

« Perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie », la santé a été définie en 1986 lors de la conférence d'Ottawa comme « un concept positif mettant en avant les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques » d'un individu ou d'un groupe. Cette définition actualisée nous invite à promouvoir la santé comme « un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

Ce document est un outil de travail pour tous les professionnel-le-s qui accompagnent de jeunes enfants et leurs parents, afin de les encourager à prendre ce rôle important de promotion de la santé auprès de leurs publics. En créant un environnement favorable au développement de l'enfant, ils lui permettent d'acquérir des aptitudes individuelles pérennes. En outre, en s'impliquant dans des actions communautaires ou en alertant sur les besoins des populations, ils participent au renforcement des politiques favorisant la santé des plus jeunes.

Manger, dormir, bouger, jouer, respirer, se sentir bien concourent au développement de la santé globale de l'enfant dès sa naissance pour forger l'adulte qu'il deviendra. Mais comment agir en promotion et éducation pour la santé ? Ce processus pédagogique est à la portée de tous les professionnels, même s'il nécessite un cadre et une méthode spécifiques. Pour chaque thématique, vous trouverez une même approche sous forme de fiche synthétique comprenant des :

- repères théoriques accompagnés de courtes données et d'objectifs pédagogiques,
- questions/réponses pour répondre aux interrogations les plus fréquentes des parents et des professionnels,
- exemples d'outils et techniques d'animation pour travailler en collectif ou en individuel en fonction de l'objectif pédagogique recherché.

Nous espérons que cet outil vous aidera à développer vos capacités pour soutenir la santé et le bien être des jeunes enfants, à renforcer vos compétences et vos connaissances sur les différentes thématiques en lien avec sa santé globale et enfin à mettre en œuvre un projet d'éducation à la santé pérenne.

La première version de cet ouvrage est publiée en juin 2020 avec 4 thématiques : alimentation, activité physique, hygiène et sommeil. D'autres fiches, en cours de rédaction, suivront : régulation des écrans, qualité de l'air, santé environnement, ... n'hésitez pas à nous faire part de vos retours et de vos besoins.

Pour bien grandir de 0 à 6 ans : promouvoir la santé de l'enfant



- > un dossier
- > des fiches thématiques

MANGER



BOUGER



DORMIR



**PRENDRE SOIN
DE SON CORPS**



EDITION

ADES du Rhône et de la Métropole de Lyon

Association départementale
d'Education pour la santé
7 place du Griffon- 69001 Lyon
04 72 41 66 01
contact@adesdurhone.fr
www.adesdurhone.fr

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Stéphane Marchand-Maillet

AUTEURS

Jessica Berger, Stéphanie Desmaisons,
Claude Mourné-Jacquot, Laura Massa

SUPERVISEUR

Maud Aufauvre

MISE EN PAGE

Valérie Miraillet

Ce document a été réalisé avec le soutien
financier de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes



PRENDRE SOIN DE SON CORPS pour bien grandir



① Repères théoriques

L'acquisition des notions élémentaires d'hygiène est primordiale pour que l'enfant s'épanouisse dans de bonnes conditions. De l'acquisition de la propreté (maîtrise des mictions et défécations) au lavage des mains en passant par le brossage de dents, ces notions relatives au soin du corps donc à son bien être, sont primordiales à installer dès le plus jeune âge notamment en veillant pour les adultes à montrer l'exemple au quotidien.

En institution, l'accueil collectif nécessite des règles d'hygiène strictes pour garantir un espace le plus agréable et sûr possible. La toute récente crise du COVID 19 a permis de rappeler à tous combien les relations sociales nous placent en contact permanent avec les autres et de ce fait avec de nombreux virus et microbes pourtant invisibles. C'est au cours de l'enfance et de l'adolescence que les habitudes se construisent, notamment en ce qui concerne l'inscription de l'hygiène dans la vie quotidienne. C'est également pendant ces périodes clés du développement que peuvent se créer, s'amplifier ou s'atténuer les inégalités de santé.

Il n'existe pas d'études régulières des pratiques d'hygiène des jeunes enfants en France. Santé Publique France fait ponctuellement des recensements et certains instituts fournissent des données. Nous disposons cependant d'éléments sur l'hygiène bucco-dentaire :

Il n'existe pas d'études régulières des pratiques d'hygiène des jeunes enfants en France. Santé Publique France fait ponctuellement des recensements et certains instituts fournissent des données. Nous disposons cependant d'éléments sur l'hygiène bucco-dentaire :

L'âge moyen de la première consultation chez le dentiste est estimé à 4,5 ans (URCAMIF, Projet ARCADE : Santé bucco-dentaire des jeunes franciliens de moins de 20 ans, 2001). Pourtant, les caries précoces sur les dents de lait constituent un facteur de risque (risque multiplié par 2 au minimum) de la progression des caries en denture permanente (Community Dental Health 2004). En 2014, 47% des enfants de 6 ans ont effectué une consultation annuelle chez le chirurgien-dentiste, contre seulement 15% en 2007 (DREES 2015). Cette augmentation des consultations est en partie due au programme « M'T'Dent », créé en 2007, qui soutient la promotion de la santé bucco-dentaire auprès des enfants (avec notamment des consultations prises en charge à 100% par la sécurité sociale à 6, 9, 12, 15, 18 et plus récemment à 21 et 24 ans). Des résultats selon le niveau socioéconomique montrent des inégalités sociales de santé : à 6 ans, 8% des enfants de cadres ont au moins une carie, contre 30% chez les enfants d'ouvriers. (DREES 2011). De plus, les caries des enfants d'ouvriers sont moins traitées (23%) que les caries des enfants de cadres (50%). A 6 ans, 9/10 enfants de cadres n'ont jamais eu de caries contre 7/10 chez les ouvriers.

② Objectifs pédagogiques

• Se laver les mains

C'est le premier geste de prévention de la transmission des maladies et des microbes à acquérir, voire renforcer dès l'entrée en collectivité. Il nécessite un véritable apprentissage au niveau psychomoteur, pour que les enfants apprennent cette (bonne) habitude de manière ludique, en complément ce qui a été fait en famille.

La vigilance doit être accentuée jusqu'à l'acquisition complète des gestes : se mouiller les mains, se laver avec du savon, faire mousser et frotter, rincer. Se laver les mains avec du savon permet de supprimer 80% des transmissions de microbes. Le lavage des mains peut ainsi réduire de moitié les risques de diarrhée chez les enfants de moins de 5 ans et de 25 % les risques d'infection respiratoire.



• **Se laver les dents**

Les bactéries à l'origine des caries sont présentes dans la bouche des enfants et leur développement est favorisé par la présence d'aliments ; il est donc important de prendre soin des dents (y compris des dents de lait) le plus tôt possible. Il est nécessaire d'aider les enfants à se brosser les dents parce que les gestes sont difficiles à acquérir et répétitifs.

Les premières dents apparaissent à partir de 6 mois et à 2 ans, l'enfant a 20 dents de lait qui seront remplacées par les dents définitives à partir de 6 ans (24 à 6ans, 28 à 11 ans, 32 à 18 ans) .

L'utilisation de boissons sucrées telles que les jus de fruits, les sirops, les sodas et autres, proposées parfois dans le biberon et lors de l'endormissement favorise l'apparition de caries dès le plus jeune âge.

Pour plus d'information, suivez le lien suivant : <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/carie-dentaire/comprendre-carie-dentaires>



• **Les soins corporels du nourrisson**

La peau du nourrisson étant fragile, des soins adaptés sont prodigués, pour éviter irritations et désagrément, particulièrement pour le siège. En prévention, on évite les laits de toilettes, liniment, lingettes et on les remplace par des savons doux, en rinçant à l'eau claire avec un bon séchage.

Le nez du nourrisson demande aussi une attention particulière.

• **Acquérir la propreté**

Ici nous utilisons le terme "propreté" pour exprimer la maîtrise des sphincters, muscles involontaires permettant à l'enfant de commander l'émission des urines et des selles.

Comme toute démarche éducative, il faut que l'enfant soit prêt physiquement, intellectuellement mais aussi affectivement. Toutes ces conditions ne sont pas réunies instantanément et varient selon différents facteurs d'environnement. Ainsi tout l'entourage de l'enfant doit être attentif pour accompagner l'enfant dans cette démarche. L'acquisition de la propreté peut comporter des allers-retours sur toute cette période jusqu'à l'acquisition complète (propreté diurne et nocturne). Ces « incidents » ne sont pas inquiétants et ne doivent pas faire culpabiliser l'entourage et l'enfant. Ils peuvent survenir lors des changements dans la vie de l'enfant (déménagement, arrivée d'un autre enfant, passage de la crèche à l'école, etc) .

• **Devenir autonome avec des routines**

Grâce aux routines, un enfant apprend peu à peu à prendre soin de lui-même : il se rend seul aux toilettes, se lave les mains, se brosse les dents, s'habille, etc. Par exemple, avec une routine du matin, l'enfant comprend qu'il doit d'abord s'habiller puis déjeuner et se brosser les dents. Il se sent ainsi plus en contrôle parce qu'il sait ce qu'il doit faire et dans quel ordre. Il développe ainsi son autonomie. En le laissant s'habiller par lui-même, au moins en partie, on développe la coordination des mouvements. De plus, il se sent fier de faire les choses avec de moins en moins d'aide. À la garderie, les enfants se servent aussi des routines pour développer leurs habiletés sociales. Par exemple, ils apprennent progressivement à attendre leur tour pour aller au lavabo.



③ Questions fréquentes



Comment savoir quand l'enfant est prêt à commencer l'acquisition de la propreté ?

Pour que l'acquisition de la propreté soit possible pour l'enfant, il est nécessaire qu'il soit à la fois en capacité de faire ce qu'on lui demande, mais également de comprendre et d'accepter cette demande.

Avant 18 mois, le bébé ne possède aucun contrôle de ses sphincters.

Aux environs de 2 ans, quand le jeune enfant est en capacité de marcher librement, de courir, de se faire comprendre par l'adulte, c'est le signe qu'il peut maîtriser ses sphincters et que son système nerveux est prêt. Il est donc en capacité physique d'aller sur le pot. Mais le fait d'être en capacité physique ne fait pas tout ! Il faut y associer sa maturation intellectuelle ; l'enfant doit comprendre ce qu'on attend de lui et l'utilité de chaque élément comme le pot, le papier hygiénique, etc mais aussi comprendre que ses selles ne sont pas une partie à part entière de son corps qu'il voit disparaître dans les toilettes. La maturation affective est aussi nécessaire, l'enfant a besoin d'être dans une dynamique de vouloir grandir de faire plaisir...

Entre 2 et 3 ans, l'enfant réclame son pot et réussit de mieux en mieux à éviter les accidents en journée. Il a toujours besoin d'aide pour maîtriser toutes les étapes (et notamment s'essuyer). C'est dans cette période que l'acquisition de la propreté diurne se fait généralement. La propreté nocturne vient de quelques jours à quelques mois après la propreté diurne ; elle est favorisée par les différents rituels du coucher. La propreté pendant les siestes précède la propreté nocturne.

Que faire pour aider l'enfant à progresser dans cette voie ?

La lecture reste un bon moyen pour l'enfant de comprendre ce que l'on attend de lui, ainsi que le contact avec d'autres enfants de son âge (imitation)

Des jeux de transvasement permettent à l'enfant de comprendre le mécanisme du passage d'un corps/récipient à un autre.

Pour plus d'idée :

<https://www.lacourdespetits.com/transvasements-mon-tessori/>

POINTS DE VIGILANCE

1/ L'enfant peut ressentir le stress et la pression des parents pour l'entrée à l'école. Il faut donc être vigilant à ne pas forcer l'enfant et savoir que l'acquisition de la propreté ne conditionne pas l'entrée à l'école.

2/ L'enfant a un temps de concentration d'environ 10min, au-delà de ce temps, rester sur le pot peut être subi comme une contrainte ; au contraire, si c'est lui qui prolonge la station, il est nécessaire de lui expliquer que le pot n'est pas un jeu.

Pour d'autres conseils et points de vigilance n'hésitez pas à faire un tour sur le lien suivant : <https://www.parents.fr/bebe/eveil-et-developpement/proprete-les-er-reurs-a-eviter-78199>



5 Des outils d'animation

Ici, vous trouverez un espace réservé aux outils et techniques d'animation permettant d'aborder de différentes manières de l'hygiène chez les tout petits. Il s'agit d'exemples, la liste n'est donc pas exhaustive.

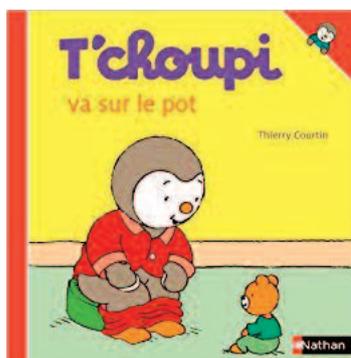
L'idée est de se concentrer avant tout sur l'objectif à atteindre, et de trouver la technique/l'outil adapté en fonction de celui-ci.

I. Prendre soin de ses dents

- Ma classe a plein dents
- La semaine du sourire d'enfer
- Le grand livre de la dent
- Maxi mâchoire – maxi brosse à dents

II. Saisir l'opportunité du collectif pour aborder la propreté

- 2 poupées (une avec une couche et une sans couche)
- T'choupi va sur le pot



III. Mettre en place une bonne hygiène des mains pour limiter la transmission des microbes

- Les bons gestes
- Les microbes
- Des expériences ludiques

IV. Apprendre à faire tout seul

- Connaître son corps
- Je me lave et je m'habille comme un grand
- J'avance avec mes routines



PROMOUVOIR LE LAVAGE DES MAINS POUR UNE HYGIÈNE DURABLE

Ce guide édité en mai 2020 par le Codes 83 contient des outils et supports pédagogiques afin que les professionnels animent seuls des activités diversifiées, qui favorisent la participation active des plus jeunes dans le but de protéger leur santé et celle des autres ! Il est composé d'apports théoriques et de documents officiels sur cette thématique, d'animations classées par public et niveau de difficulté pour des séances clés en main et modulables, d'astuces et d'informations issues de l'expérience de terrain des chargés de projets, d'un ensemble de ressources disponibles en supplément.

4 Ressources pour aller plus loin

RDV sur notre site : www.adesdurhone.fr

> Onglet « Programmes »

> Rubrique « Santé de l'enfant »