



## Informations pour les parents d'enfants au jardin d'enfants

### Services de santé scolaire

# En bonne santé grâce au jardin d'enfants et à l'école





# Chers parents et chargés d'édu- cation



**C'est merveilleux de voir un enfant grandir et gagner en autonomie. L'observer se développer, affirmer sa personnalité et agrandir peu à peu son champ d'action.**

## Conditions importantes

**Au jardin d'enfants et à l'école, la santé physique et psychique de votre enfant joue un rôle prépondérant. Il pourra s'impliquer dans le quotidien du jardin d'enfants ou de l'école s'il se sent bien dans sa peau, s'il peut se dépenser suffisamment et se sent accepté. Il doit en outre bien voir et bien entendre, avoir des dents saines, des os et des muscles forts, être curieux et avoir confiance en lui.**

**La vie quotidienne au jardin d'enfants et à l'école est aussi ponctuée de moments plus difficiles. Votre enfant aura des questions à vous poser. Son état émotionnel sera fluctuant, il y a parfois un important fossé entre enthousiasme et envie d'agir, entre déception et tristesse. Vous avez l'importante mission d'accompagner et de soutenir votre enfant, d'accueillir ses incertitudes et de le motiver à essayer quelque chose de nouveau.**

## Des obstacles sur le chemin

**Accompagner son développement demande du temps et beaucoup de sensibilité. Tout n'est pas toujours simple, peut-être y a-t-il des problèmes à l'école, peut-être votre enfant a-t-il des difficultés à apprendre, ne se sent pas à l'aise à l'école ou souffre d'une maladie chronique.**

**C'est pour ce genre de situations que les services de santé scolaire et leurs spécialistes en médecine, en psychologie et en pédagogie sont là pour vous aider. Plus les difficultés sont décelées en amont, plus il y a de chances de trouver une bonne solution.**

**Je souhaite à votre enfant ce qu'il y a de mieux pour son parcours scolaire et sa santé! Avec mes meilleures salutations**

**Claude Hunold  
Directeur des services  
de santé scolaire**



# Sommaire

<b>Mon enfant voit-il bien ?</b>	<b>6</b>
<b>Mon enfant entend-il bien ?</b>	<b>10</b>
<b>Pour des dents saines toute la vie</b>	<b>14</b>
<b>Les enfants ont besoin de mouvement</b>	<b>18</b>
<b>L'importance pour les enfants de jouer librement</b>	<b>22</b>
<b>Le langage est la clé de la pensée</b>	<b>26</b>
<b>Éveiller le plaisir de manger sainement</b>	<b>30</b>
<b>Sensations corporelles et poids</b>	<b>34</b>
<b>Prendre soin de l'âme de l'enfant</b>	<b>38</b>
<b>L'enfant et le sommeil</b>	<b>42</b>
<b>La vaccination protège</b>	<b>44</b>
<b>Les poux à l'école – désagréables mais inoffensifs</b>	<b>48</b>
<b>Conseils et infos pour l'utilisation des médias</b>	<b>52</b>
<b>Apprendre à apprendre</b>	<b>56</b>
<b>Que faire lorsque mon enfant est malade</b>	<b>60</b>
<b>Bien à l'école malgré une maladie chronique</b>	<b>64</b>
<b>Adresses utiles</b>	<b>66</b>



# Mon enfant voit-il bien ?

**L'être humain est un être visuel. Une grande partie des impressions et des informations est enregistrée par les yeux. La vue en 3D n'est possible que si les deux yeux ont une vision claire. Pour que le cerveau enregistre et traite l'image de manière optimale, il faut bien voir des deux yeux sans effort.**



**Lorsqu'un enfant voit mal, il doit faire plus d'effort pour accomplir une tâche. De nombreuses choses sont plus difficiles que nécessaire pour lui : que ce soit pour apprendre, au sport ou sur le chemin de l'école. Cela peut devenir un problème, au plus tard au jardin d'enfants et à l'école.**

## **Déceler à temps les problèmes de vue**

**Les enfants ne comprennent pas encore ce qu'est une vision nette. C'est pourquoi, et parce que mal voir ne fait pas mal, ils se plaignent rarement de problèmes de vue. On peut pourtant supposer qu'un enfant sur dix ne voit pas assez nettement.**

**Certains problèmes de vue peuvent néanmoins être corrigés jusqu'à 7 ou**

**8 ans. Il est donc important pour la santé, mais aussi pour le futur développement scolaire de l'enfant, de faire contrôler régulièrement sa vue. Les examens préventifs chez le\*la pédiatre, l'ophtalmologue ou auprès**

### **Conseil** **Il est possible de prévenir la myopie**

Des études ont montré que la lumière naturelle et regarder régulièrement au loin peuvent prévenir la myopie. C'est pourquoi jouer dehors permet aux enfants non seulement d'être plus en forme et plus résistants, mais la lumière vive et la vue au loin contribuent aussi à réduire le risque de myopie. Les ophtalmologues recommandent de laisser jouer les enfants dehors le plus souvent possible.

du service médical scolaire apportent clarté et sécurité.

### **À ne pas manquer!**

Un diagnostic est particulièrement urgent si un des deux yeux y voit beaucoup moins bien que l'autre ou si l'enfant louche. Si ce problème n'est pas traité, il y a un risque que la vue de l'œil le plus faible s'amenuise irrémédiablement et que l'enfant devienne partiellement aveugle.

### **Possibles signes d'un problème de vue**

- ▶ Les livres et les objets ne peuvent être vus nettement qu'à une distance individuellement correcte de l'œil (approcher ou éloigner les objets)
- ▶ Cligner fréquemment des yeux, plisser les yeux
- ▶ Se frotter souvent les yeux



## Notre offre

**Vous n'êtes pas sûr que votre enfant voie bien ? Les parents peuvent prendre rendez-vous auprès du cabinet médical scolaire pour faire contrôler la vue de leur enfant.**





# Mon enfant entend-il bien ?

**Après les yeux, l'oreille est notre organe sensoriel le plus important. Bien entendre est essentiel pour l'apprentissage du langage et la compréhension. L'ouïe ouvre au monde du langage, des sons et des bruits. À l'école, la majeure partie des contenus d'apprentissage est transmise par la parole et les explications orales.**



**Les causes d'une mauvaise audition peuvent être innées ou acquises. Les causes possibles de déficience auditive acquise peuvent être :**

- ▶ **Conduit auditif bouché par du cérumen**
- ▶ **Otites à répétition**
- ▶ **Surcharge sonore**
- ▶ **Prise de médicaments spéciaux qui peuvent endommager l'ouïe**

**Le bruit permanent, p. ex. trafic ou musique trop forte, est un stress durable pour l'ouïe et peut avoir des conséquences négatives. Les enfants qui entendent mal ne le réalisent généralement pas. Il est donc conseillé de les soumettre à des examens préventifs pour détecter précocement les problèmes d'audition. Un contrôle de l'ouïe permet de déterminer si le niveau d'audition de votre enfant se situe dans la norme.**

## Conseil

**Prenez au sérieux les infections de l'oreille et faites-les contrôler par un médecin.**

Ne retirez pas le cérumen de l'oreille de votre enfant avec un coton-tige. Si cela s'avère nécessaire, nettoyez l'oreille avec un linge humide.

Retirez ou limitez l'utilisation de jouets perçants comme les sifflets, les pistolets, les trompettes pour enfant, les pétards et autres. Il suffit d'une seule détonation forte, par exemple un tir de pistolet directement près de l'oreille, pour endommager durablement l'ouïe.

## Les signes de problème d'audition chez l'enfant peuvent être

- ▶ **L'enfant souffre d'otites à répétition ou d'infections fréquentes des voies respiratoires supérieures**
- ▶ **Lors de bruits forts, tels que le claquement d'une porte, l'enfant ne sursaute pas**
- ▶ **L'enfant écoute les CD, cassettes ou la télévision très fort**
- ▶ **L'enfant a des difficultés à localiser les bruits dans l'espace**
- ▶ **L'enfant ne réagit pas lorsqu'il est interpellé hors de son champ de vision**
- ▶ **L'enfant éprouve des difficultés à apprendre à parler**

## Notre offre

Si votre enfant a besoin d'une aide audio-pédagogique en raison d'une déficience auditive (p. ex. prothèses auditives ou implants cochléaires), n'hésitez pas à demander conseil et soutien au service médical scolaire.



J'entends le vent siffler  
et chanter.



# Pour des dents saines toute la vie

**C'est aujourd'hui avéré: il n'y a pas de corps sain sans dents saines. Le service dentaire scolaire propose aux enfants de la ville de Zurich une large palette d'offres de prévention et de traitement des pathologies dentaires.**



Pendant toute la scolarité obligatoire, la clinique dentaire scolaire organise pour chaque classe un contrôle gratuit une fois par an afin de prévenir et de traiter les lésions dentaires, les problèmes de positionnement des dents ou les maladies de la cavité buccale. De plus, des personnels spécialement formés montrent jusqu'à cinq fois par an à tous les enfants dès le jardin d'enfants comment bien se brosser les dents et préserver leur santé. Cette démarche sert à éviter autant que

possible les caries et les inflammations de la gencive.

### Soins adaptés à l'enfant

Le service dentaire scolaire dispose dans la ville de Zurich de plusieurs cliniques dentaires scolaires à l'équipement moderne. En médecine dentaire, le traitement des enfants requiert une approche particulièrement sensible et habile. C'est pourquoi les dentistes du service dentaire scolaire sont spécialement

formés pour traiter les jeunes enfants, les enfants et les adolescents en fonction de leur âge et avec toute la patience requise.

Mais vous êtes avec votre enfant les principaux acteurs de sa santé dentaire. Les trois points suivants sont particulièrement importants pour préserver des dents saines :

### Sans sucre pas de caries

Le sucre est la principale cause de caries. Il est donc judicieux que les enfants consomment des aliments sucrés et des friandises en quantité limitée – idéalement au moment (ou après) les repas principaux. Ne jamais consommer de sucre aux repas intermédiaires (collation du matin et goûter).

### Se brosser régulièrement les dents

Veillez à ce que votre enfant se brosse les dents correctement trois fois par jour après les repas. De préférence avec une petite brosse à dents souple. Si vous montrez l'exemple en tant que parents, se

brosser les dents deviendra vite une habitude. Après le repas du soir, les parents devraient brosser (ou finir de brosser) les dents de leur enfant jusqu'à la 3<sup>ème</sup> classe environ.

### Du fluor pour des dents fortes

Les bactéries de la plaque dentaire transforment en quelques minutes le sucre en acide qui attaque l'émail des dents. Le fluor protège les dents de l'extérieur en rendant l'émail plus résistant à cet acide. C'est pourquoi, si vous utilisez un dentifrice et du sel de table contenant du fluor (paquet avec impression verte), vous contribuez à la santé dentaire de votre enfant. Faites se brosser les dents à votre enfant avec un gel fluoré une fois par semaine, de préférence le soir.



## Notre offre

- ▶ Un contrôle dentaire annuel gratuit à la clinique dentaire scolaire (jusqu'à 18 ans).
- ▶ Des traitements dentaires spécialement adaptés aux enfants et peu onéreux selon les connaissances les plus récentes.

De plus amples informations sur:  
[www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt)





# Les enfants ont besoin de mouvement

**Bouger est amusant et favorise la santé physique, le bien-être et les performances de votre enfant. Un enfant devrait pouvoir pratiquer une activité physique intense pendant plus d'une heure chaque jour.**



**Une activité physique régulière et variée**

- ▶ Développe les muscles
- ▶ Renforce les os
- ▶ Entraîne le système cardio-vasculaire
- ▶ Améliore la coordination (adresse)
- ▶ Stimule l'irrigation sanguine du cerveau
- ▶ Renforce le système immunitaire
- ▶ Évacue le stress et les peurs
- ▶ Renforce l'estime de soi
- ▶ Favorise les contacts sociaux entre enfants

**De plus, une bonne activité physique dès le plus jeune âge prévient les maladies cardio-vasculaires, les problèmes de dos, les pertes osseuses (ostéoporose), le surpoids ainsi que les accidents dûs à la maladresse qui peuvent survenir plus tard. Beaucoup bouger améliore la qualité de vie et les performances de l'enfant.**

## Bouger aussi souvent que possible

Les enfants ont naturellement besoin de bouger souvent et de varier les activités. Mais ce besoin naturel de mouvement est de plus en plus contraint dans un environnement à forte densité de population et de circulation comme les villes. Les enfants souffrent donc souvent dès leur jeune âge d'un manque d'activité physique et de problèmes de coordination. Les enfants en âge d'être scolarisés devraient pouvoir se dépenser physiquement tous les jours. Laissez jouer votre enfant dehors aussi souvent que possible, de préférence avec d'autres enfants. Les enfants adorent courir dans les prés, marcher en équilibre sur les murets, jouer dans le sable et la boue, grimper aux arbres et sauter dans les

### Conseil Des activités physiques variées facilitent l'apprentissage

Bouger rend intelligent. Car courir, grimper, sauter, faire des jeux d'équilibre, danser, se balancer, etc. stimule la circulation sanguine du cerveau et augmente la capacité de concentration et la mémoire. Avec une activité physique fréquente et variée, les enfants sont non seulement en forme mais aussi prêts à apprendre.

flaques – cela leur permet en outre d'être plus en forme et plus résistants. Ajouter autant de mouvement que possible dans votre quotidien et montrez-lui l'exemple d'un mode de vie actif.

## Aller à l'école à pied

Les enfants qui vont à l'école à pied ont la possibilité de rencontrer d'autres enfants, de se faire des amis et de mieux connaître leur quartier. Laissez votre enfant aller au jardin d'enfants ou à l'école à pied et évitez de faire le taxi. Sur le chemin de l'école, votre enfant peut se dépenser avant et après le jardin d'enfants ou l'école et en même temps «s'aérer» la tête. Si le chemin de l'école est long, votre enfant peut peut-être marcher avec des enfants plus âgés.

## Les jardins d'enfants «Purzelbaum» – en mouvement

La ville de Zurich promeut les jardins d'enfants qui encouragent le mouvement. Les jardins d'enfants dits «Purzelbaum» (cabriole) sont conçus de manière à inciter les enfants à beaucoup se dépenser physiquement dans des activités variées. En outre, l'activité physique est régulièrement prévue entre les cours.

► [www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum](http://www.stadt-zuerich.ch/purzelbaum)

## Des cours de sport pour s'amuser et se faire des amis

Il existe une offre variée de cours de sport pendant le semestre scolaire pour les enfants de tous les âges. Pour les plus jeunes, les cours de sport gratuits proposés directement à l'école sont les plus appropriés. Des offres sportives ouvertes sont également proposées pendant le semestre d'hiver le dimanche dans chaque district scolaire. Sans inscription, les enfants peuvent s'y essayer aux disciplines sportives et de jeux les plus diverses.

► [www.sportamt.ch/jahreskurse](http://www.sportamt.ch/jahreskurse)

## Des vacances scolaires actives

Pendant les vacances scolaires, l'office des sports propose de nombreux cours de sport très diversifiés. Leur liste est publiée trimestriellement sur le site internet de l'office des sports. Aidez votre enfant à choisir un cours qui lui plaise. Si en plus des camarades de classe s'y inscrivent aussi, le cours sera deux fois plus plaisant.

► [www.sportamt.ch/kurse](http://www.sportamt.ch/kurse)

## Notre offre

Il existe des offres d'activités spéciales («MiniFit», «Fit im Wasser») pour les enfants de primaire et de maternelle qui ont peu d'expérience d'activité physique et/ou sont en surpoids.

Encadrés par des professionnels, ces enfants peuvent essayer de manière ludique diverses activités physiques dans un gymnase ou une piscine du district scolaire. L'important est que les enfants aient plaisir à l'activité, qu'ils vivent des expériences positives qui les inciteront à aimer bouger plus souvent. Si besoin, adressez-vous à l'enseignant de votre enfant ou au service médical scolaire.

► [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)



Les enfants veulent courir, sauter, ils veulent grimper, sautiller, rouler et tourner, crier, chanter et monter courageusement jusqu'au sommet.



# L'importance pour les enfants de jouer librement

**Jouer librement, sans surveillance, est capital pour le développement de la personnalité de l'enfant. En jouant librement, les enfants apprennent à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, à se contrôler, à gérer leurs émotions, à évaluer les dangers, à suivre des règles.**



**Le jeu est un apprentissage social et le meilleur moteur de développement et d'apprentissage pour les enfants. Jouer librement (sans l'accompagnement des adultes) est donc important et nécessaire pour le développement physique, émotionnel et social des enfants.**

**Nous constatons que, dans leur environnement, les enfants ont de moins en moins de possibilités de se déplacer, de jouer et de rencontrer**

**d'autres enfants de manière autonome et sans surveillance. Les raisons sont multiples. Circulation accrue, densification des habitats, augmentation de la consommation de médias, emplois du temps remplis, besoin de sécurité accru des parents et surprotection en sont des facteurs.**

**Cela n'est pas sans conséquences. Les enfants qui ont peu d'occasions de jouer librement sont souvent limités dans leur développement, no-**

tamment en ce qui concerne leurs facultés motrices, la gestion du risque, l'aptitude à la concentration et la créativité.

### Moins est souvent plus

Laisser à son enfant de l'espace pour jouer librement, c'est soutenir son développement. Les enfants ont besoin d'espaces où ils sont entre eux sans être observés ni protégés par les adultes. Des lieux où ils jouent leurs histoires, inventent leurs propres règles, font des essais,

testent leurs limites, prennent des risques et vivent des aventures. Il ne s'agit pas uniquement de jeu et de plaisir, mais aussi de surprises, de vitalité, d'expériences positives, de déceptions, les uns avec les autres, les uns contre les autres, de faire l'expérience de ses forces et faiblesses.

C'est pourquoi, jouer librement hors du contrôle des adultes n'est nullement une perte de temps comme peuvent le penser certains parents, bien au contraire ! – c'est la discipline reine d'un développement sain et le meilleur allié des enfants.

### Conseil

#### Qu'est-ce que je m'ennuie ...

Même si c'est parfois un peu difficile: supportez l'ennui d'un enfant. Les phases d'ennui débouchent souvent sur de toutes nouvelles idées de jeux et stimulent la pensée créative. Les parents peuvent aider leur enfant à gérer de manière autonome les périodes d'ennui en ne lui faisant pas immédiatement des propositions de jeu ou des offres mais en lui renvoyant gentiment la balle (p. ex. « Je suis certain que tu vas trouver une idée. Il faut peut-être attendre encore un peu »).



## Notre offre

Le «jardin d'enfants sans jouets» est un projet destiné à renforcer les compétences sociales des enfants. Pendant 8 à 10 semaines, les cours se déroulent sans jouets préfabriqués ni propositions de jeux de la part des enseignants. Les enfants disposent ainsi d'un espace libre qu'ils peuvent eux-mêmes combler de leur propre initiative et de manière créative. Pour toute question, n'hésitez pas à vous adresser au service de prévention des addictions de la ville de Zurich.

► [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)



Plitich, platch,  
tout trempé, j'adore  
marcher dans dans  
les flaques.



# Le langage est la clé de la pensée

**Le langage est le principal outil de compréhension et le principal outil d'apprentissage. Il nous permet de saisir le monde qui nous entoure, de le comprendre et de transmettre des informations.**



**Pour qu'un enfant se développe bien sur le plan linguistique, il doit bien entendre et savoir écouter. Lire des histoires, discuter et jouer ensemble, écouter activement, chanter, réciter des vers et bien plus encore sont des activités qui encouragent le plaisir de parler de votre enfant et l'aident à entendre et à améliorer ses facultés d'expression orale.**

## **Les enfants plurilingues**

**Grandir dans un foyer plurilingue est une chance pour les enfants. En règle générale, ils apprennent plus facilement une langue avec laquelle ils sont en contact depuis tout petits que plus tard en cours de langue étrangère. Il est important à ce sujet que l'enfant entende et parle régulièrement la langue maternelle/paternelle mais aussi la langue parlée au-**

tour de lui. Les enfants profitent du fait que les parents parlent systématiquement dans leur langue maternelle et qu'ils peuvent en même temps apprendre la deuxième langue « en jouant » avec d'autres enfants ou adultes. Lorsqu'un enfant maîtrise bien sa langue maternelle, l'apprentissage d'une seconde langue ne pose pas de problème.

## Parler impérativement l'allemand

Lorsqu'un enfant plurilingue parle suffisamment bien l'allemand, il aura plus de facilité pour entrer en contact avec d'autres enfants. En outre, il est important de bien maîtriser l'allemand pour réussir à l'école. Pour suivre en cours, les enfants doivent comprendre et parler l'allemand. C'est pourquoi un cours DaZ (allemand deuxième langue) est proposé aux enfants ayant une autre langue maternelle dès la première année au jardin d'enfants et à l'école.

## Notre offre

Tous les enfants n'apprennent pas facilement une (ou plusieurs) langue. Si votre enfant rencontre des difficultés pour apprendre à parler, la consultation d'un\*e orthophoniste pourrait vous aider. En règle générale, c'est l'enseignant de l'enfant qui prend rendez-vous avec l'orthophoniste de l'école. Vous trouverez plus d'infos sur:

► [www.stadt-zuerich.ch/logopaedie](http://www.stadt-zuerich.ch/logopaedie)

TRAPP...

NICK

ZUPE...

KLATSCH

TICK



Avec les pieds  
trap, trap, trap  
Avec les mains  
clap, clap, clap  
Avec les doigts clac, clac, clac  
Avec la tête oui, oui, oui  
Avec les oreilles tire, tire, tire  
Avec les cheveux ouie, ouie, ouie  
Tous les enfants tombent à terre  
Survient alors un coup de  
tonnerre - Tous se relèvent vite.



# Éveiller le plaisir de manger sainement

**Des nutriments, vitamines et minéraux en quantité suffisante sont bien sûr nécessaires pour la croissance de l'enfant. Mais ils contribuent aussi à son bien-être et à de bonnes performances à l'école, pour les loisirs et le sport.**



**Pourtant, ce ne sont pas uniquement les nutriments qui font un bon repas, c'est aussi le plaisir et la joie de manger. Lorsqu'un enfant a connu petit une alimentation variée et savoureuse, il aura plus tard dans sa vie un rapport plus détendu avec la nourriture.**

**Les écoles de la ville de Zurich soutiennent les parents dans leurs efforts pour offrir une alimentation saine à leurs enfants: La restauration proposée à l'école et à la garde-**

**rie suit les directives alimentaires des services de santé scolaire pour une alimentation saine, favorable aux dents et adaptée aux enfants. En tant que parents, vous avez l'assurance que votre enfant peut toujours choisir à l'école et à la garderie parmi une offre équilibrée.**

### **Petit-déjeuner et collation du matin**

**Un petit-déjeuner complet pris dans le calme donne à votre enfant l'éner-**

gie nécessaire pour bien commencer la journée. Au jardin d'enfants, les enfants prennent la collation du matin ensemble dans le groupe. Pour cette collation, donnez à votre enfant un fruit ou un légume cru, si besoin avec du pain noir, quelques crackers complets ou des noix non

### Conseil

## L'eau désaltère parfaitement

Les enfants doivent boire régulièrement pour être performants et se sentir bien. L'eau ou une infusion non sucrée désaltèrent parfaitement. Les boissons sucrées, sodas, milkshakes, limonades ou encore les jus de fruits ne conviennent pas. Ils provoquent des caries et contribuent à l'apparition de surpoids. En outre, le goût sucré intense de ces boissons (cela vaut aussi pour les produits light avec sucre artificiel) entraîne une accoutumance au sucre.

salées. La collation du matin permet aux enfants de rester attentifs et performants jusqu'au repas de midi tout en absorbant suffisamment de nutriments essentiels.

À l'inverse, veillez à ne pas donner à votre enfant des boissons sucrées, des friandises, des croissants ou des chips. Ces aliments provoquent d'une part des caries car on ne se brosse pas les dents après la collation du matin. D'autre part, les aliments qui contiennent du sucre provoquent une augmentation rapide du taux de glycémie qui chute ensuite rapidement, ce qui peut alors perturber la concentration. Vous trouverez plus d'infos sur:

► [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)



## Notre offre

Les services de santé scolaire remettent à tous les enfants du jardin d'enfants et de la première classe un flyer avec des idées pour une collation du matin appropriée. Pour toute question, vous pouvez vous adresser au service de conseils en nutrition

[ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)  
téléphone 044 413 46 61



Qu'est-ce qui gar  
gouille par ici?  
Qu'est-ce qui gronde par là?  
Mon ventre veut  
quelque chose à  
manger!



# Sensations corporelles et poids

Être en bons termes avec son corps est un facteur important pour le bien-être et la santé de tous les enfants (et adultes). Les personnes qui acceptent leur corps et posent sur lui un regard bienveillant se sentent mieux et possèdent une estime d'eux plus forte que les personnes qui sont insatisfaites de leur corps.



## Se sentir bien dans son corps

Les personnes qui ont une image positive de leur corps sont mieux en mesure de percevoir les sensations et les signaux qu'il envoie en cas de stress, de faim, de fatigue, de bien-être, de surmenage, etc. et d'y réagir en conséquence. Les parents peuvent faire beaucoup pour que leur enfant se sente bien dans son corps. Il est très utile d'adopter une attitude fondamentalement positive

envers votre enfant et de ne pas lui faire de remarques négatives (même en plaisantant) sur son apparence et son corps. Aider son enfant à se percevoir avec un regard aimant et non principalement critique, c'est contribuer fortement à développer chez lui une bonne estime de soi et sa confiance en lui.

## Poids

Le corps d'un enfant est en développement constant, sa taille et son poids augmentent sans cesse. Avoir un poids sain est un signe de bon développement. Mais qu'est-ce qu'un poids sain ?

Vous trouverez sur le site de Promotion Santé Suisse ([www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)) un outil simple pour évaluer le poids corporel. En entrant la taille, le poids et le sexe de votre enfant, vous obtenez l'indice de masse corporelle (IMC) ainsi qu'une estimation en comparaison avec les enfants du même âge. Toutefois, une seule valeur n'est pas vraiment représentative – la courbe de poids de votre enfant au fil des ans est plus parlante. Si vous avez des incertitudes ou constatez des particularités, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre. Il est nécessaire de consulter un\*e pédiatre, en particulier lorsque l'enfant fait de grandes poussées de croissance positive ou négative.

## Surpoids et obésité

En Suisse, environ 20% des enfants sont en surpoids, dont 5% sont obèses (surpoids très important). Les spécialistes expliquent la forte augmentation générale du surpoids chez l'enfant au cours des dernières décennies par les facteurs suivants : consommation fréquente de boissons sucrées, grignotage (prendre fréquemment un encas en-dehors des repas principaux et intermédiaires), multiplication de repas riches en graisse et en sucre ainsi que manque d'activité physique, encore renforcé par la consommation de médias.

L'idée reçue selon laquelle les enfants en surpoids le sont par leur propre faute est trop réductrice. Les causes du surpoids sont multiples – on compte parmi elles une prédisposition génétique, le mode de vie, une alimentation inappropriée, une activité physique insuffisante, le stress ou des problèmes psychiques. Il est difficile pour certaines personnes de maintenir leur poids dans la norme. Il est donc d'autant plus important de veiller dès le plus jeune âge à une alimentation saine et à une activité physique suffisante afin d'éviter l'obésité.

## Risques et contraintes

À long terme, un important surpoids (obésité) chez l'enfant peut avoir des conséquences négatives sur sa santé. Les risques encourus sont les dérèglements hormonaux, les problèmes articulaires, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. Mais pour la plupart des enfants obèses, la charge psychique à laquelle ils sont exposés est plus grave : ils subissent fréquemment les offenses, les moqueries et les préjugés de la part d'autres enfants et d'adultes. Ces humiliations quotidiennes peuvent être très blessantes et il n'est pas étonnant que les enfants concernés aient souvent une piètre estime d'eux-mêmes.

Les parents d'enfants en surpoids sont confrontés au défi de prendre conscience et – le cas échéant avec le soutien de spécialistes – de s'attacher au problème tout en faisant en sorte qu'ils ne développent pas un rapport négatif avec leur corps.

Si vous avez des doutes sur le surpoids de votre enfant et si vous devez réagir, n'hésitez pas à vous adresser au service médical scolaire. Les conseillers\*ères en nutrition sont très expérimentés sur le sujet du surpoids et travaillent avec les familles concernées dans le respect et la compréhension.

## Votre enfant est-il en surpoids ?

Les parents n'ont aucune raison de s'inquiéter tant que l'enfant est en forme, se sent bien et est équilibré. Il ne faut ni forcer un enfant à manger ni le gaver de grosses portions riches en calories. Les enfants minces – tout comme les enfants en surpoids ou au poids normal – ont besoin de repas principaux et intermédiaires réguliers et équilibrés. Manger doit avant tout être associé au plaisir et non à la contrainte.

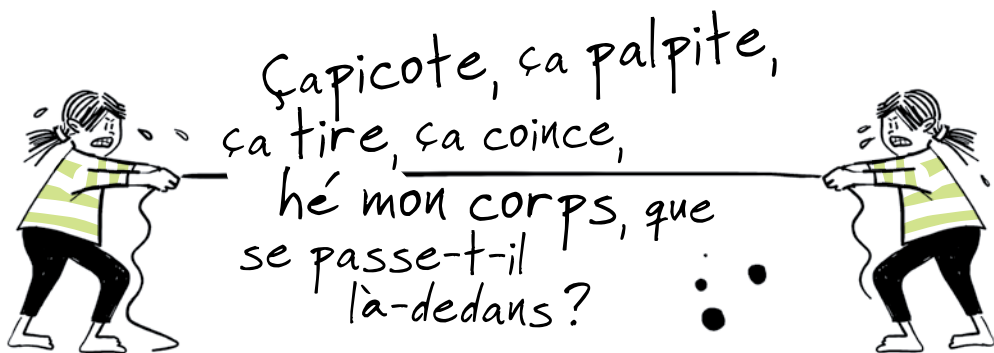
## Quand demander de l'aide ?

Un\*e pédiatre doit dans tous les cas être consulté\*e lorsqu'un enfant est frêle, ne prends plus de poids, voire en perd, s'il semble sans énergie, n'a pas d'appétit, ne mange que certains aliments ou tombe souvent malade. Une consultation pédiatrique permet d'évaluer la croissance et le poids et d'exclure des facteurs tels que les maladies chroniques, les allergies ou une alimentation carencée.

## Notre offre Conseil individuel en nutrition

Êtes-vous inquiet à propos du poids (surpoids, maigreur) ou du comportement alimentaire de votre enfant ? En cas de besoins avérés, le service médical scolaire propose un conseil individuel destiné aux groupes cibles enfants, adolescents et familles dispensé par un\*e nutritionniste BSc sur trois sites en ville. Si vous êtes envoyé par un médecin (scolaire), les coûts sont pris en charge par l'assurance de base de la caisse-maladie. Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du service médical scolaire.

► [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)





# Prendre soin de l'âme de l'enfant

**La santé est plus que l'absence de maladie, il faut plutôt l'interpréter comme un état dans lequel une personne se sent à l'aise dans son corps et son environnement et ressent une joie de vivre.**



**Les enfants rentrent du jardin d'enfants ou de l'école avec des impressions et des expériences très diverses. Les enfants les plus jeunes partagent souvent avec nous directement ou indirectement leur bien-être psychique et expriment les soucis qui les préoccupent. Les réactions des enfants aux tensions psychologiques sont différentes selon chacun: certains en parlent, d'autres s'enferment dans le silence,**

**d'autres encore réagissent physiquement par des maux de ventre ou de tête.**

**Si vous ne savez pas exactement pourquoi votre enfant se sent mal sur une longue période, n'hésitez pas à vous adresser au service de psychologie scolaire ou à consulter votre pédiatre ou le médecin scolaire.**

## Saute d'humeur ou crise ?

Bien entendu, chaque petite difficulté ne constitue pas un problème et chaque saute d'humeur n'est pas forcément l'expression d'un mal-être psychique. Il est néanmoins nécessaire de protéger l'état psychique des enfants et des adolescents et d'y être attentif.

## Une attitude valorisante et des règles claires

En adoptant une attitude aimante et valorisante envers leur enfant, les parents peuvent créer les conditions idéales pour qu'il grandisse en bonne santé. En lui donnant des structures et des règles claires et en lui transmettant des valeurs, vous donnez à votre enfant un sentiment de sécurité et un cadre. Si vous vous concentrez simultanément sur les forces et les talents de votre enfant plutôt que sur ses faiblesses, vous renforcez des éléments essentiels à sa santé psychique. Un compliment sincère donne souvent plus de résultat que les réprimandes et les punitions. Mais : le féliciter trop souvent ou pour quelque chose qui ne le mérite pas peut aussi provoquer l'effet inverse.

## Les conflits font partie de la vie

Les conflits, problèmes, frustrations et crises personnelles font partie de la vie et ne sont pas uniquement négatifs : ils servent aux enfants, aux adolescents et aux adultes à grandir et à avancer dans leur développement. Bien maîtrisés, les conflits renforcent la santé psychique. Les parents peuvent aider les enfants à développer une bonne aptitude au conflit. De quelle manière ? En les aidant à ne pas éluder la dispute mais à résoudre les conflits de façon aussi constructive que possible.

Si pour les adultes une dispute entre enfants est souvent agaçante, chacune d'elle est cependant un terrain d'apprentissage social important pour eux. En se disputant, ils apprennent à identifier leurs propres besoins tout en percevant et en respectant les souhaits de l'autre enfant. Les divergences d'opinion doivent être réglées sans avoir recours à la violence et sans que l'un des enfants cède systématiquement. Certaines règles en la matière peuvent aider. Les adultes doivent intervenir pour éviter le pire lorsqu'une dispute menace d'escalader ou quand un enfant est rejeté, moqué, menacé ou agressé. On peut re-



parler plus tard de la dispute avec les enfants lorsque les émotions ne sont plus aussi vives.

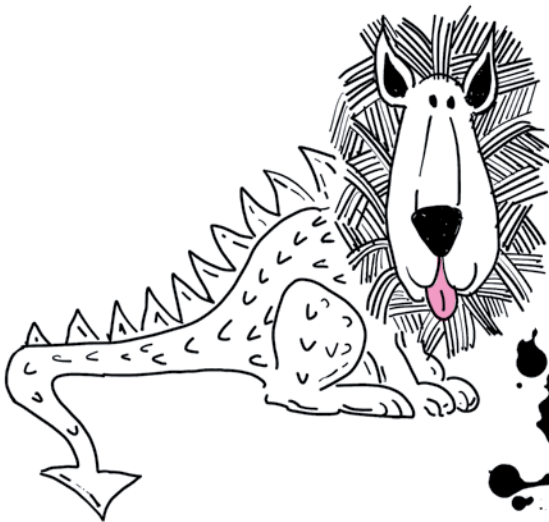
## Entrée au jardin d'enfants et en 1<sup>re</sup> classe primaire

Entrer au jardin d'enfants puis en 1<sup>re</sup> primaire est une étape importante dans la vie d'un enfant. En général, elle se passe bien. Mais certains enfants se sentent déstabilisés ou dépassés par les nouvelles exigences. Il arrive qu'un enfant développe des peurs, par exemple la hantise de se séparer de ses parents le matin. D'autres éprouvent de grandes difficultés à se concentrer ou sont très agités ou encore présentent des troubles du comportement.

## Notre offre

Pour toute question concernant la santé psychique et le développement, pour un mal-être en classe qui dure, pour des troubles du comportement, des difficultés d'apprentissage ou pour des questions sur le parcours scolaire et les mesures de soutien et d'encouragement, n'hésitez pas à vous adresser aux psychologues scolaires de votre district:

► [www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie](http://www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)



Aujourd'hui je suis  
sauvage et méchant,  
en Suis un loup  
manteau noir, Suis  
un dragon,  
suis un lion,  
Et je mords et  
j'aboie!



# L'enfant et le sommeil

**Dormir suffisamment est important pour la santé de votre enfant. Dans la nuit, le corps récupère de la journée. De plus, une partie de ce que nous voyons, entendons ou apprenons dans la journée est analysé une nouvelle fois et assimilé pendant le sommeil. Celui-ci revêt donc une importance primordiale pour l'apprentissage et la mémoire.**



Tous les enfants n'ont pas besoin du même nombre d'heures de sommeil. Mais ils doivent dormir assez pour se sentir en forme pendant toute une journée (au jardin d'enfants généralement entre 10 et 12 heures de sommeil ininterrompu). Les signes d'un manque de sommeil sont la fatigue, la mollesse, la mauvaise humeur ou l'inattention sur une période prolongée. Si votre enfant est concerné, nous vous recommandons d'avancer l'heure du coucher de manière conséquente(!).

### Conseil Fatigue chronique ?

La fatigue diurne peut être due à un sommeil perturbé parce que l'enfant ronfle, grince des dents ou fait des cauchemars. Si votre enfant est anormalement fatigué pendant la journée ou déconcentré, il est recommandé d'en parler avec votre pédiatre.



Parfois, quand mes pensées tournent sans cesse dans ma tête, je n'arrive pas à m'endormir.



# La vaccination protège

**La vaccination reste l'une des mesures de prévention la plus importante et efficace. Avec les vaccins recommandés, les enfants sont protégés contre les maladies dangereuses. En effet, même les maladies infantiles considérées comme bénignes (comme la rougeole) peuvent entraîner des complications graves.**



**La vaccination protège la santé d'un individu mais aussi celle de ses congénères. Il arrive que des nourrissons et des femmes enceintes ainsi que des enfants et des adultes présentant des faiblesses immunitaires spécifiques et ne puissent pas être vaccinés ou qu'avec certains vaccins. Ils sont donc particulièrement vigilants à ne pas s'infecter. Pour eux, les personnes non vaccinées porteuses du virus de la rougeole sont une source de danger. Une couverture vaccinale complète**

**est le meilleur moyen de se protéger et de protéger les autres d'un certain nombre de maladies infectieuses.**

### **Tolérance**

**Les vaccins sont à la fois les médicaments les plus étudiés et les mieux tolérés. Ils peuvent toutefois provoquer de légères réactions (comme gonflement, sensibilité au toucher, fièvre légère). Mais ces réactions**

montrent que le système immunitaire réagit au vaccin et développe une protection efficace. Les complications graves sont extrêmement rares. En outre, il est souvent difficile de déterminer si le vaccin est la cause de la complication ou si elle est simplement liée à une coïncidence.

doivent faire l'objet de plusieurs rappels pendant l'enfance afin d'obtenir une protection suffisante (souvent pour la vie). Lors des consultations préventives de médecine scolaire, le médecin scolaire contrôle le carnet de vaccination de votre enfant et vous indique par écrit les vaccins (rappels) qui manquent.

## Vaccins recommandés

Le plan de vaccination officiel de l'Office fédéral de la santé publique détermine quels vaccins inoculer à quel âge (OFSP, [www.bag.admin.ch/impfinformation](http://www.bag.admin.ch/impfinformation)). Nous recommandons de faire vacciner les enfants chez le pédiatre ou le médecin de famille selon ce plan de vaccination. Afin que l'enfant ne soit pas inutilement piqué trop souvent, des combinaisons de vaccins (une piqûre contre plusieurs maladies) très bien tolérées sont aujourd'hui disponibles. La plupart des vaccins

## Notre offre

Vous pouvez faire vacciner votre enfant chez votre pédiatre, votre médecin de famille ou gratuitement auprès du service de médecine scolaire de votre district. Vous trouverez l'adresse de votre service de médecine scolaire sur:

► [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)



Mieux vaut  
une petite piqûre  
que tomber  
malade.



# Les poux à l'école – désagréables mais inoffensifs

L'homme cohabite avec les poux depuis des milliers d'années. Ils ne sont pas le signe d'une hygiène douteuse mais celui de contacts sociaux étroits. Ils peuvent se propager chaque fois que des personnes se touchent de la tête. Comme les enfants se touchent souvent de la tête, les poux réapparaissent régulièrement dans les jardins d'enfants et les écoles. Aucune famille n'est épargnée.





**Les poux se nourrissent du sang de leur « hôte ». Ils ne transmettent aucune maladie et ne représentent donc aucun danger pour la santé. Ils peuvent toutefois être très gênants pour les familles.**

### **Mon enfant a-t-il des poux ?**

**Les poux mesurent 1 à 2 mm et ne sont pas faciles à trouver dans les cheveux. Ils aiment se cacher à la racine des cheveux, dans la nuque ou**

**derrière les oreilles. Leurs œufs ou lentes sont plus faciles à trouver. Elles collent au cheveu près du cuir chevelu et sont bien visibles. Les démangeaisons du cuir chevelu peuvent indiquer une infestation de poux.**

### **Agir rapidement**

**Plus les poux sont détectés tôt et traités, moins il y a de risque de propagation à grande échelle. Ce qui signifie : une fois détectés, il faut**

## **Conseil**

### **Peut-on se prévenir des poux ?**

**Pas vraiment. On ne peut pas empêcher les enfants de rapprocher leurs têtes. Se laver fréquemment les cheveux ou utiliser des shampoings à forte odeur n'empêche pas non plus l'infestation de poux. Contrôler régulièrement la chevelure est la meilleure façon de se prémunir contre les poux.**

**Et ce tout particulièrement après les vacances. On sait d'expérience que les contacts sociaux se multiplient pendant les vacances, ce qui favorise la propagation des poux. Si votre enfant a des poux, informez les personnes avec qui il a été en contact rapproché. Cela permet de limiter le risque de propagation des poux.**

**commencer le traitement anti-poux le jour même. Les produits contre les poux à action physique se sont avérés particulièrement efficaces et ne présentent aucun effet secondaire. L'important est de procéder à au moins deux traitements à intervalle de 7 à 9 jours pour tuer tous les poux qui viennent d'éclore. Vous trouverez une notice sur le traitement des poux sur :**

► [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

**Et pour finir, une bonne nouvelle : Les poux vivent uniquement sur la tête des êtres humains. Il faut donc traiter seulement les cheveux mais pas le linge de lit, les bonnets, les doudous, etc.**

## Notre offre

Le service médical scolaire de la ville de Zurich propose une consultation gratuite aux parents qui souhaitent un conseil ou le mode d'emploi pour traiter les poux. Des informations à ce sujet sont disponibles sur:

- ▶ [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)
- ▶ Conseil téléphonique sur les poux: 044 413 46 13



Deux shampooings  
anti-poux et les voilà  
tous k.o.



# Conseils et infos pour l'utilisation des médias

**De nos jours, les enfants grandissent dans un monde aux médias variés. Il n'est ni possible ni judicieux de les en tenir à l'écart. Il vaut mieux établir des règles claires et apprendre aux enfants une compétence médiatique, c'est-à-dire comment utiliser les médias de manière appropriée.**



**Utilisés avec modération et intelligence, les médias peuvent non seulement apporter du plaisir et être intéressants mais aussi favoriser l'imagination, la concentration, l'adresse ainsi qu'une maîtrise technologique. Comment les familles peuvent-elle encourager une utilisation raisonnable du portable, de la télévision, de l'ordinateur, de la tablette, gameboy et cie ?**

## **Accompagner l'enfant**

**Accompagnez votre enfant dans sa consommation de médias. Vous découvrirez ainsi ce qui lui plaît le plus ou ce qui lui fait peur et pourrez répondre aux questions qu'il se pose. Cela ne signifie pas que vous devez rester assis en permanence à ses côtés. Mais vous devriez au moins connaître les formats médiatiques actuels et les héros de votre enfant**

afin de pouvoir discuter avec lui sur les événements en cours. Il est judicieux que TV, tablette ou ordinateur soient placés dans une pièce commune afin que les parents sachent ce que l'enfant regarde ou à quel jeu il s'adonne.

### Être un modèle

Le fait qu'un enfant apprenne à utiliser de manière responsable portable, TV, ordinateur, etc. dépend fortement de l'exemple donné par les parents. Les règles que vous avez fixées avec votre enfant sont-elles

#### **Conseil** **Pas de PC, tablette, TV dans la chambre d'enfant**

Vous ne rendez pas service à votre enfant au jardin d'enfants ou à l'école en lui permettant d'avoir sa propre télévision, ordinateur, accès internet ou console de jeu dans sa chambre. Il y a un risque que l'enfant passe beaucoup trop de temps devant les écrans sans contrôle et voit des programmes inappropriés pour son âge. Les enfants qui possèdent un portable devraient le déposer la nuit hors de la chambre et ne plus consommer d'écran au moins 30 minutes avant d'aller se coucher.

en adéquation avec votre propre usage des médias ? Si tel n'est pas le cas, on sait d'expérience que les enfants auront plus de difficulté à respecter les règles.

### Des règles contraignantes

Fixez des règles claires pour définir quels médias et quels contenus peuvent être utilisés quand et combien de temps. Nous conseillons comme règle d'or pas plus de 30 minutes (portable, TV, DVD, ordinateur et console tout compris) les jours de semaine et maximum une heure le week-end. La consommation peut s'allonger jusqu'à 5 heures par semaine pour les enfants du primaire. La consommation de médias est si fascinante que les enfants perdent facilement la notion du temps. C'est pourquoi il est important de veiller à respecter les règles convenues. Il faut également qu'il soit clair que les repas en famille, les activités de loisirs, la lecture et les devoirs ont la priorité sur l'utilisation des médias. Et enfin : s'ennuyer ne doit jamais être une raison pour consommer des médias.

### Signe d'alarme

Si un enfant est dépassé par les contenus médiatiques ou si certains médias ont pris le dessus dans son quotidien, il est temps pour les parents d'y mettent un frein. Certains

signes tels que ne plus avoir d'idées pour s'occuper autrement, réagir avec véhémence aux limitations de la consommation, ne plus jouer dehors ou se renfermer peuvent indiquer que la consommation de médias ne fait pas du bien à l'enfant. Les parents doivent alors intervenir et imposer une réglementation claire sur ce point. L'expérience numérique ne peut en effet jamais remplacer l'expérience réelle avec tous les sens du contact avec d'autres enfants.

## Informations complémentaires

Conseils pour l'utilisation des médias en 11 langues

► [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Conseils pour un comportement sûr sur internet

► [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)

Suggestions pour l'éducation aux médias

► [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

► [www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch)

Pas d'écran dans ma chambre.



## Notre offre

L'offre «le monde des écrans» aide les écoliers\*ères à utiliser de manière compétente et responsable les médias numériques. Elle comprend des cours pour tous les âges, des soirées pour les parents et des formations continues pour les enseignants.

Pour toute question, vous pouvez vous adresser au service de prévention des addictions de la ville de Zurich.

► [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)



# Apprendre à apprendre

**Les enfants veulent apprendre et découvrir le monde. Ils sont naturellement curieux, posent des questions, observent, essaient, inventent et créent. Les enfants apprennent de différentes manières: ils rassemblent des expériences et des connaissances sur leur environnement, identifient les règles et les liens, modifient et adaptent leur comportement.**





**Les enfants n'apprennent pas comme les adultes. Ils ont besoin de temps, d'une bonne relation avec leur interlocuteur et d'éprouver du plaisir à agir et à réussir. Certains enfants apprennent automatiquement beaucoup de choses en jouant. D'autres ont besoin d'un mode d'emploi et d'aide.**

**Les objectifs des principaux domaines de développement et des principales matières sont décrits**

**dans le programme scolaire sous forme de compétences à acquérir à chaque niveau de la scolarité. La mission de l'enseignant est d'atteindre ces compétences avec les enfants. Certains enfants peuvent apprendre vite et beaucoup, d'autres moins. L'enseignant adapte le cours et les exigences à chaque enfant.**

**Intéressez-vous et partagez ce que votre enfant apprend à l'école. Participez aux manifestations scolaires**

pour les parents. Si nécessaire, aidez votre enfant à faire ses devoirs. Pour cela, restez calme et compréhensif, en évitant de le mettre sous pression. La motivation est comme la faim, on ne peut pas la forcer. Les conditions à réunir pour bien apprendre sont des heures d'étude régulières, un lieu d'apprentissage calme, lumineux et bien aéré, des pauses et beaucoup d'activité physique pendant les loisirs ainsi qu'une récompense après un effort et enfin, mais tout aussi important, dormir suffisamment.

### Conseil

- ▶ Éveillez la curiosité et l'intérêt de votre enfant pour son environnement – c'est la meilleure motivation pour apprendre.
- ▶ «Je vais y arriver» : Laissez votre enfant faire le plus de choses possibles par lui-même – l'autonomie et la réussite donnent des ailes, du courage et renforce la confiance en soi.
- ▶ Tentatives et erreurs, fautes et échecs font partie de l'apprentissage. La meilleure façon d'aider votre enfant est de concentrer votre attention sur ce qu'il a réussi à faire, pas sur ses échecs.

De nombreuses choses que les enfants font et apprennent ne fonctionnent pas du premier coup et ratent. Il faut beaucoup répéter et s'exercer avant qu'un enfant acquière et sache utiliser une nouvelle compétence. Pour apprendre, il faut que l'enfant accepte un devoir confié de l'extérieur, aborde ce devoir avec persévérance et concentration, le traite et le finisse. Si on ne sait pas comment s'y prendre, il est important de demander de l'aide. Apprendre forme et développe la personnalité.

Si le soutien en classe ne suffit pas et que l'enfant n'éprouve pas de plaisir à apprendre sur une longue durée, ou éprouve des difficultés d'apprentissage, les parents et l'enseignant doivent se réunir pour un bilan scolaire (SSG). Cette table ronde permet de discuter des priorités d'apprentissage, des objectifs que peut atteindre l'enfant, et, le cas échéant, des aides dont il a besoin. Si votre enfant connaît des difficultés d'apprentissage, contactez l'enseignant et recherchez le dialogue.

**L'école dispose de toute une série de mesures de soutien et d'aide qui peuvent être utilisées si nécessaire. Discutez avec l'enseignant des moyens à mettre en œuvre pour aider votre enfant.**

**Au jardin d'enfants et à l'école, un enfant pose les bases d'un apprentissage à vie. Mais apprendre s'apprend. Accompagnez votre enfant sur le passionnant chemin de la découverte du monde.**



C'est ainsi que nous  
voulons découvrir  
le monde, en mettant  
notre nez partout.





# Que faire lorsque mon enfant est malade

**Un enfant doit rester à la maison et se reposer lorsqu'il a de la fièvre ou se sent mal physiquement. Il a alors surtout besoin de calme et d'attention. Les enfants ayant une maladie aiguë ne doivent surtout pas aller à l'école, même s'ils prennent des médicaments contre la fièvre. Si votre enfant est malade, informez-en l'enseignant avant le début du cours.**



Lorsque la fièvre a disparu, l'enfant doit rester au moins un jour supplémentaire à la maison sans médicament avant de pouvoir revenir au jardin d'enfants ou à l'école. Ce n'est qu'alors qu'il a retrouvé la santé.

## Exclusion provisoire de l'école

Pour certaines maladies contagieuses, il peut arriver que votre enfant ne puisse pas aller au jardin d'enfants ou à l'école pendant quelques jours, même s'il n'est pas malade. Les enfants non vaccinés contre la rougeole ayant eu des contacts rapprochés avec des personnes atteintes de la rougeole sont par exemple exclus du jardin d'enfants, de l'école et de la garderie pendant 21 jours. Il s'agit d'une mesure de précaution pour éviter de contaminer les camarades, les enseignants et également ceux qui sont malades. Vous trouverez les autres maladies qui peuvent exiger une exclusion scolaire dans les directives de la direction de la santé du canton de Zurich sur :

► [www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch)

(mot clé: Schulausschluss – exclusion scolaire)

## Se préparer aux maladies

Lorsque les enfants tombent malades, c'est souvent au mauvais moment pour les parents. Il y a peut-être des rendez-vous importants au travail, un voyage de prévu ou une visite annoncée. Pour les parents qui travaillent, il est judicieux d'organiser si possible à l'avance la garde de l'enfant malade. Dans ce cas, un bon réseau d'amis, de voisins, de grands-parents, de parrains, etc. vaut de l'or.

## Quels sont les droits des parents lorsque leur enfant est malade ?

Selon l'art. 36 de la loi sur le travail (Ltr), les parents peuvent rester jusqu'à trois jours à la maison par cas de maladie pour soigner leur enfant malade. La garde d'un enfant malade est une obligation légale. Au bout de ces trois jours, les parents doivent avoir organisé la garde de l'enfant. L'employeur peut exiger un certificat médical.

## Soutien possible

Diverses organisations proposent un service de garde d'enfants en cas de maladie subite ou d'accident. Une personne surveille l'enfant à votre domicile et lui administre les médicaments si nécessaire. Des infos sont disponibles sur :

- ▶ [www.kinderspitex-zuerich.ch](http://www.kinderspitex-zuerich.ch)
- ▶ [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

Certaines caisses-maladie mettent également à disposition un service de soins pour les enfants malades ou y contribuent. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre caisse-maladie.

## Conseil

### Les mesures d'hygiène pour se protéger contre les maladies contagieuses

Les enfants peuvent apprendre à se protéger et à protéger les autres des maladies contagieuses. Les deux mesures fondamentales sont:

- ▶ **Se laver les mains:** encouragez votre enfant à bien se laver les mains à l'eau et au savon avant chaque repas et après être allé aux toilettes.
- ▶ **Tousser ou éternuer dans le coude:** ceci est plus hygiénique que mettre la main devant la bouche.



Oh non, la grenouille est malade, elle est au fond de son lit.

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a dark grey floor. They are wearing light blue shorts and pink sneakers. The floor is covered with several large, colorful, textured mats in shades of blue, yellow, and orange. In the background, there are wooden chairs and a white table, suggesting a classroom or play area. The lighting is bright, casting shadows on the floor.

# Bien à l'école malgré une maladie chronique

**10 à 20 % des écoliers sont concernés par une maladie chronique. On compte parmi ces maladies le diabète, l'épilepsie, les allergies, les malformations cardiaques, l'asthme et autres. Les écoles et le service médical scolaire s'engagent pour que ces enfants puissent suivre leur scolarité aussi normalement que possible – y inclus garderie, journée du sport scolaire, sorties scolaires et camps de classe.**





des consignes en cas d'urgence ou des instructions du personnel d'encadrement et des enseignants. Mais pour pouvoir déterminer et mettre en œuvre ces mesures de protection des enfants concernés, il est nécessaire que les parents informent au préalable l'école ou le service médical scolaire de la maladie de leur enfant. En cas de nécessité ou pour toute question, veuillez vous adresser au service médical scolaire de votre district.

### Notre offre

Le service médical scolaire conseille et aide les familles et les écoles concernées afin que les enfants ayant des besoins médicaux spécifiques se sentent en sécurité et puissent être bien encadrés dans leur quotidien au jardin d'enfants ou à l'école.

Les médecins scolaires peuvent servir d'intermédiaire entre le spécialiste d'un enfant souffrant de maladie chronique et l'école. En effet, des dispositions de protection de la santé peuvent être nécessaires à l'école en fonction du handicap. Ce peuvent être des mesures d'aide,



Max a du diabète, Paula a la toux,  
moi j'ai une allergie aux noix.

# Adresses utiles

**Schulgesundheitsdienste  
der Stadt Zürich (Services de santé  
scolaire de la ville de Zurich)**

**Parkring 4, 8002 Zurich  
Tél. 044 413 88 98  
sg.ssd@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/sg**

**Schulärztlicher Dienst  
(Service médical scolaire)**

**Tél. 044 413 88 95  
sg-sad.info@zuerich.ch  
Tous les sites sont listées sur:  
www.stadt-zuerich.ch/schularzt**

**Ernährungsberatung des  
Schulärztlichen Dienstes der  
Stadt Zürich (Conseil en nutrition  
du service médical scolaire  
de la ville de Zurich)**

**Tél. 044 413 46 61  
ernaehrung.sad@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/schularzt**

**Kopflaussprechstunde des Schul-  
ärztlichen Dienstes der Stadt Zürich  
(Consultation sur les poux du service  
médical scolaire de la ville de Zurich)**

**Rotbuchstrasse 42, 8037 Zurich  
Tél. 044 413 46 13**

**Schulzahnärztlicher Dienst der  
Stadt Zürich (Service dentaire scolaire de  
la ville de Zurich)**

**Tél. 044 413 88 04  
Toutes les cliniques dentaires scolaires  
sont listées sur:  
www.stadt-zuerich.ch/schulzahnarzt**

**Schulpsychologischer Dienst  
der Stadt Zürich (Service de psychologie  
scolaire de la ville de Zurich)**

**Tél. 044 413 41 20  
Tous les sites sont listées sur:  
www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie**

**Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
(Services de prévention des addictions  
de la ville de Zurich)**

**Röntgenstrasse 44, 8005 Zurich  
Tél. 044 412 83 30  
suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention**

**Vous trouverez d'autres informations et conseils de santé sur  
les tiques, TDAH, prêt pour la 1<sup>re</sup> primaire, diverses maladies  
infectieuses, groupes pour les traumatismes, etc. sur:**

**[www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)**

**Éditeur:** Services de santé scolaire de la ville de Zurich

**Texte:** Regula Behringer lic.phil., services de santé scolaire de la ville de Zurich

P. 20: Vers adapté de l'histoire « Kinder wollen sich bewegen » de Karin Haffner

P. 41: Vers tiré de l'histoire et du livre de Jutta Richter: « Heute bin ich wild und böse »

**Conception/mise en page/illustrations:** Meier Media Design GmbH, Zurich

**Photos:** Reto Schlatter

**Les services de santé scolaire de la ville de Zurich sont le centre de compétence pour la santé et la prévention dans le domaine scolaire. Ils s'engagent avec des projets innovants et une offre de base complète pour une jeunesse scolarisée saine avec de bonnes conditions de développement. Les services de santé scolaire comprennent le service médical scolaire, le service dentaire scolaire, le service de psychologie scolaire ainsi que le service de prévention des addictions. Les services de santé scolaire sont affiliés au département de l'instruction publique et du sport.**

Ville de Zurich  
Schulgesundheitsdienste  
(Services de santé scolaire)  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zurich  
T +41 44 413 88 98  
sg-ssd@zuerich.ch  
[www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)

