

La Gazette

des **Bout'Choux**



■ **TRUCS & ASTUCES**
Se détendre avec le yoga

PAGE 2

■ **SANTÉ**
Les maladies éruptives

PAGE 3

■ **DOSSIER**

L'hygiène de votre enfant
les bons gestes du quotidien

PAGE 4-6

■ *Paroles de psy*
L'hygiène, un pré requis
au bien-être psychologique

PAGE 6-7

■ *Paroles de Sage-femme / Ostéo*
Mon bébé a la tête plate

PAGE 8





JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

Le service Petite Enfance de la ville de Draveil organisera prochainement une journée pédagogique sur le thème de l'exposition aux écrans du jeune enfant. Cette journée de formation professionnelle réunira tous les agents du secteur Petite Enfance œuvrant quotidiennement auprès de vos enfants. Elle aura pour objet d'offrir aux professionnels les outils nécessaires pour accompagner familles et enfants dans cette nouvelle ère sociétale 2.0.

Ce rendez-vous inédit aura lieu le mardi 20 novembre et occasionnera ainsi la fermeture de toutes les structures Petite Enfance de la commune.

LA BIENTRAITANCE AU QUOTIDIEN

Mieux former les agents au service de vos enfants

C'est d'abord auprès des enfants que la qualité du service public doit être optimale. Dans le cadre de sa politique de formation, la Municipalité propose des modules de formation visant à soutenir les agents dans la construction de leurs pratiques, notamment en matière de bienveillance.

L'enjeu est d'améliorer la qualité de vie des écoliers draveillois à travers une réelle prise de conscience de toutes ces problématiques et d'y répondre de façon adéquate. Les services de l'Éducation Nationale (Inspectrice de l'Éducation Nationale et directeurs d'écoles) sont étroitement associés à cette démarche.

Ce sont en tout 50 personnes (ATSEM et référent-e-s) assurant leurs missions dans les écoles maternelles de Draveil qui bénéficieront de ce dispositif.

SERVICE PETITE ENFANCE Daniel DESPOUY, Maire Adjoint en charge de la Petite Enfance
P. LEMOUSSU, DGA Enfance | V. VAYRAC, Directrice de l'Enfance | V. VITALINO, Responsable Service Petite Enfance

COMITÉ DE RÉDACTION Ariella TURJMAN, Psychologue | Catherine DELISLE, Puéricultrice | Cécile DUFOUR, Puéricultrice

SERVICE COMMUNICATION Audrey DELTOMBE, Réalisation maquette | Marine DE YOUNGMEISTER, Responsable Communication

Se détendre avec le yoga des tout-petits

Pour un moment de retour au calme ou pour une activité, vous pouvez proposer à vos enfants, à partir de 18 mois, une séance de yoga en imitant des animaux.

Installez-vous dans une pièce, au calme, avec une lumière tamisée // Commencez par des mouvements où vous êtes debout en imitant d'abord des animaux de grande envergure (l'éléphant et la girafe) // Ensuite mettez-vous en position accroupie, à quatre pattes ou encore assis pour imiter le lion, la grenouille, et le chat... // Enfin allongez-vous au sol pour faire le serpent ou l'escargot // Limitez les consignes à verbaliser à l'enfant et encouragez-le sans attendre de lui qu'il atteigne la perfection.



Ces jeux de relaxation permettront à votre enfant de renouveler son énergie après un jeu moteur, de libérer ses tensions ou encore retrouver son calme après une situation stressante.

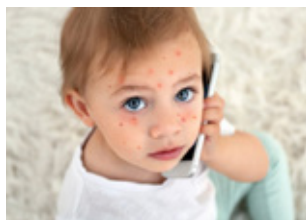
Votre enfant découvrira également les différentes parties et les mouvements de son corps, apprendra à maîtriser ses pulsions, à contrôler ses gestes et se concentrer...

À vous de jouer !

Les petites maladies éruptives

Parmi les nombreuses maladies que peut développer un enfant, l'éruption cutanée est un symptôme fréquent. Alors comment les différencier ?

Voici un petit tour des maladies éruptives les plus souvent rencontrées...



LE SYNDROME PIEDS-MAINS-BOUCHE

Il est très fréquent et se reconnaît à ses petites vésicules (cloques remplies de liquide) autour ou dans la bouche, la plupart du temps visibles sur la paume des mains et sur la plante des pieds. Elles peuvent parfois apparaître sur d'autres parties du corps notamment sur les fesses ou les membres. Cette éruption ne démange pas et peut s'accompagner d'une légère fièvre, d'une perte d'appétit, de douleurs abdominales, voire de diarrhée.

Ce syndrome est causé par plusieurs virus. Il est très contagieux et se transmet par contact direct avec les vésicules, la salive ou les selles contaminées, mais aussi lors d'éternuements ou de quintes de toux.

LA VARICELLE

Elle se caractérise par de petites taches roses se transformant rapidement en cloques remplies d'un liquide transparent appelées vésicules et provoquant de fortes démangeaisons. Au bout d'une semaine, elles finissent par sécher laissant place à des croûtes.

Le virus responsable est le VZV varicelle-zona de la famille des herpes virus. Le traitement visera essentiellement à éviter les démangeaisons et le risque de surinfection des croûtes dû à un grattage intensif qui pourrait également laisser des cicatrices.

LA ROSÉOLE

La roséole débute par une forte fièvre de survenue brutale, entre 39°C et 40°C, qui persiste sans diminuer pendant trois jours, en général sans autre symptôme associé. Lorsque la fièvre disparaît, une éruption de taches rosées apparaît. Les boutons siègent surtout au niveau du thorax, de l'abdomen des hanches et des épaules mais sont plus rares sur le visage. L'éruption peut durer de quelques heures à 3 jours

La roséole est une maladie virale due à un virus du groupe herpes.

LA SCARLATINE

La scarlatine se présente sous la forme d'une angine associée à une éruption caractéristique (petites taches rouges écarlates se touchant presque). Cette éruption débute sur les membres, puis gagne le thorax et enfin tout le corps y compris les muqueuses dont la langue qui présente un aspect « framboisé ». Seuls, le pourtour de la bouche, la paume des mains et la plante des pieds sont épargnés.

La scarlatine, contrairement aux autres maladies, n'est pas d'origine virale mais bactérienne (strep-tocoque du groupe A) et se traite donc par antibiotiques.



Dans tous les cas, il est important de consulter un médecin afin d'avoir un diagnostic et d'éventuels traitements associés.

L'hygiène de votre enfant : les bons gestes au quotidien

L'hygiène de votre enfant est un prérequis à son bien être physiologique et psychique; mais attention ! il s'agit avant tout de trouver le bon d'équilibre.

En effet, un défaut d'hygiène peut être source d'infection ou de maladie chez le jeune enfant.

À contrario, un excès pourrait entraver la fabrication de ses défenses immunitaires.



EN PRATIQUE

Comment procéder au quotidien ?

Les soins du corps

- Une douche ou un bain quotidien sont recommandés afin d'éliminer les impuretés et microbes accumulés tout au long de la journée. Chez le jeune bébé, l'adulte veillera à bien nettoyer toutes les parties du corps de la tête aux pieds, en ne négligeant pas les plis (coudes, genoux, cou...). Plus votre enfant grandit, plus vous l'aideriez à s'autonomiser pour qu'il apprenne à faire seul tout en veillant à rester continuellement présent avec lui dans la salle de bain.
- Un shampoing est recommandé tous les deux jours. Il est préférable d'utiliser un shampoing au PH neutre, sans savon, ni parfum, ni colorant, à rincer à l'eau claire (et non l'eau savonneuse du bain) afin d'éviter la formation de croûtes de lait.
- À la sortie du bain, le séchage est primordial. Une vigilance doit être apportée au séchage de tous les plis, en essuyant délicatement avec la serviette derrière les oreilles, le cou, les aisselles, le nombril, le siège, les plis de l'aîne, entre les orteils...Pensez également à démêler et coiffer les cheveux de vos enfants cela permettra d'empêcher les poux de s'y installer.
- Les ongles doivent être coupés une fois par semaine, afin d'éviter l'accumulation de saleté et les griffures. Il est conseillé de le faire avec des ciseaux à bout rond, après le bain, où le tout petit est plus détendu, et où, de manière générale les ongles s'assouplissent sous l'effet de l'eau.



Les soins du visage

→ Ils doivent se faire tous les jours également en utilisant de préférence un coton ou une compresse imbibé d'eau sur l'ensemble du visage. Pour les yeux, passer une compresse du coin interne de l'œil vers l'extérieur. Pour les oreilles, éviter les cotons tiges, préférez du coton humidifié ou des compresses pour nettoyer les parties visibles uniquement.

→ Dès leur apparition, les dents doivent être brossées avec une brosse à dent souple et l'équivalent d'un petit pois de dentifrice. Un brossage deux fois par jour permettra d'éviter la formation de caries.

→ Le lavage de mains doit être un réflexe d'hygiène quotidien dès que l'enfant sait se déplacer : avant et après les repas, après chaque passage aux toilettes, en rentrant de l'extérieur, ou après toute activité salissante.

Le change

La couche doit être changée régulièrement dès que vous sentez que celle-ci est humide ou qu'une odeur s'en dégage, afin d'éviter que le siège de votre enfant ne macère dans les urines ou les selles, risquant de provoquer un érythème fessier. Au moment du change, préférez utiliser de l'eau et/ou du savon ou du Liniment à la maison. Réservez les lingettes vendues dans le commerce uniquement lors des sorties lorsque vous n'avez pas accès à un point d'eau. Pour les petites filles, soyez vigilant à nettoyer le siège du haut vers le bas afin d'éviter la prolifération de germes.

Le doudou et la tétine

Ce sont les objets préférés de vos enfants utilisés au quotidien. À ce titre, ils méritent eux aussi qu'on en prenne soin.

La tétine doit être lavée à l'eau et au savon quotidiennement et plus si besoin. Si celle-ci tombe au sol, rincez-la à l'eau. Elle ne peut être nettoyée avec votre salive en la mettant dans votre bouche au risque de transmettre vos propres bactéries. De plus, il est fréquent que des aliments ou autres salissures s'infiltrent et s'accumulent à la base de la tétine, veillez à bien les retirer à l'aide d'une petite brosse si nécessaire. Toute tétine trouée doit être remplacée. En effet, les trous provoquent l'accumulation de bactéries à l'intérieur même de la tétine. Par ailleurs, le plastique en se délitant peut s'avérer dangereux pour l'enfant.

Le doudou doit lui aussi être lavé aussi souvent que nécessaire. À titre d'objet transitionnel, il est amené à suivre votre enfant dans tous ses déplacements. De même, si votre enfant a pris l'habitude de le mettre à la bouche, nettoyer-le en machine au moins une fois par semaine. Par sa nature, le doudou accumule de mauvaises odeurs, des traces de salissures et des bactéries qu'il faut éliminer au lavage.

Aucune inquiétude : le doudou préservera son identité olfactive même en étant régulièrement lavé, car il gardera une odeur familière (lessive, maison...).





dossier : L'hygiène de votre enfant (suite)



Les vêtements

Le tout petit bouge, court, saute, joue au sol, fait des expériences multiples et variées. Il transpire donc beaucoup même si sa sueur n'a pas d'odeur comme chez l'adulte. Ses vêtements, même s'ils ne paraissent pas sales, ont accumulé des microbes toute la journée. Ainsi ils doivent être changés quotidiennement pour le bien être de votre enfant et lavés pour éliminer les impuretés.

N'oubliez pas les manteaux, les chaussures et les chaussons portés très régulièrement par votre enfant : eux aussi ont le droit à leur petit tour en machine !

Pour le linge de maison, pensez à réserver une serviette de bain à votre enfant et à la laver une à deux fois par semaine. Les draps doivent aussi être changés et nettoyés toutes les une à deux semaines.



Bien dans son corps, bien dans son être !

Et si l'adage « bien dans son corps, bien dans sa tête » était tout aussi vrai pour vos chers enfants ! En effet, tout comme nous adultes, les enfants ont besoin de se sentir bien dans leur corps pour se construire et se développer en toute sérénité !

Les moments de soins accordés à votre enfant représentent des temps d'échanges privilégiés, permettant de renforcer la relation parents/enfants. Ce sont là de merveilleuses occasions d'offrir à votre enfant, le sentiment d'être « porté » physiquement et psychologiquement par les personnes qui lui sont le plus chères. Tout au long des soins que vous lui octroyez, il va alors se sentir investi et considéré en tant qu'individu à part entière ce qui va l'aider à se construire en toute sécurité. De plus, choyé au quotidien, par les personnes auxquelles il est attaché, il développera ainsi le sentiment de pouvoir compter sur elles.

Ces moments de soins offrent aussi de nombreuses opportunités à l'enfant de réunir psychologiquement les différentes parties de son corps et prendre conscience, progressivement, des limites qui le constituent pour se sentir n'être qu'un. En effet, chez le jeune enfant, la construction psychique d'une unité corporelle n'est pas d'emblée acquise, et le jeune bébé ne perçoit qu'un amoncellement de morceaux de lui-même constitué par ses membres et les différentes parties de son corps (mains, bras, pieds, qu'il regarde d'ailleurs souvent). Les temps de soins et d'échanges tactiles et verbaux accordés par ses parents vont donc aider l'enfant à prendre conscience de son corps.

L'hygiène de votre enfant, un pré requis à son bien être psychologique



Les risques d'une hygiène peu soignée

L'enfant n'a pas la même conception qu'un adulte en termes d'hygiène. Toutefois, il comprend lorsque les adultes qui l'entourent ne prennent pas soin de lui et négligent son bien-être corporel.

Le jeune enfant n'est pas capable de verbaliser son mal être physique. Il doit d'abord acquérir un certain niveau de langage, et bien d'autres étapes dans la construction de sa pensée. Pour autant, il pourra ressentir les désagréments causés par la privation d'un bain quotidien, de ses couches insuffisamment changées, ou encore du port de vêtements sales et malodorants.

De même, l'enfant perçoit les réactions négatives des personnes extérieures à son égard lorsqu'il n'a pas reçu les soins adaptés. Ainsi lorsque l'enfant dégage une odeur désagréable, affiche un aspect peu propre, les personnes qu'il côtoie au quotidien peuvent lui faire ressentir. Cela pourrait aller jusqu'à des verbalisations blessantes de la part d'autres enfants voir même une exclusion du groupe chez les enfants plus âgés. Le manque d'hygiène chez un enfant peut alors induire des difficultés dans la relation aux pairs mais aussi dans la prise en charge réalisée par tous les autres adultes qui s'en occupent.

En effet, un enfant dont les vêtements et/ou le doudou sont sales, les cheveux et le corps rarement lavés, le visage non nettoyé, dégagera à fortiori des odeurs désagréables rendant sa prise en charge plus complexe.

Un apprentissage implicite

En grandissant, l'enfant qui a reçu des soins réguliers apprend implicitement l'importance de prendre soin de son corps. Cette initiation tacite lui permettra d'acquérir plus tard une autonomie en terme d'hygiène nécessaire pour se protéger des microbes qui nous entourent.

Un enfant porté par ses parents qui le soignent, inclus dans un groupe de pairs qui ne le rejette pas, pris en charge positivement par d'autres adultes, développera une image de soi positive lui permettant de se développer en toute sérénité. Il apprendra ainsi à prendre soin de lui.



Mon bébé a la tête plate appelé aussi plagiocéphalie...

Que faire ?

Définition

La plagiocéphalie (du grec *Plagios* = oblique et *képhale* = tête) positionnelle est une déformation du crâne qui se traduit par un aplatissement du crâne le plus souvent latéral ou postérieur. Elle peut être visible à tout moment de la vie du nouveau-né.

Cette asymétrie crânienne influence à première vue la forme du visage comme le positionnement des oreilles, ainsi que la forme globale de la tête et du corps. Elle est associée à une difficulté à tourner la tête, et donne par conséquent l'effet d'un bébé qui regarde toujours dans la même direction.

Causes

Le crâne des nouveau-nés est malléable : ainsi, sa forme résulte de contraintes pendant la grossesse puis à l'accouchement et ensuite lors de positionnements au quotidien. La présence d'un torticolis, le couchage sur le dos ou l'utilisation de matériels de puériculture inadaptés augmente les déformations.

Que faire ?

Si un début d'aplatissement s'installe, il faut en parler au pédiatre lors du suivi mensuel. L'orientation vers un ostéopathe est fortement conseillée durant le premier mois de vie et surtout pendant la grossesse, pour limiter les contraintes subies par le fœtus. L'ostéopathe agira par petites pressions sur le crâne pour favoriser la libération des sutures afin que les différentes parties du crâne retrouvent leur harmonie. Il effectuera également un traitement global de l'enfant. Si un torticolis est associé, vous pouvez aussi consulter un kinésithérapeute.

Prévention

- Vérifier que le bébé est souple et mobile : si le bébé regarde toujours du même côté il faudra consulter. Un bébé doit pouvoir regarder à droite et à gauche sans difficulté.
- Privilégier l'alternance des gestes au quotidien : changer les positions pour donner le biberon, alterner les positions de sommeil (tête pieds et inversement)...
- Privilégier le tapis d'éveil : proposer un temps d'éveil sur le ventre à partir de un mois, alterner les positions lors du temps d'éveil (positionner le bébé sur le côté du crâne le plus arrondi), stimuler le bébé des deux côtés, pratiquer la motricité libre.
- Pratiquer le portage physiologique à l'aide d'une écharpe ou d'un porte-bébé : installez votre bébé contre vous en écharpe ou dans un porte-bébé, bien assis les jambes relevées, genoux en direction de son nombril. Il sera alors assis sur ses cuisses et ses fesses avec le dos arrondi.
- Éviter l'utilisation de cale tête, de transat, de cocon ; sortir l'enfant du cosy une fois le trajet en voiture terminé.
- Laisser l'enfant libre un maximum.

Il est à noter que l'ostéopathie chez les nourrissons se pratique en complément d'un suivi par le médecin traitant.

Cécile Bouyssou
Sage-femme et Ostéopathe (Albi, 81)

Parents / Professionnels : ensemble ! Les questions-réponses

- **Quels sont les vaccins obligatoires pour que mon enfant puisse fréquenter les structures de la petite enfance ?**

Pour les enfants nés avant 2018, seuls les vaccins contre la Diphtérie, le Tétanos et la Poliomyélite sont obligatoires. Les autres vaccins restent recommandés dans le cadre d'un accueil en collectivité.

Si votre enfant est né après 2018, onze souches de vaccins devront obligatoirement lui être administrées. Il s'agit de la Diphtérie, le Tétanos, la Poliomyélite, la Coqueluche, l'Haemophilus Influenzae B, l'Hépatite B, le Pneumocoque, le Méningocoque C, la Rougeole, les Oreillons et la Rubéole.



Les mots d'enfants !

A. 2 ans ½, vient en activité au RAM et retrouve l'animatrice toute bronzée après ses vacances. **A.** s'approche et lui dit en montrant son bronzage :
C'est Pas Beau, Pourquoi tu frottes Pas Pour que ça Parte ?

L'animatrice rigole et lui explique que ce n'est pas possible. Alors **A.** prend un vêtement de poupée et lui donne en disant :

Si, tiens et tu frottes fort !



Au moment de la sieste, **S. 2 ans**, voyant son copain retirer ses chaussettes, dit inquiet à son assistante maternelle :
mais moi je veux Pas retirer mes Pieds !