Journal d'information

Relais petite enfance

Novembre-Décembre 2026

EDITO

Bonjour à toutes et tous!

Les feuilles d'automne ont laissé place aux premiers frimas de l'hiver, et avec eux arrive cette période magique de fin d'année que nous aimons tant partager ensemble.
Ces mois de novembre et décembre revêtent pour moi une saveur toute particulière puisqu'ils marquent déjà la fin de ma première année à vos côtés au Relais Petite Enfance!
Un grand merci à chacun de vous pour votre accueil chaleureux, vos partages et votre confiance qui ont enrichi cette belle aventure au quotidien.
Au programme de ces prochaines semaines: des ateliers amusants, des découvertes automnales et toute la magie des fêtes pour émerveiller les yeux de nos tout-petits.

Je vous souhaite une très belle lecture, de doux moments de complicité et d'excellentes fêtes de fin d'année!

Charline Vuillemin

Permanences

Mardi : de 13h30 à 17h
Mercredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h
Jeudi : de 13h30 à 18h
Vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Contacts

Relais Petite Enfance
24 rue du stade
25310 Hérimoncourt
03.81.36.76.25 / 06.52.66.10.10
herimoncourt.rpe@francas-doubs.fr

Abbévillers, Blamont,Bondeval, Dannemarie-lès-Glay, Dasle, Ecurcey, Glay, Hérimoncourt, Meslières, Pierrefontaine-lès-Blamont, Roches-lès-Blamont, Seloncourt, Thulay, Vandoncourt, Villars-lès-Blamont

Dossier pedagogique

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : COMPRENDRE POUR AGIR

Les perturbateurs endocriniens sont devenus un enjeu majeur de santé publique. Ces substances chimiques, présentes dans de nombreux produits du quotidien, peuvent interférer avec le fonctionnement hormonal de l'organisme. Les périodes de grossesse, de petite enfance et d'adolescence sont particulièrement sensibles.
La bonne nouvelle ? Des gestes simples permettent de limiter l'exposition, notamment chez les jeunes enfants.

❯ Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Un perturbateur endocrinien est une substance chimique, naturelle ou artificielle, capable de modifier le fonctionnement du système hormonal. Elle peut agir en imitant, bloquant ou perturbant l'action des hormones.
Les hormones sont des messagers chimiques produits par le système endocrinien (thyroïde, ovaires, testicules, hypophyse...) qui régulent de nombreuses fonctions : croissance, développement cérébral, métabolisme, reproduction, sommeil...

❯ Quels sont les principaux perturbateurs endocriniens ?

De nombreuses substances chimiques sont considérées comme des perturbateurs endocriniens. Les plus connues sont :

- Les pesticides : utilisés pour protéger les cultures, certains peuvent perturber le fonctionnement hormonal et laisser des résidus sur les fruits, légumes et céréales issus de l'agriculture conventionnelle.
- Le bisphénol A (BPA) : utilisé dans certaines résines et plastiques, il était notamment présent dans le revêtement intérieur des boîtes de conserve et des canettes ainsi que dans certains contenants alimentaires en plastique. Son utilisation est aujourd'hui fortement limitée dans les matériaux au contact des aliments.
- Les phtalates : utilisés pour assouplir les plastiques, ils peuvent être présents dans certains jouets, emballages alimentaires, plastiques souples, cosmétiques et parfums.
- Les PFAS (« polluants éternels ») : utilisés pour leurs propriétés antiadhésives, imperméabilisantes ou résistantes aux graisses, ils peuvent se retrouver dans certains ustensiles de cuisine, textiles et emballages alimentaires.
- Les parabènes : utilisés comme conservateurs, ils sont présents dans certains produits cosmétiques et produits d'hygiène.

Quels risques pour la santé ?

Les effets dépendent de la substance, de la durée et de la période d'exposition. Les premières années de vie constituent une période particulièrement sensible.
Les perturbateurs endocriniens sont associés à une augmentation du risque de :

- Chez la femme enceinte : naissance prématurée, faible poids à la naissance et troubles du développement du fœtus.
- Chez les enfants : troubles du développement, obésité, diabète et troubles du neurodéveloppement (difficultés d'attention, hyperactivité…).
- Chez les adolescents : perturbation de la puberté, pouvant favoriser une puberté précoce.

Où les trouve-t-on dans notre quotidien ?

- 🍳 Cuisine : emballages alimentaires en plastique, contenants en plastique, revêtements intérieurs des boîtes de conserve et canettes, ustensiles et poêles antiadhésives.
- 🛁 Salle de bain : cosmétiques, shampoings, gels douche, déodorants, parfums et produits d'hygiène.
- 🛋️ Salon et chambres : meubles, textiles, matelas, tapis, revêtements de sol et appareils électroniques.
- 🧸 Espaces de jeux : certains jouets en plastique anciens, tapis d'éveil, mousses ou objets en PVC.
- 🌿 Extérieur : pesticides de jardinage et substances pouvant être rapportées dans le logement par les chaussures ou vêtements.

Comment limiter son exposition ?

- 🍎Privilégier une alimentation variée, avec des produits frais et peu transformés.
- 🥬 Laver les fruits et légumes avant consommation et privilégier, lorsque cela est possible, les produits issus de l'agriculture biologique.
- 🥣 Ne pas chauffer les aliments dans du plastique, surtout au micro-ondes. Privilégier le verre, l'inox ou la céramique.
- 💄 Choisir des produits d'hygiène et cosmétiques avec des compositions simples.
- 🧹 Aérer les pièces chaque jour et dépoussiérer régulièrement.
- 🧼 Utiliser des produits ménagers simples (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate…) ou portant un écolabel reconnu.
- 🌸 Éviter les désodorisants d'intérieur, bougies parfumées et diffuseurs dans les espaces accueillant les enfants.

Les bons réflexes pour les jeunes enfants

Les jeunes enfants sont plus sensibles car leur organisme est en développement et ils portent souvent les objets à la bouche.
🧸 Choisir des jouets adaptés à l'âge de l'enfant, conformes aux normes en vigueur (marquage CE), et privilégier les matériaux simples comme le bois, le coton ou la laine. Éviter les vieux jouets en plastique abîmés.
🧺 Laver les jouets neufs avant utilisation, notamment ceux destinés à être portés à la bouche.
👕 Privilégier les vêtements en fibres naturelles (coton, lin, laine), si possible certifiés par des labels reconnus.
🛏️ Choisir des meubles et textiles avec des matériaux simples et limiter les produits très odorants (peintures, colles, parfums d'intérieur).

À retenir
On ne peut pas supprimer totalement l'exposition aux perturbateurs endocriniens, mais des gestes simples permettent de la réduire. En tant que professionnelle de la petite enfance, l'assistante maternelle contribue à créer un environnement plus sain pour les enfants qu'elle accueille.

Sources :
https://www.ameli.fr/doubs/assure/sante/themes/perturbateurs-endocriniens-sante
https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/
https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/limiter-les-perturbateurs-endocriniens
https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com/

Pour plus d'informations sur les labels :
https://www.ecologie.gouv.fr/politiques-publiques/labels-environnementaux
https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux

Bibliographie en lien avec le sujet:



Ca pousse comment? de Gerda Muller, ed. Ecole des loisirs



Une soupe au caillou, de Anaïs Vaugelade, ed. Ecole des loisirs



Regarde dans l'herbe, de Christel Denolle, ed. Nathan



La chenille qui fait des trous, de Eric Carle, ed. Mijade eds



Mes déchets, de Stéphanie Ledu, coll. Mes p'tits docs, ed. Milan



10 choses à faire pour protéger ma planète, de Mélanie Walsh, ed. Gallimard Jeunesse

Infos professionnelles

Déclaration PAJEMPLOI en cas de diminution de salaire

-Case « salaire net total » : Montant du salaire diminué à l'aide du calcul de la cour de cassation
-Nombre d'heures normales = Montant du salaire diminué / taux horaire de l'assistante maternelle
-Nombre de jours d'activité = Nombre de jours mensualisés – nombre de jours réels d'absence

Rappel du calcul de diminution de salaire prévu par la convention collective:

Accueil de l'enfant sur 52 semaines : Mensualisation – (mensualisation X nombre d'heures à déduire / nombre d'heures qui auraient réellement dû être travaillées sur le mois
Accueil de l'enfant sur 46 semaines ou moins : idem mais en jours
Précision : les périodes d'absence prévues au contrat, les temps de non accueil programmé, les jours fériés sont comptés dans les heures/jours qui auraient dû être travaillées.

Qu'est-ce que le retrait de l'enfant ?

La rupture de contrat avec une assistante maternelle ne s'appelle pas un licenciement mais un retrait d'enfant. C'est un droit qui est donné au particulier employeur faisant appel à une assistante maternelle. Il permet de rompre le contrat de travail, sans passer par une procédure de licenciement. Autrement dit, c'est une procédure simplifiée, qui facilite la rupture de contrat avec l'assistante maternelle, en raison du caractère par définition temporaire de l'accueil des enfants.
Souvent, l'entrée en maternelle justifie d'exercer ce droit de retrait. D'autres raisons peuvent conduire à vouloir mettre fin au contrat de votre assistante maternelle:

- Déménager loin du domicile de l'assistante maternelle et ne plus pouvoir lui confier votre enfant;
- Avoir une baisse de revenus qui conduit à ne plus faire garder son enfant par une professionnelle.

Bon à savoir 💡
La loi protège le particulier employeur... et elle protège aussi les assistantes maternelles ! Il existe plusieurs situations où une rupture de contrat est soit interdite, soit autorisée dans des conditions très strictes: grossesse, congé maternité, arrêt maladie... Le retrait de l'enfant ne peut pas non plus être motivé par un des 26 critères de discrimination aujourd'hui reconnus par la loi (origine, âge, état de santé, appartenance ou non à une religion...).

Source : France emploi domicile

Recette

Gâteaux fondants aux poires coeur caramel



Ingrédients
pour 6 petits gâteaux:

- 9 caramels de 10g chacun
- 1 grosse poire bien mûre
- 100g de farine
- 40g de sucre
- ½ yaourt nature
- 20g de beurre
- 1 oeuf
- 1 cc rase de levure chimique
- ½ cc de gingembre en poudre

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et le gingembre.
Pelez et épépinez la poire.
Détaillez-la en petits dés.
Coupez 3 caramels (30 g) en éclats.
Dans un deuxième saladier, battez l'œuf avec le sucre et le beurre fondu.
Ajoutez les dés de poires, les éclats de caramel et le mélange des poudres et le yaourt.
Mélangez intimement.
Versez la moitié de la préparation dans des moules à muffins beurrés, ajoutez un caramel entier (10g) dans chaque moule et couvrez du reste de pâte.
Enfournez à 180°C pour 20 min.
Démoulez rapidement et servez tiède.
Vous pouvez accompagner d'une boule de glace à la vanille.

Recette : Louise Denisot. Photo: Emmanuel Auger. Stylisme: Sonia Ezgulian

Bricolage

Champignons colorés

Étape 1 : prendre les caissettes en papier, les étaler, les plier en deux et coller les deux parties ensemble.

Étape 2 : pour faire les tâches, diluer de la gouache avec un peu d'eau. Protéger la table, tremper un pinceau dans la gouache diluée puis tapoter sur la manche d'un second pinceau au-dessus des caissettes.

Étape 3 : dessiner les pieds de champignons sur un carton et les découper. Frotter un pastel blanc dessus.

Étape 4 : après séchage de la peinture, il ne reste qu'à assembles les champignons avec un point de colle.

Source : mamansurlefil.fr



Matériel:

- Des caissettes à cupcakes hautes en couleur (en papier)
- Une paire de ciseaux (ou cutter)
- Peinture blanche et eau
- Colle
- Pinceaux
- Carton épais
- Crayon à papier
- Un pastel à l'huile blanc

Planning des temps d'éveil

Novembre

Mardi 3/11 Baby Gym 9h-10h30 Gymnase Seloncourt	Jeudi 5/11 La couleur rouge 9h-10h Salle du périscolaire Dasle	Mardi 10/11 Bacs sensoriels de l'automne 9h15-10h15 Petit Salon au gymnase Seloncourt
Jeudi 12/11 Eveil musical avec Maxime Gilbert 9h15-10h15 RPE Hérimoncourt	Mardi 17/11 Atelier sensoriel 9h15-10h15 MPT Blamont	Jeudi 19/11 Hiboux rigolos 9h15-10h15 RPE Herimoncourt
Mardi 24/11 Eveil culturel 9h15-10h15 Médiathèque Seloncourt	Jeudi 26/11 Les jolis champignons 9h15-10h15 Salle de la Catherinette Vandoncourt	

Décembre

Mardi 1/12 Puzzles et jeux d'encastrement 9h15-10h15 MPT Blamont	Jeudi 3/12 Petite décoration de Noël 9h-10h Salle du périscolaire Dasle	Mardi 8/12 Baby Gym 9h-10h30 Gymnase Seloncourt
Jeudi 10/12 Les sablés de Noël 9h-10h30 RPE Hérimoncourt	Mardi 15/12 Eveil culturel 9h15-10h15 Médiathèque Seloncourt	Jeudi 17/12 Eveil musical 9h15-10h15 RPE Hérimoncourt
Mardi 22/12 Les glaçons sur la banquise 9h15-10h15 Salle de la Catherinette Vandoncourt		

Mercredi 16/12 Spectacle de Noël

En partenariat avec la crèche, le centre de loisirs et le LAEP

Représentation à 10h à la salle des fêtes d'Hérimoncourt

Inscription obligatoire avant le 11/12 auprès du RPE