



# Anis étoilé

Agriculture · Nutrition · Interculturel · Solidarité

## Fiche repère 2015

**« Éducation, sensibilisation à l'alimentation saine et durable auprès des assistantes maternelles »**



# Sommaire

Objectifs de la fiche repère p3

Métier Assistante Maternelle p3

Relais d'Assistants Maternelles p4

Pourquoi sensibiliser les AM à une  
alimentation plus saine et durable

p5

Expérience A.N.I.S. Etoilé p6

Facteurs facilitant pour mener une  
action de sensibilisation auprès des  
AM p11

Conseils en amont p12

Conseils pendant p13

Facteurs limitants p14



## Objectifs de cette fiche repère

Associations d'éducation à la santé et/ou au développement durable, services ou relais petite enfance de collectivités territoriales, crèches parentales, conseillères en économie sociale et familiale... vous souhaitez mener une action de **sensibilisation sur le thème alimentation saine et durable** auprès des **assistantes maternelles** de votre territoire ?

Nos retours d'expériences, issus de la formation-action menée auprès de six RAM sur le territoire du Contrat Local de Santé de Thiers Ambert en 2015, nous ont permis de réaliser cette fiche repère.

Nous vous proposons quelques **conseils et indications sur les facteurs facilitant et limitant** pour mener une action similaire. Nous espérons que cette fiche vous permettra de démarrer votre projet.



## Le métier d'Assistante Maternelle (AM) ?

**Définition juridique** (Art. L.421. et L. 421.2)

L'assistante maternelle est la personne qui, moyennant rémunération, accueille habituellement et de façon non permanente des mineurs **à son domicile**.

L'assistante maternelle accueille des mineurs confiés par **leurs parents**, directement ou par l'intermédiaire d'un **service d'accueil**. Elle exerce sa profession comme **salariée de particuliers employeurs ou de personnes morales de droit public ou de personnes morales de droit privé**, après avoir été agréée à cet effet. **L'agrément** nécessaire pour exercer la profession d'assistante maternelle est délivré par le Président du **Conseil Départemental** de résidence de l'assistante maternelle.

**Les parents employeurs décident s'ils fournissent ou non les repas de l'enfant.** Si ils sont à la charge de l'assistante maternelle, **une indemnité compensatoire est fixée par les 2 parties selon le nombre de repas et l'âge de l'enfant.**

Cette indemnité varie en moyenne entre :

0,80€/goûter (enfant de 6 mois à 1 an) et 1,50€ (enfant de plus de 3 ans)

2€/repas (enfant de 6 mois à 1 an) et 3,50€ (enfant de plus de 3 ans)

A travers l'acte nourricier, l'AM peut jouer un rôle d'accompagnement dans **l'acquisition des fonctions sensorielles** chez l'enfant. A travers l'implication des enfants dans la préparation des repas, l'AM peut jouer un rôle d'accompagnement dans **l'acquisition de l'autonomie** à travers les actes de la vie quotidienne.

## Les Relais d'Assistants Maternelles (RAM) ?

Les **Relais d'assistantes maternelles (RAM)** sont des dispositifs initiés, en France, par les caisses d'allocation familiales, et créés en partenariat avec les collectivités locales.

### Informations de la C.A.F :

« *Les relais assistantes maternelles (RAM) sont des lieux d'information, de rencontre et d'échange au service des parents, des assistantes maternelles et des professionnels de la petite enfance.*

*Le gestionnaire peut être une collectivité territoriale (commune, communauté de communes), un centre communal ou intercommunal d'action sociale, une association, une mutuelle, etc.*

*Les RAM sont animés par une professionnelle de la petite enfance.*

*Les parents et les futurs parents peuvent y recevoir gratuitement des conseils et des informations sur l'ensemble des modes d'accueil.*

**Les RAM apportent aux assistantes maternelles un soutien et un accompagnement dans leur pratique quotidienne en leur donnant la possibilité de se rencontrer et d'échanger autour de leurs expériences.**

*Les ateliers éducatifs (ateliers de musique, activités manuelles, etc.) proposés par les RAM constituent des temps d'éveil et de socialisation pour les enfants accueillis par des assistantes maternelles. La caisse d'Allocations familiales et, le cas échéant, la caisse de Mutualité sociale agricole participent au financement des RAM en versant au gestionnaire une aide destinée à couvrir une partie des frais de fonctionnement ».*



## Pourquoi sensibiliser les assistantes maternelles à une alimentation plus saine et durable ?

### Arguments Santé :

La prévention et l'éducation pour la santé peuvent être mis en oeuvre dès le plus jeune âge afin de **lutter contre l'obésité, contre des maladies telles que le diabète et certaines allergies.**

Cette préoccupation ne relève pas uniquement des professionnels de santé, mais bien de **chaque acteur qui travaille au quotidien auprès des enfants.**

**Les AM qui élaborent les repas peuvent jouer un rôle très important auprès des enfants et des parents.**



### Arguments développement durable :

**L'alimentation durable, c'est quoi ?**

Selon la FAO (Food and Agriculture Organisation des Nations Unis) :

*« Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines. »*



L'alimentation durable est donc un concept qui répond à **plusieurs critères** : une alimentation **accessible à tous en quantité et qualité, saine et équilibrée**, répondant aux besoins nutritionnels humains. Une alimentation « **antigaspi** » capable de redonner de la valeur aux aliments, de **développer plus particulièrement le goût de manière adaptée en fonction de l'âge**, de satisfaire les papilles sans l'emploi d'aides culinaires artificielles, donc des aliments goûteux intrinsèquement, issus de mode de transformation et d'une **cuisine valorisant sans artifices des ingrédients bruts sous Signe d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO) de préférence frais**, en adéquation avec la saison, optimisant la biodiversité cultivée et les **patrimoines culinaires culturels locaux.**

# Expérience A.N.I.S. Etoilé auprès des RAM en 2015

## Organisation porteuse de l'expérience :

Association **A.N.I.S. Etoilé**  
(Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarité)  
Maison des Paysans - Marmilhat – 63370 LEMPDES  
Tel : 0473141413  
Mail : [contact@anisetoile.org](mailto:contact@anisetoile.org)



Basée dans le Puy de Dôme, l'association **A.N.I.S étoilé** (<http://www.anisetoile.org>) pour une approche globale de l'alimentation : **Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarité** - est née en 2005 et rassemble aujourd'hui une pluralité d'acteurs engagés pour un projet éducatif qui **prend en compte l'ensemble des composantes de l'alimentation dans une démarche de développement durable**.

A.N.I.S. Etoilé, association **agrée Jeunesse et Éducation Populaire**, prend l'alimentation comme porte d'entrée pour :

- ✓ Développer une **compréhension globale** des enjeux de l'alimentation en terme de développement à partir des **liens transdisciplinaires** entre alimentation, agriculture, économie, culture, santé, environnement et solidarités.
- ✓ Amener le citoyen et les institutions à **se questionner et à construire des décisions éclairées sur leurs choix alimentaires**.
- ✓ Accompagner les transitions agricoles et alimentaires des territoire vers plus de durabilité et résilience.

## Partenaires de l'expérience :



### Action financée par :

- ✓ le **Service Régional de l'Alimentation Auvergne** (D.R.A.A.F. Auvergne)
- ✓ l'**Agence Régionale de Santé Auvergne** (A.R.S Auvergne)
- ✓ **les communes** à travers la mise à disposition du temps de travail des responsables de RAM (liste ci-dessous) et la mise à disposition de locaux.



### Participants au projet :

#### Contrat Local de Santé de Thiers Ambert

- RAM de Thiers
- RAM de la Montagne thiernoise
- RAM de Peschadoire
- RAM de Courpière
- RAM de Limagne Bord d'Allier
- RAM des Côteaux de Randan
- Entre 11 et 17 participantes par séance



## Phase immersion : visites sur des lieux de production et transformation alimentaire



Chèvrerie – fromagerie fermière, production, transformation et vente directe sur les marchés dans le Livradois



Maraîchage biologique et vente directe dans le Livradois

## Phase théorique et ludique : ateliers sur l'équilibre, l'hygiène alimentaire, lecture d'étiquettes...



Apprentissage à travers **différents jeux** sur l'équilibre et les qualités alimentaires, le **décryptage des étiquettes** au niveau nutritionnel, les modalités de **conservation** des aliments, l'impact du **choix des aliments en fonction du degré de transformation**, la comparaison des aliments en fonction des **modes de production** et transformation (avantages des plats fait maison sur les productions industrielles), les modalités **d'apprentissage du goût** dans les premiers âges de la vie.



## Phase pratique : ateliers cuisine et dégustations



Découverte de nouveaux produits, recettes facile à refaire, discussion sur les **possibilités d'implication des enfants, en fonction des âges**, sur certaines tâches (exemples : trier, laver, verser, mélanger, découper avec un ciseau, tartiner, écraser, étaler, malaxer...)

Application des **principes de santé** (réduction en sel, sucres, graisses saturées, acides gras trans...)



## Ateliers activités physiques



Atelier  
découverte  
Tai-chi-chuan



## Ateliers préparation des animations avant les soirées parents

Entraînement sur l'appropriation des messages et co-construction des jeux



## Les facteurs facilitant pour mener une action d'éducation ou de sensibilisation à une alimentation plus saine et durable auprès des assistantes maternelles

Posséder une bonne **maîtrise du sujet alimentation saine et durable** (approche globale, compétence à la fois en nutrition, santé-environnement et en développement durable sur l'alimentation), ou choisir des intervenants spécialisés sur chaque sujet.

### **S'inscrire dans une dynamique collective existante :**

les responsables de RAM ont souvent l'habitude de se rencontrer pour mettre en place des actions collectives. Votre action peut s'inscrire au sein dans cette dynamique en regroupant plusieurs RAM et en constituant ainsi un groupe d'AM relativement stable et important (entre 10 et 17 AM).

**Initier une démarche de projet** dans la durée (plutôt que des interventions ponctuelles) en impliquant **plusieurs acteurs** sur un territoire :

- ✓ Les assistantes maternelles qui dépendent chacune d'un RAM
- ✓ Les responsables des Relais Assistantes Maternelles
- ✓ Les employeurs de ces responsables de RAM (collectivités territoriales ou associations)
- ✓ Le responsable du contrat local de santé de l'agence régionale de santé (ARS) s'il y en a un-e.



La **motivation des responsables de RAM** sur le sujet est essentielle pour mobiliser les AM de leurs secteurs. Elles auront toutefois aussi besoin de votre appui pour rédiger un document de communication clair et motivant présentant l'action pour faciliter l'inscription des AM.

La **motivation des AM** pour sortir de l'isolement, pour apprendre, pour se retrouver dans une **ambiance conviviale** est un gage d'investissement dans la durée.

La forme de l'intervention doit laisser une large place aux **échanges et expérimentations concrètes**.

## Conseils en amont de vos interventions



Avoir l'**accord de la collectivité** ou de l'organisme gestionnaire du RAM pour être sûre de la disponibilité de ces responsables sur leurs temps de travail et des autorisations nécessaires pour l'utilisation des locaux, voitures de services..

Être dans une **démarche participative** avec les responsables de RAM :

**Définir les objectifs et contenus en concertation** avec les responsables de RAM en les rencontrant soit individuellement soit lors d'une réunion collective inter-RAM.

**Prendre le temps d'écouter** les constats sur les pratiques alimentaires, prendre le temps **d'échanger sur leurs besoins spécifiques** par rapport à l'alimentation en lien avec la santé et leur environnement (organisation des modes de distribution alimentaire sur leur territoire : marchés de producteurs, épicerie de village, supermarché, AMAP, jardins familiaux...)

Demander si il n'y a pas des allergies ou intolérance alimentaire parmi les futures participantes si vous mettez en place des ateliers de dégustation et/ou de cuisine.

Préparez des **temps d'évaluation** à la fin des interventions pour **évoluer au fur et à mesure** dans le projet en fonction des attentes et des retours des AM.



## Conseils pendant vos interventions

Être dans une **démarche d'échange avec les AM en partant de leur quotidien** pour que ce temps de sensibilisation ait du sens pour elles.

Offrir des **espaces de pratiques et de découvertes concrètes** (exemples : visite de ferme, lecture d'étiquettes pour les achats les plus couramment utilisés, ateliers cuisine...), la forme de l'intervention ne doit pas revêtir l'aspect d'un cours magistral mais intégrer les apprentissages dans un caractère pratique et ludique.

Il est important de favoriser les échanges entre les AM ; faire ensemble leur permet de se rencontrer et de se connaître autrement.

Le fait **d'échanger avec les autres AM** sur ce que l'on a appris **favorise également l'assimilation des connaissances** au fur et à mesure.

Les AM participantes ont le soucis de mieux faire leur travail nourricier et **d'être reconnues et valorisées par les « parents employeurs »**.

Quand elles ne préparent pas les repas pour les enfants, certaines d'entre elles rencontrent des **difficultés pour faire évoluer la qualité des repas fournis par les parents** (ex : donner à manger 15 jours de suite le même petit pot à un enfant parce qu'il y avait des promos au supermarché). Elles ont donc besoin d'arguments solides pour expliquer aux parents l'importance de l'alimentation chez les jeunes enfants. Il est donc important de leur remettre un support papier où elles pourront retrouver les contenus de formation.



## Facteurs limitants pour mener une action d'éducation ou de sensibilisation à une alimentation plus saine et durable auprès des assistantes maternelles

### ✓ Facteurs liés à l'humain :

La taille du RAM : nécessité de mobiliser plusieurs RAM en milieu rural pour avoir un nombre de participantes suffisant

Les distances à parcourir pour les AM pour venir participer à la formation

Motivations des AM pour suivre plusieurs séances

La disponibilité des AM (implication uniquement possible le samedi et/ou le soir)

La disponibilité de l'intervenant (être prêt à travailler le soir et/ou le week-end)

S'adapter aux niveaux de connaissances et compréhension des participantes (vulgarisation des connaissances scientifiques)

### ✓ Autres facteurs :

La saison (disponibilité des fruits et légumes locaux), la disponibilité des produits

La possibilité d'avoir un local adapté pour cuisiner dans une ambiance conviviale

Le financement des interventions



## Complément d'informations :



L'association A.N.I.S. Etoilé anime, forme et réalise des outils pédagogiques, vous pouvez consulter librement la nouvelle édition 2015 du guide pédagogique Atelier Cuisine et Alimentation Durable (fiche atelier cuisine pour les 3-5 ans)

<http://anisetoile.org/spip.php?rubrique31>

Vous pouvez également consulter le guide « Mener un projet autour de l'alimentation au sein des structures de petite enfance » téléchargement libre sur :

[http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_alimentation\\_petite\\_enfance\\_cle83829b.pdf](http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/guide_alimentation_petite_enfance_cle83829b.pdf)

