a que mon p'tit frère
Qui est sous la gouttière
Pêchant du poisson pour toute la maison

