

Les enfants en Suisse®

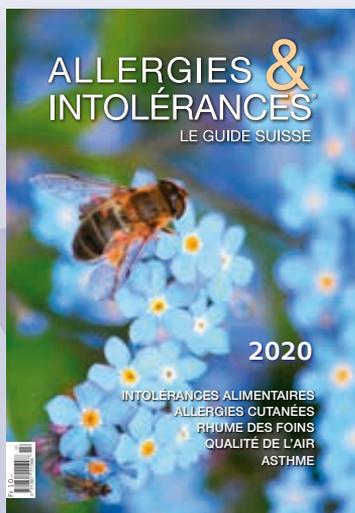
ENGLISH
supplement
inside

LE GUIDE DE LA FAMILLE 2021

JEUNE MAMAN • SANTÉ
ALIMENTATION ET BIO • ÉDUCATION
SÉCURITÉ • SPORTS ET LOISIRS



R Rang Group Editions



AUSSI DISPONIBLE AUPRÈS DE L'ÉDITEUR

L'exemplaire à commander en ligne au prix de Sfr. 10.-

>>> www.rang-group.ch/fr_CH/shop

Rang Group SA Editions

Ch. des Ecaravez 14b

CH -1092 Belmont-sur-Lausanne

Tél. +41 21 357 95 47 • www.rang-group.ch



Chers lectrices et lecteurs,

Au cours de l'année qui vient de s'écouler, la situation sanitaire nous a tous confrontés à des modes de vie inédits et à une organisation particulière, souvent compliquée pour les familles.

Leurs préoccupations restent cependant les mêmes, axées sur le bien-être, la santé et l'éducation de leurs enfants. Notre guide, disponible à travers toute la Suisse, en français et en allemand, et enrichi de pages en anglais, se fixe une fois de plus la mission d'y répondre à travers des informations fiables et chaque année renouvelées en tenant compte des différentes évolutions.

Comme vous vous en apercevrez au fil de votre lecture, l'édition 2021 vous offre toute une série de nouveaux articles en lien avec votre quotidien. Vous pourrez notamment découvrir des sujets sur la manière d'éviter la dépendance aux tablettes numériques, les avantages du bilinguisme précoce, l'art d'aménager pour votre enfant une chambre dans laquelle il se sentira bien, ou l'importance des animaux dans sa vie et les précautions à observer pour que cette cohabitation soit sûre. Vous trouverez également de nombreux articles sous les rubriques santé, loisirs ou sécurité.

Toute l'équipe du *Guide des Enfants en Suisse* vous souhaite une agréable lecture, et espère que son travail sera une source de renseignements utiles dans votre quotidien de parents !

Martine Bernier- Péters
Rédactrice en chef

IMPRESSUM

Editeur Rang Group SA

Chemin des Ecaravez 14b • CH-1092 Belmont-sur-Lausanne • Tél: +41 (0)21 357 95 47 • www.rang-group.ch

Editeur & CEO Mikael Rangnitt • M: +41 (0)79 217 23 77 • mikael.rangnitt@rang-group.ch • Skype: mikaelrangnitt

Associate Partner Mónica Roldán • M: +41 (0)75 413 42 56 • monica.roldan@rang-group.ch • Skype: monica202

Rédactrice en chef Martine Bernier

Direction artistique Mónica Roldán

Graphisme et mise en page www.atelierzed.ch

Photos Depositphotos®

Copyright © 2021

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction intégrale ou partielle de textes, photos ou illustrations est formellement interdite. ISSN 1661-1152

S O M M A I R E

Un bonheur à venir 8

Quel est le bon moment pour avoir un bébé ?	8
Belle et en forme pendant et après la grossesse	9
La liste de contrôle de la future maman	11
Une alimentation équilibrée	12
Un teint de pêche après la grossesse	15
Prendre soin de soi après l'accouchement	16
Les soins des cheveux pendant et après la grossesse	18
Quel sport après la grossesse	19
Prendre du temps pour son couple	20
Les bains thermaux : la détente en famille !	21
J'emmène bébé en voyage !	22



L'alimentation de bébé 26

Le lait : un allié essentiel pour bébé !	26
Les produits laitiers : une richesse incontournable !	28
Comment passer du lait à l'alimentation « normale »	30
L'alimentation des 1000 premiers jours	31
Lui apprendre à manger sainement : une nécessité !	32

Les soins de bébé 33

Une hygiène parfaite	33
Bien hydrater la peau de bébé	36
Bien-être Maman/Soins bébé	38



L'enfant malade... 40

Les maladies infantiles en question	40
La grippe, un fléau aussi pour les enfants	46
La dermatite atopique ou eczéma de l'enfant	48
L'homéopathie	51
Les maladies allergiques chez l'enfant	52
Faire passer la saison pollinique à votre enfant	54
Covid-19 : parents et enfants face à la crise	56



Blog
infos &
opinions

R
Rang Group Editions



[All Posts](#) [Food](#) [Pollens](#) [Animals & Insects](#) [Drugs & Latex](#) [Diseases](#) [Plus](#)



The New Swiss Digital Platform for Allergy Consumers and Allergy Professionals!

Swissallergy.ch is the first Swiss Digital Platform for B2B and B2C, for Allergy Professionals and Consumers.

The B2B, through secure access, covers more than 20.000 professionals such as Doctors, Pharmacies and Drugstores, Clinics and Hospitals with their need to share a direct link to articles, news and videos related to Allergy.

Consumers have the possibility to get connected with their Doctors and Patients through the means of articles, news and videos.

>>> www.swissallergy.ch



S O M M A I R E



Special English issue 58 à 73



L'enfant et l'alimentation 74

Comment l'habituer aux nouvelles saveurs ?	74
Mon enfant ne boit pas assez...	75
Le petit-déjeuner: un ami pour la journée	76
Cuisiner en famille... et pourquoi pas un brunch dominical ?	78

L'enfant au quotidien 80

À quel âge prévoir les premières visites de contrôle ?	80
Les premiers amours	81
Mon enfant doit porter des lunettes...	82
Il n'aime pas ses cadeaux... Que faire ?	83
Mais d'où viennent les poux ?	84
L'orthodontie actuelle, des traitements adaptés pour toute la famille !	85
Aïe ! les dents poussent !	90
Passer plus de temps avec son enfant	91
Quand il se réveille la nuit	92
Mon enfant me ment... Que faire ?	93
L'optimisme ? Ça s'apprend !	94
Et si vous le sensibilisez à l'esprit écolo ?	97
« Aujourd'hui... tu as la permission de t'ennuyer ! »	99
Heureux dans sa chambre !	100



L'enfant et l'école 101

L'école: bien la choisir et rester attentif	101
Ecrire à la main: est-ce nécessaire ou pas ?	102
Apprendre à lire l'heure	103
Comment éviter la dépendance aux tablettes numériques ?	104
Si votre enfant n'est pas copain avec l'écriture manuelle...	106
Applications ludiques pour apprendre en s'amusant	109
Le bilinguisme précoce: avantages et inconvénients	110
Les familles polyglottes	111



Photo: Pierre-Yves Massot. Espace publicitaire offert.

Du rire et du rêve pour nos enfants hospitalisés

Grâce à vos dons, les enfants hospitalisés reçoivent chaque semaine la visite des docteurs Rêves.

Merci pour votre soutien.

Faites un don avec TWINT !

 Scannez le code QR avec l'app TWINT

 Confirmez le montant et le don



CCP 10-61645-5 theodora.org

Fondation
THEODORA

Bien plus que des rires

S O M M A I R E



L'enfant et la sécurité **112**

Sur le chemin de l'école, en toute confiance	112
À partir de quel âge peut-on laisser un enfant seul à la maison?	114
Gare aux pièges de la maison!	116
Protégez vos enfants des dangers de la piscine	117
Autres petits bobos	118
Plaies aiguës: bien réagir!	120
Brûlures, échaudages et intoxications	121

L'enfant, les loisirs et le sport **122**

Quel sport choisir?	122
Lui apprendre à nager: oui mais quand?	126
Des vacances en famille	127
Balades en famille et bons plans	128
Les musées se mobilisent pour les enfants	130



L'enfant et les animaux **132**

Mon chien, mon ami...	132
Adoption d'un nouveau chiot dans la famille	133
Les chats et leurs soins	135
Animaux de compagnie et dermatozoonoses	137
Bienfaits des animaux de compagnie	140
Rhinotrachéite féline ou coryza	142

A young girl with dark hair, wearing a bright yellow sleeveless dress and large, fluffy pink wings, is laughing joyfully. She is holding a wrapped pink gift in her arms. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with light-colored walls.

Make-A-Wish[®]
SWITZERLAND

**Nous réalisons les rêves d'enfants
gravement malades en Suisse**

Faire un don: IBAN CH26 0027 9279 2794 5940Y

makeawish.ch

Un bonheur à venir



Quel est le bon moment pour avoir un bébé?

Au fil des temps, les priorités des femmes ont évolué. Aujourd'hui, des études plus ou moins longues et une carrière exigeante sont des éléments majeurs dans la vie des parents qui veulent pouvoir assurer à leur future progéniture des conditions de vie optimales. Le désir d'enfant n'intervient pas au même moment chez chacun, et une multitude de facteurs peut le déclencher ... ou le retarder.

Bien souvent, la pression sociale joue un rôle décisif. Avoir un bébé est une décision qui se prend à deux. Si l'un ou l'autre semble frileux à l'idée de devenir parent, il faut se donner le temps d'y réfléchir et d'en débattre. Mais pas trop longtemps quand même sachant que la fertilité diminue avec l'âge.

L'âge idéal pour une grossesse rêvée se situerait entre 25 et 29 ans selon les médecins. A 25 ans, la femme est au sommet de sa fertilité et il y a moins de complications pour la mère et l'enfant.

La biologie féminine n'est pas adaptée pour vivre une grossesse au-delà de 40 ans. Passé cet âge, les complications existent, pour la maman comme pour le bébé. Chez une femme de 20 ans, le risque d'avoir un enfant trisomique est de 1 sur 1500. A 35 ans, il passe à 1 sur 360 à 40 ans à 1 sur 100.

Si une grossesse tardive peut présenter des inconvénients, elle dispose d'avantages

non négligeables. Les femmes sont alors plus raisonnables, prennent particulièrement soin de leur corps, respectent avec sérieux les consignes d'abstinence en ce qui concerne l'alcool et le tabac ainsi que les instructions qui leur sont données concernant leur santé et celle de leur bébé. Leur situation professionnelle et financière est souvent plus confortable qu'elle ne l'était lorsqu'elles avaient 20 ans et, généralement, elles vivent une relation stable avec leur conjoint. Les hommes qui les accompagnent sont plus mûrs et attentifs, désireux eux aussi de fonder une famille.

Alors, quel est le moment idéal pour avoir un bébé? Il varie en fonction de chaque femme. Le tout est de se sentir bien dans sa tête et dans sa vie, de se poser les bonnes questions au bon moment et de prendre sa décision en étant sûre qu'elle ne vous laissera aucun regret.

Belle et en forme pendant et après la grossesse

Neuf mois d'attente se profilent au cours desquels votre corps va subir de profonds changements. Au-delà de l'inconfort qu'ils suscitent, vous n'en restez pas moins femme, avec le désir de continuer à être jolie et, surtout, à vous sentir le mieux possible.

Pour cela, adoptez dès les premières semaines quelques bonnes habitudes à ne pas abandonner pour éviter d'éventuels inconvénients à venir.

- Tout au long de cette période, prenez soin de votre peau plus que jamais. Pour prévenir le masque de grossesse (aussi appelé chloasma) qui risque de prendre possession de votre front, de vos tempes et de votre menton, protégez votre visage avec une crème filtrante dès que vous sortez. Optez pour un écran total lors de vos escapades au soleil et... prenez patience. Une femme sur deux, et particulièrement celles au teint mat, héritent de ce fameux masque qui, dans la grande majorité des cas, disparaît avec la venue de bébé.
- Chaque jour, massez-vous avec une huile ou une crème de soin adaptée, y compris si vous avez échappé aux vergetures. Jusqu'à la naissance, la peau distendue de votre ventre peut vous réserver des surprises qu'il vaut mieux prévenir. Si vous souffrez de démangeaisons, usez et abusez de lait hydratant qui apaisera votre épiderme.
- La grossesse est souvent une période où le visage passe par des pics d'acné, de rou-



geurs, de teint blême, de dessèchement, de paupières lourdes... Abandonnez tous les soins irritants (gommages, rétinol, acides de fruit...) et mettez l'accent sur l'hydratation de votre peau.

- Vous l'avez remarqué: plus votre ventre devient volumineux, plus il vous est difficile de vous occuper de vous comme vous aimez le faire. C'est le moment de vous offrir quelques séances chez une pédicure et chez une esthéticienne.
- Envie d'évasion et de bien-être avec votre conjoint? De nombreux centres thalasso proposent des programmes et des soins spécifiques destinés aux futures mamans.
- Au quotidien, pensez à adopter un rythme adapté à votre état. Ne restez pas debout trop longtemps, renoncez à porter des charges trop lourdes, prenez votre temps

pour vous lever, évitez de croiser les jambes lorsque vous êtes assise... Plus la grossesse est avancée, plus il est conseillé de ralentir le mouvement. Si vous êtes une sportive accomplie, il va falloir mettre votre activité entre parenthèses, sans pour autant tout arrêter: vous pouvez par exemple vous offrir des séances en piscine et nager, si possible sur le dos. Mais ne forcez pas!

« Continuez à vous apprêter:
c'est bon pour le moral »

Coquette avant et après!

Vous allez devenir mère... ce qui ne vous empêche pas d'être femme. Continuez à vous apprêter: c'est bon pour le moral!

Simplement, adoptez un maquillage léger, naturel, aux tons doux et oubliez les teintes trop criardes. Vous vous sentez déprimée en regardant votre silhouette dans le miroir? Elle s'affinera dans quelque temps. En attendant, mettez en valeur vos points forts: votre décolleté, qui n'est jamais aussi avantageux que pendant la grossesse, vos yeux, et vos cheveux qui, dopés par les hormones, sont souvent plus beaux que jamais pendant ces neuf mois. Avant de partir pour la maternité, n'oubliez pas de glisser dans votre valise une trousse dans laquelle vous placerez vos fidèles alliés-beauté: un brumisateur et des lingettes humides pour vous rafraîchir, vos articles de toilette préférés, de l'huile d'amande douce pour votre peau, votre crème hydratante et vos produits de maquillages favoris! Évitez les parfums: les bébés n'en sont pas friands...



L

a liste de contrôle de la future maman

Vous êtes enceinte ? Félicitations !

Voici la liste des différentes étapes à respecter pour que tout se passe bien.

- Votre test de grossesse est positif ou vous pensez être enceinte ? Prenez rendez-vous avec votre gynécologue qui confirmera la bonne nouvelle, vous fera passer une visite médicale minutieuse, vous communiquera la date du terme et établira avec vous l'agenda de vos prochains examens prénataux.
- S'il s'agit de votre premier enfant, sept contrôles de routine sont à prévoir durant ces neuf mois si vous ne présentez pas de problème particulier. Ces visites médicales sont moins poussées que la première, et incluent notamment la vérification de votre poids, de votre tension, de votre taux d'hémoglobine dans le sang et de la hauteur utérine. Vous devrez également fournir un échantillon d'urine. L'activité du cœur de votre bébé, puis sa position sont elles aussi surveillées. Dans le cadre de cette série de contrôles, deux échographies sont préconisées. Depuis 2017, les sept examens de routine peuvent être réalisés par une sage-femme, collaborant avec un médecin en cas de grossesse à risque.
- Dès le moment où votre grossesse est confirmée, abordez avec votre gynécologue les possibilités qui vous sont proposées pour l'accouchement et pensez à prendre contact avec la maternité où vous souhaitez mettre votre enfant au monde.
- Inscrivez-vous à un cours de préparation à la naissance et à la parentalité, à suivre en couple.
- Procurez-vous le matériel nécessaire pour accueillir votre bébé dans les meilleures conditions : mobilier pour la chambre de l'enfant, poussette, vêtements pour premier âge, couches et autres éléments de base. N'oubliez pas de choisir un dispositif de transport sécurisé et homologué pour ramener votre petit chez vous, une fois sortis de l'hôpital.
- Il ne vous reste plus qu'à préparer la chambre de votre bébé, à souscrire une assurance-maladie pour lui... et à boucler votre sac et le sien en prévision du grand jour !





Une alimentation équilibrée

En adoptant une alimentation équilibrée avant et pendant la grossesse ainsi que durant la période d'allaitement, vous offrez à votre enfant les meilleures chances de bien débuter dans la vie. Ainsi, vous bénéficiez tous deux d'une quantité d'énergie et de substances nutritives adaptée. En outre, cela vous permet d'influencer positivement le déroulement de la grossesse et de l'accouchement, favorisant par là même le bon développement de l'enfant.

Évolution du poids au cours de la grossesse

La prise de poids recommandée pendant la grossesse dépend de votre poids avant la grossesse. Le tableau ci-dessous indique la prise de poids optimale dans chaque cas.

	IMC avant la grossesse en kg/m ²	Prise de poids recommandée en kg
Maigreur	< 18,5	12,5-18
Poids normal	18,5-24,9	11,5-16
Surpoids	25-29,9	7-11,5
Obésité	≥ 30	5-9

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètre}) \times (\text{taille en mètre})}$$

Un poids normal avant la grossesse et une prise de poids adéquate durant celle-ci ont une influence positive sur le déroulement de la grossesse et sur le poids du nouveau-né.

Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement

Bien que votre organisme soit très sollicité durant la grossesse, vos besoins énergétiques n'augmentent que légèrement, et ce seulement à partir du 4^e mois. A compter de ce moment-là, vous avez besoin d'environ 250 kcal de plus par jour qu'avant la grossesse. Seuls certaines vitamines et certains sels minéraux peuvent manquer. Si nécessaire, votre gynécologue peut vous prescrire des compléments alimentaires.

A savoir que 5 substances nutritives sont essentielles durant la grossesse. Il s'agit de l'acide folique, de la vitamine D, du fer, de l'iode ainsi que des acides gras oméga-3.

Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement

Durant la période d'allaitement, l'organisme de la mère produit 780 ml de lait par jour, ce qui occasionne une forte augmentation des besoins énergétiques. Une partie de l'énergie nécessaire peut être puisée dans les réserves lipidiques accumulées pendant la grossesse. Allaiter vous permettra donc de vous délester des kilos superflus. Le reste de l'énergie nécessaire (env. 500 kcal) peut être puisé dans l'alimentation, p. ex. en mangeant 2 tranches de pain complet accompagnées de 2 morceaux de fromage, ou du muesli avec des flocons de céréales, des fruits, des fruits à coque et du lait. Si vous n'allaites que partiellement, vos besoins énergétiques augmenteront peu et, si vous n'allaites pas, ils n'augmenteront pas.

L'acide folique: une vitamine essentielle

L'acide folique (ou vitamine B9) est lui aussi un élément important lors de la période préconceptionnelle et durant la gestation. Il est impliqué dans de nombreuses fonctions de notre corps, et lié à la production du matériel génétique, à la division cellulaire, ainsi qu'à la formation des globules rouges et du système immunitaire.

Avant et après la grossesse, les besoins de l'organisme en acide folique augmentent. Une carence peut être très préjudiciable durant la grossesse, pouvant notamment entraîner des malformations du système nerveux de l'embryon et une menace d'anomalies du tube neural telles que le *spina-bifida*. Des études ont été jusqu'à démontrer que la prophylaxie par l'acide folique réduit considérablement le risque de naissances prématurées ou de fausses couches.



“ Ne buvez pas une goutte d’alcool lorsque vous allaitez car l’alcool passe directement dans votre lait et par conséquent, dans l’organisme de votre bébé. ”

Il est donc recommandé aux femmes envisageant une grossesse et à celles qui sont déjà enceintes de prendre conseil auprès de leur médecin ou de leur gynécologue à ce sujet.

Faut-il manger plus?

Votre besoin énergétique dépend d’une grande variété de facteurs, comme le stade de l’allaitement, la quantité de lait consommée par votre bébé et votre niveau d’activité. Votre énergie provient autant de la nourriture que vous ingérez que des couches de graisses stockées pendant la grossesse. Vous n’aurez donc pas systématiquement besoin de plus manger mais de « mieux » manger.

Et les boissons?

Pour satisfaire vos besoins accrus, buvez 1.5 à 2 litres minimum par jour. C’est essentiel car ce liquide supplémentaire sert à remplacer le liquide que vous donnez via votre lait. Toutes les boissons contribuent de manière égale à l’apport en liquide, même si l’eau, le lait écrémé et les jus de fruits constituent

les meilleurs choix pour éteindre votre soif. Ne buvez pas une goutte d’alcool lorsque vous allaitez car l’alcool passe directement dans votre lait et par conséquent, dans l’organisme de votre bébé.

Aliments critiques pour les femmes enceintes ou allaitantes

Certains poissons présentent des taux élevés de méthylmercure, de dioxines et de composés de type dioxine. Variez les différentes sortes de poissons. Durant la grossesse et la période d’allaitement, vous devriez éviter ou restreindre la consommation des espèces suivantes :

- Le marlin (makaïre), l’espadon, le requin ainsi que le saumon et le hareng de la mer Baltique doivent être évités.
- Le thon frais et le brochet de l’étranger ne doivent pas être consommés plus d’une fois par semaine.





Un teint de pêche après la grossesse...

Si vos cheveux ont bénéficié de la présence des hormones œstrogènes au cours des mois précédents la naissance de votre enfant, il n'en est pas de même pour votre peau. Aussitôt que celle-ci commence à se distendre sous la pression du bébé, les vergetures apparaissent, contre lesquelles il faut intervenir dès le deuxième trimestre de la grossesse. Il existe pour cela des soins anti-vergetures vendus en pharmacie sous forme de crèmes à appliquer chaque jour. L'épiderme redevient doux et lisse, et dans la majorité des cas, les vergetures s'estompent après l'accouchement.

Pour hydrater la peau, l'huile d'amande douce fait elle aussi merveille. Mais attention à n'utiliser aucun produit à base d'huile essentielle tant que vous êtes enceinte.

Après la grossesse, il est fréquent que le teint soit moins lumineux. Une fois encore, les hormones et les nuits trop courtes, entrecoupées de réveils destinés à nourrir votre bébé, en sont la cause. Pour améliorer la situation, commencez par boire beau-

coup d'eau et par vous ménager des temps de repos. Pour cela, le meilleur moyen est de calquer votre rythme de vie sur celui de votre nourrisson, en profitant de ses périodes de sommeil pour récupérer.

Apprenez à déchiffrer votre peau

Il arrive assez fréquemment que la nature de la peau change pendant la grossesse. Examinez bien la vôtre. Si elle présente un aspect luisant en permanence, elle est plutôt grasse. Si elle est fine, sensible, et tiraille après votre toilette, elle est à tendance sèche. Si elle est sèche sur les joues et les tempes, mais plutôt grasse sur le front, le nez et le menton, vous avez probablement une peau mixte. En cas de doute, demandez le conseil d'une pharmacienne ou d'une esthéticienne avant de choisir le type de crème qui vous conviendra le mieux.

Une fois votre peau bien hydratée et soignée avec une crème bien adaptée, n'hésitez pas à prendre un peu de temps pour vous pour vous maquiller. Rien de tel qu'un bon anti-cernes, un peu de fond de teint et une touche de blush pour vous aider à retrouver un teint de pêche et une mine resplendissante !



Prendre soin de soi après l'accouchement

L'accouchement est un événement bouleversant à plus d'un titre dans la vie d'une femme. Physiquement et émotionnellement, il révolutionne l'existence et génère de profonds changements.

Mais pas question pour autant de vous oublier d'autant que la fatigue, les nuits écourtées, la nouvelle organisation, l'éventuel baby blues et les suites de la naissance ne vous épargnent pas.

Même si le temps vous semble être devenu une denrée rare entre les biberons, les soins au bébé et les mille et une tâches qui jalonnent votre quotidien, vous accorder quelques plages de tranquillité au cours desquelles vous pourrez vous occuper de vous n'est pas un luxe. Au contraire, elles vous aideront à retrouver le tonus et la sérénité nécessaires pour faire face et garder votre zen attitude. Le bien-être et le plaisir de vivre au meilleur de votre forme physique et mentale sont les clés permettant d'atteindre un bon équilibre.

Même si votre corps n'a pas encore retrouvé les courbes qui étaient les siennes avant la grossesse, le moment n'est pas idéal pour vous lancer dans un régime, surtout si vous allaitez. Plusieurs mois seront nécessaires pour récupérer votre poids initial. Prenez conseil auprès de votre gynécologue et inscrivez les aliments vitaminés à vos menus, si ce n'est pas déjà fait. Les fruits et les légumes seront plus que jamais vos alliés santé dans cette reconquête de la bonne forme. Plutôt que de vous affamer, mieux vaut privilégier une perte de poids graduelle en mangeant de façon équilibrée et en faisant 15 à 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne chaque jour. Mais attention : il est préférable d'attendre 2 à 3 semaines après la naissance pour reprendre l'exercice. Ce qui ne vous empêche pas de vous adonner

par exemple à la marche qui maintient votre forme et préserve votre silhouette. Rien de tel qu'une promenade au grand air pour se vider l'esprit, recharger ses batteries et retrouver du tonus !

Chez beaucoup de femmes, les moments de déprime ne sont pas rares dans les jours suivant un accouchement. Ce baby blues est marqué par de l'anxiété, un sentiment de découragement, des changements d'humeur et, parfois, par des troubles du sommeil. S'il ne dure pas et ne nécessite pas de traitement particulier en dehors du repos et du soutien de la part de l'entourage, vous pouvez améliorer la situation en vous autorisant des pauses bien-être.

Le stress lié aux bouleversements intervenus dans votre existence est également un élément qui requiert de l'attention.

La meilleure parade consiste à renforcer la résistance de votre organisme. Aménagez-vous des journées « cocooning » dans un spa, n'hésitez pas à avoir recours aux massages, à la relaxation, à des exercices de yoga adaptés, ou réservez-vous un soin du corps et du visage. Ne zappez pas les besoins de votre peau, souvent plus sèche après la grossesse.

Dernier conseil : ne faites pas l'impasse sur les conversations entre copines. Pour vous retrouver autour d'un petit café, il vous faudra désormais écarter les chaises pour installer la poussette, mais cela ne doit pas vous empêcher de renouer avec ces délicieux moments de confidences. Rien de tel pour le moral qu'une ou deux amies pour se pencher ensemble sur votre bobologie commune, et pour partager vos expériences de jeunes ou futures mamans !



L

es soins des cheveux pendant et après la grossesse

Peut-être l'ignoriez-vous, mais, dans la majorité des cas, la grossesse est une période faste pour la chevelure. La concentration d'hormones la rend brillante, épaisse, et diminue la chute des cheveux. Durant cette période, il est conseillé d'utiliser un shampoing doux, un bon après-shampoing et, une fois par semaine, un masque hydratant.



Si vous avez l'habitude d'avoir recours aux colorations, sachez que les actifs colorants qui se fixent sur la fibre capillaire ne représentent aucun risque pour votre bébé. Mais il arrive que la forte concentration d'hormones provoquée par la grossesse ait des conséquences sur le résultat de l'opération. Il est donc conseillé de vous adresser à un coiffeur en l'informant de votre état, pour qu'il puisse doser ses produits en tenant compte de ce facteur particulier.

Si la grossesse protège vos cheveux, la période qui suit la naissance marque un retour à la réalité. Une fois encore, votre corps subit un profond changement avec la chute brutale des hormones. Ils peuvent tomber de manière importante après l'accouchement, après quoi ce phénomène va diminuer pour finalement s'estomper sur une période de quelques mois, variable selon les cas. Chez certaines femmes, la perte peut représenter 20 à 30% de la chevelure qui, par ailleurs, voit s'atténuer ou disparaître le lustre qui a été le sien pendant neuf mois. Si la fatigue et le stress contribuent à cette fragilité et

à cette alopecie post-partum, la situation n'est pas désespérée pour autant. Il existe des soins cosmétiques et médicamenteux pour prévenir et freiner ce phénomène. Une cure de gélules capillaires apporte aux cheveux les vitamines, minéraux et autres acides gras nécessaires à leur vitalité. Vous pouvez également trouver en pharmacie des ampoules antichute, à compléter par l'utilisation d'un shampoing traitant fortifiant. Le moment est peut-être venu pour adopter une nouvelle coupe à la fois bonne pour les cheveux... et pour le moral. Et si le problème se prolonge ou que vous les perdez par poignées depuis plus de trois semaines sans que rien ne semble vouloir arrêter l'hécatombe, prenez rendez-vous chez un dermatologue.



quel sport après la grossesse?

Si vous désirez compléter votre régime avec quelques exercices physiques, l'idée est bonne... pour peu que vous soyez patiente.

Pour retrouver votre silhouette, pas question en effet de pratiquer le moindre sport avant d'avoir effectué votre rééducation périnéale. Vous risqueriez d'endommager votre périnée déjà mis à rude épreuve avec l'accouchement. Ce muscle a besoin d'être solidifié avant d'envisager tout autre exercice. En Suisse, de nombreux gynécologues prescrivent ces séances à suivre deux mois après la naissance. Si le vôtre a oublié de le faire, vous pouvez les demander à votre médecin.

Une fois la rééducation terminée, et dès que la visite postnatale aura confirmé que tout est rentré dans l'ordre, vous pourrez reprendre une activité sportive douce en tenant compte des indications de votre médecin. Huit à dix semaines après l'accouchement, vous pourrez commencer par la marche, pratiquer la natation, un peu d'aquagym ou du yoga sans jamais forcer. Si vous ressentez des douleurs au niveau du périnée, ralentissez! En revanche, fuyez tout geste trop violent qui risque d'affecter organes et tissus. Évitez les sauts, l'équitation et tout ce qui pourrait mettre en danger votre corps encore fragile. Laissez-vous le temps de vous rétablir et de retrouver votre souplesse avant de retrouver le rythme qui était le vôtre avant votre grossesse. Si

vous avez le moindre doute au moment de reprendre une activité sportive, sollicitez l'avis de votre médecin ou de votre kinésithérapeute. Ainsi, si vous souffrez d'incontinence, il n'est pas indiqué de faire de sport pour l'instant afin de ne pas affaiblir les sphincters. Là encore, une rééducation vous permettra de régler le problème.

Six à huit mois après la naissance de votre bébé, rien ne vous empêche de reprendre un sport d'endurance. La marche nordique, le footing ou la nage sur une distance respectable sont conseillés. Quant aux abdominaux, ils vous aideront à retrouver un ventre plus ferme. Comme la gymnastique, le step, le jogging ou la corde à sauter, ils pourront être réinscrits à votre programme une fois que vous aurez tonifié vos muscles et que vos articulations se seront assouplies.

Au quotidien, snobez les ascenseurs au profit des escaliers et ne manquez aucune occasion pour bouger! Et tordez le cou à la croyance affirmant que l'activité sportive est contre-indiquée en cas d'allaitement: elle est sans fondement. À peine est-il conseillé, pour votre confort personnel, de donner le sein avant de vous rendre à votre séance de sport!



Prendre du temps pour son couple

Depuis votre retour de la maternité, vous êtes passés de deux à trois... Du statut de couple, vous êtes passés à celui de famille, avec tout ce que cela comporte de changement, de bonheur, mais aussi de stress et de crainte de l'inconnu.

Votre bébé, cet amour de petit bout devant lequel vous fondez, est également un dévot d'énergie. Il a besoin de temps, d'amour, de soins, d'attention, de patience... à tel point qu'il ne vous reste que peu de temps pour penser à vous et à votre conjoint.

Ne vous enfermez pas dans le rôle de la mère exclusive... Votre enfant aura également besoin de son papa, qui, bien souvent, ne demande pas mieux que de pouvoir vous seconder auprès de lui. En lui proposant de vous en occuper au même titre que lui en lui donnant le biberon, le bain, ou en changeant ses couches, vous le laisserez prendre possession de son rôle de père... et vous vous ménagerez de précieuses plages de calme ! Profitez- pour vous occuper de vous ! C'est le moment de vous offrir une séance chez le coiffeur ou l'esthéticienne, ou de prendre deux heures rien que pour vous pour vous prélasser au soleil ! Faites-vous plaisir et pensez à vous : vous n'en serez que plus détendue et vous permettra de faire le plein de bonne humeur.

Si vous faire belle vous fait plaisir, vous savez pertinemment que votre conjoint appréciera, lui aussi... Ces derniers temps, vos conversations ont tourné presque exclusivement autour du bébé, l'heure est peut-être venue de rétablir votre relation de couple et de redonner à votre mari la place qui lui est due. Réservez-vous du temps pour un petit repas en tête à tête, demandez-lui comment il va, ce qu'il vit...

Si votre petit est suffisamment grand pour pouvoir être confié à ses grands-parents ou à une personne de confiance le temps d'une soirée, programmez une fois par mois une soirée entre vous. Un resto, une séance de cinéma, une balade romantique au clair de lune... tout est possible ! Et s'il est trop tôt pour que vous osiez vous éloigner de votre bébé, offrez-vous une soirée DVD avec une bonne bouteille et un plateau repas commandé et livré à domicile, histoire de casser la routine.

Pour que l'heureuse période des premiers pas dans la vie à trois ne tourne pas au « baby clash », prenez conscience que ce changement d'existence peut mettre à mal la bonne entente de votre couple. Prenez du temps pour vous parler, pour partager, pour vous retrouver. Trouvez ensemble votre nouveau rythme et réaménageant votre vie sans oublier d'y réserver du temps pour les moments de complicité et ces retrouvailles si précieuses.



Les bains thermaux: la détente en famille!

Leurs vertus médicales, la détente qu'ils procurent et les activités ludiques qui y sont attachées font des bains thermaux un loisir très apprécié des Suisses, quelle que soit leur région.

Si le stress de la vie professionnelle et le rythme trépidant du quotidien des adultes fondent dans les eaux réconfortantes et chaudes de ces lieux voués au bien-être et à la relaxation, les enfants n'y sont pas oubliés pour autant. Eux aussi adorent profiter des cascades, des bains bouillonnants et des buses de massages. Mais attention: sur la vingtaine de bains thermaux que compte notre pays, certains ne sont pas destinés aux jeunes enfants, tandis que d'autres disposent d'installations qui leur sont dédiées. Avant de vous rendre sur place, consultez donc leurs sites internet pour savoir lesquels d'entre eux ouvrent leurs portes aux familles sans restriction. Le jeune public peut alors profiter de toboggans, de «pentaglisses» ou de pataugeoires adaptés à leur âge.

Si vous souhaitez emmener votre bébé avec vous aux bains thermaux, n'oubliez pas qu'avant un an, ses poumons sont encore en développement. Pour cette raison, il est conseillé de se limiter à un bain d'une minute par mois de vie de l'enfant, sachant que la baignade peut être répétée.

Il faut également veiller à ce que l'enfant ne prenne pas froid et reste toujours sous surveillance.

Chez les petits comme chez les grands, l'eau précieuse des thermes a un effet relaxant. Il serait donc dommage de s'en priver. Pour vous aider à trouver un établissement accueillant les familles, voici une sélection non exhaustive.

Suisse romande:

- Anzère SPA & Wellness (VS)
- Bains de Cressy, Confignon (GE)
- Bains de Saillon (VS)
- Centre thermal d'Yverdon-Les-Bains (VD)
- Thermalp Bains d'Ovronnaz (VS)

Suisse alémanique:

- Bains de Brigerad (VS)
- Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad, Rigi (LU)
- Tamina Therme, Bad Ragaz (SG)
(enfants acceptés dès 3 ans)
- Thermalbad Zurzach, Bad Zurzach (AG)
(enfants acceptés dès 3 ans)
- Walliser Alpentherme & Spa,
Loèche-Les-Bains(VS)

Merci de vous renseigner avant votre visite sur l'évolution des mesures sanitaires en vigueur, liées au contexte actuel.

J'emène bébé en voyage!

Préparer le premier voyage avec votre bébé âgé de 0 à 6 mois ne s'improvise pas. Pour ce premier essai, le mieux est de tester un week-end prolongé et de choisir une destination proche de chez vous pour qu'il puisse se familiariser avec d'autres endroits.

Mieux vaut également prévoir de ne pas changer de lieu d'hébergement chaque soir pour ne pas trop perturber votre tout-petit dans ses habitudes.

Peu à peu, quand il se sera familiarisé avec les différents modes d'hébergement (hôtel, chambre d'hôtes...) et de transports, les séjours pourront s'allonger. Mais choisissez toujours la destination en tenant compte de votre enfant. Partir dans le Sud en été en pleine période de canicule ou emmener un bébé en montagne à une altitude supérieure à 1800 mètres n'est pas toujours une bonne idée. L'air en montagne est très sec, ce qui peut favoriser les laryngites. Où que vous alliez, vérifiez avec votre pédiatre que votre bébé est en pleine santé et qu'aucune raison médicale ne risque de perturber son séjour. Si tout va bien, il n'y a aucune raison de ne pas voyager avec votre bout de chou. Les tout-petits sont souvent les plus faciles à gérer. Le seul inconvénient réside dans le volume des bagages qui leur seront nécessaires!

Dès que votre enfant sera un peu plus grand, pensez à emporter avec vous un attirail de choses utiles pour le distraire, que vous soyez en voiture, en train, en bateau ou en avion! Des livres, des jeux, des gommettes, des crayons et des cahiers de coloriage, une tablette, et... de petits cadeaux à leur promettre à raison d'un offert par demi-heure de calme! Cela garantit une touche de bonne humeur sur le trajet qui paraît toujours trop long aux enfants... comme aux parents!

À ne pas oublier !

- Lit de voyage
- Porte-bébé
- Sac à langer
- Siège nomade
- Poussette
- Biberons, gourde, tasse (en fonction de l'âge)
- Vêtements de jour et de nuit, chaussons, chapeau, lunettes de soleil, bonnets, gants (en fonction de la saison)
- Babyphone, lampe de poche
- Crème solaire et après-soleil, ombrelle
- Nécessaire pour les repas
- Nécessaire d'hygiène
- Kit premiers soins (sparadraps, compresses, désinfectant, thermomètre, sérum physiologique, antidouleurs)
- Les documents importants (carte d'identité ou livret de famille, acte de naissance, carnet de vaccinations et carnet de santé, coordonnées du pédiatre, assurance maladie, ordonnances éventuelles s'il est sous traitement)
- Le doudou préféré et les jouets qu'il aime



VALMONT

pour

GRAND
HOTEL
DULAC
V E V E Y

Votre plus belle destination beauté!
Ihre schönste Beauty-Case

Rue d'Italie 1
1800 Vevey
Switzerland

T +41 (0)21 925 06 06
info@ghdl.ch
www.ghdl.ch



Vacances familiales au sommet

Que ce soit en été ou en hiver, il y a beaucoup à découvrir en famille dans la destination Gstaad. Saani, la petite chèvre blanche de Saanen, emmène petits et grands dans de nombreuses aventures passionnantes et veille à ce que personne ne s'ennuie.

Qui la connaît déjà, la joyeuse et effrontée chèvre de Saanen ? Saani emmène ses invités dans un circuit à la découverte de sa patrie, le Saaniland, et leur montre ses endroits préférés. Ils sont nombreux - par exemple les deux grandes aires de jeux et d'aventure de la Wispile et du Rinderberg.

Avec Saani, la randonnée est amusante même pour les plus petits ! Sur les deux chemins de découverte nouvellement aménagés, Saani a fait preuve d'imagination et d'enthousiasme toute la famille avec des postes interactifs et des informations passionnantes sur le Saaniland. Des barbecues et des foyers bien



équipés vous attendent sur un bon nombre de chemins de randonnée - avec en perspective des pains serpentins et des guimauves cuits à la broche, les pieds des enfants courent comme par magie. D'ailleurs, le bois pour le feu est déjà disponible. Et si la météo venait à se gâter, la STATION de Saanen est le but d'excursion idéal. Ici s'ouvre un monde analogique de bricolage et d'expérimentation. La salle des machines est particulièrement passionnante, avec un enchevêtrement fascinant de cordes, d'engrenages, de manivelles et de chemins à billes.

Pendant la saison froide, le Saaniland se transforme en un mag-



nifique conte de fées hivernal. Et Saani réserve quelque chose de très spécial à ses invités : dans le parc « merveilles hivernales de Saani » à Saanenmöser, on glisse, on joue et on grimpe sur des châteaux. De la poudreuse et une descente endiablée dans la vallée vous attendent sur les différentes pistes de luge de la destination. Ceux qui se tiennent pour la première fois sur

des skis ou qui souhaitent pratiquer leurs premiers virages sur de courtes sections, peuvent bénéficier du « Saanis billet de ski d'essai » à un prix avantageux. Et s'il leur reste encore de l'énergie après le ski, ils peuvent faire des pirouettes et jouer au hockey sur glace sur la patinoire ou encore construire un igloo dans la neige.



Personne n'est trop petit pour être le bienvenu ! De nombreux hôtels de la destination Gstaad attendent avec impatience d'accueillir de jeunes visiteurs. L'hôtel Arc-en-ciel à Gstaad, l'hôtel Spitzhorn à Saanen, le Petit Relais à Saanenmöser ou le Gstaad Palace sont particulièrement adaptés aux familles - et avec des offres spécifiques telles que des chambres familiales, des coins de jeux ou des activités pour enfants.

L'alimentation de bébé



Le lait: un allié essentiel pour bébé!

L'intérêt du calcium est fondamental dans le développement de votre enfant. Et, malgré tout ce qui a pu être écrit ou dit sur le sujet, son apport dans le lait et les produits laitiers ne peut être scientifiquement contesté.

L'aliment idéal pour un bébé venant de naître est le lait de sa mère, qui contient tous les nutriments qui lui sont nécessaires. Ce lait évolue au fil du temps et s'adapte aux besoins du bébé. Pour les femmes qui n'allaitent pas ou qui interrompent l'allaitement, les laits infantiles, des laits de vache spécifiquement formulés, pour se rapprocher du lait maternel, sont recommandés jusqu'à un an.

Ensuite, le « lait de croissance » prend le relais. Une fois que l'alimentation du bébé se diversifie, les laitages puis les fromages peuvent être introduits dans les menus. Mais un apport minimal de 500 ml de lait par jour doit être respecté. Après 1 an, ne dépassez pas 800 ml de lait et autres pro-

duits laitiers par jour: consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.

Tout se joue avant... 20 ans!

A sa naissance, le squelette d'un bébé contient 30 grammes de calcium. Et en fin de croissance, il en contient 1 à 1,2 kg. Dès l'enfance, il est donc essentiel de construire un capital osseux optimal car, dès l'âge de 20 ans, il n'est plus possible de l'augmenter. Cette réserve est celle que votre enfant devra entretenir durant toute son existence. Dès l'âge de 6 à 9 mois, vous pouvez proposer à votre enfant des produits laitiers comme du yaourt (contenant au moins 3,25% de matières grasses), du fromage blanc ou du fromage râpé.

Intolérance ou allergie ?

Avant un an, il vaut mieux ne pas donner de lait de vache à un bébé. Il n'est pas adapté à ses besoins nutritionnels et risquerait de provoquer des troubles digestifs. Quant

“ Les boissons de soja, de riz ou à base d'autres plantes, même si elles sont enrichies, ne peuvent remplacer le lait maternel car elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des nourrissons. ”

au lait d'autres animaux (brebis, chèvre, ânesse...), ils ne sont pas appropriés à l'alimentation d'un bébé et peuvent même s'avérer nocifs.

Chez certaines personnes, certains sucres ou fibres alimentaires contenus dans les aliments peuvent causer des problèmes de digestion lorsqu'elles les consomment. Dans le cas du lait, il s'agit d'une intolérance au lactose, qui est le sucre du lait.

Plus sérieuse, l'allergie aux protéines du lait provoque généralement des troubles digestifs (douleurs, vomissements, coliques), des réactions au niveau de la peau (plaques rouges, démangeaisons, boutons). Cette hypersensibilité alimentaire est bien connue des médecins allergologues et des pédiatres qui savent la prendre en charge. Elle concerne presque uniquement les bébés et les jeunes enfants. Elle guérit dans 90% des cas avant l'âge de 6 ans. Quand le diagnostic est posé, le lait infantile classique et les produits laitiers sont alors exclus et rempla-

cés par un lait spécialement adapté dont les protéines sont tolérées dans la grande majorité des cas. Les médecins planifieront par les suites des tests de réintroduction progressive du lait et des produits laitiers, sous surveillance médicale.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il ne faut surtout pas donner de lait de chèvre à un enfant allergique au lait de vache. En effet, le risque d'être également allergique aux protéines de lait de chèvre est important car les protéines des deux laits sont très ressemblantes.

Quant aux boissons de soja, de riz ou à base d'autres plantes, même si elles sont enrichies, elles ne peuvent remplacer le lait maternel car elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des nourrissons. Si votre enfant présente une allergie, ne lui donnez que le lait prescrit par votre spécialiste.



Les produits laitiers: une richesse incontournable!



Les produits laitiers sont importants à tout âge : lorsque l'on est jeune pour grandir harmonieusement, et quand on est adulte pour maintenir sa masse osseuse. Précieuses sources de calcium, ils sont indispensables à la croissance et à la solidité des os.

L'idéal serait donc d'en consommer trois fois par jour, en variant les aliments choisis pour ne pas s'en lasser. Ils se classent en trois catégories :

- Le lait (cru, frais, pasteurisé, stérilisé, en poudre...)
- Les fromages
- Les yaourts, fromages blancs et laits fermentés (qui ne comportent pas les crèmes desserts).

Tous les produits laitiers n'ont pas une teneur en calcium identique. Un bol de lait d' $\frac{1}{4}$ de litre apportera autant de calcium que deux yaourts nature, une portion de 30 g d'emmental ou que la moitié d'un camembert. De la même façon, si certains sont riches en calcium, ils peuvent également contenir du sel ou des matières grasses. Il est donc conseillé de varier les aliments choisis et de privilégier les produits comme le lait, les yaourts nature et le fromage blanc.

Il ne veut plus boire de lait!

Si votre enfant n'aime plus le lait, vous pouvez compenser en ajoutant du fromage râpé à ses plats préférés comme les gratins, purées et autres plats de pâtes ou de riz. Vous pouvez aussi mettre des dés de fromage de chèvre ou de mozzarella dans les crudités. Autre solution possible, préparer des desserts à base de laitages. Le fromage blanc à la compote ou au miel, et le yaourt

nature avec un peu de crème de marrons ou agrémenté de fruits en font partie, mais avez-vous essayé les milk-shakes? Il suffit de mixer ensemble du lait et des fruits pour obtenir une boisson délicieuse. Pour faire plaisir à vos enfants, vous trouverez également des yaourts à boire, des fromages frais en gourde, de petites briques de lait ou des fromages en portion.

“ Pour faire plaisir à vos enfants, vous trouverez également des yaourts à boire, des fromages frais en gourde, de petites briques de lait ou des fromages en portion. ”

Attention aussi à ne pas tomber dans le piège des « faux amis ».

- Le beurre et la crème fraîche sont riches en graisses, pauvres en calcium. Ils ne font pas partie de la catégorie des produits laitiers, tout comme les glaces et les crèmes desserts, ainsi que les barres « lait et chocolat ».
- Les fromages fondus à tartiner font craquer les enfants, mais certains contiennent beaucoup de matières grasses, de sel et peu de calcium.
- Les boissons au soja ne sont pas des produits laitiers.



Smoothie de banane, framboises, miel et yaourt

Une gourmandise naturelle, saine et équilibrée.

Le plein de magnésium, et le plein de calcium dans un même verre.

Pour 2 personnes :

- 2 bananes mûres
- 200 g framboises congelées ou mélange de fruits rouges congelés
- 150 ml yaourt nature
- 200 ml lait demi-écrémé
- miel

Pelez la banane et découpez-la en morceaux.

Mettez les morceaux de bananes, les framboises, le yaourt, le lait, le miel et 5 ou 6 glaçons dans le blender et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux et homogène.

Vous serez en pleine forme toute la journée !



C

omment passer du lait à l'alimentation « normale » ?

Même si les avis divergent légèrement sur la question, les pédiatres sont d'accord pour estimer que la diversification alimentaire de bébé débute entre quatre et six mois. Ils déconseillent de commencer plus tôt pour ne pas exposer l'enfant à une éventuelle allergie, fréquente chez les tout petits.

Dès quatre mois, donc, vous pouvez introduire des aliments différents dans les repas de votre bambin. Avec une règle d'or qui ne doit pas quitter votre esprit : laissez-lui le temps de se familiariser avec ces nouvelles saveurs et ces textures qui lui sont inconnues. Ne le stressiez pas, et n'oubliez pas que le lait, maternel ou infantile, reste toujours à ce moment la base de son alimentation.

Cette époque initiatique dans la vie de bébé débutera en compagnie de purées de légumes ou de compotes de fruits cuits, le tout parfaitement mixé. Le résultat doit être bien lisse, sans aucun petit morceau à cette période. Au niveau des légumes, commencez par les carottes, les pommes de terre, les haricots verts, les épinards, les courgettes, les potirons ou les betteraves rouges. Mieux vaut patienter un peu avant de lui permettre de faire connaissance avec les choux et les navets, plus difficiles à digérer.

Côté fruits, cantonnez-vous dans un premier temps aux classiques pommes, poires, bananes et abricots. Faites l'impasse au début sur les fruits exotiques ainsi que sur les fruits rouges (cerises, framboises, fraises...) qui, tous, peuvent provoquer des allergies.

Autre aliment apte à être proposé dès l'âge de quatre mois : les céréales sans gluten. Elles sont en principe les premières à être ajoutées à la nourriture quotidienne, sous forme de farine glissée dans les biberons. Le

gluten étant allergène, évitez de donner un quignon de pain à un enfant de moins de six mois ou un produit qui pourrait contenir de la farine de blé, comme les crèmes dessert. Mais sachez qu'un biberon de lait allongé de céréales « calera » plus facilement votre petit le soir et lui permettra de dormir sans avoir faim.

Protéines et petits morceaux

Tant que votre enfant consomme du lait en grande quantité, celui-ci couvre ses besoins en protéines. Il n'est donc pas important, dans un premier temps, de rajouter de la viande, du poisson ou des œufs dans ses plats. Dès neuf mois, amorcez ce nouvel apprentissage du goût en lui donnant un peu de viande blanche (poulet ou veau), du poisson ou le jaune cuit d'un œuf. Mais attention : ne commencez ces aliments que peu à peu, et en quantités très limitées. À neuf mois, deux cuillères à café, soit 15 grammes suffisent par jour. Vers un an, vous pourrez passer à 20 grammes.

Chez l'enfant, le réflexe de mâcher intervient entre six et huit mois... même s'il n'a pas encore de dent. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut laisser des morceaux dès cette époque : il risquerait de s'étouffer. Avant de franchir cette étape, faites évoluer les purées en passant d'un mixage lisse à des préparations moulinées ou soigneusement écrasées à la fourchette. Dès huit à douze mois, bébé mange de petits morceaux facilement. Et là encore, attention de ne pas lui en proposer de trop gros. Vous pourrez également lui donner un bout de pain ou de fines tranches de fruits qu'il adorera mâchouiller longuement. Vers neuf mois, vous pourrez également introduire les fromages maigres peu salés, les féculents comme les petites pâtes, les galettes de riz soufflé.



L'alimentation des 1000 premiers jours

Connaissez-vous le concept des « 1000 premiers jours » ? Il a été lancé par l'UNICEF et recouvre la durée allant de la conception aux deux ans de l'enfant. Une période critique de la vie au cours de laquelle le bébé est particulièrement fragile et vulnérable, mais qui programme sa santé future. Une période également où la nutrition joue un rôle décisif pour préserver le capital santé de l'enfant, mais aussi celui des générations suivantes, estime l'UNICEF.

Déjà dans le ventre de sa mère, le fœtus est exposé à de possibles stress et à l'éventuelle malnutrition de sa maman. Ce qui représente des facteurs à risque dans l'apparition future de maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, le cancer, l'obésité, etc.

Les études scientifiques sont unanimes pour démontrer l'importance de l'alimentation et de l'environnement pendant les 1000 premiers jours du bébé. Sa croissance physique lors de cette période de son existence est exceptionnelle: il grandit davantage en moins de trois ans qu'il ne le fera durant le reste de sa vie. Les nutriments et la quantité de nourriture apportés pendant la grossesse et la petite enfance sont donc primordiaux pour assurer une croissance harmonieuse et équilibrée.

C'est également pendant ces 1000 premiers jours que le bébé développe 80% des capacités cognitives qui seront les siennes à l'âge adulte. Son cerveau voit sa taille multipliée par trois de la naissance à l'âge de deux ans. Pendant cette même période, son système immunitaire va atteindre

sa maturation, et doit être soutenu dans son évolution par une alimentation qui deviendra son principal moteur.

Le but de l'UNICEF et des médecins n'est pas d'alarmer les parents sur le fait que ces premiers jours détermineraient la santé de leurs enfants avec des simplifications ou des exagérations excessives. Rien n'est irréversible, mais une alimentation adaptée permettrait de contrecarrer certains effets néfastes. Bien nourrir son bébé, le faire bouger et lui offrir des soins adéquats n'est pas un défi insurmontable.

Il suffit pour cela :

- D'encourager une activité motrice régulière.
- De suivre les recommandations de son pédiatre en matière d'alimentation
- De favoriser l'éveil sensoriel du tout-petit en le familiarisant dès que son âge le permet avec une grande diversité de goûts et de textures.
- De le protéger dès sa conception en limitant l'impact du tabac, de l'alcool, du stress et de polluants environnementaux.



Lui apprendre à manger sainement: une nécessité!

Une alimentation saine et variée est un véritable passeport pour la santé, à chaque période de notre vie, et ce dès le premier âge.

Le lait maternel est le plus adapté aux besoins des bébés, recommandé jusqu'à 6 mois par l'Organisation Mondiale de la Santé. Cependant, pour les mamans qui le souhaitent, beaucoup de nouveaux laits de substitution ont fait leur apparition sur le marché au cours de ces dernières années.

Certains, issus de la recherche scientifique, répondent bien aux besoins du nourrisson. Ils sont régulièrement évalués et ajustés aux nouvelles connaissances. Il est vivement conseillé, au départ, d'utiliser le lait préconisé par la maternité ou celui prescrit par votre pédiatre. Les laits de qualité de préférence bio, enrichis de vitamines C et D, et ne comportant pas d'huile de palme sont recommandés. Lorsque votre enfant grandit, privilégiez dès ses premières années une alimentation variée, riche en vitamines et en protéines, en vous efforçant de lui faire consommer des produits de proximité et de saison. La meilleure façon de l'encourager à s'alimenter sainement est de faire en sorte qu'il ait plaisir à manger. Pour ceux qui sont vraiment récalcitrants, l'astuce, pour les inciter à avaler des légumes par exemple, est d'ajouter les aliments qu'ils aiment à ceux qu'ils détestent. Un exemple? La purée de carottes servie dans un bol avec, en guise de « visage », deux yeux en rondelles

de radis, une bouche en quartier de tomate et deux oreilles représentées par deux chips de pomme de terre plantées dans la purée. Le procédé a été testé avec plus ou moins de succès par des générations de parents et mérite d'être tenté!

Pourquoi bio?

Choisir de donner des aliments bio aux enfants n'a rien d'un caprice. Particulièrement sensibles aux produits chimiques, ils ont plus de risques de développer des symptômes de toxicité que les adultes. Les aliments certifiés biologiques sont donc une bonne alternative pour protéger au mieux leur santé.

Les fruits et légumes biologiques labellisés ne contiennent aucun pesticide, engrais et herbicide chimiques, aucune boue d'épuration et aucune semence d'OGM. Les élevages biologiques ne doivent utiliser ni antibiotiques, ni hormones de croissance, ni farines animales, respecter des conditions d'élevages respectueuses et n'utiliser que des aliments bio pour nourrir les animaux. Enfin, les produits transformés biologiquement ne peuvent renfermer aucun colorant chimique, arôme artificiel, additif chimique et conservateur chimique.

Une hygiène parfaite



Plus fragiles que les adultes, les bébés ont besoin de soins spécifiques et d'une hygiène parfaite. Même si vous êtes accaparés par d'autres tâches, ne négligez pas ce sujet: il est absolument nécessaire au bon épanouissement de votre enfant.

Les soins quotidiens de votre bébé représentent le moment idéal pour consolider les liens que vous tissez jour après jour avec lui. La peau de votre bébé est fragile. Il faut donc utiliser des produits conçus spécifiquement à son intention avec un pH neutre et sans additif chimique ou colorant. Que vous soyez chez vous ou à l'extérieur, ayez toujours à portée de la main tout ce dont vous aurez besoin quotidiennement :

- du coton hydrophile
- des compresses stériles
- un lait de toilette hypoallergénique
- un savon dermatologique
- des dosettes de sérum physiologique
- une crème hydratante et réparatrice
- des cotons tiges « spécial bébé »
- une brosse à cheveux à poils doux
- une paire de ciseaux à bouts ronds



“ La peau de votre bébé est fragile.

Il faut donc utiliser des produits conçus spécifiquement à son intention avec un pH neutre et sans additif chimique ou colorant. ”

- Dès les premiers jours, après le bain, lorsque vous avez habillé votre enfant, prenez l'habitude de procéder à la toilette de son visage en utilisant un disque de coton imbibé d'eau tiède, sans savon. Pendant que vous nettoyez ses joues, son front, son menton et les ailes du nez, parlez-lui pour le rassurer.
- Pour les oreilles, bannissez les cotons tiges classiques qui repoussent le cérumen à l'intérieur du conduit auditif. Ceux conçus pour les bébés sont plus épais vers l'extrémité et empêchent de rentrer trop profondément dans l'oreille.
- Le nettoyage du nez permet de prévenir les infections en débarrassant l'orifice nasal des impuretés. Pour ce faire, utilisez un coton formé en mèche, humidifiez-le avec du sérum physiologique et évitez de rentrer trop profondément dans les narines.
- Pour les yeux de votre bébé, prenez une compresse imbibée de sérum physiologique en dosette. Partez de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur en n'oubliant pas de changer de compresse pour chaque œil.
- Une fois que vous aurez préparé tout le matériel nécessaire au bain de bébé et que vous aurez vérifié que la température de l'eau est bien à 37°, vous pouvez procéder au bain de votre enfant. Ayez à l'esprit c'est votre présence, votre calme et votre tendresse qui vont le rassurer et faire de cet instant un moment privilégié. Une à deux fois par semaine, lavez-lui les cheveux avec un shampoing pour bébé avant d'appliquer un peu d'huile d'amande sur son cuir chevelu si vous y trouvez des « croûtes de lait ». Ces croûtes jaunâtres disparaîtront d'elles-mêmes. Après le shampoing, vous pouvez brosser les cheveux avec une brosse à poils doux.

L'heure du bain: un moment privilégié

Pour que le bain de votre enfant reste un épisode de complicité, de calme et de bien-être, il demande un minimum d'organisation !

À la naissance, votre nouveau-né est fragile. Il faut donc penser à chauffer la salle de bain au préalable à 22 degrés. L'eau du bain, quant à elle, doit être à 37°C, réglée sur la température de bébé. Pour la vérifier, utilisez un thermomètre. La baignoire n'a pas besoin d'être intégralement remplie, dix centimètres suffisent. Durant le bain, rien ni personne ne doit pouvoir vous déranger. Pas question de répondre au téléphone ou d'ouvrir au facteur, et surtout, ne laissez jamais votre enfant seul dans l'eau.

Avant de commencer, vous devez avoir tout le matériel nécessaire près de vous : la solution nettoyante sans savon ni parfum (le savon est déconseillé avant l'âge de 18 mois) et le shampoing hypoallergénique et surgras spécial bébé, de la crème hydratante, une cape de bain ou une serviette, des couches et des vêtements propres.

Soutenez votre petit en pratiquant la position de sécurité : votre avant-bras sous sa nuque, tenez-le sous l'aisselle avec votre main.

Maintenez-le d'une main douce, mais ferme et savonnez-le de l'autre, sous les petits plis, en partant du haut vers le bas. Parlez-lui, souriez-lui, regardez-le bien : il appréciera ... Préférez un lavage avec votre main, plutôt qu'au gant de toilette, pas toujours très doux.

Les premiers temps, le bain ne doit pas durer plus de quelques minutes : bébé attrape vite froid et le calcaire de l'eau déshydrate sa peau. Vous pouvez le baigner un jour sur deux, pour ne pas trop le fatiguer. Entre deux, effectuez une toilette rapide.

Dès 9 mois, vous pouvez ajouter des petits jouets dans l'eau, et commencer à installer votre enfant dans la baignoire familiale nantie d'un tapis antidérapant.

Au fur et à mesure qu'il grandira, vous pourrez le laisser s'amuser un peu plus longtemps dans son bain, toujours sous surveillance. Puis, vers 2-3 ans, il pourra le prendre tous les jours.

Lorsqu'il est sorti de l'eau, enveloppez bébé dans une serviette douce et séchez-le soigneusement, en particulier entre les plis, en le tamponnant délicatement.

Si votre bambin l'apprécie, pensez à lui faire un petit massage avec un liniment, ou de l'huile de massage spécial bébé. Cela finira de le détendre ...





Bien hydrater la peau de bébé

Douce comme de la soie, la peau des tout petits est aussi beaucoup plus fragile que celle des adultes. Jusqu'à l'âge de 4 ans, elle est particulièrement exposée à toutes les agressions extérieures et exige une attention particulière pour la protéger des attaques environnementales.

N'utilisez jamais vos propres produits pour votre bébé. Trop agressifs, ils ne lui conviendraient pas. Privilégiez plutôt les soins issus des gammes « spécial bébé ». Conçus pour ménager les épidermes délicats, ces articles sont généralement hypoallergéniques et disposent d'un PH neutre. L'emploi d'une bonne crème hydratante est un soin quotidien à ne pas oublier. Elle est appliquée après la toilette, le matin ou le soir, et dès que bébé s'apprête à sortir en promenade. Il est alors nécessaire de cibler les parties exposées du corps, les mains et le visage notamment. Cela les préservera de la morsure du vent, mais également des différences de températures entre l'intérieur et l'extérieur.

Ces produits hydratants se présentent sous plusieurs formes :

- Les crèmes qui nourrissent et protègent le corps et le visage. Plus grasses que les laits, elles sont onctueuses, et il n'en faut qu'une petite quantité pour être efficace.
- Les laits corporels ou fluides hydratants qui ne sont ni gras ni collants et pénètrent rapidement dans la peau. Ils s'appliquent sur tout le corps, évitant ainsi le dessèchement cutané.

Petit conseil

Pour éviter rougeurs et infections, lavez soigneusement à l'eau tiède et un peu de savon doux en insistant entre les plis. Rincez et séchez méticuleusement pour éviter les irritations. Utilisez, si nécessaire, une crème protectrice conseillée par votre médecin ou sage-femme.



- Les sticks hydratants sont prévus pour une utilisation improvisée, n'importe où. Conçus pour les zones sensibles de bébé, ils disposent d'une formule très nourrissante composée à base de beurres végétaux du type karité, ou d'une formule pharmaceutique enrichie en agents apaisants.

Le change de bébé

Il est important d'avoir un bébé propre. Il faut régulièrement le changer. Au début on compte autant de changes que de repas. Si on le change avant, il est probable qu'il se salira juste après la tétée.

Si on le change après, on risque de provoquer des régurgitations en le manipulant. Néanmoins, si vous le faites avec douceur ce moment semble être le plus judicieux. Ces périodes qui entrecoupent la journée plus ou moins régulièrement sont de formidables moments d'échanges, de rencontres de jeu. Une maman qui allaite peut confier de temps en temps le change au papa et ainsi l'impliquer dans les soins quotidiens.



**La vie est
un apprentissage**

Kamillosan®

Une vaste gamme
de produits naturellement doux
pour toute la famille!



Kamillosan® soulage les écorchures, les crevasses et les inflammations. Ainsi que pour le soin des nourrissons lors d'érythème fessier et en cas d'inflammation et d'irritation des mamelons.

Il s'agit de médicaments et d'un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'emballage ou vous faire conseiller par votre spécialiste.

©2021 MEDA Pharma GmbH
(a Viatrix Company),
8602 Wangen-Brüttisellen



Bain douceur • Huile corporelle • Huile de massage

Kneipp



L'ensemble de nos produits Fleurs d'amandier contiennent de l'huile d'amande précieuse, très bien tolérée par la peau. Celle-ci présente une teneur particulièrement élevée en acides gras essentiels. Elle nourrit la peau en profondeur et contribue à la régulation naturelle de son hydratation.

www.kneipp.swiss

Minéral 89 Probiotic Fractions

Vichy

Stress, fatigue, peau marquée ?

La vie chargée des mamans affecte l'état de santé de la peau.

La solution Vichy: un sérum régénérant et réparateur.

Une formule concentrée **en fractions de probiotiques, 4% de niacinamide** et de l'eau volcanique de Vichy.

Disponible dès juin 2021.

www.vichy.ch



CICAPLAST BAUME B5

La Roche-Posay

Le soin multi-réparateur apaisant Cicaplast Baume B5 a une efficacité réparatrice et antibactérienne pour apaiser tous les petits bobos du quotidien (irritations, érythème fessier, coupures et brûlures superficielles, ampoules, coups de soleil, etc.). Il apaise, nourrit et protège en même temps, un vrai couteau suisse !

www.laroche-posay.ch



Kamillosan®

La force de la camomille manzana

MEDA Pharma GmbH

Pratiquement aucun autre médicament végétal ne peut être utilisé de manière aussi fiable et variée que Kamillosan®. Kamillosan® est non seulement anti-inflammatoire, antalgique, antiprurigineux et cicatrisant, mais également apaisant et légèrement désinfectant.

www.kamillosan.com



Similasan Arnica plus

Similasan AG

En cas de :

- Foulures, entorses, luxations et contusions
- Hématomes
- Douleurs musculaires
- Troubles après fractures

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

www.similasan.swiss/fr

Prosens® Spray nasal protect - protégez-vous dès maintenant!

Gebro Pharma

Le spray nasal peut être utilisé à titre préventif avant d'entrer dans des endroits présentant un risque accru d'infection et aux premiers signes de rhume. Réduit la charge virale et raccourcit la durée du refroidissement.

www.prosens.ch



ANTHELIOS LAIT BEBE DERMOKIDS SPF50+

La Roche-Posay

Offrez une haute protection solaire pour le visage et le corps de votre bébé avec le lait bébé Anthelios Dermokids SPF 50+, une texture veloutée, confortable et sans parfum pensée spécifiquement pour les enfants à partir de 6 mois. Évitez l'exposition directe au soleil chez les jeunes enfants.

www.laroche-posay.ch

L'enfant malade

Les maladies infantiles en question

Les maladies infantiles, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des maladies contagieuses provoquées par des virus ou des bactéries. Elles se déroulent comme toutes les maladies infectieuses. Après la contamination, le virus ou la bactérie se développe un certain temps sans révéler de signes de maladie. Il s'agit de la période d'incubation, qui peut durer de quelques jours à quelques semaines avant que la maladie se déclare.

Dans le cas des maladies infantiles, on observe souvent de la fièvre et une éruption cutanée, mais les symptômes diffèrent d'une maladie à l'autre. La plupart des maladies infantiles ont en commun qu'on ne peut les attraper qu'une seule fois – ou pas du tout si l'on a été vacciné. Et ce à deux exceptions près : la scarlatine et la coqueluche.

Que peut-on faire ?

Il n'y a pas de traitement contre les maladies infantiles. La seule chose que pourra faire votre médecin sera d'identifier la maladie et de soulager ses manifestations : faire baisser la fièvre, calmer la douleur et/ou les démangeaisons, faciliter la respiration...

Des mesures devront également être prises pour éviter d'éventuelles complications. Les maladies infantiles comme la rougeole et les oreillons peuvent notamment entraîner des complications responsables de séquelles permanentes.

Une maladie infantile peut-elle être grave ?

Si la plupart sont bénignes, certaines peuvent avoir des conséquences extrêmement graves comme la coqueluche chez les nourrissons et la poliomyélite. C'est pour cette raison que la vaccination contre la polio (ou paralysie infantile) est devenue légalement obligatoire et que la coqueluche figure parmi les vaccins recommandés pour les enfants dès l'âge de 2 mois.

Peut-on éviter ces maladies ?

Bon nombre de maladies infantiles peuvent heureusement être évitées grâce à la vaccination. Un vaccin contient des parties de microorganismes affaiblis ou morts, contre lesquels le corps va produire des anticorps. L'enfant est ainsi immunisé contre la maladie, sans l'attraper.

Grâce aux vaccins, il peut être protégé contre les maladies infantiles les plus dangereuses comme la coqueluche, la rougeole, la rubéole et les oreillons.

Les maladies infantiles sont-elles contagieuses ?

Pour les adultes, il n'y a généralement aucun problème. Dans la plupart des cas, ils sont déjà résistants à ces maladies. Mais il existe des exceptions. La rubéole par exemple. Elle est dangereuse pour l'enfant



à naître, c'est pourquoi les femmes enceintes qui n'ont pas d'anticorps contre la rubéole ou n'ont pas été vaccinées contre cette maladie doivent, au moins pendant la première moitié de leur grossesse, se tenir à l'écart d'un enfant atteint de rubéole. La varicelle aussi peut causer de graves séquelles à l'enfant à naître lorsqu'une femme enceinte est contaminée.

Si un enfant a contracté une maladie infantile, il y a de fortes chances que ses frères et sœurs l'attrapent s'ils n'ont pas été vaccinés, souvent avant même que la maladie ne soit détectée. On ne prendra des mesures d'éloignement que pour des personnes fragiles. Votre médecin vous conseillera. Pendant la durée de leur maladie, les enfants ne peuvent pas aller à l'école ni à la crèche, même s'ils ne se sentent pas (ou plus) vraiment malades. Ils pourraient y provoquer de véritables petites épidémies. Leur immunité peut aussi temporairement être diminuée ce qui peut les rendre plus sensibles à d'autres infections.

Faut-il consulter un médecin?

Oui, car le diagnostic n'est pas toujours simple à poser. Il faut savoir exactement de quelle maladie il s'agit et quelles mesures prendre pour éviter d'éventuelles complications. En outre, votre médecin et votre pharmacien pourront vous conseil-

ler les remèdes à administrer pour soulager les symptômes comme la fièvre ou les démangeaisons.

Quelles sont les huit maladies infantiles principales?

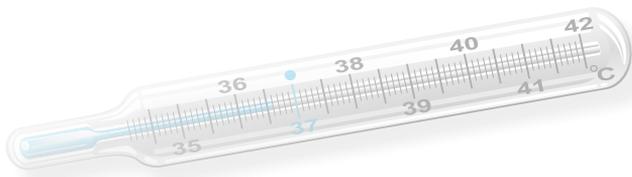
A noter

Il existe des vaccins pour la plupart de ces maladies. Grâce à eux, la poliomyélite, la coqueluche, les oreillons, la rougeole, la rubéole et la varicelle font partie des maladies qui peuvent être évitées. Prenez conseil auprès de votre pédiatre!

Le site www.infovac.ch vous informe sur le plan de vaccination suisse élaboré par la Commission fédérale pour les vaccinations (CFV), incluant des spécialistes de pédiatrie, de médecine générale, de médecine interne, de maladies infectieuses, d'épidémiologie et de santé publique, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Swissmedic.

LA ROUGEOLE

Risque de contamination: une personne malade est contagieuse de quelques jours avant à environ quatre jours après l'apparition de taches rouges.



La rougeole se transmet :

- Par des microgouttes provenant du nez, de la gorge et de la bouche qui se propagent dans l'air.
- Par contact direct avec les mucosités (nasales) ou la salive.
- Parfois, via des objets ou surfaces contaminés.

Manifestations de la maladie: la maladie débute comme un refroidissement: fièvre, yeux rouges, nez qui coule, toux, ... L'enfant semble ensuite aller mieux, mais des taches rouge foncé apparaissent alors, d'abord derrière les oreilles puis sur le visage et le tronc, parfois accompagnées de légères démangeaisons. La fièvre peut monter jusqu'à 40° C et l'enfant se sent très mal. La maladie dure deux semaines environ, puis disparaît.

Que faire ?

Consultez toujours votre médecin et suivez ses prescriptions.

Si l'état de votre enfant ne s'améliore pas après la disparition des rougeurs, consultez à nouveau votre médecin.

L'enfant ne peut pas aller à l'école avant d'être guéri.

LA VARICELLE

Cause: un virus très contagieux.

Risque de contamination: la maladie est contagieuse dès deux jours avant l'apparition des rougeurs, jusqu'à ce que les ampoules soient complètement desséchées. Cette maladie peut se révéler dangereuse chez l'adulte (fièvre élevée, maux de tête violents parfois accompagnés de zona).

La varicelle se transmet :

- Par des microgouttes provenant d'éternuements ou d'une toux, qui se propagent dans l'air.
- Par le liquide présent dans les ampoules.

Manifestations de la maladie: une fièvre légère est souvent le premier signe de la maladie. On voit surgir ensuite de petites taches rouges dans la bouche ou sur le tronc, qui s'étendent progressivement vers le visage, les bras et les jambes. Au bout de quelques heures, des ampoules apparaissent. Elles se dessèchent ensuite pour former des croûtes qui se détachent au bout d'une dizaine de jours.

Que faire ?

Consultez toujours votre médecin et suivez ses prescriptions.

Maintenez les ongles de votre enfant les plus courts et les plus propres possible pour éviter une infection.

L'enfant ne peut pas aller à l'école avant d'être guéri.

LA RUBÉOLE

Cause: un virus

Risque de contamination: la maladie est contagieuse dès cinq jours avant et jusqu'à sept jours après le début de l'éruption cutanée. Votre enfant est donc déjà contagieux avant de devenir malade.

La rubéole se transmet :

- Par l'air, lorsque l'on tousse ou que l'on éternue.
- De mère à enfant pendant la grossesse.

Manifestations de la maladie: souvent, un enfant qui a la rubéole ne se sent pas malade et n'a pas de fièvre. Si des symptômes se présentent, il s'agira généralement d'une hausse de la température corporelle et parfois de signes d'un refroidissement (mal de gorge, toux et mal de tête). Des taches rose pâle apparaissent d'abord sur le visage et s'étendent en 1 jour à l'ensemble du corps. L'éruption dure généralement de trois à cinq jours et ne provoque pas de démangeaisons. La plupart des enfants en sont peu incommodés.

Les enfants atteints de rubéole ne peuvent pas être mis en contact avec des femmes enceintes au cours de la première moitié de la grossesse si ces femmes ne possèdent pas d'anticorps contre la maladie ou n'ont pas été vaccinées. L'infection est en effet dangereuse pour l'enfant à naître pendant les 4 premiers mois de la grossesse. Si la femme enceinte a elle-même eu la rubéole antérieurement ou a été vaccinée contre la maladie, il n'y a aucun danger pour le bébé. En cas de doute, faites contrôler votre sang.

Que faire ?

- Consultez votre médecin pour savoir si votre enfant a bien la rubéole et, dans ce cas, évitez tout contact avec des femmes enceintes.
- Un traitement n'est pas réellement nécessaire étant donné qu'il s'agit d'une maladie inoffensive.
- L'enfant ne peut pas fréquenter l'école pendant sept jours après le début de l'éruption.

LA SCARLATINE

Cause : une bactérie

Risque de contamination : la contamination peut être causée par des microgouttes dans l'air, par la toux ou en buvant du même verre. La scarlatine est également contagieuse via les mains, lorsque la peau pèle.

Manifestations de la maladie : le début est soudain, avec de la fièvre parfois jusqu'à 40°C, des vomissements, des maux de gorge et de tête et parfois des douleurs abdominales. Le mal de gorge peut être si intense que l'enfant ne parvient plus à avaler sa nourriture. Au bout de 1 à 2 jours, on voit apparaître au niveau des aisselles ou des reins de petites taches rouges avec un point surélevé, qui s'étendent lentement à l'ensemble du corps. La peau est rugueuse au toucher, un peu comme du papier de

verre, mais il n'y a pas de démangeaisons. Trait caractéristique: une langue rouge, gonflée, qui a l'aspect d'une fraise. Au bout d'une semaine, la fièvre, le mal de gorge et l'éruption disparaissent et la peau commence à peler.

Comment peut-on éviter la scarlatine ?

On ne peut pas la prévenir, il n'existe pas de vaccin. Il faut donc tenir les autres enfants à distance du malade.

Que faire ?

- Consultez toujours votre médecin. Des antibiotiques seront prescrits pour éviter les complications. Il est parfois nécessaire de traiter les membres de la famille.
- L'enfant ne peut pas aller à l'école avant d'être guéri.

L'ÉRYTHÈME INFECTIEUX

Cause : un virus

Risque de contamination : la maladie est contagieuse pendant la semaine qui précède l'apparition des taches. Dès que vous remarquez l'éruption cutanée, la maladie n'est plus contagieuse.

Le virus se transmet par des microgouttes dans l'air provenant d'une toux ou d'éternuements.

Manifestations de la maladie : les premiers signes peuvent être un peu de fatigue et de la fièvre. Le plus souvent, la maladie se manifeste au début par une forte éruption rouge sur le visage, surtout sur les joues qui sont chaudes au toucher. Au bout d'un jour environ, les taches rouges s'étendent de manière symétrique au reste du corps, et des démangeaisons peuvent apparaître. L'éruption disparaît complètement au bout d'une semaine environ, mais, même après une longue période, elle peut redevenir visible après une exposition à un froid ou une chaleur intense, ou au soleil.

Complications éventuelles : pour une femme enceinte, contracter cette maladie durant la première moitié de la grossesse peut se révéler dangereux pour le bébé.

Que faire ?

- Consultez toujours votre médecin.
- Il n'y a pas de véritable traitement excepté éventuellement un remède pour faire baisser la fièvre.

L'enfant ne peut pas aller à l'école avant d'être guéri.

LA FIÈVRE DE TROIS JOURS OU ROSEOLE

Cause : un virus

Risque de contamination : la maladie est contagieuse dès que la fièvre apparaît et jusqu'à ce que les taches aient totalement disparu. Le virus se transmet par des microgouttes, propagées dans l'air lorsque l'on parle ou tousse.

Manifestations de la maladie : elle débute brusquement avec une forte fièvre pouvant atteindre 40° C pendant trois à quatre jours. Les ganglions dans le cou et derrière les oreilles peuvent être enflés. Malgré cette forte fièvre, l'enfant n'a pas l'air très malade. Au bout de trois ou quatre jours, elle cesse soudainement. Une éruption apparaît alors dans le visage et le cou, pour s'étendre au tronc. Il s'agit de petites taches roses qui disparaissent rapidement (au bout d'1 à 2 jours) et ne provoquent pas de démangeaisons.

On ne peut pas prévenir cette maladie, mais elle est généralement inoffensive.

Que faire ?

- Consultez toujours votre médecin. Il n'y a pas de véritable traitement excepté éventuellement un remède pour faire baisser la fièvre.

L'enfant ne peut pas aller à l'école avant d'être guéri.

SYNDROME PIEDS, MAINS, BOUCHE

Cause : un virus

Risque de contamination : le syndrome pied-main-bouche est une infection contagieuse bénigne qui atteint principalement les enfants en bas âge (de 6 mois à 4 ans). Elle se transmet par la salive et les selles (par contact direct ou indirect : objets, aliments...) c'est pourquoi des mesures d'hygiène sont particulièrement recommandées pour éviter de contaminer l'entourage. L'incubation dure de 3 à 6 jours et l'enfant est contagieux pendant toute la durée de la maladie (une semaine environ).

Manifestations de la maladie : il présente une fièvre modérée, parfois élevée, et une éruption de boutons formant de minuscules cloques d'aspect allongé, de couleur gris clair, caractéristiques. Celles-ci apparaissent sur la paume des mains, la plante des pieds et à l'intérieur de la bouche surtout, ou cela ressemble à des aphtes, ce qui provoque en général un mal de gorge. Les lésions sont aussi souvent présentes sur le siège. Cette éruption peut s'accompagner de maux de tête, de troubles digestifs, de toux ou de rhinite.

Les lésions sur les pieds et les mains disparaissent rapidement en quelques jours, ce qui n'est pas le cas des vésicules dans la bouche, qui peuvent persister plus longtemps.

Cette éruption ne doit pas être confondue avec la varicelle dont les cloques apparaissent sur tout le corps.

Que faire ?

- Consultez votre médecin qui prescrit généralement du paracétamol en cas d'inconfort lié à la maladie.
- Vous pouvez soulager le mal de gorge de votre enfant en lui apprenant (s'il est suffisamment grand) à faire un gargarisme.
- Une alimentation froide est parfois mieux acceptée.

LES OREILLONS

Cause : un virus

Risque de contamination : la maladie est contagieuse de 5 jours avant à 9 jours après le début du gonflement.

Le virus se transmet par l'air et par contact avec la salive d'une personne infectée.

Manifestations de la maladie : la fièvre est le plus souvent le premier signe de la maladie. Les joues vont ensuite augmenter de volume en raison du gonflement des glandes parotides (qui s'étendent de devant et derrière les oreilles jusqu'en dessous de l'os de la mâchoire). La région de l'oreille est très sensible au toucher. L'enfant a mal lorsqu'il avale et mâche. Environ un enfant sur trois n'est pas incommodé par la maladie, mais tous sont contagieux.

Que faire ?

- Consultez toujours votre médecin qui fera baisser la fièvre.
- Tant que l'enfant mâche difficilement, donnez-lui de la nourriture liquide, par exemple de la soupe, du yaourt ou d'autres produits laitiers.

Il ne peut pas aller à l'école avant d'être guéri.

LA COQUELUCHE

Cause : une bactérie

Risque de contamination : la coqueluche est l'une des maladies les plus contagieuses pour l'enfant. En particulier durant la première phase de la maladie (lorsque l'enfant n'est généralement pas encore très malade). La période entre la contamination et les premiers signes de maladie peut aller de six à vingt jours. La bactérie se transmet par l'air, lorsqu'on tousse ou éternue, ou par contact direct avec les mucosités du nez ou de la gorge.



Manifestations de la maladie : la maladie débute comme un rhume ordinaire, avec le nez qui coule, éventuellement une toux et de la fièvre. Au bout de quelques jours, voire quelques semaines, des quintes de toux violentes apparaissent, souvent accompagnées de vomissements, d'expulsion de glaires visqueuses et épaisses et d'une respiration difficile. La période de quintes de toux violentes peut durer quelques semaines. La toux diminue ensuite, mais peut persister plusieurs mois.

Que faire ?

- Consultez toujours votre médecin. Les antibiotiques évitent que la maladie ne continue à progresser, mais ne la guérissent pas.
- Pendant les quintes de toux, il faut tranquilliser l'enfant afin d'éviter qu'il ne suffoque.
- Faites-en sorte que l'enfant se tienne assis bien droit entre les quintes de toux, afin de faciliter la respiration.
- Pour éviter que votre enfant ne se déshydrate ou ne maigrisse trop, veillez, immédiatement après une quinte de toux, à le faire boire et à lui donner quelque chose de léger à manger par petites quantités. Il vomira moins facilement après une quinte.
- L'enfant ne peut pas fréquenter l'école pendant 28 jours après le début des quintes de toux.

L a grippe, un fléau aussi pour les enfants

Nous sommes beaucoup à penser que la grippe est une maladie d'adultes. Il n'en est rien : elle touche aussi les bébés et les enfants, qui y sont même très exposés. La probabilité d'être atteint est, pour un enfant, trois fois plus élevée que pour un jeune adulte.

Mais ses symptômes varient en fonction de l'âge. Dès l'âge de 1 an, ils se rapprochent de ceux de l'adulte (fièvre, courbatures, frissons, toux, fatigue...), mais peuvent être confondus avec ceux d'autres maladies. Car à ces symptômes viennent s'en ajouter d'autres, d'ordre digestif, ainsi que de la somnolence.

La grippe peut apporter des complications, comme l'otite moyenne aiguë, ou une infection respiratoire grippale, heureusement rare. Ces problèmes nécessitent alors la prise de médicaments. Elle doit donc être prise au sérieux et soignée correctement. Chez les enfants, les plus exposés sont ceux en âge scolaire. Ils sont les principaux vecteurs de la grippe. Si le vôtre est atteint et qu'il n'a pas 6 mois, consultez systématiquement votre médecin. S'il est plus âgé, concentrez-vous à soulager ses symptômes et en particulier sa fièvre. Un enfant est considéré comme fébrile au delà de 38°C. Celle-ci est un mécanisme de défense normal de l'organisme, mais il est utile de la traiter à partir de 38,5°C si l'enfant se sent visiblement mal.

Pour le soulager, enlevez les couches de vêtements superflues et évitez de surchauffer votre appartement. N'oubliez pas de lui donner à boire régulièrement en quantité plus importante que d'habitude. La fièvre déshydrate l'enfant et entretient son malaise.

L'enfant migraineux

Lorsqu'un enfant se plaint fréquemment de maux de tête, la question se pose : est-il migraineux ? La première chose à faire est de poser le diagnostic. La migraine est une maladie d'origine génétique. Si ses parents, ses grands-parents ou d'autres personnes de sa famille en souffrent, l'enfant peut être concerné lui aussi.

S'il a souvent mal à la tête, emmenez-le consulter un médecin. Il cherchera à savoir où se situe le mal (au niveau des tempes, du front, parfois au niveau des yeux ou à l'arrière de la tête), à évaluer la douleur (l'empêche-t-elle de jouer ou de travailler ? « Tape »-t-elle dans la tête ?).

Le médecin demandera également si ces maux de tête s'accompagnent d'autres symptômes comme par exemple, la pâleur, les vertiges, l'impossibilité de supporter la lumière et le bruit, les troubles visuels, les maux de ventre pouvant aller jusqu'aux vomissements. La crise de migraine peut durer de quelques heures à plusieurs jours, tout en étant relativement courte chez l'enfant.

Les facteurs déclenchant sont variés : la concentration sur un devoir ou une activité pratiquée sur l'ordinateur, trop ou trop peu de sommeil, un choc à la tête, une odeur forte, une contrariété, le stress, une émotion forte ou une crise de larmes, un voyage en voiture ou en bus, la chaleur, un effort physique...

Il est conseillé de proposer à l'enfant de tenir un agenda de ses migraines en notant le jour de la crise, le niveau de la douleur et ce qui l'a provoqué, ainsi que le médicament pris, le soulagement apporté ou non. Ces renseignements aideront le médecin à adapter le traitement. Dès le début d'une crise, proposez à votre enfant de se détendre ou de dormir, de manger un peu s'il a faim, de s'isoler dans une pièce calme et sombre.

Si le médecin lui a prescrit un médicament, il ne doit pas tarder à le prendre, si possible dans les dix minutes suivant les premiers symptômes. Il est important qu'un enfant migraineux ait toujours son médicament sur lui, y compris à l'école. Confié au professeur avec un certificat médical, il sera ainsi donné à l'enfant par un adulte dès qu'une crise se profile.



Principe actif de la Carragelose®



Réduire la charge virale

Madame Uehli, en cas de refroidissement, quelles sont les préoccupations les plus fréquentes qui amènent vos patientes/patients à la pharmacie?

Au début d'un refroidissement, un grand nombre de clients arrivent à la pharmacie en se plaignant de maux de gorge ou d'un état d'épuisement général, ou encore d'avoir le nez qui coule. Mais certains se plaignent aussi d'une toux sèche gênante, qui les empêche de dormir, ou de voies respiratoires encombrées. Les clients veulent être rapidement soulagés des symptômes ou empêcher la progression du refroidissement. Ils cherchent quelque chose qui leur ferait du bien et souhaitent vite retrouver la forme.

Quelle est votre expérience avec ProSens®?

Nous avons les produits ProSens® dans notre assortiment depuis près d'un an maintenant. Les produits ProSens® conviennent notamment parfaitement aux patients qui prennent un grand nombre de médicaments sur prescription médicale (polymédication), car ils n'entraînent pas d'interactions avec d'autres médicaments et ne sont soumis à aucune restriction d'emploi. Étant donné que ProSens® peut également être utilisé

de manière préventive, je le conseille volontiers aussi aux pendulaires, aux familles dont certains membres sont déjà malades, avant de prendre un vol ou si on doit séjourner au milieu d'un grand nombre de personnes. Bien souvent, l'assortiment n'est pas très étendu, surtout chez les enfants en bas âge, chez les femmes enceintes et chez les femmes qui allaitent, et je recommande alors très volontiers ProSens®.

Avez-vous eu une expérience réussie avec ProSens®? Comme j'ai moi-même deux enfants à la maison, qui doivent souvent lutter contre un nez qui coule ou un nez bouché pendant les mois d'hiver, nous avons nous aussi ProSens® à la maison. J'aime surtout utiliser le spray décongestionnant chez les enfants, car il n'agresse pas les muqueuses et ne peut pas non plus entraîner de dépendances.



Claudia Uehli experte

Dipl. féd. en pharmacie, Apotheke am St. Martins-Ring, Eschen (FL)

Les produits ProSens® sont faciles à utiliser. Le spray nasal et le spray protecteur pour la gorge peuvent être utilisés de manière préventive avant de pénétrer dans des endroits à risque d'infection élevé. Lorsque l'infection grippale est déjà présente, le spray nasal ProSens® protect & relief.

La protection antivirale en cas d'infections grippales:

- ✓ Réduction de la charge virale
- ✓ Diminution de la durée du refroidissement
- ✓ Aucun effet d'accoutumance
- ✓ Convient aussi bien aux femmes enceintes et qui allaitent qu'aux enfants à partir de 1 an
- ✓ Sont végétariens et ne contiennent ni lactose, ni gluten ni agents conservateurs

Disponibles en pharmacie et en droguerie.

www.prosens.ch

L a dermatite atopique ou eczéma de l'enfant

D^r Anne-Marie Calza, Dermatologie pédiatrique, Genève

La dermatite atopique est une maladie inflammatoire de la peau, en constante augmentation, affectant 15% des enfants. Plus de $\frac{2}{3}$ des patients commencent leur maladie dans la première année de vie. L'évolution naturelle est souvent favorable. Une minorité d'entre eux garderont leur eczéma adulte ou développeront d'autres affections (rhinite ou conjonctivite allergique, asthme).

A quoi ressemblent les lésions ?

Dans l'eczéma on peut trouver plusieurs types de lésions :

- Rougeur et suintement
- Sécheresse
- Cloques, croûtes, stries de grattage
- Épaississement de la peau

Existe-t-il des localisations particulières ?

La première année de vie, l'eczéma aime les zones potelées de l'enfant. Puis l'atteinte se déplace dans les plis (creux, des coudes, des poignets, des genoux, chevilles).

Lorsque l'eczéma se localise ailleurs, une dermite de contact doit être évoquée.

Comment évolue l'eczéma ?

Son cours est rythmé par des poussées qui se déclenchent pour des raisons diverses.

Chez le petit

Infections, changements d'habitude, poussées dentaires et rarement l'alimentation.

Chez le grand

Infections, saisons, stress et eczemas de contact.

Pourquoi fait-on une dermatite atopique ?

Plusieurs raisons identifiées :

- Le terrain familial.
- La peau sèche causée par le manque d'une protéine, la filaggrine, dans l'épiderme. Cette peau ne joue pas son rôle d'imperméable et laisse passer des éléments extérieurs.
- Un fonctionnement particulier du système de défense de la peau avec une armée qui se fâche contre des ennemis qui n'en sont pas en déclenchant de nombreuses réactions inflammatoires. Par contre, ce système a une faculté d'apprentissage expliquant les améliorations.
- Les surinfections (staphylocoque, herpès, varicelle, molluscum, verrues) fréquentes du fait que le système de défense est occupé par les faux ennemis.
- Certains allergènes (poussières, poils d'animaux ou pollen) aggravant les crises mais rarement responsables de tout.

Pourquoi traite-t-on l'enfant ?

Cette maladie chronique altère la qualité de vie de ceux qui en souffrent par son grattage entraînant irritabilité, difficultés de sommeil, de concentration et son préjudice esthétique. Les enfants traités guérissent plus vite.

Faut-il faire des examens complémentaires ?

Pas d'examen systématique mais un éventuel bilan allergologique ciblé (rast, prick) ou des tests épicutanés.

Que peut-on faire ?

1 Cibles accessibles : Infection, inflammation, sécheresse et grattage.

Infection: L'infection est permanente. On peut la combattre de différentes manières.

- Diminuer la sécheresse et l'inflammation
- Laver la peau
- Des textiles à base d'ions argent ou issus de certaines soies
- Les antibiotiques (crème, comprimés)

Inflammation: deux armes sont à disposition.

Les corticoïdes: Cette grande famille de molécules classées par puissance (de 1 à 4) est utilisée en crème ou pommade. Leur utilisation nécessite un enseignement spéci-

fique des parents et la réussite du traitement est fonction du temps que l'on y consacre. Si la corticothérapie est utilisée sagement, on peut l'appliquer pendant des années sans voir d'arrêt de la croissance, d'immunosuppression, de décoloration ou d'atrophie.

Les anti-calcineurines (pimécrolimus, tacrolimus). Ils n'ont pas d'effet délétère sur l'épaisseur de la peau. Leur indication principale : le visage.

Cependant, certains aléas sont à noter :

- Le virus herpès qui donne lieu à des infections plus étendues avec une clinique trompeuse.
- Ces molécules sont jeunes et certains craignent des effets sur le système immunitaire.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

n°1 DES RECOMMANDATIONS
DES DERMATOLOGUES SUISSES*



PEAU TRÈS SÈCHE, À TENDANCE ATOPIQUE

LIPIKAR BAUME AP+M

RÉÉQUILIBRE LE MICROBIOME:
APAISEMENT IMMÉDIAT.
ANTI-GRATTAGE. ANTI-RECHUTE.



EN PLASTIQUE
100%
RECYCLÉ



Sécheresse : une cible très importante entre les poussées. Le lavage doit être doux et pas trop fréquent. La peau, lorsque l'enfant sort du bain, doit être abondamment crémée avec une préparation neutre, grasse (sans urée, acide lactique ou parfum). La meilleure crème est celle que l'enfant aime et tolère. Le faire participer à son traitement est important. On doit se méfier des multiples huiles et préparations « bio ». La plupart contiennent des conservateurs et de nombreuses plantes sont allergènes.

Grattage : amélioré par des anti-histaminiques oraux le soir et d'autres petits trucs : compresse d'eau fraîche, brumisation, cold pack, température fraîche.

2 Cibles plus difficilement accessibles

Les facteurs d'environnement jouent un rôle prépondérant mais un environnement trop aseptisé n'est pas une bonne chose. Par contre on évitera chez un enfant d'être soumis brusquement aux animaux, à la poussière, aux moisissures ou aux pollens.

Eviter les textiles irritants (laine, synthétiques) etc. Favoriser les habits en coton clair, préférer les lessives hypoallergéniques, ne pas utiliser d'adoucissants. Amé-

nager une chambre sans tapis, tentures, boiseries. Utiliser une literie anti-allergique sans plumes. Laver les peluches.

Les cures : C'est l'occasion pour les parents de voir de près les soins apportés à l'enfant. Ce sont des endroits de vacances sympathiques. Les améliorations sont notées avec des cures d'une durée minimale de 3 semaines.

L'homéopathie est difficile à évaluer. Cette médecine empirique connaît une grande vogue en Europe. Ses bases de raisonnement n'ont jamais été soumises à une démonstration objective.

En résumé

- Ne pas dépasser la surface à traiter prescrite par le médecin.
- Savoir quelle quantité on utilise entre chaque rendez-vous.
- N'appliquer que le produit prescrit par le médecin de l'enfant.
- Être sûr du diagnostic d'eczéma.

L'homéopathie et l'enfant

Pour soigner les petits bobos et les petits maux bénins des enfants, y compris en bas âge, l'homéopathie est idéale. À condition de respecter certaines règles.

Fondée au début du XIX^e siècle par le docteur Samuel Hahnemann, l'homéopathie repose sur la loi de similitude. Une substance qui, en quantité importante, provoquera certains symptômes chez une personne saine, peut, à dose infinitésimale, guérir ces mêmes symptômes chez une personne malade.

Les médicaments homéopathiques sont fabriqués à partir de plus de 3000 plantes, minéraux ou substances animales. Ils se présentent sous la forme de poudres, de teintures mères, de comprimés, de granules ou de doses-globules qu'il faut faire fondre lentement dans la bouche avant de les avaler.

L'avantage indéniable de l'homéopathie est le fait que les produits sont totalement inoffensifs et sans effets secondaires. Pas de goût amer ou désagréable à l'horizon: les enfants prennent les remèdes sans problème. Pour les jeunes enfants qui risquent de les avaler «tout rond», les granules peuvent être écrasées, et la poudre peut être dissoute dans un peu d'eau qui sera donnée à la cuillère ou au biberon. Les contre-indications sont très rares, mais renseignez-vous, en cas de doute, auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

L'homéopathie soigne-t-elle tous les maux?

Votre enfant doit être suivi régulièrement et correctement par un médecin. N'essayez en aucun cas de poser vous-même un diagnostic ou de soigner vous-même votre petit s'il présente des symptômes inquiétants.

L'homéopathie est idéale pour les bobos du quotidien. Bosses, bleus, douleurs associées aux dents qui percent, lutte contre les troubles du sommeil, coups de soleil, fièvre, indigestion, angoisses, coliques, saignements de nez, brûlures: la liste des maux est longue. Les traitements sont également utilisés pour la prévention, notamment des otites ou des rhinites à répétition.

Comment l'utiliser?

- Les médicaments homéopathiques doivent être pris au moins vingt minutes avant ou après les repas.
- Il ne faut jamais toucher les granules et autres globules avec les doigts.
- Le traitement sera plus efficace si vous supprimez les excitants et les produits contenant de la menthe (bonbon ou même dentifrice...)
- Dès que l'enfant va mieux, vous pouvez arrêter le traitement. Si son état ne s'améliore pas ou s'aggrave, le médicament choisi n'est pas adapté. Il faut alors consulter.



Les maladies allergiques chez l'enfant

Dr Michaël Hofer, Immuno-allergologie pédiatrique,
Département de pédiatrie CHUV, Lausanne

La fréquence des maladies allergiques chez l'enfant est en constante progression depuis plusieurs décennies, en particulier l'asthme dont les effets sur la santé sont importants. D'après des études récentes, comparant la prévalence des allergies entre l'ex-Allemagne de l'Est et l'Allemagne de l'Ouest, cette augmentation est à mettre en relation avec notre mode de vie occidental.

Comment devient-on allergique ?

L'asthme, la dermatite atopique, la rhinite allergique et l'allergie alimentaire représentent les manifestations cliniques de l'atopie, qui est une prédisposition génétique conduisant à une production exagérée d'anticorps de l'allergie (IgE), et qui touche au moins 20 à 30% de la population. Le développement des manifestations allergiques chez un sujet atopique est largement sous l'influence de l'environnement auquel il est exposé. Ainsi, une exposition précoce à des concentrations élevées d'allergènes peut favoriser la sensibilisation à ces allergènes ainsi que l'apparition d'une rhinite allergique et d'un asthme. On devient donc allergique si l'on possède une prédisposition génétique et s'il on est exposé à un environnement favorisant les allergies.

Quand se sensibilise-t-on aux allergènes ?

La sensibilisation allergénique peut déjà se développer très tôt dans la vie comme en témoigne une étude faite en Allemagne sur une large cohorte de patients. En effet, la fréquence de la sensibilisation aux acariens passe de 2% chez les enfants à l'âge d'un an à 22% à l'âge de 6 ans, et pour les pollens, de 1% à un an à 13% à l'âge de 6 ans. Cette sensibilisation précoce est à mettre

en relation avec un type de réponse immunitaire (polarisation Th2) prédominant dans la petite enfance. Cette polarisation favorise la synthèse des anticorps de l'allergie (IgE), au contraire de la polarisation Th1 que l'on retrouve normalement chez le grand enfant et l'adulte. Au cours de la vie intra-utérine, la polarisation Th2 prédomine au niveau de l'interface fœto-maternelle afin d'éviter que le fœtus ne soit considéré comme un corps étranger et rejeté. Cette même polarisation Th2 est retrouvée dans le sang du cordon à la naissance, mais elle est exagérée chez les enfants prédisposés pour les allergies, les atopiques. Entre la naissance et l'âge de 5 ans, cette polarisation Th2 va progressivement évoluer vers une polarisation Th1. Cependant, chez les sujets atopiques on constate une persistance de la polarisation Th2. Ainsi, l'équilibre de la polarisation Th1-Th2 varie selon l'âge avec normalement une évolution de Th2 chez le nourrisson à Th1 chez l'adulte. Les facteurs de l'environnement qui influencent cet équilibre vont favoriser ou prévenir la sensibilisation précoce aux allergènes. En conséquence, même si on peut se sensibiliser tout au long de l'existence, l'influence de l'environnement au cours des premières années de vie est capitale pour le développement d'une sensibilisation allergénique et des manifestations cliniques de l'allergie.



Quand développe-t-on les différentes maladies allergiques?

L'apparition des différentes maladies allergiques ne se fait pas de façon aléatoire: la première manifestation de l'atopie est en général la dermatite atopique, comme chez le nourrisson. L'asthme débute souvent dans la petite enfance et la rhinite, surtout lorsqu'elle est en relation avec les pollens, vers l'adolescence. De même, il y a une séquence pour la sensibilisation aux différents groupes d'allergènes: le nourrisson se sensibilisera plus volontiers aux allergènes alimentaires et l'enfant dès 3 ans aux allergènes respiratoires, parallèlement à une diminution de la sensibilisation alimentaire. Ainsi, l'enfant atopique, prédisposé aux allergies, développera une séquence d'événements allergiques que nous appelons la carrière allergique.

Peut-on empêcher cette carrière allergique?

Comme la sensibilisation allergique se développe principalement au cours des premières années de vie et dépend fortement de l'environnement auquel est

exposé l'enfant, des mesures préventives efficaces devraient permettre de réduire la fréquence des allergies dans la population. L'effet d'une prévention précoce sur l'introduction différée des allergènes alimentaires a été étudié depuis plusieurs années. Il a pu être démontré qu'un régime comprenant des protéines de lait de vache hydrolysées pendant les premiers mois de vie diminue la fréquence de l'allergie au lait ainsi que de la dermatite atopique. Cependant, cette mesure ne semble pas influencer la fréquence des allergies à plus long terme. D'autres recherches sont en cours, en particulier en ce qui concerne l'exposition précoce à des agents infectieux, qui sont susceptibles d'influencer le type de réaction généré par les cellules du système immunitaire, et qui pourraient ainsi favoriser ou prévenir la sensibilisation allergénique. Une meilleure compréhension des mécanismes, qui permettent à l'environnement d'influencer le développement des manifestations allergiques durant les premières années de vie, devrait nous permettre de déterminer la ou les raisons exactes de l'augmentation de la fréquence des allergies et d'améliorer l'efficacité des mesures préventives.

Faire passer la saison pollinique à votre enfant

Le printemps est loin d'être une sinécure pour les enfants allergiques au pollen

Le printemps approche et la plupart des enfants ont hâte de profiter du redoux pour aller s'amuser dehors. Mais pour ceux qui souffrent de rhinite allergique, les symptômes tels que le larmolement et l'écoulement nasal sont parfois tellement forts qu'ils sont contraints de rester à la maison.

La rhinite allergique saisonnière, mieux connue sous le nom d'allergie au pollen ou de rhume des foins, peut s'accompagner de divers symptômes, tels qu'un nez qui se bouche ou qui coule, des yeux qui pleurent, des éternuements ainsi qu'un écoulement liquide au niveau du nez et des yeux. Elle peut aussi se manifester par des maux de tête, de la fatigue et des crises d'asthme, qui peuvent tous transformer une partie de football, une balade à vélo ou un pique-nique en un véritable calvaire.

Aider les enfants souffrant de symptômes légers

Vous pouvez commencer par laver le visage et les cheveux de votre enfant après qu'il a joué dehors, car le pollen peut y adhérer. Gardez les fenêtres fermées, surtout le matin et en début de soirée, quand les pollens sont libérés dans l'air. Évitez aussi de faire sécher votre linge dehors en période de haute densité pollinique. En voiture aussi, mieux vaut garder les fenêtres fermées.

Enfants souffrant de symptômes modérés à sévères

Si votre enfant n'a pas encore été diagnostiqué allergique au pollen, mais est fort

affecté par des symptômes allergiques durant la saison pollinique, il est préférable que vous preniez rendez-vous avec votre pédiatre. Le médecin vous demandera probablement de lui décrire l'historique des symptômes et organisera un prick-test cutané ou un simple test sanguin. Au cours d'un prick-test cutané, l'intérieur de l'avant-bras est généralement incisé pour y placer une quantité infime d'allergène. Si votre enfant est allergique, une rougeur et un gonflement apparaîtront localement dans les 20 minutes et disparaîtront à nouveau après quelques heures. Le médecin discute alors avec vous et votre enfant des différents traitements possibles. L'identification du traitement approprié est aussi très importante à long terme, car une allergie au pollen non traitée constitue l'un des principaux facteurs de risque de développement de l'asthme. Cela peut s'expliquer par la « marche allergique », un terme qui décrit la manière dont les maladies allergiques progressent au cours de la vie d'un individu : des études ont démontré que les enfants qui souffrent d'une rhinite allergique risquent de développer un asthme plus tard. Environ 30% de tous les patients atteints de rhume des foins développent de l'asthme ultérieurement au cours de leur vie.



De nombreuses options thérapeutiques pour les enfants

Vous constaterez qu'il existe de nombreuses options pour traiter le rhume des foins de votre enfant; cela va de médicaments symptomatiques en vente libre ou sur prescription à des traitements à plus long terme, tels que l'immunothérapie allergique. Les deux principales approches thérapeutiques se sont toutes deux révélées en mesure de soulager et d'interrompre la gêne et la sensation de maladie, mais elles présentent néanmoins certaines différences:

Les **traitements symptomatiques** fonctionnent tant que vous prenez le médicament, mais ne génèrent aucun effet à long terme. Ils réduisent les symptômes d'allergie, mais au contraire de l'immunothérapie allergique, ils n'induisent aucune tolérance. La plupart des traitements symptomatiques sont disponibles en vente libre. Songez

aux antihistaminiques, aux stéroïdes nasaux ou encore aux décongestionnants.

L'**immunothérapie allergique** est un traitement de l'allergie qui s'adresse principalement aux enfants n'obtenant pas un soulagement suffisant de leurs symptômes dans le cadre d'un traitement symptomatique. Pour obtenir un effet à long terme, il est recommandé de poursuivre l'immunothérapie sur une période de trois ans. Le traitement est disponible sous forme d'injections ou de comprimés pouvant eux être pris à domicile (première dose en cabinet, durée d'attente 30 minutes). La principale différence entre le traitement symptomatique et l'immunothérapie réside dans le fait que cette dernière induit une tolérance du corps à l'allergène.

Le choix de l'option thérapeutique optimale pour votre enfant doit toujours se faire en étroite concertation avec le médecin.



 **L'allergie**

ALK est le leader mondial de l'immunothérapie allergénique.
Pour plus d'information sur le thème des allergies: www.dieallergie.ch

C

COVID-19: Parents et enfants face à la crise

C'est l'une des rares bonnes nouvelles au sujet du Covid-19: les enfants sont les moins touchés par le virus. En Chine, foyer de l'épidémie, les moins de 10 ans représentent à peine plus d'1% des cas. Pourquoi les plus jeunes sont-ils épargnés? Comment justifier la fermeture des écoles? Quel impact pour les familles?

Si nos petits n'échappent pas à la contamination, pour eux l'infection reste bénigne y compris chez les plus fragiles. Chez eux, le Covid-19 se manifeste par des syndromes grippaux: fièvre, toux, courbatures ou fatigue. Si l'on ignore encore les raisons de cette forme «d'immunisation» chez les enfants, certains experts médicaux avancent l'hypothèse que les plus jeunes auraient un système immunitaire très efficace en raison des nombreuses infections auxquelles ils doivent faire face. Bien entraînées, leurs défenses les protégeraient alors du coronavirus. Mais les enfants restent des porteurs sains et peuvent contaminer les plus âgés, c'est la tout le problème. Ainsi, bon nombre de gouvernements ont fermé les établissements scolaires afin d'enrayer la propagation du virus, c'est le cas en Suisse depuis le 13 mars. Plus d'écoles, des enfants à la maison, généralisation du télétravail pour les parents... de quoi chambouler la vie de famille.

Des parents sur tous les fronts

«Le matin je suis maîtresse d'école, le midi je suis cuisinière, l'après-midi je tente de poursuivre mes dossiers en essayant de les occuper ou de surveiller les devoirs» résume épuisée Joséphine 46 ans, maman de deux enfants de 7 et 10 ans, qui tente de poursuivre son métier d'avocate en télétravail. Une réa-

lité pesante pour beaucoup de familles. Voici 3 conseils pour que le virus ne détruise pas votre vie professionnelle et familiale.

• Fixer des horaires

Se lever une heure avant les enfants permet de lire, de répondre à ses mails et d'organiser sa journée. Planifiez par exemple des coupures de 17h à 21h pour vous occuper d'eux et puis reprenez le travail plus tard en soirée. Mettez sur la flexibilité du télétravail.

• Etablir des règles

Même si l'école s'arrête l'apprentissage continue! Rappelez à vos enfants qu'ils ne sont pas en vacances et que vous non plus. L'occasion d'établir avec eux un emploi du temps avec des temps de loisirs et de travail. Délimitez un espace de travail strict afin d'éviter l'intrusion de vos enfants dans votre vie professionnelle.

• Savoir les occuper

Livres, activités manuelles, films, ou encore programmes éducatifs... Vous devez prévoir et varier entre des activités où ils seront seuls pour garantir vos moments de travail et d'autres à faire avec eux. Cette période doit aussi être l'occasion de rapprocher la famille.

Tout repose sur votre sens de l'organisation et sur quelques règles à respecter... mais jusqu'à quand?

La recherche est en marche

Au moment où nous écrivons ces lignes les tous premiers tests d'un vaccin pour lutter contre le Covid-19 ont débuté sur des souris, mais il faudra plusieurs mois avant de le mettre au point préviennent les spécialistes. Le vaccin est donc une solution impossible à court terme pour enrayer la pandémie. L'espoir pourrait venir d'un produit la chlo-

roquine, un anti paludique déjà testé sur 24 patients français atteints du coronavirus, en seulement 6 jours trois quart d'entre eux auraient été guéris. Sans recul ni études validées, impossible de dire si ce produit pourrait être le remède miracle. Le gouvernement français à toutefois donné son feu vert pour des essais plus étendus. Par ailleurs,

en Suisse, les hôpitaux utilisent déjà la chloroquine pour lutter contre le Covid-19 pour une certaine catégorie de patients, des cas sévères chez des personnes qui n'ont pas de problèmes cardiaques. Patience donc... jusque-là confinement, respect des règles et gestes barrières restent les principaux remèdes contre la propagation du virus.

Nouveau coronavirus

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



✓ NOUVEAU



Garder ses distances.

Par exemple :

- Protéger les personnes âgées en maintenant une distance suffisante.
- Garder ses distances dans les files d'attente.
- Garder ses distances lors de réunions.

POUR RAPPEL :



Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



En cas de fièvre et de toux, rester à la maison.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

www.ofsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation



SPECIAL ENGLISH ISSUE

Dear Readers,

While bringing a child into the world and raising it is the most beautiful of human adventures, this path often raises questions, and sometimes concerns. Having a child is the choice of a lifetime and represents a major upheaval in the lives of young parents.

Le Guide des Enfants en Suisse proposes to accompany you on this journey by exploring the topics of importance to you on a daily basis and tips that will allow you to overcome the situations which are more complicated than others.

Distributed throughout Switzerland and published in two languages, this guide does not claim to answer all the questions that you may ask yourself, but suggest directions and allow you to find the right contacts.

Enjoy reading it!

Martine Bernier

SUMMARY



Children, health and cleanliness 59

The joy a a birth	59
Baby's care	61
Questions about childhood illnesses	62

Children and food 68

Letting your baby eat with their fingers	68
How do I switch from milk to "normal" food?	69



The child's everyday life 71

Mum, can I have a pet animal?	71
Sunglasses for children: a necessity	73



The joy of a birth: take care of yourself!

Looking great and feeling good
during and after your pregnancy.

There is a nine-month wait ahead, during which your body will undergo major changes. Beyond the discomfort that goes with them, you nonetheless remain a woman, with the desire to continue to be pretty and, more importantly, to feel your best.

In order to do so, during the very first weeks, adopt some good habits to be maintained so as avoid potential some future disadvantages.

- Throughout this period, take care of your skin more than ever. To prevent the pregnancy mask (also called chloasma) which may appear on your forehead, temples and chin, protect your face with a sun filter cream as soon as you go out. Choose a total sunscreen during your getaways to the sun and... be patient. One in two women, especially those with a dark complexion, inherit this famous mask which, in the vast majority of cases, disappears when baby arrives.
- Every day, massage yourself with a suitable oil or skincare cream, whether you have escaped stretch marks or not. Right up to the birth, the stretched skin of your tummy may reserve some surprises that it is better to prevent. If you suffer from

itching, use and abuse moisturizer which will soothe your skin.

- Pregnancy is often a period where your face is affected by acne flare-ups, redness, pale complexion, dryness, heavy eyelids... Stop using all irritating skin care products (scrubs, retinol, fruit acids...) and focus on hydrating your skin.
- You have noticed: the larger your tummy gets, the more difficult it is to take care of yourself the way you like to do. This is when it is time to treat yourself to a few pedicure and beautician sessions.
- Fancy getting away, some well-being with your partner ? Many thalassotherapy centres offer programs and specific care for mothers-to-be.
- Every day, remember to adopt a suitable pace for your condition. Do not stand up too long, do not carry too heavy



“ Before leaving for the maternity ward, remember to slide a little bag into your suitcase in which you put your faithful beauty accessories. ”



loads, take your time to stand up, avoid crossing your legs when sitting... The more advanced your pregnancy is, the more advisable it is to slow down. If you are an accomplished sportswoman, you will have to put your activity on hold, without stopping everything: you can for example enjoy sessions in the pool and swim, if possible on your back. But do not overdo it!

Coquette both before and after!

You are going to become a mother... which does not prevent you from being a woman. Continue to make the best of yourself: it's good for the morale! Quite simply adopt light, natural, soft-toned makeup and forget tones which are too garish.

Do you feel depressed looking at your figure in the mirror? It will become slimmer in the future. In the meantime, highlight your strengths: your neckline, which is never as ample as during pregnancy, your eyes, and your hair, boosted by hormones, are often more beautiful than ever during these nine months.

Before leaving for the maternity ward, remember to slide a little bag into your suitcase in which you put your faithful beauty accessories: a sprayer and wet wipes to freshen up, your favourite toileteries, sweet almond oil for your skin, your moisturizer and your favorite makeup products! Avoid perfumes: babies are not fond of them...

Baby's care

For a few years you will be fully responsible for your child's hygiene and care. These are precious moments during which you can also bond with your child. A baby feels good when they are all clean and have been changed. However, very often some babies do not like washing to take too long because they get cold quickly. So, make sure you wash them in a warm place.

Bath time



During the nine months that the baby spent in their mother's womb, water was their natural environment. Generally speaking, children liked to be bathed. Bath time is also a moment of relaxation and pleasure. It's an opportunity to get to know each other, exchange smiles, caresses... It is not necessary to bathe a baby every day. A bath every two days is enough. However, clean their face and hands every day with a sterile compress and saline solution.

Good advice : Prepare in advance everything you will need and keep it to hand. The water temperature should be 37 degrees. The folds of baby's skin under their arms, on their neck, behind their ears,... can be where sebum or fibers which are often not visible settle. So keep an eye on these folds and nooks and crannies.

Nose



To remove dirt and to prevent infections, clean your baby's nose regularly, but be careful not to irritate them with a nasal aspirator. An ideal time to clean your baby's nose is when changing their diaper. Lay them on their back and turn them on one side, then place the dropper bottle gently just inside the nostril. Empty the entire contents of the dropper bottle (1 ml) in each nostril. If sticky dried secretions remain, gently clean the inside of their nostrils with a moist cotton swab.

Eyes



Your baby's eyes can be cleaned every day with a sterile compress and a few drops of saline solution working from the outside of their face inwards.

Hair



Wash your baby's head once or twice a week, using a little baby shampoo. If your child has yellowish crusty patches on their scalp often referred to as "cradle cap", this problem will take care of itself. However, you may need to wash their hair a little more often, with a non-medicated baby shampoo. To remove the crusts, apply a small amount of almond oil on their scalp, and brush it a few hours later.

Nails



During the newborn baby's first month of life, their nails are completely stuck to the skin and you should not cut them, because you might cut their skin in doing so. It is strongly recommended to wait 5 weeks before cutting them and to choose a suitable time to do so: for example, after bathing your child, when they are calm and relaxed or when they are sleeping. And don't forget their toenails!

Tip: If your baby tends to doze off during bottle- or breastfeeding, change them half-way through. When growing up, they will quickly let you know that you should change them!





Questions about childhood illnesses

What are childhood illnesses?

They are contagious illnesses caused by viruses or bacteria. They occur like all infectious illnesses. After contamination, the virus or bacteria develops for a certain time without revealing any signs of illness. This is the incubation period, which can last from a few days to a few weeks before the illness emerges.

In the case of childhood illnesses, fever and rashes are often observed, but symptoms differ from one illness to another. The thing most childhood illnesses have in common is that they can only be caught once - or not at all if you have been vaccinated. This is the case with two exceptions: scarlet fever and whooping cough.

What can be done about it?

There is no treatment for childhood illnesses. The only thing your doctor can do is identify the illness and relieve its symptoms: bring down the fever, ease the pain and/or itching, help to breathe more easily...

Measures will also have to be taken to avoid possible complications. Childhood illnesses such as measles and mumps can lead to complications which are responsible for permanent consequences.

Can a childhood illness be serious?

While most are benign, some can have extremely serious consequences like whooping cough in infants and poliomyelitis. For this reason, vaccination against polio (or childhood paralysis) has become legally mandatory and whooping cough is among the recommended vaccines for children as young as 2 months old.

Can these illnesses be avoided?

Many childhood illnesses can fortunately be prevented by vaccination. A vaccine contains parts of weak or dead microorganisms, against which the body will produce antibodies. The child is therefore immunised against the illness, without catching it.

With vaccines, they can be protected against the most dangerous childhood illnesses such as whooping cough, measles, rubella and mumps.

Are childhood illnesses contagious?

For adults, there is usually no problem. In most cases, they are already resistant to these illnesses. But there are exceptions. Rubella for example. It is dangerous for the unborn child, therefore pregnant women who do not have rubella antibodies or have



not been vaccinated against this illness should, at least during the first half of their pregnancy, stay away from a child with rubella. Chicken pox also can cause serious harm to the unborn child when a pregnant woman becomes infected.

If a child has caught a childhood illness, there is a good chance that siblings will catch it if they have not been vaccinated, often before the illness is detected. Distancing measures will only be taken for fragile people. Your doctor will advise you. For the duration of their illness, children cannot go to school or to nursery, even if they do not feel really sick (any more). They could cause real small epidemics. Their immunity can also be temporarily reduced, which can make them more susceptible to other infections.

Is it necessary to consult a doctor?

Yes, because it is not always easy to make a diagnosis. It is important to know exactly what illness it is and what measures need to be taken to avoid possible complications. In addition, your doctor and pharmacist can advise you on the remedies to relieve symptoms such as fever or itching.

What are the eight main childhood illnesses?

To be noted

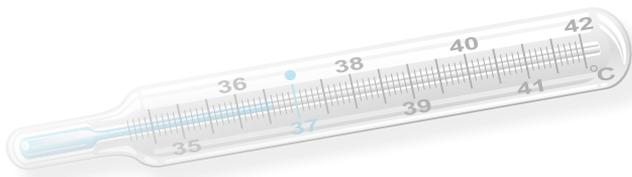
There are vaccines for most of these illnesses. Thanks to them, polio, whooping cough, mumps, measles, rubella and chickenpox are some of the illnesses which can be prevented. Take advice from your pediatrician!

The website www.infovac.ch informs you about the Swiss vaccination plan developed by the Federal Commission for Vaccinations (CFV), including specialists in pediatrics, general medicine, internal medicine, infectious illnesses, epidemiology and public health, in collaboration with the Federal Office of Public Health (FOPH) and Swissmedic.



MEASLES

Risk of contamination: a sick person is contagious from a few days before to about four days after the appearance of red spots.

**Measles is transmitted:**

- By microdroplets coming from the nose, throat and mouth which spread through the air
- By direct contact with mucus (nasal) or saliva
- Sometimes via contaminated objects or surfaces

Manifestations of the illness: the illness begins as a cold: fever, red eyes, runny nose, cough, ... The child then seems to get better, but dark red spots appear, first behind the ears and then on the face and trunk, sometimes with mild itching. The fever can rise to 40°C and the child feels very unwell. The illness lasts about two weeks, then disappears.

What can be done about it?

Always consult your doctor and follow their instructions.

If your child's condition does not improve after the rash disappears, consult your doctor again.

The child cannot go to school before having completely recovered.

CHICKEN POX

Cause: a highly contagious virus

Risk of contamination: the illness is contagious from two days before a rash appears until the blisters are completely dried out. This illness can be dangerous for adults (high fever, violent headaches sometimes accompanied by shingles).

Chickenpox is transmitted:

- By microdrops from sneezing or coughing, which spread through the air
- By the liquid present in the blisters

Manifestations of the illness: a mild fever is often the first sign of the illness. Small red spots appear in the mouth or on the

trunk, which gradually extend to the face, arms and legs. After a few hours, blisters appear. They then dry up to form scabs which come off after about ten days.

What can be done about it?

Always consult your doctor and follow their prescriptions.

Keep your child's nails as short and clean as possible to prevent infection.

The child cannot go to school before having completely recovered.

RUBELLA (FEVER)

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious from five days before and up to seven days after the onset of a rash. Your child is already contagious before becoming ill.

Rubella is transmitted:

- By air, when coughing or sneezing
- From mother to child during pregnancy

Manifestations of the illness: often a child with rubella does not feel sick and has no fever. If symptoms occur, this will usually involve an increase in body temperature and sometimes signs of a cold (sore throat, cough and headache). Light pink spots first appear on the face and extend in one day to the entire body. The rash usually lasts three to five days and does not cause itching. Most children are not affected very much by it.

Children with rubella cannot be placed in contact with pregnant women during the first half of their pregnancy if these women do not have antibodies against the illness or have not been vaccinated. The infection is indeed dangerous for the unborn child during the first 4 months of pregnancy. If the pregnant woman has had rubella herself before or has been vaccinated against the

illness, there is no danger for the baby. If in doubt, have a blood test.

What can be done about it?

- Consult your doctor to find out if your child has rubella and, in this case, avoid contact with pregnant women.
- A treatment is not really necessary since it is a harmless illness.
- The child cannot attend school for seven days after the onset of the rash.

SCARLET FEVER

Cause: a bacterium

Risk of contamination: contamination can be caused by microdroplets in the air, by coughing or drinking from the same glass. Scarlet fever is also contagious via contaminated hands, when the skin peels.

Manifestations of the illness: it begins suddenly, with fever sometimes up to 40°C, vomiting, a sore throat along with a headache and sometimes abdominal pain. The sore throat can be so intense that the child can no longer swallow their food. After 1 to 2 days, small red patches appear around the armpits or kidneys with an elevated point, which slowly spread to the entire body. The skin is rough to the touch, like sandpaper, but it is not itchy. Characteristic trait: a red, puffy tongue which looks like a strawberry. After a week, the fever, sore throat and rash disappear and the skin begins to peel.

How can you avoid scarlet fever?

It cannot be prevented, there is no vaccine. We have to keep other children away from the patient.

What can be done about it?

- Always consult your doctor. Antibiotics will be prescribed to avoid complications. Sometimes it is necessary to treat family members.

- The child cannot go to school before having completely recovered.

INFECTIOUS ERYTHEMA

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious during the week preceding the appearance of the spots. As soon as you notice the rash, the illness is no longer contagious.

The virus is transmitted by microdroplets in the air from coughing or sneezing.

Manifestations of the illness: the first signs may be a little tiredness and fever. More often than not, the illness begins with a severe red rash on the face, especially on the cheeks which are warm to the touch. After about a day, the red spots spread symmetrically to the rest of the body, and itching may occur. The rash disappears completely after about a week, but even after a long time, it may become visible after exposure to intense cold or heat, or to the sun.

Possible complications: for a pregnant woman, contracting this illness during the first half of her pregnancy can be dangerous for the baby.

What should you do?

- Always consult your doctor.
 - There is no real treatment except possibly medicine to bring down the fever.
- The child cannot go to school before having completely recovered.

THREE-DAY FEVER OR ROSEOLA

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious as soon as fever appears and until the spots have completely disappeared. The virus is transmitted by microdroplets,



which become airborne when children speak or cough.

Manifestations of the illness: it begins suddenly with a high fever of up to 40°C for three to four days. There may be swollen glands in the neck and behind the ears. Despite this high fever, the child does not look very sick. After three or four days, it stops suddenly. A rash then appears on the face and neck, spreading to the trunk. These are small pink spots which disappear quickly (after 1 to 2 days) and do not cause itching.

We cannot prevent this illness, but it is usually harmless.

What can be done about it?

- Always consult your doctor. There is no real treatment except possibly medicine to bring down the fever.

The child cannot go to school before having completely recovered.

HAND, FOOT AND MOUTH SYNDROME

Cause: a virus

Risk of contamination: hand, foot and mouth syndrome is a benign contagious infection which mainly affects young children (6 months to 4 years old). It is transmitted by saliva and stool (by direct or indirect contact: objects, food ...). This is why measures of hygiene are particularly recommended to avoid contaminating family members. The incubation period lasts from 3 to 6 days and the child is contagious for the duration of the illness (about a week).

Manifestations of the illness: it presents a moderate, sometimes high fever and a rash forming characteristic tiny, elongated, light grey coloured blisters. The latter appear on the palms of the hands, the soles of the feet and inside the mouth especially, or

they look like mouth ulcers, which usually cause a sore throat. There are also often lesions also on the buttocks. This rash can be accompanied by headaches, digestive disorders, cough or rhinitis.

The lesions on the feet and hands disappear quickly in a few days, which is not the case with the mouth ulcers which may persist a while longer.

This rash should not be confused with chickenpox, where blisters appear all over the body.

What can be done about it?

- Consult your doctor who usually prescribes paracetamol in case of discomfort related to the illness.
- You can relieve your child's sore throat by teaching them to gargle (if they are old enough).
- Cold food is sometimes easier to eat.

MUMPS

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious from 5 days before to 9 days after the swelling starts.

The virus spreads through the air and through contact with an infected person's saliva.

Manifestations of the illness: more often than not, fever is the first sign of the illness. The cheeks will then increase in size due to swelling of the parotid glands (which extend from in front of and behind the ears to below the jaw bone). The area of the ear is very sensitive to touch. It hurts when the child swallows and chews. About one in three children is not affected by the illness, but they all are contagious.

What can be done about it?

- Always consult your doctor who will bring down the fever.



- As long as the child has trouble chewing, give them liquid food such as soup, yogurt or other dairy products. They cannot go to school until they have fully recovered.

WHOOPIING COUGH

Cause: a bacterium

Risk of contamination: whooping cough is one of the most contagious illnesses for children. In particular during the first phase of the illness (when the child is not usually very ill). The period between infection and the first signs of the illness can range from six to twenty days. The bacterium is transmitted by air, when coughing or sneezing, or by direct contact with the mucus of the nose or throat.

Manifestations of the illness: the illness starts like an ordinary cold, with a runny nose, possibly coughing and fever. After a few days or even weeks, severe coughing

fits appear, often accompanied by vomiting and sticky and thick phlegm as well as difficulty in breathing. The period of severe coughing fits may last a few weeks. The cough then subsides, but may persist for several months.

What can be done about it?

- Always consult your doctor. Antibiotics prevent the illness from continuing to progress, but do not cure it.
- During coughing fits, you have to calm the child down to prevent them from suffocating.
- Make sure that the child is sitting upright between coughing fits, to facilitate breathing.
- To prevent your child from dehydrating or losing weight, immediately after a coughing fit, make them drink and give them something light to eat in small amounts. They will vomit less easily after a coughing fit.
- The child cannot attend school for 28 days after the coughing starts.



Letting your baby eat with their fingers: the pros and cons

They are between five and six months old and your child is interested in everything that surrounds them. Your face, the cat or the dog passing by, their toys, but also the food that they discover with obvious happiness. What delights them when sitting in their high chair? Tearing apart the small crust of bread that they suck with real pleasure.

As they really want to broaden their field of activity, they start to look the other way when you approach the spoonful of food to their mouth, preferring much more to practise eating alone, with their fingers.

And you, torn between the desire to let them do it in order to promote their autonomy and the dread of seeing your kitchen transformed into a battlefield, you hesitate...

In Quebec, the nutritionist Sandra Griffin explains to parents that it is good to allow children to eat with their hands as soon as they can sit upright on their chair. No restrictions, even purees can be eaten in this way. Her argument: this method could prevent obesity. The concept has not reached Switzerland yet where young parents prefer to advocate a less radical approach.

Yes, but not just any old how!

No doubt about it: doing without utensils to explore their food allows your baby to become familiar with food and various textures. The approach is therefore positive.

As collateral damage has to be expected, you will need to plan a strategy to limit the

damage. Fit your little one with a giant bib (there are long-sleeved ones which fully protect their clothes), a plastic tablecloth on the surface on which their plate will be placed, the latter being equipped with a suction cup so that it is secured properly.

You will then have to make sure you explain to your child that they cannot do everything. Their meal has to be a pleasant, even fun moment, while the ultimate objective of the operation is indeed to eat and not to play. It is therefore out of the question for them to throw food on the floor.

This stage in their development should be the link between the time when you feed them with a spoon and when they will learn to use it without your help.

The ideal thing to do is allow them to eat some finger foods like bread, cheese, vegetables and pieces of fruit, and to let them keep their cutlery so that they get used to using them for the rest. They will gradually learn to become independent... and discover our society's codes of good conduct.

How do I switch from milk to “normal” food?

Even if opinions differ slightly on the subject, paediatricians agree that you can start diversifying your baby’s diet between the ages of four and six months. They advise against starting too soon so as not to expose your child to a possible allergy, which is common in toddlers.

So, from the age of four months, you can introduce various foods into your child’s meals. There’s a golden rule that you must always bear in mind: give them time to familiarise themselves with these new flavours and these textures which they don’t know. Don’t make it stressful for them and don’t forget that mother’s milk or baby milk is still their primary source of food at this time. This initiatory time in baby’s life will begin with vegetable purees or cooked fruit compotes, all perfectly mixed. The result must be smooth, without any small pieces at this time.

When it comes to vegetables, start with carrots, potatoes, green beans, spinach, zucchini, pumpkins or beetroot. It is better to wait a little while before allowing them to become acquainted with cabbage and turnips, which are harder to digest.

As regards fruits, stick to conventional apples, pears, bananas and apricots to start with. Skip exotic fruits as well as red fruits (cherries, raspberries, strawberries...), all of which can cause allergies.

Another food which is suitable as early as four months of age: gluten-free cereals. In principle, they are the first ones to be added to daily food, in the form of flour added to baby bottles. As gluten is

allergenic, avoid giving a child under the age of 6 months a chunk of bread or a product which may contain wheat flour, such as cream desserts. However, bear in mind that a bottle of milk with added cereals will more easily “fill” your little one in the evening and will allow them to sleep without feeling hungry.



Proteins and small pieces

As long as your child drinks milk in large quantities, this covers their protein requirements. It is therefore not initially important to add meat, fish or eggs to their meals. From the age of nine months, start this new taste learning process by giving them a little white meat (chicken or veal), fish or the cooked yellow of an egg. But be careful: only start adding these ingredients little by little, and in very small quantities. At nine months, two teaspoons, 15 grams are enough per day. At around one year old, you can increase the quantity to 20 grams.

With children, the reflex to chew begins between six and eight months of age... even if they don’t have any teeth yet. This doesn’t mean that you should leave pieces in their food at this stage: they could choke



on them. Before taking this step, switch from preparing smoothly mixed purees to preparations which are ground or carefully mashed with a fork. From the age of eight to twelve months, your baby eats small pieces easily. And here again, be careful not to give them any which are too big. You will also be able to give them a piece of bread or thin slices of fruit which they will love to chew for a while.

Around the age of nine months, you can also add low-fat, lightly salted cheeses, starchy food such as small pasta or puffed rice cakes.

Be wary of salt and sugar

Specialists strongly advise against adding salt to a baby's food before the age of one year to avoid any kidney problems. There is also no point sweetening compotes or yoghurts or introducing sugary drinks. Sugar is not necessary for the time being...

And how about organic food?

Parents want what is best for their children. So it makes sense that many want to preserve them from harmful environmental effects, including pesticides and other

chemicals which are found in fruit and vegetables. This is why many are turning to organic farming products.

The initiative is good provided that you do not embark on it without thinking. Don't let yourself be fooled by the siren calls of marketing and adopt some basic rules:

- Only buy seasonal fruits and vegetables.
- Check the origin of the products and give preference to those grown near you.
- For milk-based desserts, prefer plain milk products and add a spoonful of jam, honey, or fruit yourself.
- Prefer real sourdough bread made by a baker, and banish sandwich loaves. Some bakers are starting to offer organic bread: ask yours.
- Choose your eggs according to the codes appearing on them. Code 0 = organic, code 1 = free-range, code 2 = barn, code 3 = cage.
- Rely on official labels for meat (KAG freiland, Weide-Beef Bio, Natura-Beef Bio, Demeter, Bionatur plus, Migros Bio, Bourgeon Bio etc...)
- Whether it's for your little one or for the rest of the family, drink your own freshly squeezed fruit juices.

The Child's everyday life

Mum, can I have a pet animal?

If you haven't yet heard your child say these words, the odds are that you will hear them one day! There are few children who don't want an animal at some time in their life. And it is a legitimate request: the relationship that children have with their companion marks them for the rest of their lives. A confidant in times of deep sadness, an accomplice in happy and soothing games, a protective presence: it accompanies them on a daily basis, never abandons them and allows them to experience a mutual and unwavering attachment.

That said, you don't buy a dog, a cat, a rabbit, or any other animal without having given it great thought. Never take an animal reluctantly "to please": this is the best way to ensure that the cohabitation won't be a happy one. And make sure that nobody, neither you nor your children, is allergic before embarking on the adventure! If your little one already has asthma before the dog or cat arrives, it is highly likely that the situation will turn out to be a difficult one.

Finally, birds, fish, turtles, lizards and snakes are animals with which your children will not be able to enjoy a close relationship. And before buying anything, find out about the conditions in which each animal in question is kept and what its needs are. (visit the website animauxdecompagnie.ch / www.meinheimtier.ch).

Dogs

While a dog remains an ideal companion, you have to be aware that as soon as it comes through the door, you will be committing to it on a long-term basis (between 10 and 15 years). There is no question of

breaking the pact of loyalty and commitment that will bind you to it. Start by thinking about the practical side: in Switzerland, having a dog means you will have to pay a tax which varies depending on the local authority, and allow for veterinarian (vaccines, sterilization...) and food costs. Logically, the bigger your dog will be, the bigger the daily rations of croquette biscuits will be.

If you have enough room to accommodate a puppy, you should then see if the family





is really committed to devote themselves to it. Your new companion will need to be taken out, fed properly, brushed and cuddled. Share the tasks among you and make sure that everyone is ready to honour their part of the contract. You also have to think about your holidays before

“ You also have to think about your holidays before deciding to go ahead and buy one dog. ”

deciding to go ahead and buy one. Will your dog come along on your outings? And, if not, can you rely on a relative to look after it, or have you provided for a safe form of care (kennels, dog boarding house, etc)?

Before buying a dog, wait until your children are old enough to respect it. A baby might pull your pet's tail or hairs and it may react adversely in self-defence. In all cases, choose a breed which is suitable for your children, and choose your dog

from a good recognized breeder, where puppies are raised in a family, socialized, micro-chipped and vaccinated.

Cats

Being more independent, a cat can also be a wonderful companion, bearing in mind that, like dogs, they all have different characters. There is no need to take your cat out for walks, but, on the other hand, you will need to provide one or more litter trays if it can't get out easily. You should also consider the cost of sterilization and be aware that, like any other animal, a cat needs you to devote time to it.

Rodents

Guinea pigs, hamsters, rats and pygmy rabbits are small animals which can make your children happy if they are aged 6 to 12 years. They also need care, adequate food and enough room. Adolescents easily fall for ferrets, but make sure you find out all about them before purchasing one. It has a charming personality, but requires equipment in line with its needs.

Sunglasses for children: a necessity



Children's eyes are very fragile when they are growing up. To preserve their sight, it is essential to equip them with good sunglasses.

There are various models which you will need to choose from depending on your toddler's age. Sunglasses for children are not very expensive. It is important to opt for designer sunglasses specifically designed for their small users' eyes.

Between 0 and 10 years of age, their eyes are especially sensitive to UVA, UVB and UVC rays, the three types of ultraviolet rays. Eye lens transparency, which is 95% at birth and falls over the years until it reaches 20% in adulthood, makes the retina very exposed to ultraviolet radiation. Until the age of 14, children's eyes are in the process of developing and must therefore be protected.

Prolonged exposure to blue light can indeed cause serious damage to their eyes. If exposure to the sun is repeated throughout childhood, without sunglasses and for more than five hours a day, there is twice the risk of developing macular degeneration in adulthood.

Choosing the right pair of glasses:

- Check that the frame is well adapted to your little one's age and morphology
- Like for adults, the size of the pair of glasses is essential to ensure maximum comfort. To ensure this, the gap between the hinge and your child's temple must

not exceed 5-7 mm. If you manage to put your finger between the hinge and their temple, the pair of glasses is too large. Conversely, if it is too small, it will effectively squeeze the temples. Get advice from an optician who will check the ideal distance between the hinges.

- Choose a high-quality, resistant frame. It will have to stand up to your child's energy and possible clumsiness! The lenses must therefore be unbreakable.
- Choose UV400 solar lenses with category 3 high filter ability. Lenses fall into five categories numbered from 0 to 4. Category 3 corresponds to normal holiday conditions at the seaside or in the mountains and allows between 18% and 8% of visible light to pass. Category 4 is recommended for situations of extreme sunshine, in the tropics, at high altitude or on water.
- Glasses bearing the CE symbol give you the guarantee that they comply with European Community regulations.



If your son or daughter is not enthusiastic about the idea of wearing glasses, even sunglasses, you have to oblige them to do so. But to help them appreciate their new utensil, find little tricks, like for example choosing cheerful colors with them. This will make wearing the glasses more fun!

C Comment l'habituer aux nouvelles saveurs ?

Former le palais d'un enfant à de nouveaux goûts est un apprentissage quotidien de longue haleine qui demande de la patience... et de l'imagination !

Pour guider votre enfant dans l'univers des saveurs qui lui sont encore inconnues, n'hésitez pas à avoir recours à quelques astuces, sachant que vous pouvez compter sur des alliés de taille : les sauces et le fromage râpé. Rares sont ceux qui se délectent de légumes cuits à la vapeur. Mais lorsqu'ils sont servis en gratin agrémenté d'une béchamel, ou que la purée de carotte est équipée d'un petit volcan prêt à accueillir du jus de viande, tous les mets, y compris les moins aimés finissent par trouver grâce aux yeux du jeune goûteur.

D'ailleurs, ne vous découragez pas s'il manifeste une vive antipathie pour un met en particulier : cela ne doit pas vous empêcher de persévérer en lui proposant un aliment de la même famille. Par exemple, s'il a refusé le brocoli, rien ne vous interdit de le camoufler dans un gratin ou de tenter l'expérience « chou-fleur ». De la même façon, ne pas aimer la tomme ne veut pas dire que votre enfant a horreur du fromage. Il en existe quantité d'autres, plus ou moins forts, qu'il appréciera sans doute.

Avec les beaux jours et le retour des crudités de saison, proposez-lui de se joindre à vous en cuisine pour composer des préparations colorées et ludiques qu'il mangera du regard avant de les croquer. Deux rondelles de tomates pour les yeux, un demi-œuf dur pour le nez, des grains de maïs pour la bouche, des carottes râpées pour

les cheveux, deux haricots verts pour les boucles d'oreilles... et voilà l'assiette transformée en une oeuvre d'art éphémère prête à être dégustée ! Ne posez aucun frein à votre imagination : que vous partiez dans la construction d'une maisonnette, d'une voiture ou d'un avion, vos plats rigolos n'en seront que plus incitatifs. Pour les menus chauds, taillez les légumes en morceaux pour qu'ils gardent leurs couleurs et leur aspect brillant après la cuisson, préparez des purées de plusieurs consistances, plus ou moins crémeuses, et pensez aux épices qui, bien dosées, apporteront une touche supplémentaire. Et comme rien ne vaut la participation active, proposez à votre bambin de vous seconder en cuisine : il sera d'autant plus fier de présenter ses œuvres au reste de la famille, et aura un plaisir accru à les déguster ! Yaourts maison, toasts au miel et aux raisins, brochettes, salades de fruits, soupe de courgette, compote de fruits de saison, pizza aux tomates cerises, gâteau aux framboises : il pourra vous aider à travers une foule de recettes, accomplissant de petites tâches en fonction de son âge.

A table, évitez d'avoir avec votre enfant des comportements stressants. Ne le forcez pas à finir son assiette, et n'utilisez pas le chantage en le poussant à manger en échange de quelque chose. Manger doit être un plaisir... et le rester !

M

on enfant ne boit pas assez...



Le constat est général: les enfants en âge scolaire ont tendance à ne pas s'hydrater suffisamment. Le jus de fruit, bol de lait ou de chocolat du matin n'est pas suffisant, sachant qu'il ne boira souvent plus avant midi.

Un enfant qui ne boit pas assez risquera de voir décliner ses performances physiques et intellectuelles. Déficit d'attention, de mémorisation, et donc d'apprentissage: les conséquences sont lourdes. Sans compter les répercussions sur la santé. Une fois adulte, il risque notamment d'être confronté à l'apparition de calculs rénaux. Dans l'immédiat, la déshydratation peut entraîner une sécheresse buccale, de l'insomnie, de la fatigue, une faiblesse musculaire, des céphalées et de nombreux autres symptômes à prendre au sérieux.

La solution? Elle consiste, tout d'abord, par habituer l'enfant dès son plus jeune âge à boire de l'eau, boisson idéale non calorique. À l'école, ce sont les enseignants qui prennent le relais des parents et qui devraient proposer aux élèves de boire un verre d'eau avant de regagner la classe. De lui même, il est très rare qu'un enfant ressente la soif, trop occupé à s'amuser. Il est donc important que les adultes lui rappellent de s'hydrater régulièrement. Pour bien faire, un enfant devrait boire environ 1,1 litre entre 4 et 8 ans, et 1,5 litre par jour entre 9 et 13 ans, toutes boissons

confondues, mais sans compter l'eau contenue dans les fruits et les aliments. Pour cela, il faut stimuler l'enfant à boire à chaque repas, au goûter et aux récréations.

À la maison, présentez régulièrement un biberon ou un verre d'eau à votre enfant pour qu'il prenne l'habitude d'en consommer. Lorsqu'il part à l'école, glissez une petite bouteille d'eau dans son cartable, avec sa collation destinée à la pause. Et le soir, posez un verre d'eau sur sa table de nuit.

Lorsque votre enfant est assez grand pour comprendre la nécessité de boire régulièrement, expliquez-lui pourquoi il est nécessaire de le faire. Convenez avec lui d'une quantité minimale à boire avant midi, et d'une autre pour l'après-midi. Et n'hésitez pas à le récompenser pour l'inciter à prendre l'habitude. S'il a du mal à boire, essayez de lui proposer de boire à la paille. S'il fait un blocage par rapport à l'eau, proposez-lui une rondelle de citron pour l'aromatiser, ou un thé léger à la menthe ou aux fruits.

N'oubliez pas que rien ne vaut l'exemple pour faire comprendre l'utilité d'une bonne hydratation à votre petit. S'il vous voit avec une bouteille d'eau à tout moment de la journée, il cherchera à vous imiter. Offrez-lui une gourde qu'il remplira lui-même. Et expliquez-lui la composition du corps humain: plus de 60% d'eau pour un adulte et plus de 70% chez l'enfant. Ce pourcentage est vital et... se poster sous la pluie ne suffit pas à l'entretenir! Il doit collaborer activement!



Le petit-déjeuner: un ami pour la journée

Le repas du matin a une importance capitale pour la santé de votre enfant, afin de refaire le plein d'énergie et favoriser ainsi concentration, attention et bonne humeur tout au long de la journée. Et pourtant, c'est souvent celui pour lequel il éprouve le moins d'attrance.

Pour le stimuler, préparez une table accueillante, avec tous les ingrédients nécessaires pour lui donner envie de s'y installer: un bol rigolo, des pailles de toutes les couleurs et plusieurs sortes de céréales aux saveurs et aux formes différentes...

“ Les barres céréales feront également l'affaire pour un en-cas idéal grâce à leurs côtés pratiques. ”

Réveillez-le suffisamment tôt pour qu'il puisse prendre le temps de déjeuner tranquillement. Comme boisson, commencez par lui proposer un jus de fruit ou de l'eau, puis du lait ou un chocolat chaud.

N'oubliez pas les produits laitiers comme le fromage blanc, le fromage, les petits-suisseurs ou le yaourt, ainsi que des fruits.

S'il persiste à ne pas vouloir manger, préparez-lui un en-cas pour la récréation. Pour lui donner envie de manger, une fois encore, faites preuve d'imagination en confectionnant des mini sandwiches maison comme le carré de pain d'épice fourré d'un petit suisse à la banane. Une briquette de jus de fruit ou une compote avec une petite bouteille de yaourt liquide compléteront le tout.

Les barres céréales feront également l'affaire pour un en-cas idéal grâce à leurs côtés pratiques.



GRANDIR EN
S'AMUSANT.



Tout commence avec le lait: particulièrement nutritif, il assure la bonne croissance des enfants. Rendu encore plus savoureux avec quelques cuillères de Nesquik, il ravira à coup sûr tous les petits gourmands! Et nous le savons tous, rien de tel qu'un petit-déjeuner délicieux et chocolaté en famille pour commencer la journée du bon pied et grandir en s'amusant!



Cuisiner en famille... et pourquoi pas un brunch dominical?

La cuisine est l'une des activités les plus ludiques à pratiquer avec ses enfants. Lorsque, en prime, elle consiste à préparer un brunch gourmand à partager en famille, le challenge garantit un plaisir décuplé.

Pour mémoire, le brunch, contraction entre «breakfast» et «lunch» est un repas sucré/salé servi entre la fin de la matinée et le début de l'après-midi. Il regroupe le petit-déjeuner et le repas de midi, et est idéal pour les jours de farniente.

Si les enfants adorent se joindre à la préparation du brunch, c'est parce qu'il sort de l'ordinaire et qu'ils peuvent se voir confier de petites tâches faciles et amusantes à accomplir. Aucune règle n'est établie pour la composition des plats, si ce n'est le fait qu'il faut tenir compte de l'aspect nutritionnel autant que du plaisir des papilles.

Pour que le brunch dominical soit une fête, demandez aux plus jeunes de s'occuper de la table avec, pour mission, de la rendre joyeuse en choisissant une nappe et des serviettes colorées.

Les enfants pourront y déposer des viennoiseries, mais aussi des céréales et des sandwiches avant de vous aider à préparer un cake aux olives, des œufs brouillés et une belle salade de fruits frais, à disposer des fromages et un peu de charcuteries sur un plateau, des nuggets ou de mini hamburgers sur une assiette, et des mignardises sur un présentoir.

Les boissons ne doivent pas être oubliées : chocolat chaud, eau, jus de fruits, thé et café sont servis à volonté.

La clé d'un brunch réussi ? Prendre le temps de papoter plusieurs heures en mangeant à son rythme, sans la moindre contrainte.

Il suffit d'un peu d'imagination pour que le repas dominical se transforme en table des délices et en rendez-vous tendre et gourmand !

Pain aux abricots et noisettes

Pour 6 personnes :

200 g de farine complète

5 g de levure de boulanger fraîche ou
un sachet de levure de boulanger
déshydratée

5 g de fleur de sel marin

2 pots de Desserts Abricot Andros

Une poignée de noisettes

1 c. à soupe de graines de tournesol
décortiquées

4 figes séchées

2 c. à soupe de sésame rôti

Diluer la levure dans une tasse d'eau tiède.

Dans une jatte ou un saladier, verser la farine et le sel. Mélanger.

Au centre, faire une fontaine et ajouter la levure diluée. Ajouter peu à peu la farine, en additionnant assez d'eau pour obtenir une pâte souple et non collante aux doigts.

Couvrir d'un linge humide et laisser gonfler deux heures.

Reprendre alors la pâte et ajouter les desserts d'abricot, les noisettes, les graines de tournesol, les figes coupées en petits cubes. Bien mélanger et verser dans un moule à cake éventuellement beurré s'il n'est pas antiadhésif.

Allumer le four th 7 (220°C). Laisser gonfler la pâte encore 20 mn et saupoudrer le dessus de grains de sésame. Enfourner pour une vingtaine de minutes, ou un peu plus si vous aimez le pain croustillant.

Démouler le pain dès sa sortie du four.

Servir le pain en tranches avec du fromage persillé, du chèvre très sec ou avec du foie gras.



L'enfant au quotidien

A quel âge prévoir les premières visites de contrôle?

Dentition, vue, audition, langage: quand s'adresser aux spécialistes? L'école est un terrain privilégié pour dépister d'éventuels problèmes d'audition ou de vue. Mais si vous avez décelé chez votre enfant le moindre signe qui vous paraît anormal, n'hésitez pas à prendre les devants...

Les dents



Le plus souvent, les parents emmènent leurs enfants chez le dentiste vers 3 ans, pour une visite de contrôle, mais, surtout, pour un premier contact au cours duquel le mini patient va pouvoir se familiariser avec le spécialiste en question, mais aussi son cabinet et les étranges instruments qui l'entourent. Ce rendez-vous permettra au praticien de vérifier les dents et la bouche de votre bambin et de rappeler quelques conseils de base à ne pas négliger, comprenant l'art et la manière de bien se brosser les quenottes!

alors que les chances de récupération diminuent avec les années.

L'audition



Si votre enfant semble mal entendre, quel que soit son âge, parlez-en rapidement à votre pédiatre. Il pourra, dans un premier temps, effectuer quelques tests et évaluer si votre enfant souffre oui ou non d'une déficience auditive durable. C'est lui qui vous informera des suites à donner en vous dirigeant vers un spécialiste. Le dépistage des troubles de l'audition chez le tout petit doit être précoce afin de ne pas nuire à l'acquisition du langage.

Le langage



Quand faut-il consulter un orthophoniste? Bien que chaque enfant évolue à son rythme, l'orthophoniste peut intervenir auprès d'enfants dès l'âge de 3 ans, parfois même plus tôt. Certains éléments doivent vous inciter à demander conseil. Si votre enfant ne réagit pas à son prénom ou ne regarde pas son interlocuteur, s'il n'a encore prononcé aucun mot à l'âge de deux ans, si son langage est totalement incompréhensible ou s'il ne comprend pas ce que vous lui dites, il faut prendre rapidement l'avis d'un spécialiste. S'il parle « mal » (bégaiement, zézaïement, etc.), l'orthophoniste pourra également vous aider à corriger le problème.



La vue

Beaucoup de parents souffrant de problèmes de myopie ou de presbytie s'inquiètent très tôt d'une éventuelle hérédité chez leur enfant. Si c'est votre cas, ou si votre petit présente des signes interpellants (il se frotte les yeux, se cogne souvent, cligne beaucoup des yeux et fronce les sourcils, louche, a les yeux larmoyants, le regard fixe ou errant, etc.), prenez rendez-vous avec un ophtalmologiste. Mais n'oubliez pas que la visite chez le pédiatre comprend une surveillance régulière de la vue qui n'hésitera pas à vous adresser à un expert en cas de doute. Les spécialistes conseillent une première visite entre 9 et 18 mois, sachant qu'une prise en charge avant 4 ans est toujours très positive. À cet âge, la plupart des troubles visuels se résorbent totalement,



Les premiers amours

Il vient d'entrer à l'école enfantine et, déjà, votre bout de chou vous explique qu'il a « une amoureuse ».

Le phénomène est normal : lorsqu'un enfant traverse une période de grand changement comme peut l'être l'entrée à l'école, il tombe plus facilement amoureux. L'objet de sa flamme devient alors un repère rassurant, un petit compagnon qui l'aide à mieux supporter la transition d'un univers à l'autre.

La fraîcheur de ces sentiments précoces vous attendrit, vous désarme ou vous agace selon les cas. Évitez de vous moquer des petits tourtereaux. Mais n'encouragez pas non plus votre bambin en lui suggérant d'offrir un cadeau à sa belle etc. Leur histoire leur appartient, laissez-les la vivre à leur manière sans placer votre enfant sous le feu nourri de vos questions.

Si votre petit est obnubilé par sa « petite amie » au point de faire totalement abstraction des autres camarades et de ne plus supporter d'aller à l'école lorsqu'il se dispute avec l'élue de son cœur ou si elle est absente, respectez ses sentiments. Même s'ils sont différents de ceux que ressentent les adultes et s'il n'a pas les moyens de les gérer comme vous le feriez, ce qu'il vit est

intense. Ne le séparez pas de son amie, mais incitez-le à pratiquer une activité tout à fait indépendante de l'école... et de sa petite fiancée. Introduisez dans sa vie d'autres petits copains pour ouvrir son univers affectif. Et sur lesquels il pourra s'appuyer si, un jour, l'inévitable séparation devait intervenir.

Les enfants sont capables de ressentir des sentiments profonds. Mais tous n'ont pas forcément envie d'en parler. Certains, plus pudiques que d'autres, n'ont pas envie de partager leur jardin secret avec leurs parents. D'autres n'ont simplement pas d'amoureux ou d'amoureuse et peuvent être gênés que vous leur posiez la question. Évitez de lui demander s'il a déjà un penchant, il pourrait se sentir obligé d'en avoir et se sentir anormal si ce genre de sentiments ne fait pas partie de ses préoccupations.

Si votre enfant est déjà un « tombeur » qui passe d'une idylle à l'autre, n'y attachez pas trop d'importance : cela ne veut pas dire qu'il sera infidèle et volage lorsqu'il deviendra adulte !



M on enfant doit porter des lunettes...

La vue est primordiale dans le développement de l'enfant. Il est donc très important de veiller dès son plus jeune âge à ce qu'aucune anomalie visuelle ne vienne le gêner. Plus elles sont détectées tôt et corrigées précocement et meilleurs seront les résultats.

Si vous constatez que votre petit a tendance à loucher, semble fuir la lumière, ne suit pas les mouvements au-dessus de lui, vous paraît maladroit ou indifférent aux événements, fronce fréquemment les sourcils, ou se frotte souvent les yeux, une consultation s'impose.

Comme les adultes, les juniors ont droit à leurs lunettes, à choisir parmi des modèles adaptés aux besoins de chacun. Les verres et les montures destinées aux plus petits possèdent des spécificités les rendant agréables à porter et sûres. Il est vivement conseillé d'opter pour des articles incassables, dépourvus de toute partie métallique. Il est déconseillé de mettre des lunettes en métal avant l'âge de 7 ans. Moins stables que les montures en plastique, elles se déforment davantage et peuvent être dangereuses si l'enfant a tendance à les poser très haut sur son nez. Prenez des branches souples et flexibles, gages de confort et de résistance.

Choisissez la monture en fonction de la morphologie du visage de votre enfant, et, avant de vous arrêter à un modèle, n'oubliez pas que l'avis du principal intéressé est important. C'est lui qui devra porter ses lunettes, tenez donc compte de ses envies en matière de couleur et de forme. Si certains enfants s'habituent très vite à ce nouvel accessoire, d'autres ont tendance à les enlever. Si c'est le cas du vôtre, il est conseillé de lui mettre ses lunettes au réveil pour que ses yeux n'aient pas le temps de faire un effort visuel pour voir net. Jouez avec lui afin qu'il oublie ses lunettes qui, à terme, feront partie de son quotidien au même titre que ses vêtements.

Enfin, sachez que la fréquence à laquelle votre enfant devra changer de lunettes dépendra, pour les montures, de la vitesse à laquelle il grandit tandis que les verres, eux, seront modifiés en fonction de ses besoins. Ceux-ci seront déterminés au cours des visites de contrôle effectuées chez votre spécialiste.

L

Il n'aime pas ses cadeaux... Que faire?

Vous vous attendiez à des exclamations de bonheur... et vous trouvez votre enfant dans tous ses états, expliquant que: "Le Père Noël s'est trompé, je n'avais pas mis ÇA sur ma liste!" Il est déçu... mais quelle est la raison de sa déception et comment y réagir?

Son cadeau était plus petit que les autres et il mesure sa valeur d'après sa taille? Ne retournez pas en courant au magasin pour le remplacer: cela ne ferait que conforter votre bambin dans cette échelle de valeur erronée. Sautez plutôt sur l'occasion pour lui faire franchir une nouvelle étape, et lui expliquer le principe des bienfaits de la qualité face à la quantité. S'il ne croit plus au Père Noël, dites-lui que chaque cadeau a été soigneusement choisi pour lui par ceux qui l'aiment. Encouragez-le avant la fête à bricoler des cadeaux pour chaque convive. Il comprendra mieux l'espoir de satisfaction qui se cache dans chaque paquet.

«Je l'ai déjà!»: Autre cas de déception: le jouet reçu qu'il possède déjà ou qui ne l'intéresse absolument pas. S'il ne croit plus au Père Noël, il va réaliser que la personne

qui le lui a offert ne le connaît pas vraiment, ignore ses goûts. La solution? En parler sur le ton de l'humour et sans reproche, mais en envisageant la possibilité de rapporter le jouet au magasin pour en prendre un autre qui, celui-la, plaira à son destinataire.

«Elle en a reçu plus que moi!»: Si votre petit estime ne pas avoir eu tout ce qu'il espérait et envie les cadeaux de sa sœur qui, elle, en a un ou deux de plus, il va falloir réagir. Peut-être n'a-t-il pas été assez précis dans ses demandes et devra-t-il apprendre à l'être pour la prochaine fois? Ou peut-être sa sœur a-t-elle tenu davantage compte des finances et des valeurs du Père Noël? On ne se fâche pas, on ne culpabilise pas, mais on explique à l'enfant qu'il va falloir qu'il se contente de ce qu'il a et que, peut-être, il pourra négocier avec sa sœur pour qu'elle lui prête ses jouets.



Mais d'où viennent les poux?

Votre enfant se gratte la tête de façon suspecte... Un rapide contrôle de sa chevelure suffit à confirmer ce que vous craigniez: elle est envahie de poux. Inutile d'avoir honte, chacun sait aujourd'hui qu'ils ne s'installent pas seulement dans les cheveux sales, mais bien sur n'importe quelle tête, aussi propre soit-elle!

D'où viennent ces détestables locataires? Ils existent depuis la nuit des temps si l'on en croit les poux et les lentes desséchés retrouvés sur les coiffures de momies égyptiennes! Ils ne sont basés ni au sol ni dans l'air, mais se nourrissent du sang humain, en voyageant d'une tête à l'autre. Ils se propagent dès qu'une chevelure attaquée a un contact avec celle d'une tierce personne, et peuvent aussi se transmettre par le biais d'objets comme des chapeaux, bonnets, écharpes, barrettes, chouchous, oreillers, etc. En dehors d'un hôte humain, les poux ne peuvent pas survivre plus de 24 à 48 heures.

Symptômes et soins

Généralement, ces insectes se trouvent sur le cuir chevelu, derrière les oreilles et dans la nuque, à la base de la tête. Les symptômes de leur présence se manifestent à travers des démangeaisons provoquées par une réaction allergique à leurs piqûres, et la sensation que quelque chose remue dans les cheveux. L'insecte adulte a la taille d'une graine de sésame de couleur blanc-gris ou brun. Les nymphes sont plus petites et les lentes sont des points minuscules. Les poux ne sautent pas, mais rampent et s'agrippent. Pour les détecter, procurez-vous un peigne spécial et vérifiez méticuleusement chaque mèche de cheveux. Mieux vaut être très vigilant: il suffit qu'un seul spécimen soit oublié pour que le problème recommence. N'espérez pas que le phénomène passera sans soins: les poux ne disparaissent pas

sans intervention. Pour en venir à bout, vous trouverez dans le commerce différents produits. Choisissez-en un qui traite aussi les lentes, et pensez à laver tout ce qui a été en contact avec la chevelure infestée. N'oubliez pas d'utiliser un shampoing et une lotion anti-poux. Et pour éviter que les envahisseurs ne reviennent une fois que vous en serez débarrassés, contrôlez fréquemment les cheveux de vos enfants, brossez-les et lavez régulièrement bonnets, cagoules, etc. Enfin, veillez à ce qu'ils ne les échangent jamais avec leurs petits camarades!

En résumé

- Traitez les cheveux de votre enfant avec le produit prescrit par le médecin ou recommandé par votre pharmacien/droguiste.
- Éliminez les poux à l'aide d'un peigne spécial disponible en pharmacie/drogue-rie. Si nécessaire enlevez les lentes (œufs des poux) à la main.
- Le meilleur traitement consiste à combiner un shampoing anti-poux et à peigner 2 fois par semaine les cheveux humides enduits d'un après-shampoing à l'aide d'un peigne anti-lentes.
- Après l'utilisation, lavez-vous les mains et celles de votre enfant.
- Pour éviter les rechutes ou pour un dépistage précoce, peigner régulièrement les cheveux enduits d'un après-shampoing à l'aide d'un peigne anti-lentes; de préférence une fois par semaine après le lavage des cheveux.

L'orthodontie actuelle, des traitements adaptés pour toute la famille!

*D^r Sabine Navet et D^r Patrick Assal
Médecins Dentistes, Dentoffice Lausanne*

Avoir un beau sourire est important pour la confiance en soi et l'image qu'on renvoie aux autres. En dehors de l'aspect esthétique, psychologique et social, avoir des dents bien positionnées est d'abord une question de santé bucco-dentaire.

En effet, des dents bien alignées permettent un brossage plus efficace en réduisant les zones difficile d'accès, notamment dans les cas de chevauchements, ce qui permet de réduire le risque de caries, de problèmes gingivaux et de déchaussement des dents à long terme.

De plus, des contacts harmonieux entre les dents du haut et du bas permettent une meilleure répartition des forces de mastications et un meilleur confort.

Lorsque le moment arrive de choisir un traitement orthodontique, un patient cherchera à obtenir le meilleur résultat possible confortablement, pour un prix abordable et réalisé dans le moins de temps possible. Il est ainsi très difficile de faire son choix.

Deux grandes options existent: le traitement fixe ou le traitement par gouttières « dites » invisibles.

Alignement par gouttières

Dans les rares cas où une personne ne souhaite absolument pas que son traitement soit visible, des systèmes de gouttières transparentes successives sont proposés.

Ils permettent, chez l'adulte, d'aligner les dents. Cependant, le résultat de ce genre de traitement est entièrement dépendant de la collaboration du patient et sera en règle générale beaucoup plus long que les traitements avec appareillage fixe.

Il existe sur le marché différents systèmes de traitements orthodontiques par gouttières transparentes « aligners » comme: Nivellipso®, Invisalign®, Ecligner®, etc., ces derniers ne sont quasiment jamais proposés aux parents pour leurs enfants.

Appareillage fixe

Un appareillage fixe est un système de traitement orthodontique qui permet de modifier la position des dents à l'aide d'éléments collés sur celles-ci. Comme leur nom l'indique, ces éléments ne peuvent pas être enlevés par les patients et restent donc fixés en bouche pendant toute la durée du traitement. Ces éléments sont des bagues ou plaquettes « brackets » collées sur chaque dent. Ces brackets sont ensuite reliées entre elles par un arc métallique.

De nombreuses méthodes sont utilisées en orthodontie pour effectuer un traitement fixe.

Cependant l'efficacité de l'appareillage n'est pas toujours la même. L'efficacité dépend surtout du matériel utilisé mais aussi de l'habileté du praticien.

Il est important de savoir que deux éléments importants sont responsables des effets secondaires principaux en orthodontie. Selon la littérature (article de Roscoe et al, 2014), une augmentation des forces appliquées augmente le risque de résorption radiculaire, tout comme une durée de traitement prolongée augmente ce même risque de résorption radiculaire. Il est donc important de favoriser un traitement court qui utilise des forces faibles.

Lors d'un manque de place important sur les arcades dentaires, certains systèmes exigent que l'on ait recours à des extractions, souvent des prémolaires, pour gagner la place nécessaire à l'alignement des dents. Des techniques qui évitent ces extractions mutilantes existent maintenant et il est important de les favoriser lors d'un choix de traitement.

Divers systèmes de brackets existent sur le marché, comme Damon®, Speed®, Fastbraces®, etc., ainsi que des brackets standards... De manière générale, hormis un seul de ces systèmes, on utilise des arcs métalliques successifs pour déplacer d'abord les couronnes dentaires, puis les racines. Cette succession d'arcs a pour but de ne pas appliquer trop de forces pour éviter les complications. Comme le montre cet article de 1920, republié en 2016 dans l'American Journal of Orthodontics and dentofacial Orthopedics (article H. C. Pollock), faire de l'orthodontie rapide avec d'anciennes méthodes peut avoir des effets néfastes.

Ces dernières années, on a commencé à comprendre ce qui se passe réellement lorsqu'on déplace une dent orthodontiquement. Ceci a été magnifiquement expliqué dans un article publié en 2017 (Biology of orthodontic treatment time). Une seule technologie permet actuellement d'arriver avec sécurité, simplicité et rapidité à aligner les dents en faisant pousser l'os là où il manquait suite à une mauvaise éruption des dents définitives.

La technologie innovante *FASTBRACES*® est sûre, simple, rapide (environ 100 jours selon les cas) et sans extractions. La durée des traitements étant moindre, le coût du traitement le sera aussi, rendant ces traitements abordables pour un plus grand nombre de personnes.

Les dents sont en sécurité

La recherche a montré que plus un traitement orthodontique est long, plus il y a de résorptions radiculaires (raccourcissement de la racine de la dent) (American Journal of Orthodontics).

Une recherche universitaire dans le même journal a montré que les bagues de la technologie *FASTBRACES*® créaient «même moins de résorptions radiculaires» que les systèmes traditionnels testés. Ceci pourrait être dû au fait que ce système de bagues haute performance bouge les racines des dents en direction de leur position finale dès le commencement du traitement avec des forces faibles en une étape mesurée en semaines ou mois plutôt qu'en plusieurs étapes mesurées en années. De cette manière, les patients ne restent pas longtemps avec les bagues en bouche.



Les composants de cette technologie ont été inventés et brevetés par le Dr Anthony D. Viazis, spécialiste en orthodontie, à Dallas au Texas. Le début de ses recherches et ses premiers brevets datent de 1986. Il a dédié sa vie à développer sa technologie pour la rendre disponible pour les enfants et les adultes partout dans le monde avec la conviction que la simplicité est la force la plus puissante en affaires et qu'un sourire est l'expression du bonheur.

Conclusion

Un prérequis important à tout traitement orthodontique est la compréhension et la classification des malpositions dentaires. Plusieurs classifications ont été proposées mais la classification d'Angle développée en 1899 s'est maintenue au travers des années et continue à être la plus utilisée parmi les orthodontistes.

Un diagnostic orthodontique basé sur la morphologie de l'os alvéolaire devrait tenir compte de la denture naturelle du patient à l'intérieur de ses tissus durs et mous. De cette manière, les patients sont simplement diagnostiqués et traités en accord avec leur propre génétique et aspect morphologique et non selon des critères basés sur des idéaux arbitraires. De ce nouveau concept résulte que les visages des gens du monde entier sont acceptés de facto et ne seront pas sujet à des altérations dues à des extractions qui mutileraient la morphologie faciale et alvéolaire naturelle. Par exemple un patient avec une protrusion bi-maxillaire sera accepté comme normal et naturel pour cet individu spécifique. Si cet individu souhaite une altération de son apparence alvéolaire au-delà d'un sourire aligné alors son traitement devient du ressort de la chirurgie parodontale, orale, maxillo-faciale et plastique.

Prendre soin des dents des enfants – pour une vie saine

Beaucoup d'enfants pensent que se brosser les dents n'est pas vraiment «cool». Néanmoins, des soins dentaires corrects systématiques commencent avec la première dent de lait.

Après tout, des dents saines permettent également d'éviter de nombreuses affections physiques hors de la bouche – et pour toute la vie. La motivation des parents pour prendre soin de ce précieux trésor est donc sollicitée.

Cela en vaut la peine !



Commencer
dès la
1^{re} dent
de lait



Une brosse à dents souple pour enfants et une petite quantité de dentifrice pour enfants.

Comme c'est souvent le cas, les parents se retrouvent dans le rôle de « rabat-joie ». Ils disent fréquemment « non » et « brosse-toi les dents ! ». Suivi d'une filouterie très répandue : « Je me suis déjà brossé les dents et je les ai bien brossées ». ça ne leur facilite pas la tâche.

Engagement des parents : ça vaut le coup !

Entre l'apparition de la première dent de lait et le deuxième anniversaire, les soins dentaires sont la tâche des parents. Dès le 2e anniversaire, l'enfant doit être initié aux soins dentaires autonomes de manière ludique. Il est important de se brosser les dents avec un dentifrice au fluor dès l'apparition de la 1re dent. Nettoyez les dents de lait de votre enfant avec une brosse à dents pour enfants deux fois par jour et, à partir de 5 ans, après chaque repas principal. Utilisez toujours un dentifrice pour enfants contenant du fluor et, à partir de 6 ans, un dentifrice pour juniors.

Dents de lait : elles tombent de toute façon !

Pourquoi brosser les dents de lait ? Il est très important de s'occuper des dents de lait car elles servent de support non seulement pour les dents définitives mais aussi pour le développement de la parole et des expressions faciales, pour mordre et mastiquer. Un sablier, une chanson rituelle ou le père comme modèle stimulera la motivation des enfants.

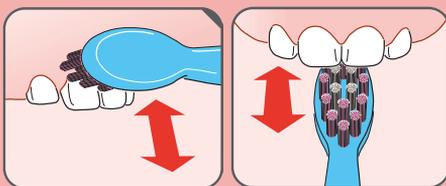
Les enfants peuvent aussi brosser les dents de leurs parents à l'occasion, ce qui les aidera à accepter des « contrôles de finition » de la part des parents.

Carie : ce n'est pas héréditaire

La carie ne peut se développer qu'une fois les dents sorties. En plus des soins dentaires systématiques et corrects, il faut enseigner aux enfants une consommation modérée des boissons sucrées, aux fruits ou au cacao, du sirop, etc. Une interdiction stricte serait contreproductive. Notre vie quotidienne fourmille de nourriture contenant des sucres cachés. Les enfants doivent donc apprendre à consommer de manière responsable et à repérer le « Bonhomme Sympadent ». Les produits portant le symbole « Bonhomme Sympadent » sont sans danger pour la santé des dents. Ces produits ont passé un test scientifique et sont inoffensifs tant sur le plan du sucre que celui des acides – mais bien sûr, il en va de même ici : évitez les excès.

3x par jour : et puis bonne nuit

Si votre enfant développe quand même une carie, travaillez avec un(e) dentiste ou un(e) hygiéniste dentaire pour identifier la cause du problème afin de prévenir une maladie secondaire. Les raisons possibles du développement des caries sont, par exemple, une consommation excessive de sucre ou un nettoyage insuffisant des dents.



Brossez de haut en bas, à l'extérieur et à l'intérieur jusqu'au-dessus des gencives.



Brossez les surfaces de mastication des molaires par de petits mouvements d'avant en arrière.



L'Association Sympadent est une association à but non lucratif qui promeut la prévention de la carie dentaire.

zahnfreundlich.ch



Aïe! Les dents poussent!

Considérées comme des moments difficiles à traverser, les poussées dentaires peuvent être très douloureuses. En règle générale, elles interviennent autour du sixième mois (parfois plus tôt ou plus tard en fonction des enfants), avec l'arrivée des incisives qui sont les premières dents à apparaître, suivies des prémolaires et des canines. Les dents poussent en moyenne jusqu'à l'âge de 3 ans, âge auquel les enfants ont alors leurs 20 «premières dents».

Comment repérer l'arrivée d'une poussée dentaire?

Les symptômes sont nombreux. Votre bébé bave beaucoup, affiche une mauvaise humeur inhabituelle, porte tous les objets qu'il trouve à la bouche et les mord aussi fort qu'il le peut... y compris vos doigts! Il peut pleurer beaucoup, avoir la gencive enflammée, des troubles du sommeil et du transit intestinal, des poussées de fièvre, moins d'appétit, des irritations sur les joues et les fesses.

Votre pédiatre pourra intervenir pour faire baisser la fièvre. Pour soulager votre nourrisson, vous trouverez dans le commerce des gels apaisants à appliquer en massant doucement la gencive, ainsi que des remèdes homéopathiques que pourra vous conseiller votre pharmacien. Vous pouvez également lui masser les gencives très délicatement avec une brosse à dents pour bébé aux soies douces. Choisissez un anneau de dentition en caoutchouc que bébé ne pourra pas introduire complètement dans sa bouche et incassable.

Aujourd'hui, les services de santé déconseillent les colliers d'ambre ou de noisetier en raison des risques d'étouffement du bébé. Pour les mêmes raisons, il faut éviter de donner des légumes crus et durs à un enfant de moins de 2 ans.

Les soins dès la première dent de lait!

Conseils aux parents...

Il revient aux parents de brosser les dents à l'enfant avec un dentifrice fluoré pour enfants 1x par jour, et ce dès l'apparition de la première dent de lait. Au plus tard à l'apparition de la deuxième molaire (à 2 ans environ), le brossage des dents avec un dentifrice fluoré pour enfants doit être effectué 2x par jour.

La prophylaxie – pour les dents de lait Ensemble, c'est mieux.

- Brossez-vous les dents en même temps que votre enfant. Vous et les frères et sœurs plus âgés devez donner l'exemple.
- Remplacez les brosses à dents tous les un à deux mois.
- Allez régulièrement chez le dentiste avec votre enfant dès l'âge de deux ans.

La prophylaxie – pour les plus grands ...

Les services dentaires scolaires contribuent à éviter les caries.

En Suisse, les enfants sont régulièrement informés par le service dentaire scolaire sur les thèmes de l'hygiène bucco-dentaire et de l'alimentation ménageant les dents, et ce depuis le jardin d'enfants jusqu'au niveau secondaire voire supérieur. Grâce à ce système de prophylaxie, les caries ont connu un net recul.

Passer plus de temps avec son enfant

Le temps est précieux et passe vite. Les possibilités mises à la disposition des familles permettant de gagner un peu de temps libre en effectuant par exemple ses emplettes à domicile, sont donc bienvenues.

Le temps que vous passez dans les magasins et que vous perdez dans les files d'attente aux caisses peut déjà être un moment de détente avec votre enfant. Il peut en effet s'initier avec vous à ce mode d'achats, comparer les articles, les prix, en évitant la cohue des magasins aux heures de grandes fréquentations. Aujourd'hui, passer en ligne ses commandes de denrées alimentaires et autres pour les besoins quotidiens permet d'avoir accès à un choix de produits aussi vaste que si vous vous rendiez dans les magasins. Le gain de temps, et le fait d'éviter la corvée des sacs à porter et des places de parking à trouver font partie des raisons pour lesquelles pas moins de 250'000 personnes, en Suisse, font aujourd'hui leurs courses de cette manière.

Ces plages de détente dégagées ainsi de votre emploi du temps peuvent donc être consacrées au moment de détente passés avec votre ou vos enfants. Mais attention: qui dit jouer dit s'amuser et non pas forcément utiliser le jeu comme moyen d'enseignement. Pas question de diriger le jeu: cette fois, c'est votre enfant qui va décider à quoi et comment il veut jouer. Laissez-lui ce plaisir: c'est le seul moment où il est maître de la situation. Profitez de ces moments ludiques pour observer votre bout de chou. Vous allez découvrir des facettes de lui que vous ne

connaissiez pas ou mal. Et lui vous verra en dehors de votre rôle de père ou de mère.

Le jeu a une importance capitale dans le développement de l'enfant. Mais si vous décidez de jouer tous les deux, il faut que vous aussi vous puissiez apprécier ce moment. Oubliez vos soucis de la journée et imprégnez-vous de son univers.

Elargissez la palette des activités à lui proposer tout en lui laissant l'initiative du choix et du déroulement des opérations.

Voici quelques exemples d'activités que vous pourriez faire tous les deux:

- un jeu de société
- campez dans le salon s'il pleut dehors
- cherchez des feuilles et créez un herbier
- rentrez dans son jeu et faites parler les poupées, les personnages play mobil, lego ou autres
- jouez au circuit de voitures
- préparez ensemble un spectacle à présenter à toute la famille. En attendant le grand jour, ce sera votre secret...
- dessiner, lire, bricoler...
- préparer un bon plat, un dessert, un gâteau d'anniversaire...

Le jeu et l'occupation ont l'avantage de vous ancrer dans le moment présent, d'être concentrés sur l'activité que vous partagez en oubliant les soucis du quotidien. C'est votre enfant qui vous montrera le chemin... Vous partagerez ses voyages imaginaires, sa créativité ou encore ses rires, considérés comme d'excellents antistress.



Quand il se réveille la nuit...

Pour les enfants, la nuit a deux gros défauts : elle est noire et les force à se séparer de leurs parents pour de longues heures. L'épreuve est encore plus compliquée si son sommeil est perturbé par des cauchemars ou des terreurs bien souvent aussi effrayantes pour le jeune dormeur que pour le reste de sa famille alertée par ses cris.

Durant la petite enfance, les mauvais rêves ne sont pas rares. En général, ils s'estompent après la phase oedipienne, vers 5 ans, pour revenir plus épisodiquement vers dix ans. Ces cauchemars sont nécessaires. C'est à travers eux que les bambins évacuent les émotions, les peurs et tous les sentiments qui le troublent. Le plus souvent, ils interviennent pendant le sommeil paradoxal, à la fin de la nuit.

Quand votre enfant se réveille de ce rêve affolant, il est épouvanté et est toujours très ancré dans ces images qui l'ont bouleversé. Perdu, désespéré, il vous appelle et a réellement besoin d'être rassuré pour pouvoir se rendormir.

Pour le calmer efficacement, expliquez-lui qu'il a fait un cauchemar et que rien de ce qu'il a vu ou vécu dans ce mauvais rêve n'est vrai. Il peut se recoucher tranquillement : vous êtes là et vous veillez sur lui. Passez-lui la main dans les cheveux, mais, si c'est possible, évitez d'allumer la lumière ou de le blottir dans vos bras pour le cajoler. Cela «casserait» sa nuit et il aurait encore plus de difficulté à reprendre le fil de sa nuit. Le câlin est à faire si votre petit est à ce point bouleversé qu'il n'arrive pas à se calmer. Mais s'il veut vous raconter son rêve, tentez de le convaincre d'attendre le lendemain pour le faire et dites-lui qu'il est temps de se rendormir... pour lui comme pour vous ! Si vous trouvez que les cauchemars reviennent de façon fréquente, interrogez-

vous... et interrogez-le. Essayez de le faire parler de ses peurs, de ses angoisses, de ses sentiments. Quelque chose lui pèse et se confier pourra sans doute le délivrer.

Contrairement au cauchemar, la terreur nocturne arrive pendant le sommeil profond, au début de la nuit. Votre enfant semble paniqué, il crie, est agité, s'assoit parfois dans son lit. Et pourtant... il dort. Même si vous êtes impressionnés, n'intervenez pas. Il devrait se calmer rapidement. Ces crises se produisent souvent chez les petits qui sont en manque de sommeil. Essayez de prolonger ses siestes ou de le coucher plus tôt. Il arrive également qu'un souci personnel soit la cause de ces peurs. Tentez d'en parler avec lui...

Dans tous les cas, ne permettez pas à votre enfant de venir dans votre lit. S'il avait cette habitude lorsqu'il était bébé, il doit la perdre, surtout s'il traverse la période oedipienne. Il doit apprendre à rester dans sa chambre, doit l'approprier pour s'y sentir bien, protégé. Votre lit n'est pas pour lui, il s'agit de votre intimité qu'il n'a pas à partager. S'il s'y glisse durant la nuit, accompagnez-le aussitôt dans sa chambre.

Ne laissez pas ces cauchemars et ces peurs s'installer ! Dialoguez avec votre enfant, jouez avec lui pour qu'il s'exprime sur ce qui l'empêche de dormir tranquillement. Et si vous n'arrivez pas à trouver la cause, n'hésitez pas à vous adresser à un spécialiste, pédiatre ou psychologue.

M

on enfant me ment... que faire?

La vérité n'est pas seule à sortir de la bouche des enfants... Il arrive aussi qu'ils racontent des mensonges. Comment réagir pour que cette détestable habitude ne s'installe pas et ne vienne pas gâcher la relation que vous avez avec votre enfant ?

Jamais vous n'auriez imaginé que votre fils ou votre fille s'adonnerait un jour à l'art du mensonge. Que cela arrive aux autres, soit. Mais à vous... non ! Et pourtant... la grande majorité des enfants mentent. Que ce soit pour échapper à une punition, pour ne pas décevoir leur entourage, pour attirer l'attention, se valoriser ou cacher une situation qui leur fait honte ou qui les a blessés.

En clair, ils dissimulent ou travestissent la réalité exactement pour les mêmes raisons que les adultes. Et ces causes n'ont généralement rien à voir avec le vice, le manque de sens moral ou parce qu'ils ont reçu une mauvaise éducation.

Chez le petit enfant, le problème est différent. Pour lui, les frontières entre l'imaginaire et la réalité sont encore floues. Il adopte ce que les spécialistes appellent « la pensée magique » qui lui permet d'entrer dans un personnage, et de modifier la vie réelle. Ce qui, à ses yeux n'est pas un mensonge.

Les solutions

Si votre bambin vous annonce qu'il a eu la note maximale à sa dictée... alors qu'en fait il n'a pas réussi à atteindre la moyenne, avant d'envisager de sévir, essayez de comprendre ce que représente le mensonge pour lui. S'il a caché un mauvais résultat parce qu'il n'a pas voulu vous faire de peine, le punir au nom de la morale ne serait pas très productif.



Que faire ?

Dites-lui que tout le monde peut commettre une erreur et que vous allez tenter de découvrir ensemble ce qui s'est passé. Dès qu'il aura entendu que vous continuez à l'aimer même s'il a raté son exercice et s'il vous a menti, entamez la seconde partie de votre intervention. Expliquez-lui que la caché ne changera pas sa note que vous préférez qu'il vous avoue la vérité.

S'il a dissimulé les faits pour éviter la punition, dites-lui que vous savez ce qu'il a fait. S'il admet son boniment, le mieux est de valoriser cette attitude plutôt que le blâmer. Mais s'il s'obstine, sévissez en lui précisant que ce n'est pas tant la bêtise que vous sanctionnez, mais le fait qu'il ne la reconnaisse pas.

Le mensonge d'un enfant, surtout s'il se répète, représente une anxiété et une réelle souffrance pour les parents. Si cette situation s'installe, demandez-vous s'il n'a pas trouvé cette solution pour se protéger d'une réaction trop émotive ou trop sévère de votre part. La remise en question peut alors se révéler judicieuse... Entamez un dialogue en profondeur avec votre enfant : cela pourrait représenter un premier pas constructif vers une relation plus ouverte entre vous.

L'optimisme? Ça s'apprend!



Chômage, crise, faits divers sanglants, actualités violentes... L'enfant sait ce qui se passe dans le monde, ne fût-ce qu'en captant les conversations autour de lui. Même si le sens des informations lui échappe bien souvent, il est concerné, à sa manière. Et il a, comme les adultes, de bonnes raisons de s'angoisser, surtout si sa famille est directement touchée. Papa et maman sont inquiets pour leur travail, il font leurs comptes beaucoup plus souvent qu'avant, disent que, cette année, on ne partira pas en vacances...

Vers 5 ou 6 ans, un enfant est plus perturbé par l'angoisse de ses parents que par les problèmes eux-mêmes. Il donne au mot un sens qu'ils n'ont pas. S'il entend l'un de ses parents dire qu'il n'a plus un sou pour finir le mois, il imaginera la ruine intégrale.

Jouer la transparence en famille est toujours plus sain. Inutile de faire des cachotteries si vous rencontrez des difficultés. Mais ne dramatisez pas et utilisez des mots simples pour faire comprendre la situation à votre petit. Abordez les solutions possibles, et ne discutez pas des détails de votre situation financière ou autre devant lui.

Si vous apprenez l'optimisme à votre enfant, vous lui donnerez la clé qui lui donnera confiance en lui et en l'avenir, et lui permettra de rebondir, de dépasser ses échecs. **Aimer la vie est un cadeau à lui transmettre.** Et le sentiment commence tôt! Un bébé incapable de se débrouiller seul, qui est choyé par ses parents, va bénéficier d'une sécurité affective qui le remplira d'optimisme. Plus tard, dès qu'il marchera, l'enfant va passer du plaisir continu à la réalité, toujours frustrante. En lui posant des limites et des interdits, il apprendra à surmonter plus facilement ses échecs et ses déceptions.

Mais restez positif dans ce que vous lui dites. Il est nécessaire d'interdire certaines choses, mais tout aussi important de le rassurer en lui montrant qu'il est aimé, sans pour autant le surprotéger. Valoriser ses compétences sans pour autant l'aduler, encourager la prise de risque mesurée et pointer ce qui est positif est essentiel.

Si vous voulez que votre enfant puisse croire en l'avenir, nourrissez-le de projets. Demain n'est pas une perspective effrayante dès l'instant où il est habité par des projets qui lui demandent d'agir aujourd'hui pour tirer un plaisir qui arrivera plus tard. Anticipez les expériences positives avec lui (préparer les prochaines vacances ou sortir du four une tarte qui ne sera mangée que le soir). Invitez-le à parler de ses rêves, et prenez-les au sérieux, même s'ils vous semblent peu réalistes. Il veut être chef de tribu en Patagonie? Ne lui dites pas qu'il a le temps de changer d'avis. Il oubliera certains de ses rêves en évoluant, sans avoir besoin de vous pour cela.

Votre enfant voit la vie à travers vos yeux, durant ses premières années. S'il a devant lui des discours négatifs et récurrents du style : «Je suis mal payé, la vie est épuisante...», il risque d'intégrer ce point de vue. Même si vous connaissez une période difficile, veillez à ce que votre enfant soit en contact avec d'autres référents aux propos plus optimistes (grands-parents, famille, enseignants...). Partagez avec lui des activités que vous aimez et communiquez-lui votre plaisir. L'émerveillement, le rire et la joie sont à cultiver au quotidien. **Soulignez ce qui va bien. Il s'en souviendra et ces instants nourriront son optimisme au fil des jours.**



Salade de pommes de terre

Une salade de pomme de terre pour accompagner vos grillades de l'été!

Pour 2 personnes :

- 1 kg de pomme de terre «spéciale salade»
- 250 gr de thon au naturel
- 4 c. à soupe d'herbes fraîches (ciboulette, aneth...)
- 2 à 3 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 œufs durs
- 1 échalote
- Sel
- Poivre

Faites cuire vos pommes de terre pendant 30 minutes dans une casserole d'eau.

Laissez-les refroidir puis les épluchez-les et coupez-les en dés dans un saladier.

Écalez et coupez les œufs en dés. Ajoutez-les aux pommes de terre.

Émiettez le thon et déposez-le dans le saladier ainsi que les échalotes finement ciselées.

Dans un bol, mélangez dans cet ordre la mayonnaise et la moutarde puis le vinaigre puis le sel et le poivre et terminez par l'huile (vous pouvez ajouter plus d'huile si vous souhaitez plus de sauce).

Mélangez le tout délicatement, saupoudrez d'herbes ciselées et servez.

Une délicieuse recette qui va régaler toute votre petite famille!





Et si vous le sensibilisez à l'esprit écolo?

Vital mais ennuyeux et astreignant, l'écologie? Pas du tout! Le respect de l'environnement peut devenir une aventure pour les enfants pour peu qu'il lui soit expliqué de manière ludique et qu'il puisse le pratiquer au quotidien à travers une multitude de petits gestes utiles.

Pour leur apprendre à vivre en mode écologique, apprenez tout simplement très tôt à votre enfant à aimer la nature. Avec les tout petits, tout commence par l'observation des plantes, des insectes, des oiseaux. Ils sont curieux de ce qui les entoure, encouragez-les en ce sens.

Emmenez-les avec vous en forêt, dans la campagne. Au jardin ou sur la terrasse où vous avez planté des fleurs, montrez-lui qu'il faut du temps, de l'eau et du soleil pour qu'elles fleurissent. Il enregistrera cette donnée et n'aura pas envie de détruire, par la suite, ce qu'il a appris à aimer et à respecter.

- N'essayez pas de captiver vos rejetons en leur assenant de longs discours moralisateurs: ils y seront imperméables.

L'enfant a besoin d'images, d'exemples concrets plutôt que de longs discours. Si vous souhaitez que le vôtre soit instruit efficacement sur le sujet, proposez-lui de s'inscrire au Panda Club du WWF. Des sorties sont organisées pour les enfants de 6 à 12 ans, dans chaque canton, et lui permettent de découvrir la nature non loin de chez lui, à travers des jeux, des observations et des expériences. C'est bien connu: il est plus facile d'apprendre à aimer et à protéger ce que l'on a appris à connaître...

- Autre moyen de faire de l'écologie une aventure familiale: cultiver son bout de jardin ou son coin de balcon bio. Le principe est simple: il consiste à ne pas utiliser de produits de synthèse (engrais, insecticides, fongicides...), leur préférant

des techniques naturelles. L'horticulture bio préconise de limiter les arrosages et, donc, de ne pas gaspiller celle qui vient du robinet pour arroser vos plantes qui préféreront l'eau de pluie... à récolter dans des baquets. Essayez-vous également à la multiplication naturelle des plantes, par bouturage ou division, par exemple. En vous aidant, vos têtes blondes découvriront les joies d'un jardinage sain.

- Expliquez à vos enfants que eux aussi peuvent contribuer à préserver la planète bleue à travers toute une série de petits gestes essentiels: ne pas oublier de fermer le robinet lorsqu'il se lave les dents ou se savonne les mains, éteindre la lumière dans les pièces inoccupées, ne pas jeter de papier par terre, trier les déchets dans des caissettes réservées à cet effet, bricoler avec des matériaux recyclés que vous aurez récupérés et conservés ensemble.
- Confiez-leur des responsabilités: en pique-nique, ils devront faire le tour du site avec un sac poubelle. Leur mission?

Ramasser tout ce qui peut traîner et rendre l'endroit impeccable à la nature après votre départ.

- Proposez-lui de faire les courses et la cuisine avec vous, et faites-en un jeu de connaissances: quels sont les fruits et les légumes de saison à privilégier?
- Multipliez les loisirs écolo. Dans la nature, tout est prétexte à l'observation: un bourgeon prêt à éclore, un nid de fourmis, un escargot, un nuage en forme de tête de chat, une cerise prête à rougir sur un arbre, les arbres en fleurs du printemps... Lors de ces loisirs, faites-lui prendre des photos de ce qui les intéresse, et collez-les avec lui dans un journal de l'aventurier. Pourquoi ne pas lui faire dessiner ce qui l'a le plus touché?
- Il aime les animaux? Parlez lui des espèces qui ont disparu, comme les dinosaures, le dodo, etc., et expliquez-lui qu'aujourd'hui, d'autres espèces sont menacées, comme le tigre, le panda, la baleine, l'ours polaire, le gorille, le bec-en-sabot...



Adresse utile

WWF Panda Club: www.pandaclub.ch



“**A**ujourd’hui...
tu as la permission de t’ennuyer!”

Cours de danse, de sport, de musique, d’échecs, week-ends pendant lesquels les sorties se multiplient, programmes télévisés, livres, tablettes, ordinateurs... beaucoup de parents s’appliquent à tout mettre en œuvre pour divertir et éveiller leur progéniture. Mais de nombreux spécialistes estiment que les enfants ont également besoin de temps pour eux.

Du temps pour se déconnecter des sollicitations incessantes du monde extérieur, du temps pour rêvasser, pour penser, pour s’inventer des occupations, pour découvrir leurs talents et leurs centres d’intérêt.

S’adonner aux bienfaits de l’ennui serait tout aussi bénéfique que toutes les activités utiles à leur développement physique, cognitif, social et culturel.

Pourquoi? Parce que leur accorder des plages de «vide» qu’ils auraient à remplir sans aide, les poussent à faire appel à leurs ressources personnelles, à la créativité et à leur imagination.

Beaucoup de personnalités exerçant un métier artistique racontent s’être ennuyées pendant leur enfance, et s’être servies de ces moments pour écrire un journal intime, faire des gâteaux, regarder le monde qui les entourait, dessiner, s’inventer des histoires... Laisser vagabonder son esprit est physiquement et intellectuellement peu exigeant, mais pas inutile. Cela permet notamment de voir germer de nouvelles idées.

Aider les plus jeunes à apprécier des activités simples comme la poterie ou le dessin est tout aussi précieux que de les inciter à grandir en étant toujours efficaces et occupés.

Chez les parents, entendre leur enfant se plaindre de s’ennuyer peut déclencher en eux une vague de culpabilité. Il faut donc leur offrir la possibilité de tirer un maximum de profit de ces moments en leur proposant un petit matériel basique qui viendra appuyer leurs ressources personnelles. Une boîte dans laquelle ils trouveront par exemple des crayons de couleur, un stylo bille, du papier, des pelotes de laine multicolores, une loupe, quelques planchettes de bois, des ciseaux, un vieux magazine... Juste de quoi titiller leur désir d’explorer, d’inventer, d’observer et de se concentrer...

Si, au début, votre enfant est à court d’idées pour se distraire, évitez d’intervenir. Ou racontez-lui ce que vous faisiez dans le même contexte lorsque vous, ses parents, aviez son âge. Cela l’inspirera peut-être avant qu’il ne découvre ses propres envies!



Heureux

dans sa chambre!

Pour un enfant, sa chambre est sa petite maison dans la maison. Un endroit où il doit se sentir comme dans un cocon et où il aura envie de passer du temps. Son aménagement est donc important et doit évoluer en fonction de son âge.

Si vous décidez d'acquérir un lit à barreaux pour votre bébé, vérifiez sa parfaite stabilité, et, s'il dispose d'un côté rabattable, qu'il ne puisse pas être actionné par votre petit. Ne le placez pas à proximité d'une fenêtre, d'un rideau, d'un cordon de store, d'une prise ou d'un fil électrique, etc. Resserrez régulièrement les vis et les écrous et ne laissez jamais de gros objets dans le lit, car ils pourraient servir de marchepied pour franchir les rambarde.

Dès 2 ou 3 ans, votre petit pourra passer à un lit d'enfant. Plusieurs choix s'offrent alors à vous. Le mobilier évolutif permet de transformer la chambre selon les besoins de l'enfant, tous les trois ans. Il s'agit alors de choisir des meubles assez neutres à accessoriser en fonction de l'âge. Dans une pièce où les mètres carrés sont souvent comptés, vous pouvez opter pour un lit à mi-hauteur d'environ 130 cm, utilisable à partir de 4 ans jusqu'à 8 ans. Le lit en mezzanine est une bonne alternative, permettant d'aménager dessous une aire de jeu, des rangements ou une banquette.

Au même titre qu'un lit gigogne, les lits superposés sont une autre solution pour gagner de la place. Mais attention: il ne faut pas y installer un enfant de moins de 6 ans. Choisissez-les en fonction de critères de sécurité très stricts. La première cause d'accident lié à l'utilisation de ce genre de couchage est la chute pendant le sommeil. Les barrières sont indispensables. Pour

que les enfants puissent jouer sans risque, l'échelle doit être robuste et fermement fixée. En métal ou en bois, elle devra résister au passage du temps et aux sollicitations enthousiastes dont elle pourra faire l'objet. Bannissez donc le plastique: trop fragile, il pourrait ne pas supporter le régime qui lui sera imposé!

Couleurs douces et lumière tamisée...

Pour qu'il passe du temps dans son royaume, votre bambin a besoin de s'y sentir bien. Des coussins pour un coin lecture, un bureau adapté, des rangements à sa portée, des coffres à jouets: tout doit être pensé pour être plaisant et pratique en fonction de lui... et non de vous. Tenez compte de ses goûts et de ses désirs pour les couleurs et la décoration. Les couleurs claires et non agressives sont à privilégier, y compris pour le linge de lit. Le soir, plongez la pièce dans le noir en ajoutant une veilleuse pour que votre petit n'ait pas peur et puisse se lever si besoin.

Enfin, une chambre est beaucoup plus accueillante si elle est bien rangée. Chaque soir, les jouets doivent retrouver leur coffre pour la nuit. Et, bien sûr, la présence de télévision, d'ordinateur ou de téléphone n'est pas recommandée dans le refuge des enfants. Avant de dormir, rien ne vaut le sacro-saint rituel de l'histoire et du câlin...

L'enfant et l'école



L'école: bien la choisir et rester attentif

Le fonctionnement de la Suisse est ainsi fait que le système éducatif varie en fonction des cantons. Tous ont cependant un point commun: la scolarité obligatoire s'étend jusqu'à l'âge de 16 ans. Autant dire que votre enfant est appelé à consacrer beaucoup de temps à l'école, raison pour laquelle il est important d'être attentif à ce qui s'y passe et à la manière dont votre fils ou votre fille vit son quotidien d'écolier.

En dehors de l'enseignement classique, il existe plus de 60 établissements privés dans notre pays, accueillant les élèves de la maternelle à la maturité, en internat ou en externat. Que vous optiez pour l'une ou l'autre possibilité, en fonction de vos souhaits et de vos moyens financiers, deux points doivent évidemment rester essentiels: la qualité de l'enseignement et le bien-être de votre enfant.

Quand s'inquiéter?

Indépendamment de la valeur de l'établissement et des enseignants qui y travaillent, il arrive que, pour certains enfants, se rendre à l'école devienne une souffrance, source d'anxiété. Si, pour la grande majorité des élèves,

supporter leur quotidien ne pose pas de problème particulier, il peut, chez d'autres, engendrer une véritable phobie scolaire. Celle-ci se traduit par des signes allant notamment de l'angoisse intense à l'insomnie, la perte d'appétit, aux maux de ventre et à la dépression. Beaucoup d'enfants ont, à un moment ou à un autre, prétexté un malaise ou mis au point une stratégie d'évitement pour ne pas avoir à affronter un contrôle. Si le phénomène se répète et est accompagné de symptômes plus sérieux, il ne faut pas laisser cette situation s'installer sans réagir. Il faut écouter l'enfant, lui apprendre à gérer ses craintes tout en lui faisant comprendre que vous prenez au sérieux ce qu'il ressent. Il est essentiel de cerner la ou les causes de son mal-être. Si sa peur est liée à la performance, interrogez-vous: attendez-vous trop de lui et lui faites-vous subir inconsciemment une pression trop forte? Ses angoisses sont-elles motivées par des relations difficiles avec ses camarades? Il est très important de réagir rapidement à cette pathologie de la phobie pour éviter une déscolarisation trop longue qui rendrait le retour à l'école plus délicat. Pour cela, n'hésitez pas à vous faire aider en sollicitant une prise en charge médicale adaptée.

Ecrire à la main:

est-ce encore nécessaire ou pas?

Alors que les écrans et les claviers règnent sur notre société, certains pays, comme la Finlande ou 45 états des États-Unis, ont décidé que l'écriture cursive ne serait plus inculquée aux enfants. La calligraphie fait désormais place à la dactylographie, estimée plus utile.

Mais abandonner cet enseignement est-il vraiment sans conséquence? La question fait débat et pour cause: reléguer les stylos au rang des accessoires anecdotiques est une transformation culturelle majeure.

Pour certains, l'apprentissage de l'écriture chez les tout jeunes élèves représente un ralentissement dans leur évolution, les balisant à un champ d'exploration restreint aux limites de leur feuille. Pour d'autres, c'est l'inverse: l'écriture manuscrite est un excellent stimulant pour le cerveau, la concentration et les facultés de motricité fine.

Qu'en sera-t-il dans les années futures? Notre civilisation en viendra-t-elle à enseigner l'écriture comme une discipline à part entière, à la manière des premiers copistes et calligraphes qui maniaient l'écriture comme un art élitiste? La technologie oblige l'homme à s'adapter au monde qui sera le sien à l'avenir, selon les adeptes du changement.

Mais pour d'autres, l'écriture cursive est indispensable, en particulier sur le plan social.

Grâce à nos notes personnelles, notre correspondance et chacun de nos documents manuscrits, nous pouvons conserver nos écrits. Imaginez une gigantesque coupure de courant durant quelques jours. Si personne n'est capable de rédiger à la main, personne ne pourra alors consigner quoi que ce soit. L'écriture manuscrite est capitale à la liberté, nous permettant de ne dépendre ni de nos ordinateurs et autres tablettes pour nous exprimer. Les avantages

de la prise de notes ont été mis en lumière par une enquête de l'Université de Princeton (USA) soulignant que les étudiants qui utilisent cette méthode synthétisent mieux les informations, ce qui confirme encore les bienfaits de l'écriture.

Alors que les méfaits liés à la fréquentation des écrans par les enfants font toujours débat, choisir une évolution culturelle entièrement basée sur le numérique n'a pas fini de faire couler de l'encre. D'autant que la généralisation de cette pratique supposerait que tous les élèves aient à leur disposi-

“ L'écriture manuscrite est capitale à la liberté, nous permettant de ne dépendre ni de nos ordinateurs et autres tablettes pour nous exprimer. ”

tion chez eux des outils numériques, ce qui n'est pas le cas pour tous. En revanche, la dictée vocale (pour peu qu'elle soit fiable) et les correcteurs d'orthographe peuvent être des alliés précieux pour les jeunes dyslexiques ou dysorthographiques.

En Suisse, si les règles liées à l'enseignement de l'écriture se sont assouplies au fil du temps, les cantons ne semblent pas intéressés pour l'instant à prendre l'hasardeux virage visant à passer dès les premières années scolaires de l'oral à l'écrit par l'intermédiaire du clavier sans passer par la case stylo.

Apprendre à lire l'heure

Recevoir sa première montre est un événement dans la vie d'un enfant. Une fois au poignet... reste à apprendre à décoder le langage des aiguilles.



Pour l'aider dans ce nouvel apprentissage, fabriquez un cadran en carton et inscrivez-y les chiffres clairement, ainsi que les graduations des minutes. Expliquez à votre enfant que les aiguilles partent toujours du 12 et tournent vers la droite pour revenir à leur point de départ.

Puis présentez-lui les aiguilles. La plus petite, qui indique les heures et tourne très lentement, la grande qui marque les minutes et qu'il pourra voir bouger s'il est patient, et enfin la trotteuse qui montre les secondes et qui est la plus rapide des trois. Ensuite, commencez par fixer la petite aiguille sur le cadran pour que votre enfant apprenne d'abord les heures. Précisez-lui que lorsqu'elle est entre deux nombres, elle indique alors le premier des deux comme étant l'heure. Avec 24 heures dans la journée, la petite aiguille effectue deux tours du cadran par jour.

Lorsque cette notion a été bien comprise, remplacez la petite aiguille par la grande et précisez que les 60 graduations servent pour les minutes. Toutes les cinq graduations, la marque est plus grande, ce qui indique une heure. Sur une feuille différente, indiquez le tableau des correspondances des graduations: le 1 correspond à 5 minutes, le 2 à 10 minutes, etc.

Lorsque tout est bien compris, rajoutez la petite aiguille.

Petit à petit, votre enfant apprendra le langage de l'horloge en douceur !



Comment éviter la dépendance aux tablettes numériques?

Les tablettes sont des outils formidables... pour peu qu'elles soient correctement utilisées. Première difficulté pour les parents: éviter l'addiction qui peut intervenir dès le plus jeune âge chez leurs enfants.

À trop fortes doses, les tablettes peuvent provoquer des problèmes physiques (maux de dos, torticolis, picotements et brûlures des yeux, maux de tête...) chez leurs utilisateurs. De plus, chez l'enfant, l'abus peut être la cause d'un déficit de l'attention, d'un changement de comportement, ou de difficultés à se concentrer longtemps sur une tâche en raison de problèmes de motivation. Raison pour laquelle des mesures s'imposent pour éviter que l'addiction s'installe...

En Suisse, cette technologie numérique a fait son entrée dans les écoles, particulièrement en Suisse alémanique, saluée avec enthousiasme par les uns qui y voient une possibilité d'enseignement ludique, et décriée par d'autres qui n'adhèrent pas à la généralisation des écrans dans les classes.

Si les enseignants doivent se former à gérer et encadrer ce nouveau mode de travail, la situation est toute autre à la maison où les parents apprennent eux aussi à prévenir la dépendance de leurs enfants face aux applications numériques.

Des outils pour limiter l'accès

Bien sûr, il existe des applications permettant de limiter le temps d'utilisation de la tablette ou du smartphone, comme *Net Addict Soft*. Mais même sans avoir recours à ces applications dédiées, il suffit de paramétrer le contrôle parental de l'appareil pour adapter son utilisation en fonction de l'âge de l'enfant. Si vous ne souhaitez pas qu'il y ait accès sans votre consentement, il suffit d'activer un code indispensable pour déverrouiller l'écran.

Vous pouvez aussi choisir de définir un temps d'arrêt pour votre iPad durant lequel seules les applications de votre choix seront accessibles. Ce temps d'arrêt conditionne par défaut la période durant laquelle votre enfant aura accès à l'iPad. De la même façon, vous pouvez, dans les réglages, limiter le temps de jeu par catégories d'applica-

“ Et n'oubliez pas qu'il est toujours plus facile pour un enfant de comprendre les choses si les règles sont bien établies, expliquées et fermes. ”

tions, restreindre l'accès en autorisant les applications par tranches d'âge, ou choisir celles qui seront toujours disponibles, même durant le temps d'arrêt. Pour contrôler les contenus autorisés, vous pouvez les définir en fonction de l'âge du jeune utilisateur. Et, afin d'éviter qu'il n'installe un jeu sans votre consentement, paramétrez votre appareil pour que le mot de passe soit requis pour tout achat intégré.

Maîtriser l'utilisation, c'est possible!

Toutes ces solutions simples ne vous dispensent pas d'adopter un comportement éducatif sans lequel votre enfant ne comprendra pas pourquoi vous freinez l'accès à cette tablette qui le captive. Expliquez-lui quelles sont les règles et les raisons pour lesquelles vous les prenez. Proposez-lui d'autres activités pour qu'il continue à élargir ses horizons, comme le sport, la lecture, le dessin ou un jeu de société, en lui donnant l'exemple et en vous impliquant vous aussi.

Et n'oubliez pas qu'il est toujours plus facile pour un enfant de comprendre les choses si les règles sont bien établies, expliquées et fermes. Par exemple, que ce soit pour l'accès à la télévision ou à la tablette, permettez-lui de regarder un dessin animé ou d'accéder à son application préférée après la sieste ou après l'école durant un temps limité, mais jamais le matin, durant les repas ou avant d'aller dormir. La créativité des enfants ne se développe pas sur une tablette tactile, et les apprentissages essentiels doivent avoir lieu dans le monde réel et non dans un monde virtuel.





Si votre enfant n'est pas copain avec l'écriture manuelle...

*Prof. Pierre Dillenbourg, Laboratoire d'ergonomie éducative EPFL
Responsable Swiss EdTech Collider*

L'apprentissage de l'écriture constitue une étape importante de la scolarité des enfants. Les difficultés que certains rencontrent les pénalisent dans les autres apprentissages et affectent tant leur confiance en eux que leur goût pour l'école. Un quart des enfants entre 5 et 12 ans ont des difficultés avec l'écriture, dont 9% qui ont des difficultés très sévères (on parle alors de dysgraphie). Détecter rapidement ces difficultés et y remédier rapidement est une préoccupation de nombreux acteurs du monde scolaire. Nous résumons ici nos travaux à l'EPFL, qui ont été récemment publiés dans plusieurs revues internationales.

Aujourd'hui le repérage des troubles de l'écriture est souvent lent. Il faut quelques mois pour que l'enseignant puisse distinguer un léger retard d'une situation préoccupante, puis qu'il rencontre les parents qui prendront à leur tour rendez-vous avec un thérapeute. Pendant ces longs mois, l'enfant continue à perdre pied à l'école. À l'inverse, un repérage rapide des difficultés permettrait de consacrer ces précieux mois aux activités d'appui.

L'évaluation de la qualité de l'écriture repose actuellement sur l'analyse des phrases que l'enfant écrit sur papier. Cette analyse minutieuse prend un temps considérable pour

les professionnels. Ce système comporte également une grande part de subjectivité (deux évaluateurs analysant le même texte ne seront d'accord que dans 60% des cas) et seul le « rendu » est évalué, toutes les informations concernant la façon avec laquelle l'élève a écrit sont perdues. L'application DYNAMICO propose une analyse beaucoup plus poussée et objective, le tout en seulement 30 secondes. Son secret est qu'elle utilise des propriétés de l'écriture qui ne sont pas visibles à l'œil humain. En demandant à l'enfant d'écrire sur un iPad, le système capture en plus toute la dynamique de son geste: la vitesse, la pression et l'inclinaison



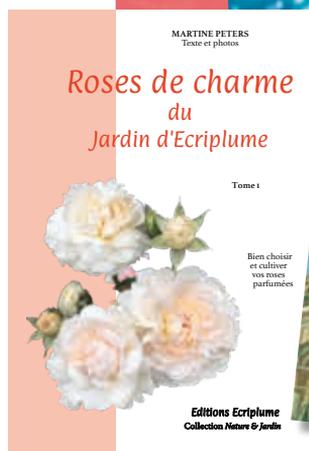
Editions Ecriplume

Nouvelle venue dans le monde de l'édition, les Editions Ecriplume possèdent la particularité d'emprunter les chemins buissonniers, loin des sentiers battus de la grande distribution. Chaque livre a été écrit, conçu et réalisé par une journaliste suisse qui a mené sa carrière dans la presse écrite sous le nom de Martine Bernier. Elle propose des récits «cousus main» tendres et joyeux pour les uns, au plus proches de la nature ou liés à des destins exceptionnels pour d'autres.

Ses livres pour enfants richement illustrés de photos, racontent des aventures saupoudrées de magie aux enfants dès 5 ans, tandis que le premier tome de la collection *Nature et Jardin* sortira fin février sous le titre *Roses de charme du Jardin d'Ecriplume – Bien choisir et cultiver vos roses parfumées*.

Des livres pleins de charme
à découvrir sur le site
des Editions Ecriplume...

- >> Site: <https://editionsecriplume.com/>
- >> Page Facebook: Editions Ecriplume
- >> Tous les livres sont disponibles à la vente sur le site internet et sur Amazon.



du stylet sur la surface. L'intelligence artificielle a permis d'élaborer des indicateurs très fins mettant en lumière les points les plus critiques pour évaluer les difficultés d'écriture des enfants.

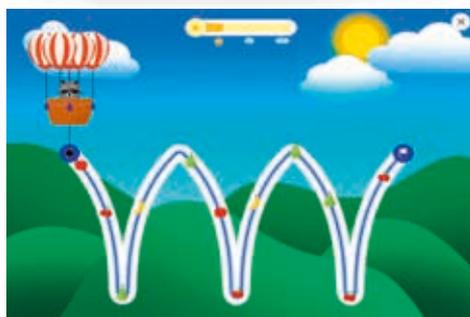
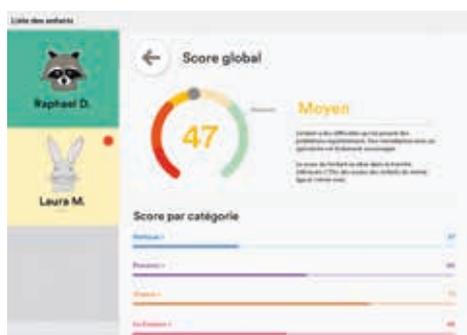
Certes, écrire sur une tablette numérique n'offre pas la même friction qu'écrire sur une feuille de papier. Néanmoins, nous avons démontré qu'un enfant qui excelle ou souffre sur le papier, excellera aussi ou, respectivement, souffrira aussi en écrivant sur une tablette numérique.

L'atout de cette approche est la finesse des indicateurs: nos travaux ne permettent pas simplement de dire si l'enfant souffre de difficultés légères, modérées ou sévères (qu'on décrit sous le terme "dysgraphie"), mais surtout de déterminer la nature de ces difficultés. Pour un enfant, le problème principal peut venir de la pression du stylo alors qu'un autre, ayant pourtant le même score global, contrôle bien la pression mais moins bien l'inclinaison du stylo. Pour améliorer leur écriture, ces deux enfants se ver-

ront donc proposer des activités différentes, appropriées aux difficultés. Pour ces enfants – pour qui écrire est une expérience dévalorisante –, les activités permettent d'exercer la motricité fine qui sous-tend l'écriture sans qu'ils aient l'impression de faire leurs devoirs d'écriture. Précisons enfin que cette approche concerne uniquement l'aspect moteur de l'écriture. Les troubles de l'écriture, qui se combinent souvent avec ceux de la lecture, peuvent être liés à des facteurs linguistiques, cognitifs ou affectifs qui ne sont pas pris en compte dans l'application Dynamico.

L'application sera disponible en deux versions: une pour les parents, permettant d'obtenir une première analyse simplifiée ainsi que des activités, et une autre pour les thérapeutes, plus détaillée et plus poussée. Une version pour les écoles viendra également dans un second temps.

Dynamico sera disponible sur iPad en mai 2021 en français puis en allemand et en italien. Informations sur www.dynamico.ch



A

pplications ludiques pour apprendre en s'amusant

Sans forcément parler de vouloir «faire l'école à la maison», il existe une multitude d'applications et d'outils à présenter aux enfants pour les initier à différents apprentissages en fonction de leur âge. Une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable sans quitter le confort de son chez-soi!

Les applications pour smartphone ou tablettes sont légion. Elles s'adressent aux petits dès la maternelle (*Dix doigts*, qui permet de découvrir les nombres ou *Abc rigolo*, dédié à l'apprentissage des lettres et de leur traçage), au cycle primaire (*Le conjugueur* permettant de conjuguer tous les verbes à tous les temps, ou *Le Roi des maths* un jeu proposant de s'exercer aux opérations de base puis, plus tard, aux équations).

Sont également disponibles des programmes plus pointus pour les plus grands comme *Geo Master Plus* (les entraînant à trouver les noms de géographie comme les pays et villes d'Europe, les capitales du monde, etc. ... le tout accompagné d'un atlas et de diverses informations), ou *iTooch Bases du français*, une application de soutien scolaire ludique conçue par des enseignants, qui prépare l'entrée au collège.

Sachant que la curiosité de l'enfant est orientée vers les sujets qui l'intéressent, il sera attiré par l'apprentissage d'un nouveau jeu qui lui plaît, alors qu'il détournera son attention d'une animation qui l'indiffère ou qu'il n'aime pas. Dans cette optique, sur internet, de nombreux sites tiennent à disposition des parents une multitude d'activités amusantes permettant aux plus jeunes de s'instruire en douceur.

Parmi eux : <https://www.tabledemultiplication.ch/jeux/> ou <https://apprendrealire.net>

Ne négligeons pas non plus les jeux de société de culture générale. Parmi eux, *les Incolables en version Grand Jeu familial* (dès 6 ans) propose un quizz sur sept niveaux de difficulté offrant à tous la possibilité de participer en ayant toutes ses chances, un principe partagé par le classique *Trivial Pursuit Famille*, (dès 8 ans). Deux jeux à pratiquer toutes générations confondues, pour améliorer ses connaissances en s'amusant !

Et pour les longues périodes de relâches, choisissez un cahier de vacances adapté au niveau de votre enfant. Il en existe pour tous les âges, illustrés de manière attrayante, sur tous les sujets. Y compris pour les adultes ... car, c'est bien connu, nous n'avons jamais fini d'apprendre !





Le bilinguisme précoce : avantages et inconvénients

Lorsque les parents viennent de pays ou de cultures différentes, l'enfant se trouve plongé dans le bilinguisme familial et fait souvent l'acquisition de deux langues simultanées avant l'âge de 3 ans. Si, en prime, l'enfant entre dans une école où l'enseignement est donné dans une autre langue et que d'autres encore se trouvent au programme scolaire, il devient multilingue de manière précoce. Mais est-ce un atout ou un handicap ?

Les avantages du bilinguisme sont évidents. Dans un monde où de plus en plus de professions demandent la connaissance d'au moins deux langues étrangères, le fait de rentrer à l'école en étant déjà bilingue ou multilingue est un atout, une richesse intellectuelle indéniable.

La capacité des enfants à apprendre d'autres langues est quasi illimitée, qu'ils soient doués ou non. Le fait d'en apprendre une, deux, trois ou même quatre dès leur plus jeune âge n'entraîne pas de surcharge cérébrale et ne retarde pas leur développement, contrairement à ce que l'on pourrait craindre. Au contraire, plusieurs études ont prouvé que le bilinguisme développe la souplesse intellectuelle et le raisonnement. Ce constat ne veut pas dire pour autant qu'il n'existe aucun déséquilibre. Si l'acquisition de la ou des deux premières langues n'est pas assez solide, en apprendre une troisième,

voire une quatrième peut provoquer la perte des connaissances.

En famille, les spécialistes conseillent de bien compartimenter les apprentissages. Mieux vaut que le père s'adresse à son enfant dans sa langue maternelle, que la mère fasse la même chose, mais qu'ils évitent de mélanger les deux langues devant lui, passant par exemple de l'anglais au français en se parlant entre eux. L'acquisition en sera facilitée et ne confondront pas les différentes langues.

Les enfants qui ne sont pas nés dans un environnement bilingue peuvent évidemment acquérir la connaissance d'autres langues par l'intermédiaire de l'enseignement scolaire ou même déjà au jardin d'enfants. Mais quels que soient les efforts des parents pour mettre leur progéniture en contact avec d'autres, il ne faut jamais perdre de vue qu'une langue que l'on n'utilise pas se perd aussi facilement qu'elle a été mémorisée.



Les familles polyglottes

Dans beaucoup de famille, il est devenu courant de parler deux langues à la maison. Une situation d'autant plus répandue lorsque les parents viennent de régions ou de pays différents. L'Office fédéral de la statistique (OFS) a ainsi établi qu'en Suisse, 16% des 15 ans et plus parlent au moins deux langues principales dont l'une, pour la quasi-totalité d'entre eux, est l'une des langues nationales.

Mais qu'en est-il lorsque trois langues ou plus sont utilisées à la maison? Le cas arrive le plus souvent quand, chez lui, il parle les langues maternelles de chacun de ses parents et que, à l'école, il doit utiliser un idiome différent.

La capacité d'adaptation et la flexibilité du cerveau des tout-petits sont importantes. Mais il est courant que l'enfant soit plus à l'aise dans l'une que dans l'autre des langues qu'il utilise.

Chez les enfants en âge scolaire, il peut arriver qu'intervienne une confusion entre elles, et que des erreurs grammaticales viennent se glisser dans les phrases parlées et/ou écrites.

Si un bambin s'exprime en français ou en allemand à l'école qu'il fréquente, il arrive également qu'il privilégie cette nouvelle langue qu'il utilise dans ce milieu et avec ses camarades, au détriment de l'une de celles dont il se sert avec ses parents.

Que ce soit pendant l'enfance ou l'adolescence, il arrive toujours un moment où une préférence se dessine pour l'une des langues apprises. Faire en sorte de ne pas délaisser les autres pour ne pas risquer d'en perdre la maîtrise dépend alors beaucoup des parents... et des efforts que leur enfant sera d'accord de produire pour rester plurilingue. L'équilibre entre les langues n'est pas facile à maintenir et ne peut se faire que s'il a l'occasion de s'exprimer régulièrement dans chacune d'entre elles. Une chose est sûre: s'il faut pratiquer pour retenir une langue, il ne faut en aucun cas forcer un enfant ou un adolescent à le faire. Ce serait la meilleure façon de le décourager.

Si les avantages de parler plusieurs langues sont indéniables, les spécialistes recommandent cependant d'éviter d'en introduire une qui n'a pas réellement sa place au sein de la famille. S'il entend trop de langues différentes, l'enfant risque d'acquérir des notions très réduites pour chacune d'elles.

Sur le chemin de l'école, en toute confiance

Le chemin des écoliers représente pour beaucoup le lieu de tous les dangers... Dangers qu'il faut apprendre à affronter en toute connaissance de cause pour évoluer en sécurité.

Pour encourager les parents à s'impliquer dans la formation de leurs enfants pour que ceux-ci prennent l'habitude de partir à pied pour l'école, la police cantonale de Fribourg visite chaque année 24'000 élèves du degré primaire dans le cadre de son programme d'éducation routière. Les policiers les sensibilisent aux dangers de la circulation routière et leur apprennent à adopter les bons comportements sur le chemin de l'école. La campagne *A pied à l'école* organisée par la Police cantonale fribourgeoise incite ainsi les enfants à découvrir le monde au rythme du pas et à limiter la problématique des parents-taxis qui engorgent les alentours des écoles.

La campagne propose notamment un concours pour les classes de la 1^{re} à la 4^e année, visant à encourager les élèves à renoncer d'eux-mêmes à se faire véhiculer. Les cinq classes qui compteront le plus d'enfants piétons pendant la période de dix jours que dure le challenge gagnent des prix. Et les organisateurs espèrent que cette expérience donnera envie à un maximum de familles de laisser les enfants se réapproprier le chemin des écoliers. D'autant que celui-ci est bien davantage qu'un itinéraire menant d'un point A à un point B, mais qu'il est pour eux une perpétuelle source

de découvertes et de micro aventures! Sans oublier que marcher, c'est la santé!

Comment faire?

En Suisse, chaque année, environ 1300 enfants sont accidentés sur le chemin de l'école. Il est donc nécessaire de les sensibiliser dès leur plus jeune âge à adopter les bons comportements.

La base des autres règles reste la même: s'arrêter, regarder, écouter et traverser en marchant.

Veillez à ce que votre enfant porte des vêtements de couleurs claires et lumineuses, dans l'idéal agrémentés d'éléments réfléchissants.

Dès quatre ans, apprenez-lui à traverser la route exclusivement sur des voies dégagées et peu fréquentées. L'année suivante, enseignez-lui comment s'engager seul sur le passage pour piétons avec les feux de circulation tout en faisant attention au trafic.

Dans un premier temps, l'enfant effectue le parcours en compagnie d'un adulte. Son comportement sera jugé stable lorsqu'il agira de manière identique au même en-



“ En Suisse, chaque année, environ 1300 enfants sont accidentés sur le chemin de l'école. ”

droit à des moments différents de la journée durant plusieurs jours.

A partir de 6 ans, habituez-le à traverser la route parmi des obstacles entravant la visibilité.

Les parents doivent planifier et définir le trajet ensemble avec leur enfant. Privilégiez les itinéraires les plus sûrs, quitte à prévoir de légers détours pour des raisons de sécurité.

Accompagnez-le à plusieurs reprises sur le parcours retenu, dans les deux sens, avant la rentrée scolaire et rendez-le attentif aux lieux dangereux.

Lorsqu'il est prêt à partir seul pour l'école, vérifiez comment il se conduit dans la circulation et observez-le. C'est l'unique

manière de savoir quels chemins il prend, comment il traverse la chaussée et comment il se comporte quand il est en compagnie de camarades du même âge. Avec le temps, il souhaitera faire la route avec des copains du voisinage. Cela lui permet de se faire des amis et augmente la sécurité, car les groupes sont plus visibles dans le trafic. Il ne faut toutefois pas négliger le fait que les enfants sont parfois plus inattentifs lorsqu'ils sont plusieurs.

Il est très important que les élèves quittent la maison suffisamment tôt et sans être pressés. Quand ils sont stressés, ils sont souvent distraits. Par ailleurs, lorsqu'un enfant est sous l'emprise d'émotions, cela peut compromettre sa sécurité: s'il est triste, qu'il a peur ou qu'il est en colère, il vaut mieux l'accompagner, même s'il est déjà plus âgé.

A partir de quel âge peut-on laisser un enfant seul à la maison ?

Commencer à laisser son enfant seul à la maison n'est pas un acte anodin. Il doit être réfléchi et préparé. Il serait également inconscient de donner un âge précis garantissant le sésame de ce genre d'autonomie. Certains seront suffisamment matures pour tenter l'expérience vers 10 ans, d'autres un peu plus tôt (mais pas avant 9 ans), et d'autres plus tard. Vous seul pourrez savoir si votre enfant est prêt à vivre cette expérience, s'il respectera toutes les règles que vous lui imposerez, s'il ne commettra pas d'imprudence et... s'il n'aura pas peur de se retrouver seul.

Si vous estimez qu'il est assez grand et s'il souhaite essayer, commencez par vous absenter pour de très courtes périodes n'excédant pas un quart d'heure la première fois, puis une demi-heure les fois suivantes si tout s'est bien passé. Et n'oubliez pas qu'il doit pouvoir vous joindre vous ou son papa. Pour certains enfants, l'expérience peut tourner au fiasco. Soit, paniqués, ils appellent leurs parents en leur demandant de revenir au plus vite, soit ils racontent à leur retour avoir eu très peur des bruits de la maison. La solution est alors de dédramatiser la situation en expliquant l'origine de chacun des craquements qu'il a entendus. Inutile de l'angoisser en retentant trop rapidement un deuxième essai : il n'est visiblement pas encore prêt.

Pour d'autres, les choses sont moins impressionnantes. A vous, dans ce cas, d'interroger sans faire preuve d'inquiétude : est-ce que tout s'est bien passé, le temps ne lui a-t-il pas paru trop long et comment s'est-il occupé pendant votre absence ? Si tout se déroule bien, vous pouvez renouveler l'opération, mais toujours sous réserve qu'il soit d'accord.

Des consignes strictes

Avant de laisser un enfant seul, il faut qu'il ait été averti des éventuels dangers de la maison, qu'il s'agisse par exemple du gaz, des allumettes, des appareils ménagers, des produits d'entretien, des fenêtres, et aujourd'hui, d'Internet. Si vous voulez avoir l'esprit plus tranquille, mettez sous clé tout ce qu'il ne doit pas utiliser, activez l'accès

“ Avant de laisser un enfant seul, il faut qu'il ait été averti des éventuels dangers de la maison. ”

parental de votre ordinateur, sécurisez votre logis et interdisez formellement l'emploi des appareils électriques.

Il faut également lui expliquer clairement qu'il ne doit pas ouvrir la porte ou l'interphone à des personnes inconnues, et ce pour quelque raison que ce soit, ou leur permettre d'entrer dans l'immeuble lorsqu'il rentre seul de l'école. Personne ne doit y pénétrer en dehors de ses proches, et



cette consigne ne comporte aucune exception. Si quelqu'un sonne, il doit simplement attendre que le visiteur s'en aille, sans se manifester. La porte doit être fermée à clé et les fenêtres ne doivent pas être ouvertes tant que vous n'êtes pas rentrés.

Interdiction également de quitter l'appartement, même si un copain lui propose de venir jouer sans que cette sortie ait été programmée et préparée par vos soins. S'il répond au téléphone, il ne doit pas dire qu'il est seul à la maison, mais bien que ses parents sont occupés et qu'il faut rappeler plus tard, sans donner d'autres détails.

Toutes ces consignes ne sont pas un enseignement qui se fait en un jour, mais une éducation quotidienne qu'il doit avoir parfaitement intégrée. Les interdictions vous semblent nombreuses? Elles sont essentielles à la sécurité de votre enfant.

Un emploi du temps pour le canaliser

Si votre enfant doit rester seul une heure ou une heure et demie avant votre retour, expliquez-lui ce qu'il aura à faire en rentrant : goûter, faire ses devoirs, lire quelques pages de son livre, éventuellement dresser la table, puis, s'il en a envie, jouer ou regarder un dessin animé. Un planning structuré l'aidera à trouver le temps moins long.

Enfin, pour être tout à fait rassuré, instaurez une dernière règle : il doit vous appeler en arrivant à la maison. Puis c'est à vous de le contacter régulièrement pour vérifier que tout va bien, surtout si votre absence dépasse les deux heures. Faites-en sorte qu'il ait une personne de référence à qui s'adresser en cas de besoin (une voisine qui sera prévenue, par exemple, les grands-parents ou une amie).

Gare aux pièges de la maison!

Votre domicile est le lieu par excellence où votre enfant devrait se sentir et être en parfaite sécurité. Pourtant, 50 % des accidents qui touchent les moins de 16 ans ont lieu au domicile ou durant les loisirs. Trois mots d'ordre sont essentiels pour éviter de vous retrouver aux urgences avec votre enfant: éduquer, protéger et désamorcer les pièges.

Les chutes

Plus de 60 % des accidents sont provoqués par des chutes. Celles-ci peuvent avoir des conséquences graves, notamment pour les nourrissons. Même si vous le croyez en sécurité sur sa table à langer ou sur un canapé, votre bébé peut se retourner sur le ventre et ramper. Il ne faut donc jamais le laisser sans surveillance ailleurs que dans un lieu parfaitement sécurisé comme son lit ou son parc. Dans la chambre de votre bambin, la présence d'un tapis épais et moelleux offrira une surface idéale et préviendra les risques de blessure en cas de chute.

Une fois que votre petit commence à se déplacer, que ce soit en rampant ou en marchant, il devient plus exposé à différents dangers. Les lits superposés et les lits à barreaux ne sont pas indiqués pour les jeunes enfants. Pour les plus grands, installez une barrière latérale pour éviter la chute, et ne laissez pas un petit de moins de 6 ans dormir à l'étage supérieur.

Attention aux meubles mal fixés où ils pourraient s'agripper et qui pourraient se renverser sur eux. Prudence également avec les escaliers, les fenêtres et les balcons non protégés. Sécurisez l'accès à ces lieux tant que votre enfant n'est pas en âge d'y évo-

luer sans risque. Ne laissez pas un enfant seul dans une pièce où se trouvent des objets sur lesquels il pourrait grimper.

À l'extérieur de la maison, ne relâchez pas votre vigilance. Les pièges possibles sont tout aussi nombreux (trous, fosses, puits, etc.)

L'asphyxie

Chez les bébés de moins de 12 mois, les risques d'étouffement sont particulièrement élevés, dus à l'aspiration possible de vomissures ou à la présence d'oreillers ou de couverture lui recouvrant le visage. Les tout petits n'ont pas besoin d'oreiller. Leurs couvertures ne doivent pas leur arriver plus haut que la poitrine et doivent être fixées au lit à l'autre extrémité. Dès le cinquième mois, l'enfant est capable d'attraper ce qui se trouve à sa portée et de le porter à la bouche. Veillez à ne pas laisser à sa portée tout objet qu'il pourrait ingérer et qui risquerait de rester bloquer dans son œsophage (punaises, boutons, vis, billes, pièces de jeux, legos de son frère aîné, cacahuète, etc). Attention également à ne pas oublier de ranger les sacs en plastique dans lesquels votre enfant pourrait introduire la tête au risque de s'asphyxier.



Protégez vos enfants des dangers de la piscine

Une piscine à la maison peut être très dangereuse pour les enfants, en particulier les enfants de moins de 5 ans. Il est donc nécessaire de prendre des mesures de précaution contre les accidents :

Ne laissez jamais les enfants seuls dans la piscine même pendant quelques instants.

Ne pas laisser les jeunes enfants s'approcher d'une piscine sans surveillance.

Installer une barrière pour séparer la maison de la piscine. Installez la barrière autour des 4 côtés de la piscine en séparant complètement la piscine du terrain de jeux. Utiliser des portes avec des verrous mis plus haut que la hauteur qui peut être atteinte par vos enfants. Une couverture de sûreté solide qui répond aux normes de protection est une bonne alternative.

Une alarme de piscine électronique répondant aux normes de sécurité est également une bonne solution pour protéger les jeunes enfants.

Pour les piscines hors-sol, retirer les échelles ou escaliers.

Si un enfant vient à manquer, toujours regarder en premier dans la piscine. Les secondes comptent énormément en cas de noyade.

Gardez un téléphone auprès de la piscine, ainsi qu'un équipement de premier secours.

Ne pas laisser les enfants employer des bouées ou jouets pour apprendre à nager sans surveillance.

Ne laissez pas de jouets dans la piscine, ils représentent une tentation supplémentaire.

À la fin des séances de natation ou de barbotage, remettre en place le dispositif de sécurité de façon telle que les enfants n'aient plus la possibilité d'y revenir.

Évitez que le sol soit trop glissant autour de la piscine, ce qui pourrait favoriser les chutes.



Autres petits bobos

Bosses et hématômes

Appliquez un linge rempli de glaçons. Vous pouvez également utiliser des préparations à base d'arnica.

Coupures

Si la coupure est bénigne, nettoyez-la, désinfectez-la, et appliquez un sparadrap. S'il s'agit d'une blessure qui saigne abondamment, nettoyez et désinfectez, puis appliquez un pansement compressif maintenu par un bandage. Si l'enfant perd beaucoup de sang, emmenez-le en urgence chez un médecin. Les blessures qui saignent ou qui ont arrêté de saigner doivent être soignées dans les 6 heures qui suivent par un médecin et, si nécessaire, être recousues. Vérifiez également que votre petit blessé est bien à jour avec ses vaccins contre le tétanos.

Echardes et épines

Si votre enfant a une écharde ou une épine plantée dans la peau, ôtez-la avec une pince à épiler si elle dépasse. Si aucun fragment ne dépasse, mais si l'écharde est visible sous la peau, regardez sa direction. En appuyant à une extrémité, vous pouvez peut-être la faire ressortir. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez l'extraire avec une aiguille fine, flambée avec une allumette. Si l'écharde est trop profondément enfoncée, mieux vaut ne pas la toucher: la méthode de l'aiguille serait trop douloureuse. Enfin, les éclats de verre ou de métal doivent être enlevés par un médecin. Leurs côtés étant coupants, ils risquent de blesser l'enfant.



Piqûres de guêpes

Otez le dard en pinçant la peau latéralement avec les ongles (utiliser la pince à épiler risque de casser le dard). Les compresses froides à l'argile vinaigrée et au jus de citron soulagent la douleur, si vous n'avez pas sous la main un gel vendu en pharmacie. En cas de piqûre dans la bouche, donnez immédiatement un glaçon à sucer et posez une compresse froide renouvelée sans cesse sur la nuque en attendant les secours.

Fractures

En attendant le médecin, immobilisez la partie du corps blessée. Si vous amenez vous-même votre enfant à l'hôpital, posez-lui une attelle provisoire. Si votre enfant s'est cassé le bras, le poignet ou un doigt, mettez-lui le bras en écharpe. En cas de fracture ouverte, recouvrez-la d'un pansement stérile. Si vous suspectez une fracture de la colonne vertébrale, ne déplacez surtout pas l'enfant et appelez immédiatement les urgences.

BLESSURES?
Pas le choix.

Similasan



Tou choix.

En cas de blessures.

Ce sont des médicaments autorisés.
Veuillez lire les notices d'emballage. Similasan AG

P

laies aiguës: bien réagir!

La plupart des petites plaies de la vie quotidienne sont superficielles. Parmi elles, certaines sont dites « simples », et d'autres « aiguës ». Les lésions graves, quant à elles, demandent des soins médicalisés d'urgence. Comment les reconnaître et avoir les bons gestes ?

La vie d'un enfant est jalonnée d'aventures qui peuvent parfois se terminer par des incidents plus ou moins sérieux. Brûlure, chute, morsure, rencontre un peu brutale avec un objet tranchant: les plaies sont le résultat de causes accidentelles qui provoquent des déchirures plus ou moins importantes de l'épiderme et/ou de la chair. En fonction de leur taille et de leur profondeur, elles nécessiteront soit un recours à un nettoyage au désinfectant, soit l'intervention d'un médecin qui décidera s'il doit ou non suturer. Mais toutes ont un point commun: il ne faut laisser aucune blessure sans soin afin de ne pas risquer de complications infectieuses. Raison pour laquelle la première des protections est de tenir à jour les vaccinations antitétaniques.

Si votre enfant s'est blessé, vérifiez avant toute chose qu'il n'a rien de cassé, qu'il ne souffre pas d'une hémorragie importante, de lésions étendues ou situées au niveau du visage et des yeux, et qu'il n'a pas de malaise. Autant de symptômes qui devront vous orienter sans hésitation vers un médecin.

Les plaies qui ne nécessitent pas de recours à un service médical sont superficielles, et ne sont ni souillées et ni compliquées par la présence d'un corps étranger. Dans la majorité des cas, elles ne posent pas de souci particulier pour peu qu'elles soient soignées rapidement et dans les règles de l'art. Certaines blessures, provoquées par exemple par la pointe d'un couteau, une aiguille, un poinçon, un clou ou une paire de ciseaux saignent peu, mais peuvent parfois être

profondes. Le principe de base est de toujours vous laver les mains avant d'intervenir, de commencer par laver la lésion à l'eau, du centre vers l'extérieur, puis d'appliquer à l'aide d'une compresse un antiseptique ou de l'eau oxygénée à 10 volumes. Pour stopper un saignement persistant, le mieux est de presser doucement la plaie avec la compresse durant cinq à dix minutes. Pour rapprocher les bords d'une petite coupure, vous pouvez également avoir recours à des sutures adhésives. Une fois bien nettoyée, vous pouvez recouvrir l'écorchure avec un pansement adhésif aéré. Afin d'éviter l'adhérence toujours douloureuse de la gaze à la lésion, utilisez de préférence des pansements absorbants prêts à l'emploi, ou des pansements hydrocolloïdes.

Si votre enfant a été agressé ou mordu par un animal domestique, vérifiez que ceux-ci sont en règle avec les vaccinations contre la rage. Si ce n'est pas le cas, contactez votre médecin. Si l'animal a bien été vacciné, procédez à un soigneux nettoyage de la plaie, y compris pour les griffures de chat, très porteuses de germes.

En cas de brûlure superficielle, porte ouverte aux complications infectieuses, refroidissez-la à l'eau fraîche pendant dix minutes, ce qui diminue la réaction inflammatoire et calme la douleur. Ensuite, lavez-la méticuleusement avec un antiseptique doux, et appliquez uniquement sur une peau parfaitement propre un pansement gras ou hydrocolloïde, qu'il faudra changer toutes les 48 heures.

B

rûlures, échaudages et intoxications



Les enfants de moins de 5 ans sont les plus concernés par ce genre d'accidents. Pour les éviter, quelques règles simples :

- Vérifiez toujours l'eau du bain de votre enfant avant de l'y mettre. Ne rajoutez pas d'eau chaude tant qu'il se trouve dans la baignoire. Ne l'y laissez pas seul et ne le laissez pas jouer avec le robinet d'eau. Un robinet mélangeur pourvu d'un régulateur de température permettra d'éviter les échaudages graves.
- Les enfants ne doivent pas se trouver en cuisine lorsque vous préparez les repas. Veillez à ce qu'ils ne puissent pas atteindre les casseroles et autres poêles (les manches ne doivent jamais être tournés vers l'extérieur). Aucun récipient contenant du liquide chaud (cafetière, théière, soupière, etc) ne doit être laissé sans surveillance.
- Évitez les nappes tant que votre enfant est petit: il risque de s'y accrocher pour se mettre debout et de renverser le contenu de la table sur lui.
- Dressez la table lorsque votre enfant est installé dans son siège et ne peut avoir accès aux objets dangereux.
- Pour apprendre à l'enfant à se méfier des sources de chaleur, approchez doucement sa main, sans le forcer, du four chaud, d'une bougie, etc, pour qu'il en comprenne la dangerosité. Plus tard, apprenez-lui à manier les allumettes ou un briquet en votre présence, et ne laissez jamais trainer ces objets ou des pièces d'artifice à sa portée. Rangez les rallonges après usage et protégez les prises.
- Placez les médicaments et les produits toxiques (insecticides, produits d'entretien, alcool, cigarettes, vernis à ongles, vaporisateurs, etc) hors de portée de votre enfant.
- Pour éviter les blessures dues aux couteaux appareils ménagers, rangez après usage hors de sa portée tout ce qui comporte un risque.

(Source: Bureau Suisse de Prévention des Accidents, BPA)

L'enfant, les loisirs et le sport

Q uel sport choisir?



La popularité d'un sport peut-être liée à un phénomène de mode ou au charisme d'un sportif. Après l'Euro, le football a ainsi gagné de nouveaux membres. Un phénomène peut surprendre si l'on sait que le ballon rond fait partie des sports collectifs favoris des jeunes et des enfants.

L'enquête 2008 de l'OFS concernant la pratique des sports en Suisse incluait pour la première fois cette année les jeunes à partir de 14 ans. Elle révèle que les sports les plus populaires dans notre pays sont le plus souvent ceux qui peuvent être pratiqués tout au long de la vie. Chez les plus jeunes, le peloton de tête est composé du cyclisme VTT, de la natation, du jogging, course à

pied ou cross, de la randonnée ou du walking et du ski.

Les jeunes Suisses alémaniques semblent plus assidus que leurs homologues romands, avec une pratique plus assidue. Une situation expliquée par le fait que leur sens de la compétition est plus développé qu'en Romandie où prime plutôt le désir de se détendre.

Le sport est une activité nécessaire pour le développement de l'enfant. Il apporte un bonus certain au niveau de la santé, permettant le développement de la motricité. Il permet un contact avec ses camarades et, donc, une meilleure socialisation, tout en permettant de se confronter à l'autorité.

Quant au niveau du développement personnel, il apporte une nouvelle confiance en soi, et permet de découvrir les notions d'échec et de réussite. Entre 6 et 9 ans, l'enfant va apprendre les rudiments de son sport, en se plaçant lui-même dans ce nouvel univers. Pour cela, il développera ses propres capacités physiques et sociales, et s'essayera à de multiples activités.

Jusqu'à 10 ou 12 ans, l'enfant a tendance à opter pour un sport « pour faire comme papa ou maman », ou parce que cette activité lui a été proposée. Les parents doivent donc lui permettre de découvrir un maximum d'activités afin qu'il puisse faire son choix en connaissance de cause.

Attention aussi aux effets de mode. Ce n'est pas parce que Ronaldo a la cote que l'enfant doit absolument faire du football alors qu'il a horreur des sports d'équipe...

Avant de choisir un sport, emmenez votre enfant faire un contrôle médical. Interrogez le médecin pour vérifier s'il existe une contre-indication à pratiquer le sport que votre enfant et vous-même aurez choisi. Confiez-le ensuite à des moniteurs qualifiés. Il débutera les séances par un échauffement, canalisera l'énergie et guidera les premiers pas de votre apprenti sportif.

Voici une sélection de quelques disciplines parmi les plus connues :

Les sports de combat

Ils développent l'affirmation de soi, la confiance et l'estime que l'enfant a pour lui-même... et pour les autres. Parmi eux : le judo ou le yoseikan-budo. Une initiation ludique peut déjà être proposée entre 2 et 6 ans.

Le tennis

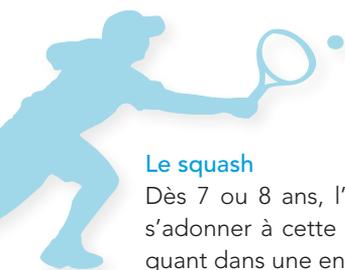
Les règles du jeu sont simples et le sport très médiatisé. Il développe la coordination des mouvements et l'adresse. Exigeant, il demande concentration, agilité, et résistance physique. Les enfants peuvent commencer à le pratiquer dès 4 ans.

Le badminton

En une séance, les enfants peuvent déjà s'amuser. Ce jeu de volant fait appel à la coordination, à l'adresse, à la perception et à l'équilibre. Il peut être commencé à tout âge, en club ou en famille.

Trois règles d'or :

- ne jamais forcer votre bambin à pratiquer un sport : laissez-le choisir, essayer différentes options.
- ne pas le saouler avec le récit de vos propres performances
- miser sur un encadrement professionnel pour éviter les blessures physiques ou psychologiques.



Le squash

Dès 7 ou 8 ans, l'enfant trouvera plaisir à s'adonner à cette activité ludique se pratiquant dans une enceinte close. La partie se joue à deux, en trois sets gagnants de neuf points. Ce sport fait appel aux fonctions cardiorespiratoires. Il demande agilité, adresse et bons réflexes.

La natation

La nage est considérée comme un sport de base. Elle se pratique dès l'école primaire, mais des initiations pour les «bébés nageurs» sont disponibles bien avant cela. Ce sport est accessible à tous les enfants, quelle que soit leur morphologie. Il développe la capacité cardio-pulmonaire, et la musculature.

Adresses

Fédération suisse de rugby
www.suisserugby.com

Handball suisse
www.handball.ch

Association suisse de football
www.football.ch

Swissbasketball
www.swissbasketball.ch

Swissvolley
www.volleyball.ch

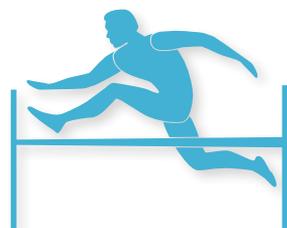
Swiss ski
www.swiss-ski.ch

Fédération suisse de gymnastique
www.stv-fsg.ch

Fédération suisse de natation
www.fsn.ch

Swiss athlétics
www.swiss-athletics.ch

Office fédéral des sports
www.baspo.admin.ch



L'athlétisme

Autre sport fondamental, il peut être débuté vers 6 ou 7 ans, en club. L'athlétisme permet de développer une éducation physique complète placée sous le signe de la force, de la souplesse, de l'endurance et de la vitesse. La plupart des enseignements scolaires incluent l'athlétisme dans leur programme.

La gymnastique

A la fois sport et art, cette discipline est enseignée à l'école, mais aussi dans une multitude de clubs membres de la Fédération Suisse de Gymnastique. Dès 2 ou 3 ans, les enfants peuvent commencer à s'adonner aux premiers exercices. Ils acquerront très tôt la vitesse, l'équilibre, la souplesse et la détente.

Le cyclisme

Le vélo est le sport préféré des Suisses, avant la natation et la randonnée. Dès 2 ou 3 ans, l'enfant peut enfourcher une bicyclette munie de stabilisateurs. Par la suite, le vélo peut être pratiqué en famille ou entre copains. Il développe la maîtrise de l'équilibre et de la coordination.

Le football

Dès 6 ans, votre enfant peut apprendre le football des débutants. Avec ce sport, il développera l'esprit d'équipe, le sens de l'équilibre, la vitesse, l'endurance, l'adresse et le fair-play. Le succès du football ne se dément pas.



Le ski

En Suisse, dès l'âge de 3 ou 4 ans, les enfants se retrouvent au jardin des neiges, les lattes accrochées aux pieds. L'équilibre, la maîtrise du corps et la coordination des mouvements sont trois des apports de ce sport qui peut être pratiqué sous forme de ski alpin ou de ski de fond.

L'escalade

Et pourquoi pas? En salle ou à l'extérieur, il faut être encadré de professionnels. Cette activité développe le sens de l'équilibre et la force musculaire.

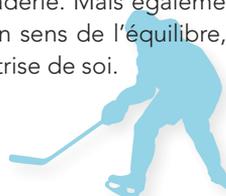


L'équitation

Outre la relation privilégiée qu'il développera avec sa monture, le petit cavalier apprendra la maîtrise de soi, l'endurance et le respect de l'animal. Veillez à ne pas le laisser monter sans sa bombe: elle lui protégera la tête.

Le hockey sur glace

Dès 6 ans, votre enfant pourra être admis dans un club. Le hockey, comme tous les sports d'équipe, développera son sens de la camaraderie. Mais également son endurance, son sens de l'équilibre, son adresse et sa maîtrise de soi.



Lui apprendre à nager: oui, mais quand?

La plupart des enfants adorent l'eau. Qu'elle soit dans la baignoire, une fontaine ou une flaque, ils n'y résistent que difficilement. Leur permettre d'aborder le milieu aquatique en toute sécurité est donc une nécessité, sachant que, en Suisse, la noyade reste la deuxième cause de décès chez les enfants (source: Société Suisse de Sauvetage).



Mais quand et comment apprendre à nager à votre petit, sans risque?

Il existe plusieurs options:

L'Association Suisse d'Éducation aquatique 1^{re} enfance propose des cours de bébés nageurs. Dès 3 ou 4 mois, votre enfant peut bénéficier de ces séances en votre compagnie, tout en douceur. Il apprendra peu à peu à se sentir en confiance dans l'eau, à flotter en libérant ses voies respiratoires.

Dès trois ans, la même association propose des cours de natation enfantine aux enfants désormais habitués à l'élément aquatique. Mais ce n'est que vers cinq ou six ans qu'ils arriveront à apprendre réellement à nager de manière efficace.

Des cours de natation sont organisés un peu partout dans les piscines ou les clubs de natation qui y sont rattachés.

Dans tous les cas, l'enseignement doit être ludique et le moment passé à la piscine doit rester un instant de plaisir. Ne forcez jamais un enfant qui a peur de l'eau, vous ne feriez qu'aggraver la situation.

Si vous ne souhaitez pas passer par les Bébés Nageurs, vous pouvez vous adresser à la piscine la plus proche de chez vous où les professionnels pourront vous proposer des leçons adaptées à l'âge de votre enfant. Il faut compter entre six mois et un an, selon l'âge, et à raison d'une séance par semaine pour que le petit élève soit parfaitement à l'aise dans l'eau et capable de se mouvoir à sa guise.

En milieu scolaire, les enfants se rendent régulièrement à la piscine. N'attendez cependant pas qu'ils apprennent automatiquement à nager dans ce cadre qui propose une acclimatation à l'eau plutôt qu'une véritable approche de la natation. Il est en effet très difficile d'apprendre à nager à une classe entière. L'apprentissage de la natation reste donc l'affaire des parents.

Liens utiles

www.bebes-nageurs.ch

www.bfu.ch

D es vacances en famille

Comment trouver des lieux de vacances agréables et variés pour partager des moments plaisants pour chacun des membres de la famille? En faisant preuve de bon sens et d'imagination!

«Familles Bienvenues!»

Vous voulez partir en vacances en Suisse avec vos enfants? Renseignez-vous afin de choisir une station ou un lieu de destination dépositaire du label «Familles Bienvenues». Depuis 1996, celui-ci est décerné aux lieux de vacances suisses convenant particulièrement aux familles. Pour le mériter, ils doivent axer leur offre sur les besoins et les souhaits des enfants, des parents et des personnes qui les accompagnent, et satisfaire à des conditions et critères élaborés par une commission de la qualité, indépendante. Celle-ci est présidée par la Fédération suisse du tourisme (FST).

Les exigences minimales demandées portent sur le programme d'animation, les hébergements, les aires de jeux et de pique-nique, les structures pour la garde des enfants, les services de location etc. Les lieux candidats au label doivent également proposer au moins trois offres supplémentaires pour familles et signer le credo qui oblige les stations à améliorer continuellement l'offre. Le label «Familles bienvenues» est décerné pour une durée de trois ans.

Tous à la campagne!

Vous rêvez d'un grand retour à la nature et aux valeurs simples? Optez pour des vacances à la campagne. Une multitude d'offres sont proposées dans le vignoble, à la ferme, à l'alpage, en hôtel en milieu rural, sous tipis, etc, dans toutes les régions de Suisse.

Partir en roulotte

Vous rêvez de partir en vacances en famille, en roulotte? C'est possible! Vous pouvez devenir votre propre cocher et être responsable d'un cheval, rester en contact direct avec la nature pour une durée à définir entre 2 et 8 jours. Une façon originale de découvrir une région librement et à prix très raisonnables!





Balades en famille et bons plans

Envie de passer de bons moments en famille? Voici quelques idées de découvertes qui plairont aux grands comme aux petits!

Balade à vélo entre Yverdon-les-Bains – Yvonand: entre nature et préhistoire.

Enfourchez vos vélos pour découvrir les chemins situés entre la Grande Cariçaie, plus grand marais de Suisse, et la campagne yverdonoise, le parcours que vous suivrez vous plongera non seulement dans une nature préservée, mais vous fera également faire un bond dans le passé avec les vestiges de l'époque néolithique. Entre le site des menhirs de Clendy vieux de 6000 ans, et le Centre Pro Natura de Champ-Pittet, vous pourrez choisir les curiosités ne manquent pas. Centre Pro Natura de Champ-Pittet est ouvert de mars à début novembre.

www.pronatura.ch/champ-pittet

Et si vous preniez le bateau?

Hiver comme été, vous pouvez sillonner les eaux du Pays des Trois-Lacs grâce aux services de la Société de Navigation Lac de Bienne. Celle-ci n'a pas oublié les familles en proposant toute une gamme d'activités axées sur les enfants qui pourront devenir

capitaines d'un jour ou participer à des ateliers cuisine, bricolage etc. Lors des Kids Day, les enfants de moins de 16 ans peuvent voyager gratuitement le samedi s'ils sont accompagnés d'un adulte. Dès le printemps, vous pourrez vous offrir une balade en bateau sur le plus grand catamaran solaire du monde: le MobiCat.

www.lacdebienne.ch

Au-dessus de Martigny, en Valais, plus de 150 animaux issus de la faune alpine vous attendent au Zoo des Marécottes, à 1100 mètres d'altitude. Loups, ours, lynx, chamois, chouette, marmottes, mais aussi cerfs, bouquetins, sangliers, renards et bien d'autres, vivent sur 35'000 m² aménagés au coeur de la forêt. Une particularité qui vous donnera l'impression de rendre visite aux animaux chez eux et non pas dans un zoo. En été, la piscine alpestre, nichée dans les rochers et accolée au zoo, est ouverte au public. Elle se trouve en pleine nature, et est chauffée à l'énergie solaire.



Château de Chillon™ Entrez dans l'Histoire.

Dans un cadre fabuleux entre lac et montagnes, le château de Chillon™ vous invite à remonter le temps jusqu'aux ducs de Savoie. Des vidéos de bornes tactiles à télécharger sur smartphone agrémentent la visite. Des souterrains au donjon, explorez librement la forteresse, ses salles et son parcours permanent. Au fil de l'an, découvrez des ateliers pour enfants, la Nuit des Musées, En famille aux musées et Noël au château de Chillon™.

À découvrir :

- 1 parcours enfants et 1 parcours famille
- Audioguides en 9 langues
- Le nouveau pavillon-caféteria Café Byron



FONDATION DU CHÂTEAU DE CHILLON

Avenue de Chillon 21
CH – 1820 Veytaux
T.: +41 (0)21 966 89 10
Email: info@chillon.ch
www.chillon.ch



Les musées se mobilisent pour les enfants

Loin des clichés qui veulent que les enfants s’y ennuiant, de plus en plus de musées proposent au jeune public des ateliers destinés à les familiariser avec l’univers des artistes qu’ils exposent ou du thème qu’ils présentent, tout en développant la créativité des participants. Pour les enfants, l’expérience est inoubliable. Attention: tous les ateliers nécessitent une inscription préalable.

En voici quelques exemples :

- L’Alimentarium de Vevey magnifie la cuisine avec le Resto des p’tits Gourmets où les enfants préparent des repas dignes des meilleures tables pour ensuite convier leurs proches à y goûter. Plusieurs autres activités sont également réservées aux écoles, toutes axées sur les saveurs et l’art d’accommoder les aliments.
www.alimentarium.org
- La Fondation de l’Hermitage, à Lausanne, organise pour chacune de ses expositions des ateliers destinés aux enfants par tranches d’âge allant de 4 à 6 ans et de 6 à 12 ans. La visite du musée est suivie d’un atelier inspiré par l’art de l’artiste exposé.
www.fondation-hermitage.ch
- A Sion, les musées d’art, d’histoire et de la nature, ainsi que le Centre d’Expositions, proposent toute une gamme d’activités durant les vacances de carnaval, de Pâques, d’automne et de Noël. Les enfants assouvissent leur curiosité de manière ludique. www.musees-valais.ch
- A Neuchâtel, l’Atelier des Musées fait partie du service de la médiation culturelle de la ville. Les parents peuvent y inscrire leurs enfants à l’activité de leur choix dans l’un des quatre sites majeurs: le Musée d’art et d’histoire, le Muséum d’histoire naturelle, le Musée d’ethnographie et le Jardin botanique. www.atelier-des-musees.ch
- A Bâle, la Fondation Beyeler n’oublie pas le jeune public en organisant des ateliers qui lui font voir le musée comme une île aux trésors dont la visite est suivie par des activités où l’imagination est reine.
www.fondationbeyeler.ch
- Les ateliers de peinture et d’arts appliqués pour les enfants et les adolescents du Kunsthaus de Zürich.
www.kunsthau.ch

Cette liste non exhaustive vous donne un aperçu de l’offre très riche que vous réservent les musées suisses. Chaque canton et la plupart des musées qui s’y trouvent disposent d’un programme de médiation culturelle destiné aux enfants et aux familles.

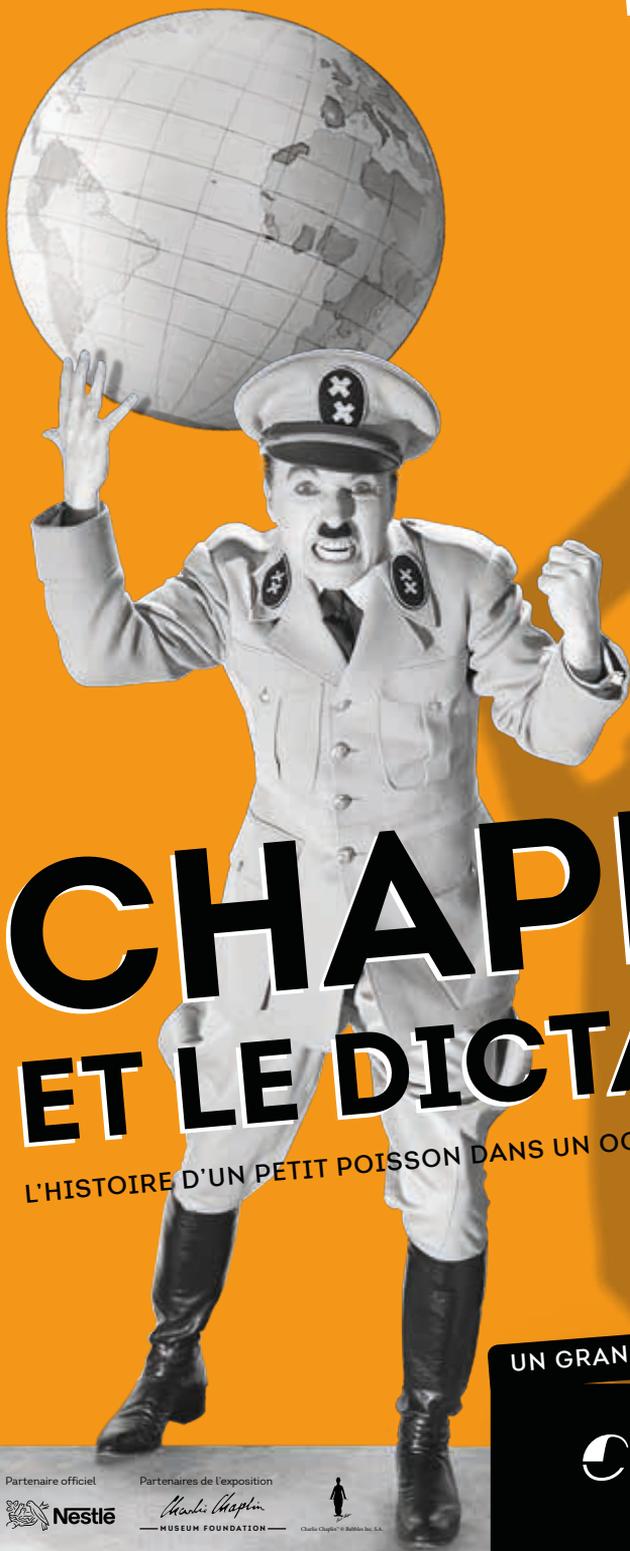
Insolite :

- Il ne s’agit plus d’un atelier au musée mais d’une excursion sur les traces de Tintin dans l’album «L’Affaire Tournesol» que vous propose Nyon Tourisme. Un dépliant téléchargeable sur Internet.
www.nyon-tourisme.ch/fr/a_faire/tintin_a_nyon vous permet de retrouver certains lieux en corrélation avec les images au cœur même de la ville vaudoise. Des visites guidées sont organisées pour suivre cet itinéraire particulier.
- Le sentier didactique situé sur les communes de Chevroux (VD) et de Gletterens (FR) vous plonge dans le quotidien de nos ancêtres préhistoriques du Néolithique. Le point d’orgue de cette promenade est le Village lacustre de Gletterens, ouvert tous les jours du 1^{er} mai au 31 octobre. Une multitude d’ateliers et de démonstrations sont proposés, permettant aux petits comme aux grands d’apprendre notamment à fabriquer un pendentif ou un couteau, à lancer une sagaie avec propulseur, ou à découvrir l’allumage du feu.
www.village-lacustre.ch

chaplinsworld.com

À CORSIER-SUR-VEVEY, SUISSE

EXPOSITION
DU 12 MARS 2021
AU 29 AOÛT 2021



CHAPLIN ET LE DICTATEUR

L'HISTOIRE D'UN PETIT POISSON DANS UN OCÉAN INFESTÉ DE REQUINS

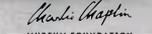
UN GRAND MUSÉE POUR S'AMUSER

Chaplin's
WORLD

Partenaire officiel



Partenaires de l'exposition



Charlie Chaplin © Bobbie Inc. S.A.

© CHARLIN'S WORLD™ - © BUBBLES INCORPORATED SA - Photo: © Ray Egan / S&S - Conception graphique: B+O & Partners SA

BY GRÉVIN

L'enfant et les animaux

M on chien, mon ami...

Le chien est un merveilleux compagnon pour les enfants. Lorsque ceux-ci souffrent d'un manque d'affection, ils savent se réfugier auprès de leur fidèle complice. Il les écoute sans juger, n'impose aucune crainte et est toujours disponible pour un moment de jeu ou un câlin.



Bien au-delà de cette relation privilégiée, certains chiens ont été spécialement formés pour accompagner les enfants souffrant de troubles spécifiques comme le diabète. Nous connaissons tous le dévouement et l'efficacité de ceux formés pour les personnes malvoyantes ou handicapées.

Aujourd'hui certains chiens d'assistance médicale sont capables de détecter un taux de sucre anormalement faible ou élevé dans le sang. Grâce à son odorat près

de 1 million de fois supérieur à celui de l'homme, le chien réagit aux variations de la glycémie de son compagnon et le prévient par des petits coups de museau ou de patte insistants. Il est également formé à aboyer ou japper pour avoir de l'aide, ou activer un système d'urgence si nécessaire. Grâce à cette capacité de détecter et de réagir aux crises d'hypoglycémie, ces chiens permettent à leurs maîtres d'éviter les pertes de conscience et autres malaises dont les conséquences peuvent être graves.

En Suisse, ces chiens sont formés par l'association Farah-Dogs. Pour obtenir un chien d'assistance, la première démarche consiste à la contacter. Vous aurez ensuite à remplir un questionnaire et à suivre un ou plusieurs entretiens à domicile avec un membre de l'association.

Si les chiens de Farah Dogs sont confiés gratuitement aux bénéficiaires liés par un contrat à l'association qui assure le suivi de l'animal, le coût de la formation de ces précieux compagnons s'élève entre 25'000 et 30'000 CHF par chien. Raison pour laquelle les dons sont toujours les bienvenus.

Farah Dogs:

www.farah-dogs.ch/chiens-pour-diabetiques/

A

Adoption d'un nouveau chiot dans la famille

*Dr Med. Vet. Alexandra Baldock, DMV,
Vetmidi centre vétérinaire*

Il y en a des questions pour adopter un chien, le choisir, le faire grandir, mais c'est bien peu par rapport au bonheur qu'il nous apporte.

Des chercheurs suédois ont constaté que les propriétaires d'animaux domestiques vont moins chez leur médecin (-15%), et ressentent moins de stress et d'anxiété. Le chien en particulier, avec ses balades quotidiennes, réduit de 33% le risque de mourir prématurément et de 11% le risque de développer une maladie cardiaque.

Toutefois, adopter un animal n'est pas une décision à prendre à la légère. La durée de vie d'un chien se situe entre 7 ans (grands chiens) et 15 ans (petits chiens), et avec les progrès de la médecine vétérinaire, leur espérance de vie ne cesse d'augmenter. Accueillir un animal de compagnie est donc une décision qui engage pour de nombreuses années. Voici quelques questions que l'on pourrait se poser avant de sauter le pas.

- 1 Y-a-t-il des personnes allergiques dans le foyer?
- 2 Notre mode de vie permet-il de l'accueillir correctement? Il faudra le promener tous les jours, une heure au minimum, par tous les temps, prévoir du temps pour l'éducation et les jeux, ainsi que pour le toilettage pour certaines races. Voyage-t-on souvent? Comment le faire garder en cas d'absence?



- 3 Quel est le budget à prévoir? Les coûts annuels d'un chien (nourriture, accessoires, taxes, assurance responsabilité civile, frais vétérinaires, assurance santé etc.) se situent entre 1500 et 2000 francs par année.

Une fois la décision prise on pourra alors se demander où adopter son nouveau compagnon et surtout lequel choisir.

L'adoption d'un chien peut se faire dans un refuge, lui offrant ainsi un nouveau foyer aimant. En revanche, ces animaux ont pu subir des traumatismes et présenter des troubles comportementaux; ce qui ne conviendra pas à tout le monde. Ceci-dit, ils ont l'avantage d'être âgés de plus de 6 mois en général et donc propres, vaccinés, déparasités et stérilisés.

De nombreux particuliers proposent également des chiens pour l'adoption; l'aspect financier peut cependant prédominer dans ce type de transaction, au dépend de la santé des chiots ou de la qualité de leur développement.

Un élevage de qualité pourra offrir une certaine sécurité, les traits génétiques étant soigneusement sélectionnés, à la fois pour adhérer à des critères physiques de la race mais aussi de tempérament. Mais alors, quelle race choisir? Il y en a plus de 350 dans le monde. Les effets de mode ont parfois une influence importante dans notre choix. Par exemple, le nombre de dalmatiens est passé de 8.170 à 42.816 en une année suite au célèbre dessin animé les « 101 Dalmatiens ». Le choix de la race doit se concentrer sur des aspects essentiels tels que notre habitat, la présence d'enfants en bas âge ou non, la présence d'autres animaux, notre taux d'activité, le tempérament recherché.

Si on recherche un partenaire de jogging ou de jeux, on ne choisira pas un Basset Hound ou un Carlin, par exemple, mais plutôt un Berger ou Retriever. Il est important de noter que la sélection des races par l'Homme, qui dure depuis 200-300 ans, peut malheureusement mener à des problèmes de santé. Par exemple, les chiens type brachycéphales, ont été sélectionnés pour avoir le nez le plus plat possible, trait donnant un anthropomorphisme très recherché. Cependant, cette conformation peut créer des troubles respiratoires et une capacité d'exercice limitée.

Pour s'écarter de cette problématique on peut se tourner vers des chiens issus de croisements, assurant une diversité génétique et une certaine robustesse.

Maintenant que l'on a choisi le compagnon idéal, comment s'assurer de son bien-être et bon développement à la maison?

1 L'alimentation Choisir la meilleure qualité possible et surtout adaptée au stade de vie. On peut lui donner des croquettes, de la pâtée, ou lui cuisiner une ration ménagère. L'action mécanique des croquettes permet

de limiter la formation de plaque dentaire et elles sont formulées pour apporter tous les besoins nutritifs de l'animal. La ration ménagère apporte des avantages mais elle nécessitera un investissement en temps beaucoup plus important et il ne faudra pas hésiter à demander conseil à un vétérinaire nutritionniste pour éviter les carences. Certains aliments sont proscrits tels que le chocolat, le raisin, les oignons, car ceux-ci sont toxiques pour eux. Il en va de même pour un grand nombre de médicaments humains, il ne faut donc jamais lui donner quelque chose sans demander conseil à son vétérinaire au préalable.

2 Apprentissage de la propreté Le sortir toutes les 2 heures, surtout lorsqu'il se réveille, joue ou mange. Le récompenser lorsqu'il élimine dans le lieu désiré. On peut aussi associer l'acte d'élimination avec un mot de votre choix, qui pourra servir dans le futur comme un déclencheur. Si on le prend sur le fait en train d'éliminer à l'intérieur de la maison, il faut le distraire en tapant dans les mains ou en l'appelant plutôt que le réprimander ou punir.

3 Sociabilisation et éducation Le développement du chiot se divise en 4 grandes phases. Entre ses 0 et 8 semaines, il va apprendre, de ses congénères de portées et de sa mère, les bonnes manières (notamment à ne pas mordre, la soumission et la confiance). De 8 à 16 semaines, c'est le moment idéal pour l'éducation; il peut être facilement impressionné et il faudra lui faire découvrir le monde et l'exposer au plus grand panel de bruits, d'odeurs, de personnes et d'espèces différentes. Ce sera également la période où il fera sa première visite chez le vétérinaire. Il recevra son premier vaccin et traitement pour les parasites internes et externes. Le choix de son assurance santé sera également très important. La maturité sexuelle se situe entre 6 et 12 mois, période d'adolescence où votre compagnon essaiera de tester vos limites. Ce sera le moment de discuter de la stérilisation ou castration avec votre vétérinaire.

Les chats et leurs soins

Dr Med. Vet. Maeva Roman, CEAV Médecine Interne



Le nombre de chats de compagnie augmente dans la plupart des pays, surpassant souvent le nombre de chiens, mais leur médicalisation reste inférieure à celle de leurs homologues canins. Pour expliquer manque de suivi médical des chats, les propriétaires mettent en avant la difficulté de mettre le chat dans un panier, de le conduire chez un vétérinaire et de gérer leur animal effrayé en consultation.



Les chats sont des animaux indépendants et territoriaux, qui ont besoin d'avoir le contrôle de leur environnement et qui sont sensibles aux différentes odeurs. Ceci rend les visites chez le vétérinaire très stressantes. Voici quelques conseils pour réduire le stress lors d'une visite chez le vétérinaire ou d'un voyage.

Les chats voyagent souvent difficilement et ne se sentent pas en sécurité en dehors de leur environnement. Ils sont extrêmement sensibles aux nouvelles visions, aux nouveaux sons et aux nouvelles odeurs.

La plupart des chats préfèrent le calme et la solitude et sont particulièrement sujets au stress.

La plupart des chats sont extrêmement apeurés par la vision ou la promiscuité des chiens dans les cliniques vétérinaires.

Plusieurs techniques pour manipuler un chat sont possibles afin de diminuer le stress et réussir à bien les soigner. Grâce à cela, nous pouvons réduire leur peur et ainsi abaisser le risque d'en arriver à des réactions défensives d'agressivité. Le stress peut également modifier les paramètres de l'examen général

et les tests de laboratoire, conduisant ainsi à des artéfacts d'analyse.

Préparer la visite médicale dès la maison

La caisse de transport et le voyage sont déjà des points clés. Elle doit être robuste et facile à nettoyer (en plastique ou avec un revêtement plastique). Les caisses de transport qui s'ouvrent par le haut ou encore mieux celles où le toit est facilement amovible sont plus pratiques, ainsi le chat peut être rentré ou sorti en douceur.

Recouvrir la caisse d'une couverture ou d'une serviette durant le transport est une bonne idée afin de garder le chat au calme. Dans la voiture, sécurisez la caisse au pied des sièges ou sur un siège, de manière à ce qu'elle ne puisse pas bouger.

Portez la caisse avec précaution et essayez de la stabiliser, évitez de la balancer ou les coups contre des objets.

Les odeurs familières peuvent réduire le stress chez le chat

Utilisez la caisse à la maison et encouragez votre chat à y dormir ou à manger dedans, afin qu'elle n'apparaisse pas seulement en cas de visite chez le vétérinaire.

Mettez un linge ou un habit imprégné de l'odeur de la maison dans la caisse de transport.

Frottez un tissu sur la tête de votre chat pour l'imprégner de son odeur, puis frottez ce tissu autour de la caisse et laissez-le à l'intérieur.

Des phéromones d'apaisement (Feliway®) sont disponibles sur le marché ou encore des sprays avec des plantes apaisantes (Pet Remedy®) dans la caisse 30 minutes avant de l'utiliser.

Si votre chat panique, enveloppez-le dans une couverture et mettez-le ainsi dans la caisse.

Munissez-vous d'un linge de rechange (imprégné des odeurs de la maison) au cas où votre chat mouillerait sa caisse.

«Cat Friendly Clinic»: un label important pour les vétérinaires et pour les clients

Le programme «Cat Friendly Clinic» de l'ISFM (International Society of Feline Medicine) indique que les cabinets agréés procurent une qualité supérieure de soins aux chats, dans la mesure où :

- Ils comprennent les besoins spécifiques des chats et rendent les visites chez le vétérinaire plus adaptées possible aux chats.
- Ils comprennent comment appréhender et manipuler les chats avec douceur et attention.
- Ils ont les connaissances et équipements nécessaires pour gérer les soins spécifiques aux chats.

L'obtention du label «Cat Friendly Clinic» implique tous les membres d'un cabinet : depuis les réceptionnistes, les assistant(e)s, les techniciens, jusqu'aux vétérinaires.

Que signifie ce label pour mon chat et moi ?

Un cabinet «Cat Friendly Clinic» agréé par l'ISFM, vous apporte une tranquillité d'esprit, et l'assurance que le cabinet a atteint un niveau minimum d'accréditation, en remplissant un certain nombre de standards. Ainsi, le cabinet et son personnel sont attentifs aux besoins spécifiques de votre chat en tout temps.

Les membres du personnel prennent le temps de vous expliquer, de vous montrer ce qu'ils font, de vous faire visiter dans la mesure du possible le cabinet.

Le label «Cat Friendly Clinic» (CFC) a trois niveaux d'accréditation : bronze, argent et or. Ces niveaux prennent en compte le fait que les cliniques vétérinaires peuvent considérablement varier en taille, localisation, structure, effectifs et équipements. Les détails complets des conditions sont disponibles sur le site internet – www.catfriendlyclinic.org – ainsi que la liste des structures agréées.

	Bronze	Argent	Or
Salle d'attente	Des horaires de rendez-vous spécifiques pour les chats s'ils n'ont pas d'espace séparé	Doivent avoir un espace d'attente séparé pour les chats	Installations supplémentaires dans la salle d'attente (paniers au dessus du sol, etc.)
Hospitalisation	Pas nécessairement requise	Les chiens et les chats ont des espaces séparés, les cages ont une taille minimum	Doivent avoir une salle séparée pour les chats et des cages de grande taille
Consultations	Des salles de consultation sûres, sécurisées et bien équipées. Une durée minimum de 10 minutes par consultation.		Une salle de consultation dédiée aux chats. Consultations de 15 minutes
Opérations	Installations chirurgicales sur place non requises	Doivent pouvoir anesthésier les chats en cas de besoin	Doivent avoir un bloc opératoire dédié aux chats
Équipement	Bon niveau d'équipement adapté aux chats	Équipement supplémentaire – ex.: radiographie, installations dentaires, etc.	Niveau supérieur requis – ex.: équipements de laboratoire

A animaux de compagnie et dermatozoonoses

Dr Med. Vet. Eloy Castilla, Consultant exclusif en Dermatologie, Allergologie et Otologie Vétérinaire

La relation entre les animaux domestiques et l'homme est le résultat d'une évolution constante dans laquelle le comportement de partage ainsi que le mode de vie se modifie au cours du temps.

Aujourd'hui, les animaux dits de compagnie, classiques comme le chat ou le chien, ou moins classiques appelés aussi *nouveaux animaux de compagnie* (lapin, petits rongeurs, reptiles, amphibiens, oiseaux etc.) ont une place dans le foyer comparable à celle d'un

membre de la famille. Les caresses, recevoir quelques coups de langues affectueux, les jeux (griffures/morsures), les voyages à l'étranger et même le partage du lit ou du canapé sont des pratiques devenues courantes et anodines pour la plupart des pro-

priétaires. Ce changement de statut va de paire avec une augmentation du risque de transmission d'agents infectieux. Ces derniers peuvent être d'origine bactérienne, protozoaire, virale, fongique ou parasitaire. Le risque qu'une infection s'étende à l'être humain (zoonose) et l'expression clinique de tels symptômes augmente particulièrement chez les personnes fragiles (par exemple les personnes âgées, les enfants de moins de 6 ans, les personnes immunodéprimés ou encore les femmes enceintes).

vétérinaires déclarent les blessures aux autorités cantonales compétentes en cas de morsure de chien. En règle générale, la gravité de la morsure dépend de sa localisation, de l'extension et de la profondeur des lésions infligées. La *maladie des griffes du chat* provoquée par l'action de bactéries du type *Bartonella spp.* présentes dans la peau des chats (chez certains chiens et rongeurs également) peut provoquer des lésions cutanées de type papuleuses elles-mêmes parfois associées à des malaises et des adénopathies. *Salmonella spp.* connue du grand public comme étant responsable de gastroentérite causée par des intoxications alimentaires (œufs, viande de volaille pour l'alimentation humaine, régimes à base de viande crue de type BARF pour les chiens) peut aussi se retrouver sur la peau des chiens et des chats bien que ce soit plus fréquemment le cas chez les reptiles et les oiseaux. La *leptospirose*, couramment diagnostiquée en médecine vétérinaire chez le chien, engendre une grave maladie qui peut s'avérer mortelle dans certains cas. Nos animaux domestiques peuvent nous transmettre *Leptospira spp.*, cependant les cas humains rapportés sont plutôt associés au contact et à la manipulation de rongeurs (qui en sont les hôtes principaux de *Leptospira spp.*). La présence de *staphylocoques* résistants aux antibiotiques (*MRSA* et *MRSP*) sur la peau et les muqueuses des chiens et chats est devenu un problème de santé globale. En effet, tant les médecins que les vétérinaires sont concernés puisque les *MRSA* et *MRSP* peuvent être transmis aux humains et ainsi causer un réel problèmes de santé publique. Le dépistage de tels staphylocoques est essentiel tout comme les précautions à prendre pour des personnes immunodéprimées vivant aux contacts d'animaux qui en seraient porteurs.

Les infections bactériennes sont en général autolimitées chez l'homme et associées au contact avec la peau de l'animal porteur ou avec ses excréments. La flore bactérienne buccale de nos animaux est très riche; une simple morsure peut potentiellement transmettre de nombreuses bactéries pouvant elles-mêmes être à l'origine de sérieuses infections (*Pasteurella*, *Capnocytophaga*, etc.). Le chien reste le « protagoniste » le plus impliqué dans les cas de morsures animales (80-90% de tous les cas déclarés) mais n'oublions pas les chats et les rongeurs dont les morsures sont probablement sous-estimées. La législation suisse prévoit que médecins et

Des champignons comme les dermatophytes (*Microsporum spp*, *Trichophyton spp*) se nourrissent de kératine, protéine présente dans la peau et les poils de tous les mammifères. L'infection, plus connue sous le nom de

«teigne», atteint les animaux (chats, chiens, rongeurs, lapins) et l'homme; elle se caractérise par des lésions dépilées ou associées à des rougeurs et des pellicules. Le diagnostic se fait par culture, chez l'homme le développement de cette maladie est souvent associé à un contact avec des animaux porteurs et/ou atteints.

Des ectoparasites (parasites de la peau) et **endoparasites** (vers digestifs) sont souvent présents «sur» et «dans» nos animaux de compagnie. Les puces restent les parasites les plus fréquemment trouvés chez de nombreuses espèces (chien, chat, rongeurs, lapin). Outre leurs piqûres désagréables, les puces peuvent transmettre d'autres maladies (bactéries et parasites digestifs). L'homme est atteint par une variété de puce qui lui est propre (*Pulex irritans*) mais là ne s'arrête pas son privilège, il peut aussi bien se faire piquer par la puce du chien ou du chat (*Ctenocephalides spp.*). Cette éventualité devient d'autant plus probable et réelle si l'homme évolue dans un milieu très infesté ou dans un foyer abritant plusieurs animaux non traités car les puces apprécient l'habitat de nos maisons. Les tiques sont des acariens connus pour leur capacité à transmettre à leurs hôtes des parasites tels que *Borrelia spp* (maladie de Lyme), *Anaplasma*, *Babesia*, *Rickettsia*, *Francisella*... Les animaux de compagnie et leurs propriétaires sont souvent infestés lors de balade en campagne ou en forêt. Le risque de transmission des animaux à l'homme est généralement faible. La *gale du chien ou gale du renard* (hôte naturel) est causée quant à elle par un *acarien Sarcoptes spp.* Responsable du développement de lésions boutonneuses de la peau. Bien que des cas humains atteints de la gale du chien soient rapportés, ils ne sont pas fréquents et les lésions sont peu marquées et auto-limitantes. De par leur comportements naturels, nos animaux de compagnie ont de grands risques d'être infestés par **des parasites digestifs**. Nos compagnons à quatre pattes sont en effet toujours attirés et en contact

plus ou moins direct avec les selles de leurs congénères et d'autres animaux. Certains parasites à l'origine de maladies zoonotiques comme *la toxocarose*, *la cryptosporidiose* ou *la giardiose* peuvent également provoquer des troubles digestifs chez l'homme. *L'échinococcose* (cause de kyste hydatique et alvéolaire), moins fréquente mais tout de même présente en Suisse peut être plus grave. Un protocole antiparasitaire – dont vous aurez parlé avec votre vétérinaire- qui soit adapté à votre animal et à son mode de vie, appliqué régulièrement ainsi que de bonnes mesures d'hygiène, constitue la base pour contrôler et prévenir les infestations parasitaires.

Les infections virales transmises par des animaux de compagnie sont rares en Suisse et majoritairement associées à des voyages à l'étranger. L'exemple le plus connu et aussi le plus grave est celui de la *Rage*. Néanmoins, certaines souches d'autres virus comme *Cowpox* sont considérées comme des maladies émergentes en Europe et cela à cause des rats qui en sont les principaux vecteurs. Des lésions cutanées dans le point d'inoculation en sont le symptôme le plus caractéristique.

Conclusion

Les animaux de compagnie sont susceptibles de transmettre à l'homme plusieurs maladies infectieuses dont la fréquence et la pathogénicité varie. Les propriétaires doivent par conséquent être informés et conscients de ce risque. Les consultations de médecine préventive telles que dispensées par votre vétérinaire traitant constituent l'occasion rêvée pour aborder ce sujet. Lors de la première visite médicale de votre animal, fraîchement accueilli au sein de votre famille, vous pourrez discuter et établir avec votre vétérinaire la ligne de conduite pour une bonne prévention des risques évoqués ci-dessus. Dans une tendance «OneHealth», médecins et vétérinaires doivent travailler ensemble pour diminuer les risques liés aux zoonoses.

Bienfaits des animaux de compagnie

Les bienfaits que les animaux de compagnie ont sur les enfants sont innombrables et incontestables.

En général, la présence d'un animal dans le foyer est source de bien-être au quotidien en apportant une énergie positive; et chez les enfants, elle joue un rôle encore plus important.

Ils leur apprennent la joie de vivre, la bienveillance, l'altruisme et l'optimisme. Les animaux sont une invitation aux rires et aux jeux et stimulent ainsi la sécrétion d'endorphines dans le cerveau, ce qui rend à la fois plus heureux, atténue la sensation de douleur et réduit le stress.

L'animal provoque également des sentiments forts d'amour, d'attachement et développe l'empathie. Les jeunes qui grandissent avec des animaux, savent mieux se mettre à la place des autres.

**Protégez toute la famille
avec l'assurance pour chien et chat**

**N°1
en Suisse**

The advertisement features a green banner at the top with white text. Below the banner is a photograph of a family of four (mother, father, and two children) sitting on a light-colored sofa. In the foreground, a golden retriever is sitting with its mouth open, and a tabby cat is sitting to its left. A white circular badge in the bottom right corner of the photo contains the text 'N°1 en Suisse'.

animalia

Avoir un animal de compagnie permet également de responsabiliser l'enfant et, au fur et à mesure qu'ils grandissent, de participer à des tâches importantes comme prendre soin de lui ou le promener.

En vivant auprès d'animaux, les enfants sont exposés à des thèmes existentiels tel que la naissance, le sens de la vie, la maladie, la vieillesse et la mort. Leur perception devient alors réaliste et permet une découverte progressive de la vie.

Des outils comme la BD « Sacha et Gribouille » propose une aide pédagogique et des conseils aux parents afin d'expliquer la fin de vie chez l'animal, avec des mots vrais et adaptés au plus jeune âge.

Retrouvez plein d'autres conseils utiles sur le bien-être de l'animal et ses bienfaits sur animalia.ch.

Nourrir sainement chaque membre de sa famille !

L'Abo Gourmand

Des croquettes SUISSES de haute qualité pour chiens et chats.

Recevez chaque mois devant votre porte, la ration personnalisée pour votre compagnon à 4 pattes.

Découvrez la qualité au meilleur prix sur animalia.ch !



Scannez-moi



animalia

Il est tout pour vous. On fait tout pour lui.

Rhinotrachéite féline ou coryza

Dr Med. Vet. Alexandra Gabriel, DMV, DECVIM-CA, spécialiste en médecine interne
Vetmidi Centre Vétérinaire

Qui provoque la rhinotrachéite féline ?

En dépit de l'utilisation courante de vaccins, la rhino-trachéite féline (qui peut s'apparenter à un rhume), encore appelée coryza, est une maladie respiratoire fréquemment rencontrée chez les chats. Les deux principaux agents infectieux impliqués sont l'herpesvirus félin (HVF) et le calicivirus félin (CVF). Ce sont des virus à distribution mondiale qui n'affectent que les chats domestiques et les félinés sauvages. D'autres virus peuvent être impliqués (ex. : réovirus félin) ainsi que des bactéries telles que *Bordetella bronchiseptica*, *Chlamydomphila felis* et *Mycoplasma spp.*

Comment se transmet la maladie ?

Les virus et bactéries responsables du coryza du chat se rencontrent le plus fréquemment dans les effectifs nombreux (chateries, élevages, pensions, refuges, ...), les situations de stress, chez les jeunes (moment de la perte de l'immunité maternelle) et les animaux immunodéprimés (chat sous chimiothérapie, ...). Ils sont essentiellement transmis via contact direct entre chats (malades ou porteurs guéris), même si la transmission peut également se faire par contact indirect avec des sécrétions infectieuses.

Chez les chats porteurs de HVF, le virus persiste sous forme latente dans certains tissus. Périodiquement, plus particulièrement après un stress (déménagement, séjour en pension, lactation, traitement corticoïde, ...), le virus est réactivé chez ces animaux qui peuvent contaminer d'autres sujets et représenter des signes cliniques.

Les chats qui restent porteurs de CVF sécrètent le virus de manière plus ou moins continue, et sont donc une source d'infection continue. Le virus persiste dans certains tissus de la cavité buccale.

Quels sont les symptômes courants ?

La gravité des signes cliniques développés après une infection à HVF ou CVF dépend du virus (type et dose infectante) et de l'hôte (état général, âge, génétique). La flore microbienne, les conditions d'élevage, la maturité du système immunitaire et la présence concomitante de virus immunodépresseurs telles que le virus de l'immunodéficience féline (FIV) et le virus de la leucose féline (FeLV) peuvent aggraver l'évolution de la maladie.

HVF provoque en général un tableau clinique plus grave que le CVF, avec atteinte respiratoire supérieure et conjonctivite, surtout chez les jeunes animaux. Les chats affectés développent : abattement, éternuements importants, inappétence, jettage nasal et écoulement oculaire, plus rarement : hypersalivation. Les cas sévères peuvent présenter de la toux et de la difficulté respiratoire. Les ulcérations buccales sont relativement rares. Occasionnellement, les animaux peuvent développer une pneumonie virale primaire ou une maladie généralisée, particulièrement chez les animaux jeunes ou débilisés.

La plupart des CVF provoque un abattement et une fièvre. Les chats atteints conservent

en général un meilleur état général que ceux atteints de HVF. Les ulcères linguaux sont le signe le plus caractéristique d'une infection par le CVF. Ils peuvent induire une hypersalivation et dysorexie. Ces animaux ne présentent fréquemment aucun autre signe clinique. De nombreux cas se limitant à une ulcération buccale passent probablement inaperçus. Eternuements, jetage nasal, écoulement oculaire et conjonctivite sont typiquement rencontrés, mais de moindre importance que lors d'infection à HVF.

Chlamydophila felis et *Mycoplasma* sont principalement responsable de conjonctivite. *Bordetella bronchiseptica* peut induire des signes de rhinotrachéite et conjonctivite, mais également des pneumonies, parfois très sévères avec toux, fièvre et difficultés respiratoires.

Quels sont les symptômes plus rares ?

Des ulcérations cutanées ou d'autres parties du corps, généralement légères, peuvent être observées dans de rares cas. Certains CVF plus virulents peuvent être responsables d'une pneumonie avec difficulté respiratoire, surtout chez les jeunes animaux. Un syndrome de polyarthrite à CVF (boiterie changeante, fièvre, anorexie), associé ou non à une atteinte respiratoire supérieure, a également été rapporté. La plupart des cas guérissent dans les 24 à 48 heures. Une autre forme particulièrement agressive du CVF se caractérise par un syndrome d'inflammation généralisé avec défaillance d'organes multiples et un taux de mortalité pouvant atteindre 67 % chez les animaux atteints. Avec d'autres agents pathogènes et des facteurs individuels, le CVF intervient également dans le syndrome complexe de la gingivite-stomatite chronique.



Comment identifier ce mal ?

Beaucoup de signes respiratoires supérieurs sont communs à l'infection par les deux virus. Toutefois, ils permettent d'orienter vers l'une ou l'autre des infections virales dans certains cas. Les ulcérations buccales et les boiteries suggèrent plutôt une infection à CVF. Le HVF a tendance à provoquer des signes généraux plus graves avec des écoulements oculonasaux et des éternuements importants.

En pratique courante, la détection et l'identification des virus est fréquemment réalisée par PCR (test pour déterminer l'ADN ou ARN d'un virus) à partir de cytobrosses de la cavité buccale ou conjonctivales, ou éventuellement de biopsies nasales lors de rhinoscopie. Un résultat positif peut confirmer un diagnostic clinique ou indiquer que l'animal testé est porteur sain.



Bordetella bronchiseptica peut être détectée par culture, avec l'avantage de pouvoir réaliser un antibiogramme, et par PCR. Pour *Chlamydomphila felis* et *Mycoplasma*, la culture bactériologique peut être difficile, c'est pourquoi la PCR est privilégiée.

Quels sont les traitements disponibles ?

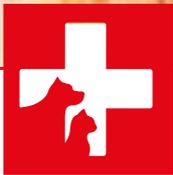
Le traitement est basé sur un apport de soins qui varient selon la gravité de l'atteinte clinique : nettoyage oculaire et nasal, alimentation appétante humide ou liquide (les chats mangent difficilement avec un « nez bouché » et idéalement chat ne doit pas rester plus que 12-24h à jeun), stimulants de l'appétit, antidouleurs, inhalation d'eau physiologique, réhydratation par perfusion et/ou alimentation par sonde. Ce traitement est essentiel pour permettre à l'animal de se rétablir, il ne faut pas hésiter d'hospitaliser le chat si nécessaire. Une antibiothérapie à large spectre est souvent associée afin de lutter contre les coïnfections bactériennes.

Les médicaments antiviraux ne sont pas couramment utilisés dans le traitement de l'infection à HVF ou CVF, vue leur potentielle toxicité, toutefois quelques molécules peuvent être recommandées. Certains traitements (interféron recombiné, L-lysine) montrent des résultats contradictoires concernant leur efficacité, et ne peuvent donc pas être recommandés à l'heure actuelle.

La prévention et le contrôle de la maladie peuvent être obtenus par une combinaison entre la vaccination et les mesures sanitaires. Les vaccins disponibles dans le commerce sont relativement efficaces contre la maladie, mais ne protègent pas contre l'infection ou le développement d'un portage viral. Des mesures sanitaires (chats logés dans des cages individuelles solidement séparées, bonne hygiène et procédures de désinfection) peuvent être prises afin d'éviter la transmission des virus ou bactéries à l'intérieur de chatteries, refuges, élevages ou pensions. La surpopulation et le stress sont à éviter. Idéalement les chattes sont à séparer des autres animaux au moment de la mise bas.

Comment s'en sortent les chats atteints ?

En général, l'infection à HVF et CVF est associée à une faible mortalité chez les animaux atteints. Lors de syndromes plus atypiques, le taux de mortalité peut être plus important. Les signes cliniques régressent en général sur une période de 2 à 3 semaines lors d'infection à HVF. Dans les formes classiques à CVF la résolution des signes cliniques met 7 à 10 jours. Toutefois, certains animaux peuvent garder des séquelles, comme des lésions permanentes des muqueuses et des cornets nasaux, les prédisposant à des surinfections bactériennes du tractus respiratoire supérieur pouvant nécessiter un traitement (antibiothérapie, ...).



SWISSVET
GROUP

PREMIER RÉSEAU DE CABINETS VÉTÉRIAIRES EN SUISSE ROMANDE

Notre réseau offre une prise en charge complète de la santé de votre animal afin qu'il puisse vivre longtemps à vos côtés.

- ✓ Médecine préventive
- ✓ Médecine interne
- ✓ Dermatologie
- ✓ Chirurgie
- ✓ Radiologie
- ✓ Échographie
- ✓ Scanner
- ✓ Ophtalmologie
- ✓ Cardiologie
- ✓ Endoscopie
- ✓ Oncologie
- ✓ Laboratoire d'analyses

VOTRE CABINET VÉTÉRIINAIRE LE PLUS PROCHE



VET. AVENIR
Route du Reposoir 1, 1260 Nyon
022 361 55 40
www.vetavenir.ch



ARCHE EN VILLE
Av. Gustave-Coindet 2, 1800 Vevey
021 922 87 88
www.veterinairevevey.ch



VETMIDI
Route de Buchillon 1, 1163 Etoy
021 802 82 82

Rue du Pont-Levis 2, 1162 St-Prex
021 806 36 36
www.vetmidi.com



CABINET DU MOLAGE
Rue du Molage 34, 1860 Aigle
024 466 56 76
www.veterinaigle.ch



CÔTÉ CHAT CÔTÉ CHIEN
Rue de l'Industrie 5, 1020 Renens
021 634 34 55
www.cotechatcotechien.ch



CABINET D'AVRY-BOURG
Avry-Bourg 5, 1754 Avry-sur-Matran
026 470 17 73
www.veterinairefribourg.ch



VETPULLY
Av. C.-F. Ramuz 60, 1009 Pully
021 729 83 36
www.vetpully.ch



CABINET DES JORDILS
Rue du Midi 21
1400 Yverdon
024 425 60 10



VETLUTRY
Rte de la Corniche 3, 1095 Lutry
021 729 83 36
www.veterinaire-lutry.ch

LA GAMELLE DES POILUS
Av. de la Gare 6, 1450 Ste-Croix
041 454 54 44
www.vets.ch

Célébrez Tokyo 2020 en ligne
et au Musée Olympique !

Du 18.03
au 21.11.2021



Manga by URASAWA Naoki



SPORT
MANGA

