

Santé

Guide conseil

Et si je me SANTÉ mieux ?



LE CLAS

CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



Votre enfant a répondu à un questionnaire anonyme portant sur le sommeil, l'hygiène, l'alimentation et l'activité physique. Ce questionnaire avait pour but d'établir un diagnostic sur la santé des enfants âgés de 8 à 12 ans. Un bilan a été réalisé après étude des questionnaires.

Ainsi, nous vous proposons ce livret vous montrant les données statistiques de cette étude et les préconisations sur chaque domaine étudié pour votre enfant. Ce livret a été réalisé uniquement pour vous informer.

LE SOMMEIL

Le sommeil joue un rôle essentiel.

Il est vital.



Un sommeil de qualité en quantité suffisante est indispensable.

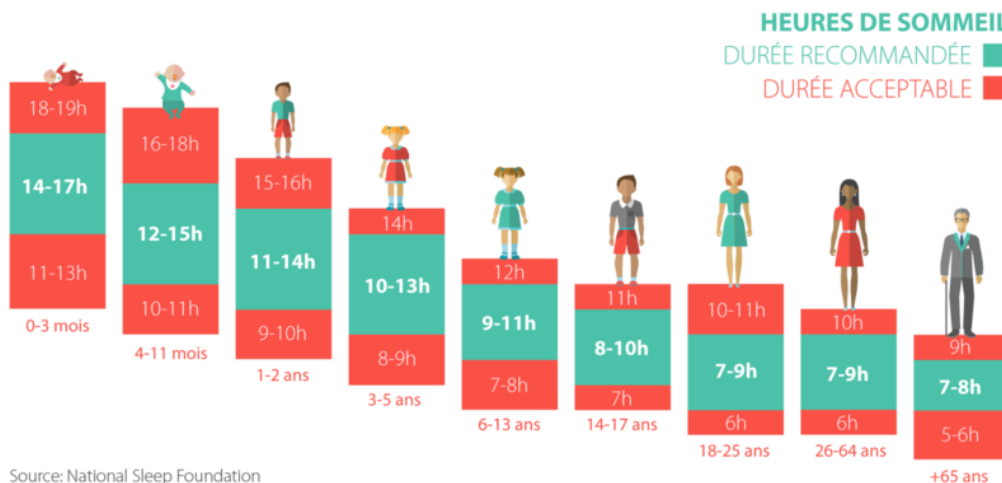
Journée du sommeil
18 mars

Quand je dors

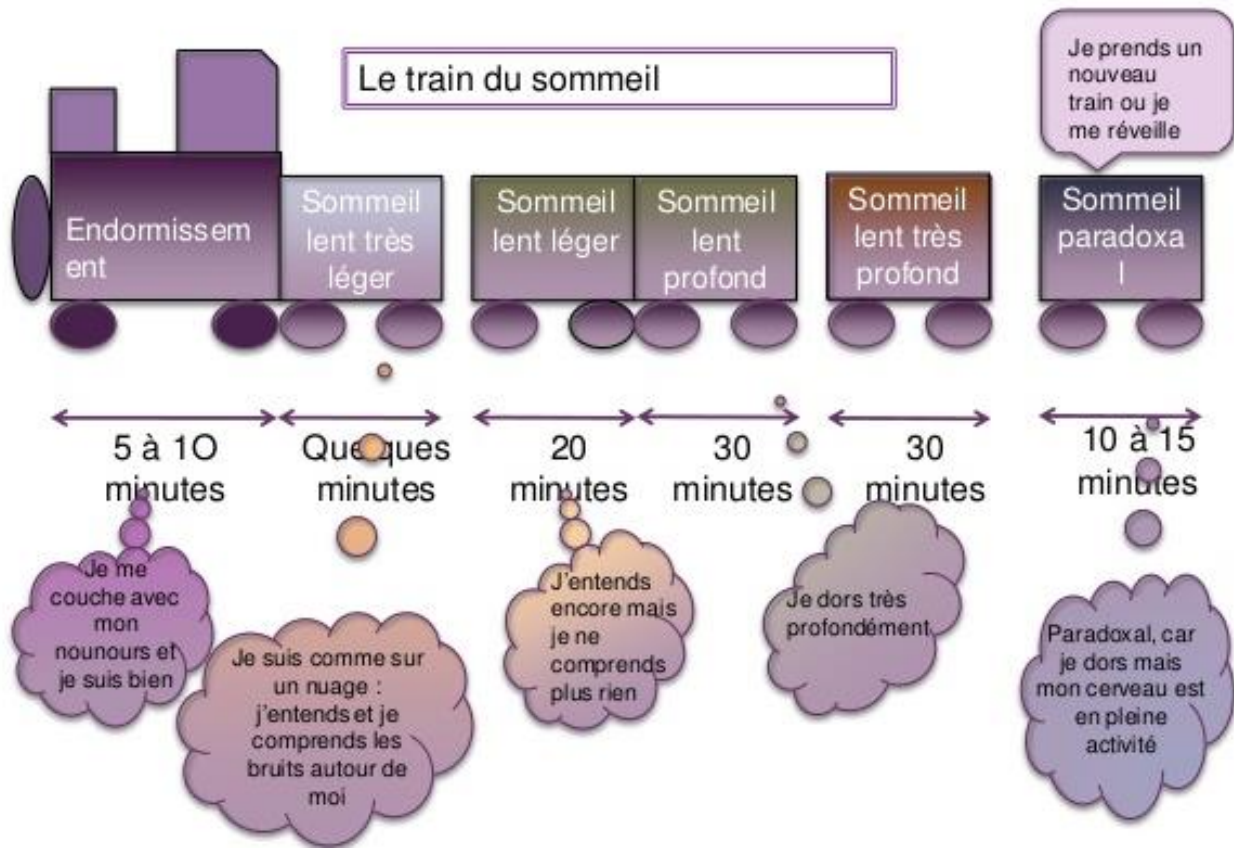
- je rêve**
activité cérébrale, monde imaginaire
- je grandis**
sécrétion hormones de croissance
- je me détends**
évacuation des tensions de la journée, corporelles et environnementales
- et...**
- je deviens plus Fort**
système nerveux et système immunitaire en action maximum
- je recharge mes batteries, je récupère**
repos, besoin physiologique fondamental

WWW.HOPTOYS.FR & LES PETITS CHAPERONS ROUGES
il fait bon grandir avec nous!

SOMMEIL RECOMMANDÉ



Une nuit de sommeil se compose d'une succession de 4 ou 5 cycles qui durent chacun entre 1h30 et 2h00. Chaque cycle peut être comparé à un petit train qui comporte 5 wagons, toujours placés dans le même ordre.



Ce qui est à éviter avant de se coucher :

- Boire des sodas ou boissons sucrées (3h avant le coucher)
- Un repas trop tard ou trop copieux (1h30 avant le coucher)
- Trop de sucreries
- Les films d'horreur ou violents à la télé
- Les écrans (téléphone, tablette, ordinateur, télévision, ...)
- Le sport trop tard le soir ou toute activité qui excite
- Les discussions qui fâchent ou qui tracassent

Une chambre calme, pas trop chauffée et un rituel calme (lecture, musique douce, ...) favorisent aussi une bonne nuit.

Se coucher tôt et dormir une bonne nuit signifie une bonne journée pour le lendemain !

L'HYGIENE

Une bonne hygiène corporelle est indispensable pour la santé mais cela ne doit pas être perçu comme une corvée.

"Qu'est-ce que l'hygiène corporelle, et en quoi est-elle importante ?"

- Éviter le développement des microbes qui peuvent rendre malade
- Permettre de se sentir en bonne santé et mieux dans sa peau
- Aider à améliorer ses relations avec les autres enfants dans la cour de récré

Les 6 règles essentielles d'hygiène corporelle :



1. Se brosser les dents au moins deux fois par jour

Le brossage doit durer 2 minutes minimum. Il permet d'éviter d'avoir des caries. Une bonne hygiène dentaire est importante pour ta santé.

2. Se laver les mains régulièrement

Un lavage de mains régulier permet l'élimination des microbes responsables de nombreuses maladies. Avant chaque repas et après être allé aux toilettes, il est important de bien se laver les mains.

3. Se moucher correctement

L'utilisation de mouchoirs doux est mieux que ta manche ou ta main et cela évite la propagation des microbes à tes amis ou ta famille. De plus, c'est plus agréable pour ton nez.



4. Changer de sous-vêtements tous les jours

Il est important de changer de sous-vêtements régulièrement. Du linge propre sent bon et tu sentiras bon avec des vêtements propres.

5. Prendre une douche ou un bain régulièrement



En plus d'être une règle essentielle pour l'hygiène corporelle, le bain ou la douche est un moment relaxant et agréable.

6. Couper ses ongles régulièrement

Des ongles longs sont des nids à bactéries donc en ayant des ongles courts ça diminue les risques de contamination.



Toute la famille doit montrer l'exemple. Ces règles sont valables pour les enfants et les adultes.

L'HYGIÈNE SELON L'ENFANT!!!



Programme M'T dents : des rendez-vous gratuits chez le dentiste

Grâce à M'T dents, l'Assurance Maladie offre, tous les 3 ans, un rendez-vous et, si besoin, des soins chez le dentiste aux enfants dès l'âge de 3 ans et aux jeunes jusqu'à l'âge de 24 ans.

⇒ Plus de renseignements sur le site de l'assurance maladie

LE SPORT



Le sport, c'est bon pour le corps mais aussi pour l'esprit. Une activité sportive est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant.

Les bienfaits de l'activité physique :

- **Le développement** : croissance, motricité, coordination, posture, agilité, équilibre, ...
- **La condition physique** : endurance, cœur, respiration, ...
- **Le poids** : dépense des calories, diminue le risque d'obésité
- **Les os** : augmentation de la densité des os et de leur résistance
- **La santé affective** : augmentation de la confiance en soi et diminution du stress
- **La socialisation** : favorisation de l'intégration et de la coopération
- **La réussite scolaire** : amélioration de la mémoire, de la confiance en soi, favorisation du développement du cerveau



Les recommandations :

- Les enfants de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins **60 minutes** par jour d'activité physique modérée ou soutenue.
- La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement d'endurance. Des activités d'intensité soutenue doivent être incorporées au moins 3 fois par semaine.

L'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique scolaire ou extrascolaire.





LES ÉCRANS

En moyenne, il y a au minimum 5 écrans à la maison.

Les principales règles :

- Pas d'écran avant 3 ans
- Écarte l'enfant des apprentissages fondamentaux
- Intégrer les écrans dans une démarche éducative
- Établir un emploi du temps d'utilisation des écrans



⇒ L'utilisation des écrans ne doit pas nuire aux activités scolaires, à l'activité physique, au sommeil et aux activités sociales.

ADDICTION AUX ÉCRANS

Quel écran pour quel âge ?

| | Tablette smartphone | Télé / DVD | Jeux vidéo | Internet Réseaux sociaux | Autonomie | Durée par jour |
|------------------|---------------------|--|------------|--------------------------|---------------------|----------------|
| Avant 3 ans | 😊 | ☹️ déconseillé | ☹️ | ☹️ | surveillance adulte | 10 minutes |
| Entre 3 & 6 ans | 😊 | 😊 programmes propres sans images de violence | 😊 | ☹️ | surveillance adulte | 20 minutes |
| Entre 6 & 9 ans | 😊 | 😊 programmes propres sans images de violence | 😊 | ☹️ | adulte à proximité | 30 minutes |
| Entre 9 & 12 ans | 😊 | 😊 programmes propres sans images de violence | 😊 | 😊 internet surveillé | autonomie | 30 minutes |
| Après 12 ans | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | autonomie | — |

😊 Oui ☹️ Non 😐 Avec modération

Quelques règles

- limiter** et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.
- Montrer l'exemple** à vos enfants en limitant votre utilisation.
- Encourager les activités physiques** et la réalisation d'autres types de jeux.
- Communiquer** avec votre enfant sur les images qu'il a pu voir et répondre aux questions qu'il peut avoir.
- Décider** avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans** pour lui apprendre à s'autoréguler.
- Ne pas mettre d'écrans dans les chambres** des enfants pour que cela reste un lieu calme.

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran