

Juin / Juillet 2023



Le Petit Journal de la Santé



Info découverte :
**L'audition chez les
jeunes enfants**

**Zoom sur Les bienfaits
de la musique chez
les tout-petits**

L'actu du moment

Le coin bibliothèque

Le saviez-vous ?

**Je le fais moi-même :
Bâton sonore**

**Flash : Adopter les
bons gestes pour
un été sans soucis**

**Le projet dans
les structures**

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



L'info découverte

L'audition chez les jeunes enfants

Dès la grossesse, le fœtus découvre le monde qui l'entoure grâce à l'ensemble de ses sens (vue, toucher, odorat, ouïe, goût). A la naissance, le nourrisson dispose déjà d'un certain nombre de capacités sensorielles lui permettant de poursuivre son développement et d'affiner ses sensations.

Nous nous penchons aujourd'hui sur l'audition des tout-petits : son rôle, son développement mais aussi comment la protéger du mieux possible pendant l'enfance.

L'audition représente un aspect important du développement de l'enfant en général, en particulier au niveau du développement du langage.

En effet, entendre est le premier pas vers la communication et le développement de la parole. Cependant, l'audition est aussi liée aux apprentissages plus larges comme l'écriture et la lecture mais aussi l'ensemble des aptitudes sociales.

Pour développer son langage, l'enfant doit entendre clairement les sons qui l'entourent mais aussi s'entendre lui-même.



Avant la naissance



Le fœtus commence à développer des capacités auditives autour du 6^{ème} mois de grossesse. Il est sensible à la voix de sa mère qu'il entend à la fois par l'intérieur et par l'extérieur du corps.

Il sera également sensible à la voix de son père grâce aux tonalités graves qui lui parviennent globalement plus facilement.

Il entend bien sûr le son des battements du cœur de sa maman et ce son le réconfortera même après la naissance.

De façon générale, les sons que bébé aura entendu pendant la grossesse lui deviendront familiers et le rassureront après la grossesse.

Sur ce même principe, vous pouvez tester :

- **le chant prénatal** : méthode de préparation à l'accouchement permettant également au fœtus de se familiariser avec des chants qu'il pourra ensuite reconnaître après la naissance.
- **le bola** : bijou d'origine indonésienne porté par la maman et muni d'une clochette tintant légèrement à chaque mouvement. Le bébé retrouvera ce son rassurant après la naissance.

En revanche, évitez de faire écouter de la musique à travers un casque que vous posez sur votre ventre car les vibrations seront trop importantes et peuvent nuire à l'audition du fœtus.



L'audition chez les jeunes enfants

Entre 0 et 3 mois

Le bébé réagit aux bruits en sursautant, clignant des yeux, en tendant ses bras et ses jambes. Le bébé réagit aux bruits en sursautant, clignant des yeux, en tendant ses bras et ses jambes.

Entre 3 et 6 mois

Le bébé commence à tourner la tête vers la source du bruit. Il commence à produire ses propres sons en gazouillant.

Entre 6 et 10 mois

Il réagit à certains sons familiers comme son prénom et le langage débute avec des syllabes simples (BA, BO, DA, ...) on dit qu'il "babille".

Entre 10 et 15 mois

L'enfant associe du sens aux sons (mot) et peut montrer des objets dont on lui parle. Il commence à prononcer quelques "vrais" mots compréhensibles.

Entre 15 et 20 mois

Son vocabulaire s'enrichit d'une trentaine de mots et il commence à comprendre des consignes simples.

Une vigilance à maintenir tout au long de l'enfance

Restez attentif à l'ouïe de votre enfant car certains troubles de l'audition peuvent apparaître en grandissant. Ainsi, certains signes doivent vous alerter : il ne réagit pas aux bruits forts, il ne répond pas quand on l'appelle, il demande souvent de monter le son, ...

Vous pouvez prendre conseil auprès de votre médecin.

Si vous assistez à des concerts ou des fêtes bruyantes, n'hésitez pas à faire porter un casque à votre enfant. De plus en plus d'organismes proposent gratuitement

Entre 20 et 24 mois

Il apprécie de plus en plus les histoires et développe son attention.

Après 24 mois

Il développe son langage et il connaît maintenant 1 000 mots différents.

Comment aider mon enfant à développer son langage :

- Nommer les objets qui l'entoure ou les objets que vous rencontrez en balade.
- Eviter de "parler bébé" ; utiliser des mots simples mais de "vrais mots".
Ex : le "miaou" / le chat,
Ex : le "miam miam" / le repas.
- Découvrir ensemble des livres de type "imagier" adaptés à son âge.
- Lire des histoires.
- Vers 3 ans, s'amuser à introduire de "très jolis mots" pour l'aider à affiner son langage avec ses nuances.
Ex : j'aime beaucoup ce gâteau, il est "Délicieux", cette fourmi est toute petite, elle est "Minuscule", ...



Zoom sur ...

Les bienfaits de la musique chez les tout-petits

Premièrement, la musique permet de ressentir et de faire passer beaucoup d'émotions ! En effet, elle favorise la production d'hormones associées au plaisir et au bien-être. L'effet calmant de la musique permettrait aux tout-petits de mieux gérer leurs émotions. Elle crée aussi un lien positif entre vous et l'enfant. N'hésitez pas à danser, chanter avec lui ou même faire de la musique avec lui, cela ne fera que renforcer le lien d'attachement.

En stimulant les différentes parties du cerveau, la musique favorise l'écoute, la mémoire, l'attention et l'organisation de la pensée ! Alors, pourquoi s'en priver ?

Les chansons et les comptines viennent enrichir son vocabulaire. Il s'exerce à faire des sons, à dire des mots et à former des phrases.

La musique favorise l'expression artistique ! Quand il va danser librement sur une musique ou qu'il invente des paroles et des gestes, cela permet une grande créativité. L'enfant va prendre conscience de son corps et de ses habilités motrices comme la coordination.

N'hésitez pas à le mettre devant des styles musicaux différents (pop, rock, blues, country, jazz, classique...) ainsi que des musiques de cultures variées, cela lui permettra d'agrandir ses goûts musicaux et d'ouvrir ses horizons !



L'actu du moment

**PETITES
OREILLES
GRANDS
RISQUES**
PROTÉGEONS-LES
MAINTENANT



JNA
Une journée
dédiée à
l'information
et à la prévention

La JNA, qui organise cette journée, est une association d'information sur l'impact du bruit sur la santé et la prévention des problèmes d'audition. En partenariat avec des associations de personnes malentendantes, atteintes de déficience auditive et les professionnels de santé (audioprothésistes, médecins ORL, orthophonistes,

etc.), elle organise dans toute la France des événements de prévention.

Le but de la campagne est de sensibiliser les enfants, les adolescents, leurs parents, les professionnels de l'éducation et de la santé aux risques de perte d'audition et à l'importance de conserver son capital auditif.

Le Petit Journal de la Santé

Le saviez-vous ?

Au clair de la lune



Le premier son enregistré de l'histoire fut la chanson "Au clair de la lune", enregistré le 9 avril 1860 avec un phonographe (capable d'inscrire une vibration sonore sur du papier noir).

A l'époque, aucune technique ne permettait alors de rejouer ses enregistrements. Ce n'est que 148 ans plus tard, grâce aux technologies modernes que cet extrait a pu être joué !

Alouette

L'alouette des champs, petit oiseau au plumage brun, possède le répertoire le plus riche au monde avec plus de 600 notes articulées en phrases !



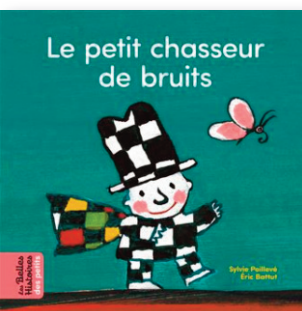
Karaoké

Le karaoké est une manière de chanter, habituellement en suivant les paroles sur un écran. L'origine du mot est japonaise et il est composé de kara (qui veut dire « vide »), et oke (« orchestre »). Donc la traduction signifie l'orchestre vide. Mais pourquoi ? Cela signifie que le chanteur n'a pas besoin d'un orchestre pour chanter !



Le coin bibliothèque

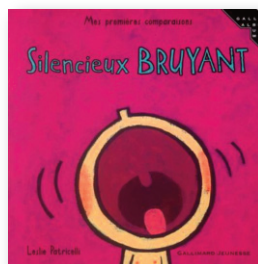
Le petit chasseur de bruits



Le Petit chasseur de bruits

Eric Battut et Sylvie Poilleve
Ed Bayard Jeunesse

C'est l'histoire d'un drôle de petit bonhomme qui s'en va chercher des bruits pour les gens de son pays. Vous les entendez ? Pfiou... plic, ploc... Baoum !



Silencieux Bruyant

Leslie Patricelli
Ed Galimard Jeunesse

Faire la sieste, c'est silencieux. Jouer, c'est bruyant. Dessiner, c'est silencieux. Taper sur une casserole, c'est bruyant ! Mes premières comparaisons : des livres pleins de malice et d'invention pour découvrir les contraires.



Mon imagier de tous les jours

Ed Milan

Autour de dix grandes thématiques de la vie quotidienne, l'enfant est invité à découvrir par la photo le monde qui l'entoure : la maison, les aliments, les jeux, l'école, le corps humain, les vêtements, les transports, la nature, les animaux et la ville. Un outil indispensable pour mettre des mots sur des images et enrichir son vocabulaire.



Livre sonore Mes animaux

Ed Galimard Jeunesse

Un livre sonore pour les bébés avec les illustrations fraîches et colorées de Marion Billet. Votre enfant appuie sur la puce et découvre les cris des animaux domestiques ! Le chat, le chien, le canari, le lapin, le cochon d'Inde et le poney. Il appuie à nouveau et cherche à quoi cela correspond, et ce, autant de fois qu'il le souhaite !

Je fais moi-même

Fabriquer un bâton sonore

L'équipe du CoDES 05 vous propose une activité manuelle afin de fabriquer un instrument de musique original, avec du matériel de récupération : **un bâton sonore** ! Une réalisation très simple qui permettra de passer un bon moment en famille ! Vous êtes prêt ? C'est parti !



Matériel nécessaire

- 1 bâton en bois
- des bouchons en plastique
- de la laine ou du fil

Récupérez des bouchons en plastique de différentes couleurs (si les bouchons sont de même couleur, n'hésitez pas à faire coller aux enfants des gommettes dessus).



Ensuite, percez les bouchons et y passez des morceaux de laine en réalisant des nœuds à chaque bout afin que les bouchons soient bloqués.

Puis, attacher le tout sur le bâton en bois. Les enfants peuvent secouer leur bâton sonore !



Flash

Adopter les bons gestes pour un été sans soucis

Voici quelques gestes à adopter pour protéger vos enfants et passer un été en toute sécurité.

Les risques solaires



L'indice UV

C'est un indice qui mesure l'intensité des rayons Ultra-Violets (UV) émis par le soleil et du risque qu'il représente pour la santé.

Plus l'indice est élevé, plus le risque est fort (sur la peau et les yeux essentiellement).

Certains sites de météo comme Météo France donnent chaque jour l'indice UV de la journée et permettent d'adapter notre comportement.

Indice UV	Force du soleil	Que dois-je faire ?	La peau brûle
1 - 2	Bas	Tu peux sortir sans protection	Pas de risque
3 - 4 - 5	Modéré	Reste à l'ombre pendant les heures de midi.	Un peu
6 - 7	Elevé	Porte un chapeau, un tee shirt. Mets de la crème solaire sur le reste du corps.	Relativement vite
8 à 11	Très élevé	Reste à l'ombre ou à l'intérieur entre 12 h et 16 h.	Rapidement
11 à 16	Extrême	Porte un chapeau, des lunettes et enduis-toi de crème solaire sur le reste du corps (nécessité absolue).	Très rapidement

Tableau issu du site de la Fondation Contre le Cancer

N'oubliez pas que les jeunes enfants sont particulièrement fragiles et il est recommandé d'éviter totalement les expositions au soleil entre 12h et 16h. Le reste du temps faites leur porter un tee shirt, des lunettes et un chapeau.



La déshydratation

Pensez à faire boire très régulièrement vos enfants même s'ils n'en font pas la demande.

Certaines situations sont particulièrement à risque de déshydratation : les trajets en voiture, les périodes de diarrhée ou de vomissement, ...

Pour aller plus loin, visiter le site www.1000-premiers-jours.fr

> AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT > A L'EXTERIEUR > SOLEIL > PROTEGER BEBE DE L'EXPOSITION AU SOLEIL

Les fenêtres ouvertes

Les fortes chaleurs nous poussent souvent à ouvrir grand les fenêtres. Rappelez vous qu'un enfant ne doit jamais rester seul dans une pièce où la fenêtre est ouverte ou sur un balcon. De la même façon, ne laissez aucun meuble ou chaise sur lequel il pourrait grimper près d'une fenêtre ou sur le balcon.



Le projet dans les structures

Le CODES 05 intervient régulièrement dans différentes structures du département notamment sur des ateliers d'Eveil sensoriel autour de l'alimentation.

L'éducation au goût est une notion essentielle afin de favoriser la découverte et la variété de l'alimentation du jeune enfant. Lors de ces ateliers, nous proposons aux enfants mais aussi aux parents et aux professionnels de partager un temps de découverte des aliments à travers les 5 sens.

Voici quelques photos de ces ateliers, ici La Crèche Les P'tites Canailles à Gap (2022):



Atelier "La Ronde des fruits"

Découverte et dégustation des fruits



Atelier "Du pain sur la planche"

Fabrication de farine, puis de pain et dégustation de pains variés



Atelier "Autour des légumes"

Découverte et dégustation des légumes de saison



Votre avis nous intéresse !

N'hésitez pas à nous donner votre avis sur ce journal.

Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72 - codes05@codes05.org