



# Le Journal du RAM Ile de Ré

#6  
Janvier  
Février  
2019

## ÉDITO

L'autonomie une grande question...



## PÉDAGOGIE

Apprentissage de l'autonomie à table

Une petite révolution dans l'alimentation :  
La Diversification Menée par l'Enfant (DME)



## TÉMOIGNAGES

## PLANNING

Janvier - Février



## ÉDITO

### L'autonomie une grande question...

À la naissance, le nourrisson est entièrement dépendant de ses parents et des adultes qui prennent soin de lui. Mais très vite ce bébé qui grandit devient curieux du monde qui l'entoure. Son désir et sa quête d'autonomie vont alors pointer le bout de leur nez pour ne plus cesser de se manifester.

De quoi parle-t-on réellement quand on évoque ce sujet ? « L'autonomie, c'est la capacité de répondre à ses propres besoins, de prendre et d'assumer ses décisions, tout en tenant compte de son entourage et de son environnement ».

Pour le jeune enfant, cette démarche va principalement se manifester dans ses acquisitions physiques et motrices : se déplacer, manger, s'habiller, aller seul aux toilettes, se laver, se brosser les dents, .... Mais l'autonomie concerne aussi le langage, le développement intellectuel ou cognitif ainsi que le développement socio-affectif et moral.

Dans cette grande aventure, le rôle de l'adulte est primordial pour que l'enfant puisse acquérir cette autonomie à son rythme, dans un cadre repérant, porté par des paroles rassurantes et encourageantes. Les trois prochaines éditions du journal du RAM, seront consacrées à ce sujet si vaste et si intimement lié à l'éducation du jeune enfant. Ce numéro de janvier est consacré à l'autonomie à travers l'alimentation. Vous pourrez y découvrir des témoignages passionnants d'une maman et d'une professionnelle qui nous font part de leur expérience étonnante.

Mais avant de vous plonger dans cette lecture, le Ram vous souhaite une FABULEUSE ANNEE !!!

[En savoir plus](#)

## PROFESSIONNALISATION

Un jeu destiné aux professionnelles de l'accueil individuel : Le LudoRam

### Quel est ce jeu ?

Inspiré du jeu de l'oie, ce jeu est un circuit jalonné de questions évoquant des thématiques de leur quotidien professionnel sur lequel les assistantes maternelles progressent jusqu'à la fin de la partie.

### Quel intérêt et quelles règles du jeu ?

Ce jeu proposé par le Ram est animé par sa responsable. Il permet à chacune de faire part de son expérience, d'échanger et de réfléchir ensemble pour conforter sa pratique ou la faire évoluer. Il n'y a aucun jugement ni de bonnes ou de mauvaises réponses.

### Qui peut participer ?

Toutes les assistantes maternelles qui le souhaitent. Carine, la responsable du RAM, s'adapte aux heures et jours disponibles pour toutes.

### Où et quand peut-on jouer ?

Ces rencontres ont lieu en soirée à Rivedoux, Sainte-Marie, Saint-Martin et Ars.

Relais Assistantes Maternelles de l'Ile de Ré





Un des préalables indispensables d'une démarche bienveillante et respectueuse envers l'enfant, c'est la connaissance des étapes de son développement. Connaître ces étapes permet de respecter les besoins de l'enfant.

#### **Autonomie et propreté à table... Patience et respect de l'enfant.**

Le moment du repas marque de nombreuses étapes du développement psychologique du bébé. Le bébé se détache de l'adulte qui lui donnait le biberon. Il s'assoit maintenant à côté ou en face de l'adulte, peut-être même parfois avec d'autres copains. Une nouvelle relation d'échange s'installe avec les autres. Et c'est aussi l'apprentissage de l'autonomie et de la propreté à table qui se met en place. Mais

attention, parfois on veut aller trop vite, sans respecter le rythme du bébé.

#### **Boire tout seul**

Vers 8 ou 12 mois selon les enfants, on commence à introduire la tasse, gobelet, timbale... à la place du biberon. Pourtant, le tout petit enfant a encore besoin de téter. Le plaisir oral est le tout premier plaisir du bébé depuis sa naissance. C'est par lui-même que l'enfant repoussera le biberon, lorsqu'il aura assouvi son propre plaisir. Proposez-lui la tasse, gobelet, timbale en lui expliquant comment l'utiliser et laissez-le choisir seul ou refuser seul le biberon. Vers ses 2 ans il sera capable de boire proprement et si de temps en temps il réclame un petit biberon, ne lui refusez pas.

#### **Manger tout seul**

Vers 12-18 mois l'enfant commence à manger seul. Il prend avec ses doigts des petits morceaux d'aliments que vous lui aurez préparés. À cet âge, il faut encore seconder l'enfant en lui donnant à manger. Vers 2 ans, 2 ans et demi l'enfant sera capable de manger seul avec une petite cuillère. Ce seront les débuts et la propreté ne sera pas toujours au rendez-vous. Vers ses 3 ans, il va pouvoir commencer à manger avec une fourchette. À l'âge de 4 ans environ, il sera presque autonome, il commencera à bien utiliser le couteau (de préférence à bout rond) et sous la surveillance d'un adulte.

#### **Prendre son repas proprement**

Laisser le bébé toucher ses aliments est très important. Ainsi il les découvre, s'éveille aux différentes textures, au goût, aux odeurs. La nourriture devient intéressante au même titre qu'un nouveau jouet. Et surtout la nourriture encore une fois est une source de plaisir. Le laisser touiller, barbouiller la table c'est respecter son besoin de manipuler, de découvrir. Évidemment à vous de montrer aussi l'exemple. Il saura faire la différence en vous observant. Vous pouvez poser bien sûr certains interdits si par exemple il jette de la nourriture par terre. Lui tendre régulièrement la cuillère et lui expliquer comment il faut l'utiliser est un bon point ; idem de lui dire qu'avec la petite cuillère, c'est pratique parce qu'on en met moins partout... L'apprentissage de la manipulation de la petite cuillère est également facilité lorsque le tout-petit peut jouer avec des couverts en dehors du repas, ainsi il peut s'exercer sans en mettre partout. Alors, laissez l'enfant fille ou garçon jouer à la dinette.

#### **En conclusion...**

Pour que manger devienne une source de plaisir partagé en famille, chez son « assmat » ou en crèche, laissez l'enfant toucher ses aliments pour les découvrir, les examiner et assouvir son plaisir ! Patience, l'enfant deviendra autonome avec le temps et mangera proprement comme tout le monde.

#### **En savoir plus**

## Une petite révolution dans l'alimentation : la Diversification Menée par l'Enfant (DME)

### Et si dans la diversification alimentaire aussi on prenait en compte le rythme et les préférences de l'enfant ?

La DME, est une autre approche de l'alimentation. Au lieu de la petite cuillère déposée au fond du palais, place à la découverte des aliments par l'enfant lui-même avec ses mains.

La DME prend en compte deux principes fondamentaux :

Premier principe : Les purées et compotes sont remplacées par des aliments solides. L'adulte propose des morceaux cuits, plutôt fondants. Le lait continue bien entendu à être proposé.

Deuxième principe : l'enfant est autonome. L'adulte ne doit pas intervenir. C'est au bébé, et à lui seul, de mettre l'aliment dans sa bouche.

Au départ, l'enfant aura des difficultés à attraper ce qu'il y a dans son assiette. Mais très rapidement, il saura se saisir des aliments. Puis, il va acquérir les compétences et les connaissances pour savoir combien de temps il doit mastiquer tel aliment, comment il doit le déglutir, etc... Grâce à ses diverses explorations, il va récolter un grand nombre de données qu'il sera tout à fait en mesure d'exploiter. C'est sa façon d'apprendre.

### Comment mettre en place cette méthode ?

La DME peut être mise en place à partir de 6 mois, pas avant.

### Pourquoi ?

Parce que l'enfant doit déglutir des morceaux. Il est donc essentiel qu'il sache se tenir bien assis. On installe l'enfant dans une chaise, le dos bien droit. Dans tous les cas, l'adulte qui est à ses côtés doit être très attentif. Le bébé doit toujours être sous surveillance quand il mange.



### En savoir plus

## TEMOIGNAGES D'UNE EXPERIENCE PEU COMMUNE

### La maman de Maud, qui va avoir bientôt un an,

J'ai entendu parler de la DME pendant ma grossesse sans vraiment m'y intéresser, pensant que je suivrais les préconisations de mon pédiatre. Ma fille a commencé la diversification à 4 mois et à tout de suite adoré manger ces purées et compotes.

Cependant, vers 7 mois, elle a commencé à vouloir attraper la cuillère pour manger seule et à refuser les cuillères que nous lui tendions à la bouche. J'ai donc repensé à la DME et ai décidé de tester cette méthode grâce aux préconisations du site [bebe-mange-seul.com](http://bebe-mange-seul.com).

Tout de suite Maud a eu un comportement complètement différent au moment des repas. Elle était enjouée, curieuse, autonome, décideuse, elle s'est jetée sur ce qu'il y avait à découvrir; à mis à la bouche, mâchouillé (sans dents), étudié tous les détails des aliments et avait l'air de bien s'amuser. Nous avons donc continué dans ce sens, avec la validation du pédiatre et l'aide de sa nounou qui a suivi cette découverte avec nous. Chaque repas est un moment de partage. C'est vraiment passionnant à regarder.

### Mes conseils :

- ★ Bien suivre les instructions pour appliquer cette méthode en toute sécurité.
- ★ Cuisinez des produits frais pour vous et toute la famille



### Paulette, assistante maternelle de Maud,

Au moment de l'accueil de Maud, sa maman m'a dit qu'elle pratiquait l'alimentation « bébé mange seul », me disant que si je n'étais pas d'accord, elle ferait naturellement des purées. Elle m'a donné un article à lire au sujet de cette méthode. Je ne connaissais pas du tout et cela m'a intrigué.

Maud se débrouille vraiment seule, elle fait le choix de ses aliments. Pas besoin de la faire manger, il faut cependant toujours garder une surveillance. Je trouve ça vraiment très bien.

Au départ, c'est impressionnant. Je n'y vois aucun inconvénient. Elle en met un peu partout, mais comme tous les enfants qui commencent à manger seul.

# PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL

Janvier - février



**Lundi**  
Rivedoux

**Mardi**  
Saint-Martin

**Mercredi**  
Sainte-Marie

**Jeudi**  
Ars-en-Ré

**Vendredi**  
Sainte-Marie

<b>7 janvier</b> RAM fermé	<b>8 janvier</b> Déguisement : Pano- plie de la royauté...	<b>9 janvier</b> (Rivedoux) Déguisement : Pano- plie de la royauté...	<b>10 novembre</b> Déguisement : Pano- plie de la royauté...	<b>11 novembre</b> Déguisement : Pano- plie de la royauté...
<b>14 janvier</b> Partageons la galette	<b>15 janvier</b> RAM fermé : réunion de réseau RAM	<b>16 janvier</b> Les p'tites pauses du RAM Fabriquons notre galette	<b>17 janvier</b> Malle à musique	<b>18 janvier</b> Partageons la galette
<b>21 janvier</b> Malle à musique	<b>22 janvier</b> Partageons la galette	<b>23 janvier</b> Médiathèque	<b>24 janvier</b> Partageons la galette avec la mai- son de retraite d'Ars	<b>25 janvier</b> Malle à musique
<b>28 janvier</b> Peinture flocons de neige	<b>29 janvier</b> Peinture flocons de neige et/ou bonhomme de neige chaussette	<b>30 janvier</b> Les p'tites pauses du RAM «Savoir dire NON» (Isabelle Milligan)	<b>31 janvier</b> Peinture flocons de neige	<b>1er février</b> Peinture flocons de neige
<b>4 février</b> Zen, relaxation, massage	<b>5 février</b> Zen, relaxation, massage	<b>6 février</b> Zen, relaxation, massage	<b>7 février</b> Zen, relaxation, massage	<b>8 février</b> Bibliothèque du Bois-plage
<b>11 février</b> Tampons encreurs	<b>12 février</b> Tampons encreurs	<b>13 février</b> Les p'tites pauses du RAM Tampons encreurs	<b>14 février</b> RAM fermé : réunion de réseau RAM	<b>15 février</b> Tampons encreurs

**Le RAM est en vacances du 18 au 22 février inclus**

**Témoignages...**  
Pour notre prochain numéro, nous recherchons des témoignages concernant la motricité du jeune enfant. Contactez-nous !



**LE RAM DE L'ILE DE RÉ**

Carine Kuehm - 05 17 83 20 84 / 06 78 10 75 74 - ram@cc-iledere.fr

Retrouvez-nous sur  
[www.cdciledere.fr](http://www.cdciledere.fr)



Publication de la Communauté de Communes de l'île de Ré  
 Directeur de la publication : Lionel Quillet  
 Comité de rédaction : Service Petite enfance CdC Ile de Ré  
 Crédits photos : droledemums.com, CdC Ile de Ré, pharmacie-bourgneuf-en-retz.fr, tetranergy.com  
 Conception, réalisation, mise en page : Service Communication CdC Ile de Ré  
 ISSN 2606-4243