

# La Gazette du Relais

## SOMMAIRE

LE DOSSIER

DU CÔTÉ DU RPE

ZOOM SUR

**NOUS VOUS SOUHAITONS DE  
BELLES VACANCES.**

**A BIENTÔT !**



CONTACT - PERMANENCES

**Les permanences du Relais  
sont organisées comme suit :**

À Volgelsheim  
16 rue de Neuf-Brisach

- Les lundis de 9h à 12h et 13h30 à 16h30

À Fessenheim  
2 rue du Rhin

- Les jeudis de 9h à 12h et 13h30 à 16h30

**L'équipe du Relais est joignable  
du lundi au vendredi :**

**03 89 72 27 77**

**[relais.pe@alsacerhinbrisach.fr](mailto:relais.pe@alsacerhinbrisach.fr)**

**BIENVENUE aux nouvelles  
assistantes maternelles !**

*Nous souhaitons la bienvenue à  
Madame YILMAZ Ayse d'Urschenheim*

# Le dossier

par Rachel KLEIN—Diététicienne

intervenue au RPE pour les cafés des parents

« Bien manger pour bien grandir »

## Petit guide pour bien manger et bien grandir

PAR RACHEL KLEIN  
DIÉTÉTICIENNE



Pour les adultes ...

### Le déjeuner et le dîner

#### Des légumes



##### à chaque repas

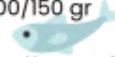
ils sont riches en fibres, vitamines et minéraux

#### De la viande, du poissons, des oeufs



1 **part** soit environ 100/150 gr

le soir : 1/2 part



ils sont riches en protéines et fer

#### Des féculents



##### à chaque repas

ils sont riches en fibres, minéraux et vitamines et contribuent à la satiété

#### Des légumineuses

##### 2 fois par semaine

ils sont sources de protéines, de glucides, minéraux, fibres et vitamines du groupe B

#### Des produits laitiers



**2 à 3 par jour** . Ils sont riches en calcium

*attention à la quantité de fromage*

**30 à 40 grammes par jour**

#### Des fruits

**2 à 3 par jour** ils sont riches en vitamines , minéraux et fibres



**Ne pas trop en consommer car ils apportent du sucre**

## le petit déjeuner

Eau, thé, café

**un aliment céréalier :**  
type pain complet, brioche maison  
céréales type muesli

**un produit laitier**  
du lait, du fromage, un  
yaourt, fromage blanc  
petits suisses

**un corps gras :**  
du beurre

**un fruit frais**  
ou  
un fruit pressé ou  
un demi-verre de jus  
de fruits sans sucre  
ajouté

Pensez à bien vous hydrater  
eau plate, infusion ...



Pour les adultes ...



## le goûter (ou collation)

Il sera pris au moins  
quatre heures après le déjeuner  
deux heures avant le dîner

**de préférence dans une sensation  
de faim**

Exemple :

un fruit avec un produit laitier ( yaourt )

une tranche de pain avec une portion de  
fromage

une poignée de fruits oléagineux  
( noix, noisettes, amandes...) non salé

pour le côté plaisir :  
un ou deux carreaux de chocolat

❗ **Eviter de manger un aliment  
sucré seul ( même le fruit )  
il déséquilibre votre glycémie  
et provoque une faim très  
rapidement**

## Quelques règles pour les enfants

### Les produits laitiers :

3 ou 4 par jour : le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromage

### entre 3 et 11 ans :

une portion de produit laitier pour un enfant doit apporter environ

200 mg de calcium soit : un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g d'emmental, 3 petits-suisse, 50 g de camembert

### Viande, œuf, poisson :

**Enfant de 4-5 ans**, une portion de 50 g par jour suffit, ce qui équivaut à un œuf, une tranche fine de jambon ou une tranche de blanc de poulet.

**Pour un enfant de 12 ans ou un adolescent**, la portion est doublée, soit 100 g par jour de viande ou de poisson (ou 2 œufs)



## Le goûter / la collation

### Un goûter et... un seul

Le goûter de l'après-midi, pris à une heure régulière (pas trop proche de celle du dîner), est important pour les enfants.

Il peut se composer d'un ou deux aliments choisis par l'enfant parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers

1 yaourt ou 1 fromage blanc avec 1 fruit



1 tranche de pain avec une portion de fromage 30/40 gr

Un yaourt avec un gâteau maison ou biscuits secs du commerce



# DU COTÉ DU RPE

Les ateliers en image !



Atelier Montessori à Munchhouse



Racont'tapis avec le multi-accueil de kunheim



Collage de play maïs à Algsheim



Balade aux alentours de Neuf-Brisach



# Les ateliers en image !



Promenade en musique  
à Widensolein



Atelier culinaire intergénérationnel  
à la Girandière—Volgelsheim

# ZOOM SUR

L'analyse de la pratique :

Qu'est-ce que c'est ?

**Rencontre avec Cécile VACHERON BLUM :**  
**nouvelle intervenante à partir de**  
**septembre 2024**

**Pour quoi faire?**

-Bonjour Cécile, vous serez dès le mois de septembre 2024 la nouvelle animatrice des séances d'analyses de la pratique destinées aux assistantes maternelles de notre territoire, pourriez-vous vous présenter ?



Depuis 1996, je travaille au Centre Hospitalier de Rouffach dans différents secteurs. En 2000, je crée le poste d'assistante sociale du personnel du Centre Hospitalier où j'exerce encore à ce jour.

Mes missions sont très diversifiées, accompagnement des agents dans leurs problématiques personnelles et professionnelles, risques psycho sociaux, référente handicap, médiation.

En 2008, j'obtiens le diplôme de médiateur familial et occupe un poste de médiateur familial à l'Association Syndicale des Familles Monoparentales et Reconstituées à Colmar et Mulhouse jusqu'en 2015.

La médiation familiale est une approche respectueuse, ouverte et humaine, qui permet aux familles en conflit, aux parents séparés ou en voie de séparation, ou encore aux grands-parents en rupture de lien avec leurs petits-enfants, de trouver des issues ou des réponses, tout en restant acteurs.

Au cours des années, je développe cette pratique qui favorise le pouvoir d'agir des personnes dans leur domaine personnel et professionnel.

Depuis 2014, j'exerce la médiation familiale ainsi que de la thérapie de couples et familles en libéral, accueillant des couples et des familles en difficultés. Je propose également des médiations en entreprise.

J'ai aussi pu développer des actions de formation et de conférence : au Centre Hospitalier de Rouffach où j'exerce, sur les thèmes des relations avec les familles et l'approche systémique, ainsi que des conférences et des informations autour de la médiation familiale et sur la gestion des conflits. J'anime également des groupes de parole de professionnels et de parents.

Ponctuellement J'interviens dans les centres de formation de médiateurs familiaux et participe aux jurys du Diplôme d'Etat.

J'utilise également le théâtre forum avec une troupe dont je fais partie les ZidéfuZ, autour de plusieurs thématiques (risques psycho socio, dépression, protection de l'enfance, petite enfance...)  
J'aspire beaucoup à l'intelligence collective.

Je fais partie de l'IPAM, institut de la promotion de l'Approche médiation, créé avec Michèle Savourey.

L'Approche-médiation permet aux professionnels d'utiliser un processus, des outils permettant aux personnes accompagnées de retrouver leurs compétences, leur pouvoir d'agir. Elle permet d'acquérir des habiletés pour gérer les conflits et situations complexes.

Cette Approche-médiation a des racines québécoises. J'ai eu plusieurs occasions de me former au Québec durant tout mon parcours, le Québec reste pour moi une grande référence.

J'effectue également d'autres formations autour de la gestion du conflit, de la communication, de l'écoute active, de la gestion du stress auprès des professionnels du monde du social et d'entreprise.

Je suis analyseur à la pratique depuis 2015. J'accompagne plusieurs équipes me servant de mes différentes compétences afin que les professionnels puissent réfléchir ensemble, débloquer, dépasser les situations problématiques et évoluer dans leurs pratiques.

En quoi consistent les séances d'analyse de la pratique que vous animerez ?  
Qu'est ce que ces séances peuvent apporter aux assistantes maternelles ?

J'ai eu le plaisir d'accompagner des assistantes maternelles.

L'analyse de la pratique est un temps d'échanges ouvert autour de votre réalité, de votre travail, des relations avec les enfants et les parents, de votre environnement...

Ceci permet de prendre parfois de la hauteur par rapport à des situations bloquées ou compliquées., ou encore de réfléchir à vos pratiques et y donner du sens.

Ces séances offrent un temps constructif et enrichissant pour vous, pour pouvoir vous exprimer et échanger avec d'autres assistantes maternelles.  
C'est aussi une bulle pour vous ressourcer avec plaisir et développer vos compétences.

J'apporte également des outils et apports théoriques qui pourront servir dans vos pratiques.

Ce qui se passe dans le groupe reste confidentiel, il est basé sur une confiance mutuelle.

-Une petite citation que vous aimez ou qui vous ressemble ?! »

*Un jour sans sourire est un jour perdu – Charlie Chaplin*



Communauté de Communes Alsace Rhin Brisach -  
16 rue de Neuf-Brisach 68600 VOLGELSHEIM

Tél. : 03 89 72 56 49 - Fax : 03 89 72 95 30 - Site internet : [www.paysrhinbrisach.fr](http://www.paysrhinbrisach.fr)

Directeur de la publication : Christine SCHWARTZ, Vice-présidente déléguée à la Petite Enfance

Rédaction : Laurence CROVISIER, Mélissa BURDLOFF et Katia SCOURZIC

