

Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :
Le bien-être chez
les petits**

Zoom sur les doudous !

Le saviez-vous ?

Le coin bibliothèque

**La journée Nationale
de l'audition**

**Je fais moi-même :
Semis de plantes
aromatiques**

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

Bien-être chez les petits

L'OMS définit la santé comme **un état de complet bien-être, physique, mental et social.**

De la même manière, Abraham Maslow et sa célèbre pyramide nous permet de visualiser les besoins fondamentaux de tout être humain afin d'accéder à ce complet bien-être.

Concernant les enfants, cette pyramide des besoins, nous permet de réfléchir sur notre capacité à répondre au mieux à leurs besoins fondamentaux afin de leur permettre d'améliorer leur bien-être et donc de favoriser un développement harmonieux.



© Site papapositive.fr

Bien-être et besoins fondamentaux

La lecture de cette pyramide nous amène à nous poser quelques questions pour évaluer le degré de satisfaction de ces besoins (ici pour les enfants) :

1. A-t-il assez mangé ? Bu ? Dormi ? Bougé ? Est-t-il propre ? **Besoins physiologiques**
2. Se sent-il en sécurité (physique, affective, psychologique) ? **Besoin de sécurité**
3. A-t-il le sentiment d'être aimé ? Reçoit-t-il suffisamment de marques d'attention ? A-t-il assez d'occasions de communiquer avec autrui ? **Besoin d'appartenance**
4. Est-il conscient de ses qualités ? Est-il encouragé(e) ? Lui fait-on confiance ? Je crois en moi ! **Besoin d'estime de soi**
5. Est-il dans un processus d'apprentissage (y compris par le jeu) ? Le laisse-t-on faire seul (en autonomie) et prendre des décisions ? A-t-il l'occasion de cultiver sa créativité ? **Besoin d'accomplissement**

Une relation bienveillante quant à elle, respectueuse des besoins de l'enfant et empathique, permet à son cerveau de se développer de façon optimale, notamment entre 0 et 7 ans.

Chaque étape a son importance pour permettre de répondre aux besoins de l'étape suivant.

Bien-être et détente

Le bien-être passe aussi par des temps de relaxation et de détente partagés.

L'emploi du temps des familles est souvent très chargé. Pas facile de trouver du temps pour se détendre et profiter des uns et des autres entre le travail, les tâches ménagères, les activités des plus grands, ...

De la même façon, les enfants, dès leur plus jeune âge sont souvent sollicités par de nombreuses activités et la routine familiale quotidienne ne leur laisse que trop peu de temps pour se détendre.

Alors pourquoi ne pas se détendre en famille ?

De nombreuses activités peuvent permettre de procurer du bien-être à votre enfant : jouer, prendre un bain, un massage, écouter de la musique, faire des câlins, ...

Le but étant de ralentir la cadence pendant quelques minutes et vous ramener dans le moment présent. Vous profiterez alors d'une hormone nommée ocytocine, qui provoque un profond sentiment de bien-être.

Ce sera aussi l'occasion de prendre du temps ensemble. L'important n'étant pas la durée de ce moment mais bien que vous soyez entièrement présent pour votre enfant (oubliez votre téléphone, votre ordinateur, votre liste de courses et votre dernier dossier à rendre au travail). La qualité du moment partagé est essentielle.

L'activité physique, intégrée à la vie quotidienne participe aussi à la détente, à la gestion du stress et des émotions. Elle favorise cet état de bien-être (voir *Petit Journal de la Santé* n°5). Proposez à votre enfant un jeu dans le jardin avant de rentrer lui permettra (et à vous aussi) de rentrer plus apaisé et de se plonger ensuite plus facilement dans des activités plus calmes (livres, figurines, jeux de construction, ...).

De la même façon, le sommeil sera aussi favorisé par cette association entre la dépense physique et la détente.

Le rire est aussi une excellente façon d'évacuer le stress et les frustrations de la journée. Rien de mieux qu'une série de chatouilles pour ça !

Et comme chacun est unique, expérimentez plusieurs types d'activités de détente pour savoir ce qui correspond le mieux à vous et à votre enfant.

Et comme le bien-être des enfants passe aussi par le bien-être des parents, n'hésitez pas à penser à vous et vous octroyer quelques moments de bien-être (lire un bon livre, pratiquer des exercices de yoga, écouter de la musique, prendre un bain, ...)

Votre enfant prendra aussi progressivement modèle sur vous et intégrera l'importance de ces activités de bien-être.

Les bébés peuvent avoir des difficultés à se détendre seuls et les parents peuvent, grâce à leurs gestes, leurs paroles, leur présence, les accompagner dans cet apprentissage et progressivement leur permettre de devenir autonomes pour apprendre à se calmer.



Et pourquoi pas un massage ?

Dans de nombreuses cultures à travers le monde, le massage du bébé fait partie des rites ancestraux qui se transmettent de génération en génération.

Les bienfaits procurés au bébé le rendent alors essentiel pour prendre soin de lui au quotidien.

Massage Shantala en Inde du sud : l'Inde est le pays où la tradition du massage bébé est la plus ancienne et la plus présente. Cette méthode issue de l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne) favorise la relaxation et apaise les angoisses en renforçant le lien mère-enfant.

Massage Damp en Afrique : ce massage très vigoureux est pratiqué traditionnellement avec du beurre de karité pour étirer et assouplir les muscles du bébé.

Massage Tui Na en Chine : cette méthode traditionnelle est inspirée des points énergétiques de l'acupuncture.

Massage Inuit : il est effectué par toutes les personnes visitant le nouveau-né et sa mère.

Massage Suédois : ce massage énergique est pratiqué pour stimuler la circulation sanguine et accroître les défenses immunitaires.

Dans notre culture occidentale où la relation au toucher est plus compliquée, le massage bébé se développe et de plus en plus de parents découvrent les joies et les bienfaits de cette pratique.

Il est généralement possible de commencer à masser bébé dans les premiers jours après sa naissance. Toutefois, si votre enfant est prématuré ou souffre de problèmes de santé, n'hésitez pas à demander un avis à un professionnel de santé.

Le massage a de nombreux bienfaits sur le bien-être de l'enfant :

- En relaxant le corps, le massage a un effet anti-stress (sécrétion de l'Ocytocine, hormone du bien-être et de la détente). Il apaise et détend l'enfant (et son parent !).
- Masser son bébé renforce le lien d'attachement en favorisant la communication et le contact physique entre le parent et son bébé.
- Le massage du ventre peut aider bébé en cas de coliques, de gaz, de difficultés du transit et de la digestion.
- Le massage, par la sensation d'enveloppement qu'il procure, permettra au bébé de prendre doucement conscience des limites de son corps.
- Grâce au contact de vos mains, le massage est une excellente stimulation sensorielle.

Observez votre bébé et vous apprendrez à reconnaître les parties du corps qu'il apprécie le plus qu'on lui masse.





Quelques conseils pour commencer :

- De nombreux professionnels (sages-femmes, puéricultrices de PMI, ...) proposent des ateliers d'apprentissage des massages bébé. C'est une bonne façon d'apprendre les gestes de base, de prendre confiance et d'échanger avec d'autres parents.
- Installez-vous dans une pièce suffisamment chauffée (le massage s'effectue sur le bébé déshabillé), calme et avec un éclairage doux.
- Choisissez un moment où votre petit est détendu, éveillé et calme (et pareil pour vous !)
- Commencez par un massage de quelques minutes pour observer les réactions de l'enfant puis allongez progressivement la durée du massage en fonction des réactions de l'enfant.
- Vous pouvez vous installer à même le sol (sur un petit matelas), sur un lit, sur une table à langer, ... L'important est que chacun se sente à l'aise.
- Utilisez une huile végétale neutre (huile d'olive, huile de tournesol, ...) Evitez les huiles parfumées.
- Evitez de porter des bijoux (montre, bracelet, bague, ...) qui risqueraient de griffer la peau du bébé.
- Parlez doucement à votre enfant pendant le massage en lui décrivant vos gestes, en lui chantant des chansons douces, ...

Si votre enfant pleure où s'agite beaucoup pendant le massage, vérifiez que tout va bien (A-t-il faim ? A-t-il sommeil ? A-t-il froid ? ...). Quoi qu'il en soit, n'insistez pas et réessayez plus tard.

Le massage, comme une sorte de parenthèse enchantée dans un quotidien où tout va toujours trop vite, vous permettra de profiter d'un moment privilégié entre votre enfant et vous.

Souvent expérimenté chez le bébé, le massage restera un rituel très apprécié chez l'enfant qui grandit et lui permettra d'y faire appel lorsqu'il sera débordé par ses émotions (stress, colère, peur, ...).

Zoom sur les Doudous !



On les connaît aussi sous le nom de « doudou », « nana », « nin-nin » ... Il peut s'agir d'un chiffon, d'une peluche, d'un coin de drap... Il accompagne votre enfant dans ses expériences et ses rencontres, mais qui est-il réellement ? L'équipe du CoDES s'est penché sur la question !

C'est dans les années 50 que le pédopsychiatre Donald Winnicott associe le doudou à la notion d'« objet transitionnel » : il fait le lien affectif entre la famille et le monde extérieur. Le doudou rassure l'enfant quand il est confronté à l'inconnu et lui donne ainsi une première autonomie. De plus, le doudou va aussi permettre à l'enfant d'exprimer ses sentiments. Colère, joie, tristesse..., autant d'émotions qu'il n'est pas rare de voir quand votre enfant interagit avec son doudou.

Le choix du doudou est déterminé par la texture, les couleurs mais surtout l'odeur : vous n'aurez donc pas le dernier mot ! Attention cependant, le doudou est une aide pour rassurer et consoler mais ne doit pas venir remplacer le réconfort d'un être proche !



Le saviez-vous ?



- Connaissez-vous la « Ronronthérapie » ? Le ronronnement du chat, grâce à ses fréquences basses, nous procurerait un profond bien-être en nous apaisant et en permettant de lutter contre le stress... 
- Au Danemark, il n'est pas rare que les bébés fassent leur sieste ... dehors ! Bien emmitouflés dans leur landau, ils profitent d'un sommeil plus profond et plus long, bercés par le bruit du vent et des oiseaux.
- L'art-thérapie est une façon de promouvoir le bien-être des enfants. Une méthode unique qui leur permet d'apprendre à exprimer, résoudre et affronter les problèmes d'une manière amusante. A partir de 1 an, Land art, peinture libre, ... sont autant de façon d'exprimer leurs émotions.
- Dans les cultures traditionnelles d'Amérique du Sud ou d'Afrique, le doudou n'est pas très répandu. Les bébés passant tout leur temps avec leur mère (portage continu, allaitement prolongé, ...), ils ont moins besoin d'objet transitionnel.
- La méditation est une activité de détente permettant de prendre un moment pour observer ce qui se passe en soi. Elle peut être un moment très agréable partagé entre l'enfant et son parent dès 3 ans.

Le coin bibliothèque



Je fais du Yoga

Edition Nathan - Dès la naissance

Des comptines pour se concentrer, des mouvements pas à pas pour se relaxer. A travers un conte construit autour de dix comptines, un petit héros va rencontrer différents animaux qui lui apprendront, en musique, différentes postures de yoga. Grâce à une musique relaxante et des comptines, votre enfant découvre et réalise, pas à pas, ses premiers mouvements de yoga.



J'aime ÊTRE ZEN

Elsa Fouquier - Livre sonore
Éditions Gallimard Jeunesse

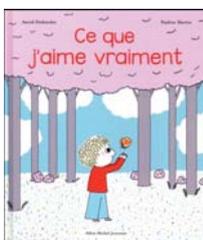
6 musiques zen avec des bruitages tout doux pour favoriser des moments calmes, 6 illustrations tendres invitant à la relaxation, avec des suggestions de postures zen cachées dans les images : Lever de soleil (posture de l'arbre) - Montagne du Tibet (posture de la montagne) - Sous l'eau (posture du poisson) - Forêt tranquille (posture de la cascade) - Grenouilles au bord de la mare (posture de la grenouille) - Nuit d'été (posture du repos)



J'apprends à me relaxer

Edition Nathan - Dès la naissance

Des exercices pour se détendre, des comptines pour respirer et s'endormir facilement. A travers un voyage sur cinq continents, les comptines et musiques permettent d'alterner des moments de motricité sur un rythme doux et des moments de détente (automassage, étirements, yoga, respiration consciente, relaxation musicale...) à partager avec un parent ou un aîné. Des vignettes adressées aux parents décomposent les gestes simples de massages relaxants.



Ce que j'aime vraiment

Astrid Desbordes
Éditions Albi Michel Jeunesse

Dans cette nouvelle histoire, Archibald se sent tout petit parce qu'il a perdu au tennis. Pourtant, il s'entraîne beaucoup, mais sans résultat, pense-t-il. A sa maman, il confie même qu'il n'est « vraiment pas doué ». Partant tous deux en promenade, Maman interroge alors son garçon : « crois-tu que cet oiseau ne soit pas doué parce qu'il ne sait pas nager ? Que ce papillon ne soit pas doué parce qu'il ne sait pas chanter ? Que ce pommier ne soit pas doué parce qu'il ne sait pas voler ? » Archibald comprend ainsi que chacun est doué pour quelque chose et qu'il porte en lui ce qu'il aime vraiment. Il suffit de le découvrir et c'est justement ce qu'il va faire !

La journée Nationale de l'audition



A l'occasion de la Journée Nationale de l'Audition (11 mars 2021), il nous paraissait intéressant de vous faire un petit point sur le développement de l'ouïe chez l'enfant et de voir comment le stimuler de manière positive !

Dès le 3^{ème} trimestre de la grossesse, le bébé perçoit les bruits extérieurs et reconnaît les voix de ses parents. Dès la naissance, le bébé commence à tourner la tête pour trouver la voix de ses parents ou d'autres sons intéressants. Petit à petit, vers l'âge de 1 mois, les premiers « gazouillis » apparaissent. Vient ensuite entre 3 et 6 mois les sons émis de manière volontaire. Le bébé explore alors les sons qu'il produit avec sa bouche : les cris doux, aigus, fort, graves... Enfin entre 6 et 12 mois, il commence à combiner des consonnes et arrive à produire des sons de plus en plus facilement. Les sons sont présents au quotidien ! Mais ils se transforment en bruits lorsqu'ils deviennent indésirables et perturbent l'écoute. Cela peut devenir dangereux car les enfants ne savent pas encore appréhender et se protéger d'une situation néfaste.

Lorsque les enfants sont exposés à des niveaux sonores trop forts ou trop longtemps, les cellules ciliées responsables de l'audition sont abimées de façon irréversible.

Pour ce faire, voici quelques recommandations pratiques :

- Préférez les jouets où l'on peut contrôler le volume sonore.
- Éviter de laisser la radio ou la télévision allumée en fond sonore pour permettre à votre enfant de se concentrer plus facilement.
- Si vous prévoyez d'assister à un concert, faites garder votre enfant ou si ça n'est pas possible, des casques anti-bruit existent spécialement pour eux.
- Éviter de discuter dans les couloirs (crèche, école...) trop longtemps avec d'autres parents et éteignez les téléphones portables (niveau sonore élevé).
- Veillez à ce que votre enfant dorme dans le calme (éteindre la télévision et éviter de passer l'aspirateur par exemple).
- N'habituez pas votre enfant à s'endormir en écoutant de la musique avec un casque.
- L'environnement naturel de la mère pendant la grossesse est déjà suffisamment riche et il n'est pas nécessaire de proposer des stimulations auditives en plaçant un casque de musique sur le ventre pendant la grossesse.

Il existe quelques moyens de stimuler positivement les sons avec son bébé. Cela lui permettra de le préparer au langage.

Vous pouvez imiter les sons qu'il fait par exemple ou produire des sons simples et séquencés pour qu'il puisse petit à petit essayer de vous imiter.

Vous pouvez aussi lui chanter des comptines ou encore imiter le bruit d'un animal ou d'autres bruits comme ceux des moyens de transports.

Pour plus d'informations, le CIDB - Centre d'Information sur le Bruit vous propose un guide pratique à l'usage des parents et des professionnels de la petite enfance :

<https://www.bruit.fr/images/stories/pdf/grandir-avec-les-sons-cidb-2014.pdf>

Je fais moi-même



Semis de plantes aromatiques

Dès le mois de mars, l'envie de jardiner titille les petits comme les grands ; malgré tout, l'hiver n'est pas encore vraiment fini et pas question de se lancer réellement dans le potager, patience !

Pleines de saveurs et d'odeurs, les plantes aromatiques vous permettront de patienter et seront l'occasion pour vos enfants de découvrir pas à pas comment poussent les plantes.

Voici quelques présentations :

Huguette la Ciboulette : elle a besoin de soleil et d'être arrosée régulièrement (elle n'aime pas la terre trop sèche).

Achille le Persil : frisé ou plat, il parfumerait de nombreux plats. Il aime les expositions ensoleillées et mi-ombre.

Loïc le Basilic : Il aime beaucoup le soleil et doit être arrosé régulièrement. Il déteste le vent.

Il existe de nombreuses autres plantes aromatiques, alors à vous de jouer !



Vincente la Menthe : il existe de très nombreuses variétés de menthe qui plairont à votre enfant et pourraient aussi représenter un thème de plantations à elles seules (Menthe chocolat, Menthe citron, Menthe bergamote, Menthe poivrée,).

La Menthe aime beaucoup le soleil et être arrosée régulièrement (la terre doit rester humide).



Matériel nécessaire

- Des petits pots percés en dessous (*godets, pots en terre, pots en plastiques de récupération, boîtes de conserve percées, ...*).
- Du terreau
- Des graviers
- Des graines
- De l'eau

Placez une couche de graviers au fond du pot.

Remplissez chaque pot avec du terreau.

Placer quelques graines au milieu (vérifier le nombre de graines recommandées sur le paquet).

Recouvrez d'une fine couche de terreau.

Arrosez doucement pour ne pas enfoncer la graine trop profondément dans la terre.

Placez les godets dans un endroit chaud et ensoleillé (devant une fenêtre, dans une véranda, ...).

Arrosez régulièrement (tous les 2 ou 3 jours en moyenne) sans laisser l'eau stagner (vous pouvez placer une petite soucoupe sous le godet pour vider l'eau).

Une fois vos semis levés, vous pourrez les repiquer dans un plus grand pot ou directement au jardin.

Quelle joie pour vos enfants de cultiver leurs propres plantes aromatiques et les récolter. Ces plantes vous régaleront ensuite pour agrémenter vos salades, vos plats ou desserts et même des boissons chaudes ou froides. N'hésitez pas à les faire découvrir à bébé dans ses purées de légumes.

Que vous ayez un vaste jardin, une terrasse, un balcon ou un simple appui de fenêtre, les plantes aromatiques sont faciles à cultiver avec des enfants.

