



Les derniers événements au Japon (tremblements de terre, tsunami...), nous montrent que la nature est plus forte que tout, qu'elle peut engendrer des dégâts considérables ...

La nature mérite que l'on prenne soin d'elle. Avec des gestes tout simples nous pouvons déjà agir pour l'environnement: ne pas jeter nos déchets n'importe où, utiliser moins de produits toxiques, etc... Il existe de nombreuses solutions pour permettre aux générations futures de vivre dans une atmosphère plus sereine. Vous trouverez dans cet exemplaire de la plume des relais quelques pistes de réflexion.

LA SANTE DE NOTRE PLANETE EST LE SOUCI DE CHACUN !

Sommaire:

Réduisons nos déchets

Chanson

Activité

Cuisine

Le coin des infos

Que faire au quotidien?

Monsieur toulmonde

Instruments de musique avec des objets recyclés

Accommoder les restes

Formation continue

Bonne lecture à tous.

**Les animatrices des Relais
de Haute Saône.**

Relais Intercommunal Parents-Assistants Maternels du
pays de Lure

Espace Roland Genevois

Avenue du Maréchal Juin – 70200 LURE

☎ 03 .84. 89. 03. 33

claudjeudy@pays-de-lure.fr





Réduisons nos déchets, ça déborde!

Comment va ma Terre ? Réduire notre impact sur l'environnement

La directive sur les déchets est adoptée depuis le 20 octobre 2008 en Conseil des ministres de l'environnement de l'Union européenne. Elle positionne la prévention en tête de la hiérarchie des modes de gestion des déchets.

La loi de programmation relative à la mise en œuvre du Grenelle de l'environnement, du 3 août 2009, réaffirme cette priorité et fixe un objectif de réduction de la production d'ordures ménagères et assimilées de 7% par habitant et par an pendant les cinq prochaines années.

Que pouvons nous faire au quotidien ?

Je limite mes emballages

En choisissant des produits avec moins d'emballage, on peut réduire ses déchets de 26 kg par personne et par an. Alors pensez-y !

J'achète des éco-recharges

En achetant des éco-recharges, on peut réduire ses déchets de 1 kg par personne et par an. Alors pensez-y !

Je donne des vêtements, des livres

Si les objets que vous n'utilisez plus pouvaient servir à quelqu'un d'autre ?

Des associations collectent des vêtements, des livres, des jouets ou encore du mobilier afin de leur donner une nouvelle vie et de les redistribuer à ceux qui en ont besoin. Les vide-greniers, les brocantes, ou les dépôts-ventes sont également un moyen de transmettre à d'autres ce dont on n'a plus l'usage.

En donnant par exemple des vêtements qu'on ne porte plus, on peut réduire ses déchets de 2 kg par personne et par an. Alors pensez-y !

Je choisis de la vaisselle réutilisable pour les repas en plein air

Pour les repas en plein air, en choisissant de la vaisselle réutilisable, on peut réduire ses déchets. Alors pensez-y !

J'utilise un cabas

Pourquoi utiliser 110 sacs par an pour ses courses, alors qu'un cabas fait aussi bien l'affaire ?

En utilisant un cabas pour ses courses, on peut réduire ses déchets de 2 kg par personne et par an. Alors pensez-y !

Je fais réparer mes appareils

Pourquoi jeter un appareil en panne quand il n'y a qu'une seule pièce à changer ?

Une simple réparation permet souvent de remettre un appareil ménager en état de marche. Cela évite un nouvel achat et permet une économie de matière première. Joints, courroies ou fusibles par exemple peuvent être fournis par les magasins de pièces détachées. On peut aussi faire appel aux artisans réparateurs. Nous jetons en moyenne 16 à 20 kg d'équipements électriques ou électroniques par an. En faisant réparer ses appareils, on allonge leur durée de vie et on peut réduire ses déchets. Alors pensez-y !

Mettre un stop pub sur sa boîte aux lettres

Vous ne lisez jamais les prospectus et si vous choisissiez de ne plus en recevoir ?

Mettre un Stop Pub sur sa boîte aux lettres est un geste simple. Il permet non seulement de ne plus recevoir de prospectus indésirables mais surtout de réduire ses déchets de 15 kg par personne et par an.

Alors pensez-y !

Je fais du compost

Vos déchets de cuisine vous les préférez dans une poubelle ou comme engrais pour vos plantes ?

Le compostage domestique s'effectue très facilement à même le sol ou en bac.

Composter ses déchets de cuisine et de jardin, c'est produire un amendement de qualité pour les sols tout en réduisant le transport de déchets, le recours à la mise en décharge et à l'incinération.

Que pouvons-nous composter ?

- Les déchets de cuisine : épluchures, restes de repas sauf os et viande, coquilles d'oeufs écrasées, marcs de café, thé avec filtre.

- Les déchets de jardin : feuilles mortes, gazon, taille des haies, aiguilles de pin, fleurs fanées.

En quantité limitée : fumiers d'animaux, cendres de bois, copeaux de sciure non traités, papiers et cartons non imprimés.

En faisant du compost pour ses plantes, on peut réduire ses déchets de 40 kg par personne et par an.

Alors pensez-y !

Le tri sélectif, pour quoi faire ?

Recycler, c'est donner une seconde vie. C'est éviter que des produits gaspillés se retrouvent dans la nature et prennent des années, voire des dizaines d'années, à disparaître. Le tri sélectif coûte cher mais se révèle être un secteur créateur d'emplois.

Recycler, c'est protéger l'environnement et penser à l'avenir des prochaines générations. Abandonnés dans la nature, certains déchets rejettent dans le sol des substances toxiques, comme les piles, les batteries, la peinture ou le vernis. L'eau de pluie facilite le ruissellement et l'infiltration de ces substances dans le sol. D'autres déchets apparemment inoffensifs sont pourtant une pollution visuelle insupportable. Pire, la majorité des déchets ne sont pas biodégradables. Une bouteille en verre prend 4000 ans pour disparaître, un chiffre ramené à mille ans pour une bouteille en plastique. Un sac en plastique reste 400 ans minimum dans la nature et une boîte en aluminium 500 ans. Pour un pneu ou une carte téléphonique, il faut compter entre 500 et 1000 ans. Pourtant, tous ces produits sont recyclables, parfois à l'infini. Le verre en est le premier exemple : sans perte de matière ni de qualité, son recyclage permet d'économiser 100 kg de fuel pour une tonne de verre. L'aluminium se recycle totalement et sert à fabriquer des vérandas ou des fers à repasser. Récupérer 105 000 tonnes de papier permet d'en fabriquer 90 000 tonnes, ce qui sauve 420 000 tonnes de forêt. Même l'acier peut être réinvesti dans l'industrie automobile pour fabriquer des moteurs, des portières, mais aussi des boîtes de conserve et des lave-linges.

LE TRI SELECTIF DOIT ETRE UNE OBLIGATION ECOLOGIQUE

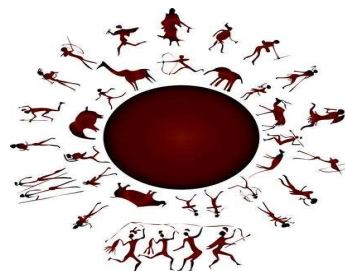
Afin de parfaire ce tour d'horizon du déchet, omniprésent dans nos vies, certaines collectivités ont mis en place :

- la redevance incitative : le concept est de faire payer les habitants en fonction de la quantité de déchets collectés dans leur poubelle, une part fixe (abonnement) et une part variable liée au volume ou au kilo suivant le secteur d'habitation,
- la mise en place de collecteurs pour le tri sélectif ou de sacs de tri collectés devant les habitations,
- une vergerie ouverte au public.

Dans votre quotidien d'assistante maternelle, votre profession a un impact sur vos collecteurs.

Vous accueillez des enfants qui produisent à leur tour des déchets :

- bouteilles d'eau en plastique,
- boîtes ou bouteilles de lait,
- petits pots en verre ou en plastique,
- épluchures de légumes et fruits,
- emballages de goûter,
- lingettes,
- couches culottes ...



Tout est presque recyclable ou compostable sauf les couches et les lingettes, qui elles, vont dans votre poubelle. Elles impactent donc directement votre facture d'ordures ménagères, compensée par une part des frais d'entretien, que vos employeurs vous versent.

Il est à proscrire :

- de les brûler, elles dégagent des fumées toxiques,
- de les stocker dans des sacs pour les rendre aux parents le soir, il y a des risques sanitaires, A moins que vous ayez un protocole d'hygiène, des gants et un lieu de stockage, surtout pour l'été.....
- de les jeter dans la nature, elles mettent de 250 à 500 ans pour être digérées par la nature.

Rappel : le montant minimal des frais d'entretien est de 2€65 si la journée est inférieure à 9H00, 2€86 pour une journée de 9H00 et est augmenté proportionnellement en cas de durée effective d'accueil quotidien supérieur à 9H00.

Quelques alternatives à proposer aux parents :

- couches lavables, qui nécessitent un protocole de collecte particulier dans un seau fermé, à demi-rempli d'eau additionnée d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande (propriétés bactéricides et fongicides) et/ou de citron pour détruire les mauvaises odeurs,
- couches biodégradables et compostables, à ce jour seule la société Moltex en fabrique (32 centimes par couches en plus).....

Les animatrices de relais resteront neutres, sans texte de loi, qui établira clairement les solutions à apporter.



Chansons

Monsieur toulmonde (Aldebert)

Voyez-vous, Monsieur... Voyez-vous, Monsieur...

Pourquoi, dans les rivières,
On trouve des chaussures
À l'orée des forêts
Des montagnes d'ordures
Des usines qui crachent
Des tonnes d'hydrocarbures?

Comment font les oiseaux
Coquillages et poissons
Quand ils ont sur la peau
Des kilos de goudron
Si la mer n'est plus bleue
Mais marron?

Refrain:

Monsieur Toulmonde
Qu'avons-nous fait de...
Monsieur Toulmonde
Qu'avons-nous fait de la planète bleue?

On coupe dans la brousse
Les arbres d'Amazonie
Un nuage qui pousse
S'est installé sur Paris
Parfois, quand je respire,
Je tousse.

Les neiges ont fondu
Au Kilimandjaro
On dirait que rien ne va plus
Car certains animaux
Déjà n'existent plus
Qu'en photo.

Notre Terre est sur les rotules
Faudrait voir à se calmer
Miss Météo fabule
Et se met à délirer
Annonce la canicule
Pour janvier.

Refrain

Si Monsieur Toulmonde voulait bien,
On peut toujours rêver,
Voir un petit peu plus loin
Que le bout de son nez
Éviter à tout prix
Que la plus belle des étoiles
Ne finisse sa vie
En poubelle générale

Voyez-vous, Monsieur,
J'ai mal au monde
On pourrait faire mieux
À chaque seconde
Voyez-vous, Monsieur,
J'ai mal au monde
Vous fermez les yeux
Mais je l'entends qui gronde

Refrain

Voyez-vous, Monsieur...



Activité

Fabriquer des instruments de musique avec du matériel de récupération

Maracas :

Des boîtes de toutes sortes : de lait, de vitamine, de poivre transparente, de chewing-gum ronde. Dans les maracas, vous ajoutez du riz, des lentilles, de la semoule, du sable, des noyaux d'abricots... Pour la décoration, vous pouvez coller des gommettes colorées.

Tam-tam:

1. Coupez un ballon de baudruche avec une paire de ciseaux. Etendez le ballon de baudruche sur le haut d'une boîte en fer. Mettez du scotch autour de la boîte pour faire tenir le ballon bien tendu.

2. Découpez un rectangle dans une feuille de papier couleur à la dimension de la face principale de la boîte. Collez-y des gommettes ou autres décorations avant de la coller sur la boîte.

Tambourin africain:

Choisir une boîte métallique avec un couvercle. La peindre et la laisser sécher. Pendant le temps de séchage, préparer le manche : Couper un petit rouleau en carton dans sa longueur. L'enrouler sur lui même. Fixer avec un ruban adhésif. Faire 4 petites entailles (1 à 1,5 cm) à l'une des extrémités. Peindre et laisser sécher. A l'aide d'un clou et d'un marteau, faire un trou à mi-hauteur de la boîte métallique. Y glisser un morceau de ficelle et faire un noeud à l'extrémité qui se trouve à l'intérieur de la boîte. Faire un trou à l'opposé de la boîte et y mettre une seconde ficelle. Coller le manche. Utiliser de la ficelle pour consolider le tambourin: entourer la boîte de ficelle en passant sur une des languettes en carton du manche, contourner le manche et bloquer la languette opposée en entourant la boîte avec de la ficelle. Bloquer la ficelle en la faisant passer sous les tours de ficelle. Faire tourner le poignet pour faire voler les ficelles et créer votre rythme et votre musique

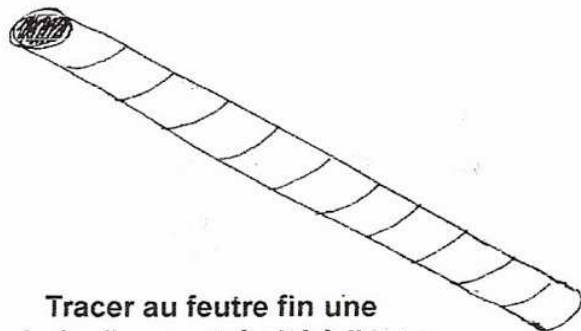


BÂTONS DE PLUIE

Matériel :

- LONGS TUBES DE CARTON TRES SOLIDE (à récupérer auprès des magasins de tissu par exemple)
- CLOUS à tête plate d'une longueur un tout petit peu moins grande que le diamètre du tube choisi
- 1 MARTEAU
- 1 FEUTRE FIN
- CARTON MINCE de récupération
- GROS SCOTCH pour emballage
- GRAINS DIVERS, secs (maïs - lentilles - pois chiches - riz - haricots - litière à chat - ...)

si les tubes sont trop longs, les retailler à l'aide d'une scie et d'une boîte à onglets. Poncer et ébarber les extrémités.



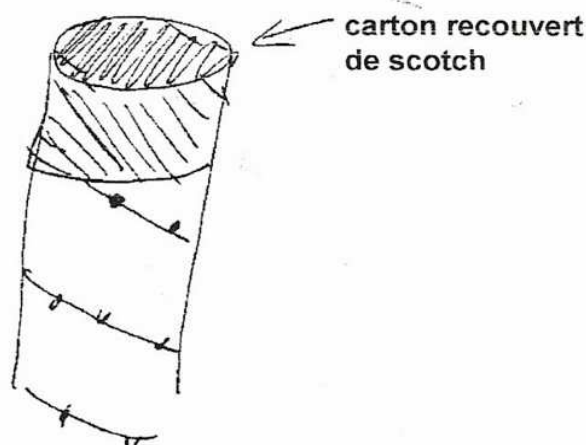
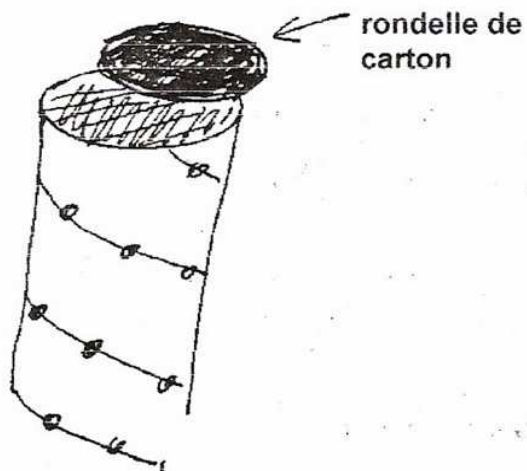
Tracer au feutre fin une spirale d'une extrémité à l'autre



PLANTER des clous à intervalles réguliers tout le long de cette spirale

(1 autre solution consiste aussi à percer des petits trous à la vrille fine et enfoncer à la place des morceaux de brochette en bois de la dimension voulue. Ce travail est un peu plus long, mais le résultat final plus cristallin.

Fermer l'une des extrémités en y posant une rondelle de carton mince de bonne dimension fixée ensuite et recouverte de scotch pour emballages.



Essayer différents types de grain, différentes quantités en basculant lentement le bâton de pluie et en fermant l'autre extrémité avec la main. Quand le résultat convient, fermer la 2^{ème} extrémité de la même manière.



SOUFFLE DE POISSON



Ingrédients (pour 6 personnes) : 500 g de reste de poisson cuit, 100 g de mie de pain, 1 verre de lait tiède, 4 œufs, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 grosse cuillère à soupe de moutarde, 1 poignée de persil et de ciboulette.

Préparation: Mettre, dans un mixer, la mie de pain, le lait tiède, les jaunes d'œufs, le poisson, la crème, la moutarde et les herbes. Saler et poivrer. Mixer le tout. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer à la préparation délicatement. Verser dans un moule à cake beurré et le déposer dans le lèche-frite du four remplie d'eau. Cuire 35 minutes à thermostat 6 ou 7. A servir tiède ou bien froid en accompagnement d'une salade.

PANNADE AUX CREVETTES

Ingrédients (pour 6 personnes) : 600 g de crevettes crues, 300 g de pain dur, 3 œufs, 5 gousses d'ail, 1 petit oignon, 1 dl d'huile d'olive, 1 bouquet de coriandre, sel, poivre

Préparation: Faire cuire les crevettes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien roses, puis les réserver et les éplucher. Dans 1 litre du jus de cuisson, ajouter le pain dur jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Détailler l'oignon et l'ail, et les faire revenir dans un faitout à feu doux avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les crevettes et la coriandre et les faire revenir quelques instants, puis ajouter le pain. Cuire à feu vif en ajoutant un peu d'eau si le pain sèche. Saler et poivrer. Ajouter les œufs au mélange et mélanger énergiquement pour qu'ils cuisent bien. Laisser cuire de nouveau quelques minutes, puis servir bien chaud.



PAIN PERDU

Ingrédients: (pour 4 personnes): 8 tranches de pain rassis, 2 œufs, 20 cl de lait, 20 grammes de sucre, 1 cuillère à café de fleur d'oranger, 80 grammes de beurre, sucre glace.

Préparation: Battre les œufs dans une assiette, y ajouter sucre, lait et fleur d'oranger. Tremper les tranches de pain, égoutter et mettre le beurre à chauffer dans la poêle, y faire dorer doucement les tranches de chaque côté. Servir chaud en saupoudrant de sucre glace.

PUDDING

Ingrédients: pain rassis coupé en tranches fines et légèrement beurré, 1 œuf, 1 litre 1/4 de lait, 80g de sucre, 1 poignée de raisins secs.

Préparation: Mettre les tranches de pain beurré dans un moule à manqué (beurré lui aussi) en alternant une couche de pain et un peu de raisins secs. Dans une casserole, chauffer le mélange lait+sucre. Diluer le jaune d'œuf dans un peu de lait froid puis l'ajouter au mélange lait/sucre chaud. Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer au mélange de lait chaud. Faire absorber tout le lait aux tranches de pain dans le moule. Faire cuire au bain-marie, au four à 180° pendant 40 mn. Servir tel quel ou avec de la confiture.



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 11ème Chasseur

70006 VESOUL CEDEX

Pensez à nous prévenir également pour nous permettre de donner vos disponibilités, en temps réel, aux parents en recherche d'une assistante maternelle

Pour ce faire vous pouvez nous contacter par téléphone au 03 84 89 03 33 ou nous rencontrer au relais

ACCUEIL DU PUBLIC AU RELAIS

Lundi 13H30 - 17H30

Mardi 9H00 - 12H00

Jeudi 13H30 - 17H30

Vendredi 14 H00 - 18H00

Les animatrices du relais vous accueillent tous les mercredis de 15h00 à 17h30



FORMATION CONTINUE

Formation prise en charge par votre droit individuel à la formation:

Thème proposé : Eveil musical

Proposée les samedis 11 et 17 juin 2011 de

8H30 à 16H30, dans les locaux du Relais Assistantes maternelles -Espace Roland GENEVOIS- avenue du Maréchal Juin – 70200 LURE.

Possibilité de prendre le repas tiré du sac sur place.

Inscription :PAZ ZA PA : 03.80.30.21.41

À l'issue, vous recevrez une allocation formation de 3,27 €/heure ainsi qu'une indemnité relative aux frais de déplacement et de repas

Le Lieu d'accueil Enfants/ Parents vous propose un groupe de parole : Espace de rencontre et d'échanges, neutre, anonyme et gratuit, ouvert à tous, qui permet de renforcer la relation enfant/parent et rompre un éventuel isolement -Les 29 avril , 27 mai et 24 juin 2011 de 9h30 à 11h30-.

En présence d'un psychologue, vous pourrez échanger sur votre quotidien familial et à partir de situations et d'expériences vécues. Afin de mieux comprendre vos enfants et de mieux vivre votre fonction parentale.

Salle de réunion de la Communauté de Communes du Pays de Lure - rue des Berniers- 70200 LURE

Contact: 0384890333