



# Guide à l'attention des parents

faisant suite aux résultats de  
l'enquête sur la scolarisation

Ce cahier comprend :

---



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# SOMMAIRE

Vaccinations des bébés, des enfants et des adolescents	4
Motricité corporelle	6
Motricité fine et d'écriture	9
Gauchers	11
Coordination œil-main	12
Compréhension des chiffres et des quantités	14
Langue	16
Multilinguisme / grandir avec deux langues ou plus	20
Alimentation	23
Médias à écran (télévision, tablettes, smartphone)	27
Bonne santé dentaire	30
Conseils généraux sur l'éducation saine	32

## Mentions légales

### Éditeur

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg  
Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart  
poststelle@sm.bwl.de, lga@sm.bwl.de, [www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)

### En collaboration avec

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg  
Gesundheitsämter des Landes Baden-Württemberg

### Conception et illustrations

Kreativ plus GmbH Stuttgart, [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com)

Chers parents,

Au cours de leur avant-dernière année de fréquentation d'une crèche au Bade-Wurtemberg, tous les enfants sont examinés par les assistantes de la Médecine sociale dans le cadre d'une enquête sur la scolarisation (ESU<sup>1</sup>).

Cette enquête concernant les enfants âgés de quatre à cinq ans englobe tous les domaines du développement infantile. Nous examinons les capacités auditives et visuelles, le développement linguistique, la motricité fine et grossière, la capacité cognitive, la compréhension des tâches ainsi que les compétences mathématiques de base. Nous consultons en outre le carnet de prévoyance et le carnet de vaccination, et répondons volontiers à vos questions.

Dans cette brochure, vous trouverez des informations et des conseils sur la manière ludique dont vous pouvez faire usage pour aider votre enfant dans son développement. Ce qui est particulièrement important, c'est de pouvoir faire des exercices dans les domaines à promouvoir indiqués.

Si vous avez encore des questions, la ou le médecin ou l'assistante/l'assistant de médecine sociale participant à la réalisation de l'enquête se tiendra volontiers à votre disposition, y compris pour des conseils téléphoniques.

Votre service de la santé des enfants et de la jeunesse

---

1 Einschulungsuntersuchung, enquête sur la scolarisation

## VACCINATIONS DES BEBES, DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

---

Les vaccinations font partie des mesures de prévention les plus efficaces et les importantes en médecine. L'objectif de la vaccination est de protéger les bébés, les enfants et les adolescents contre les maladies. Quand presque tous sont vaccinés, il est possible d'éradiquer les pathogènes.



Les vaccinations recommandées par la commission permanente sur la vaccination (STIKO) pour l'Allemagne sont réalisées par les médecins de famille ou les pédiatres et sont en général remboursées par les caisses d'assurance maladie. Les vaccinations contre la méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE) et la grippe sont en outre recommandées pour tous les enfants au Bade-Wurtemberg (situation en septembre 2019).

Il a été vérifié, dans le cadre de l'ESU, si votre enfant avait subi l'intégralité des vaccinations. Veuillez continuer à veiller à ce que la protection de ces derniers par les vaccinations soit complète. Votre pédiatre ou l'Office de la santé vous conseillera à ce sujet.

**Vous trouverez de plus amples informations, et le calendrier actuel des vaccinations en allant consulter**

- La centrale fédérale pour l'information sanitaire (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- L'institut Robert Koch (Robert-Koch-Institut)  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

## MOTRICITE CORPORELLE

---

La motricité corporelle désigne les grands déroulements de motricité générale tels que courir, marcher, grimper, s'asseoir, etc. Ceci comprend également l'habileté, l'assurance de l'équilibre et la capacité de coordination.



Le mouvement est synonyme de confrontation avec l'environnement ; il entraîne les sens et a un effet positif sur le développement de votre enfant : la confiance en soi et la concentration progressent, le stress et l'agressivité diminuent, le développement cognitif (entre

autres le développement de la langue) est stimulé. Faites donc en sorte que votre enfant bouge autant que possible.

Le Ministère fédéral de la santé (Bundesgesundheitsministerium) recommande un temps de mouvement de 180 minutes/jour et plus pour les enfants fréquentant les crèches. Au moins une heure de ce temps de mouvement doit avoir lieu en plein air, p. ex. sur une aire de jeu.

## Comment pouvez-vous exercer cela avec votre enfant au quotidien ?

- Beaucoup bouger : marcher, courir, faire des sprints, grimper, sauter, marcher sur les doigts de pieds et le talon, se tenir sur une seule jambe, sauter sur une seule jambe, se tenir en équilibre
- Se rendre à pied à la crèche ou à l'école
- Faire de la gymnastique, nager, faire de la trottinette, du patin à roulettes et du vélo
- Faire de la balançoire, bouger et claquer des mains en musique, jouer au ballon, sauter à la corde, faire des jeux de saut comme la marelle, jongler avec des mouchoirs et des balles

## Quels jeux conviennent à cet effet ?

- Jouer à l'élastique, à cache-cache, au Twister©, etc.

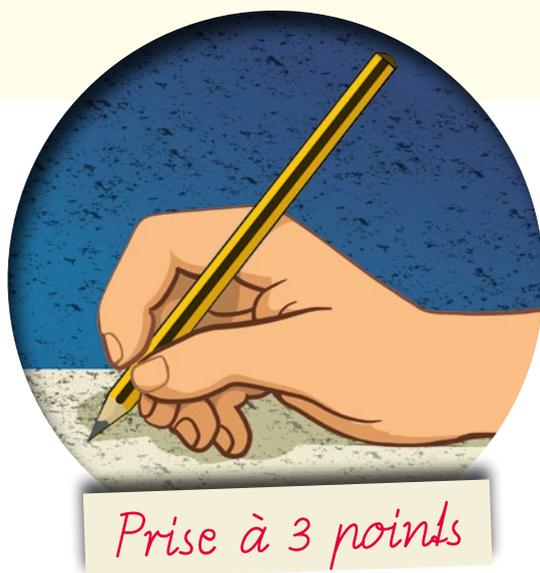
### **Vous trouverez de plus amples informations en allant consulter**

- Centrale fédérale pour l'information sanitaire (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)
- Recommandation nationale pour le mouvement et la stimulation des mouvements (Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung)  
[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

## MOTRICITE FINE ET D'ECRITURE

---

La motricité fine désigne toutes les aptitudes à accomplir des petits mouvements comme p. ex. écrire, se boutonner et fait ici surtout référence à la motricité de la main et des doigts.



Il est important de posséder une motricité fine bien développée, afin de pouvoir exécuter les mouvements habilement et de façon ciblée. La mobilité et l'habileté des doigts est très importante pour l'écriture à l'école.

La bonne tenue d'un crayon constitue la base qui permet d'apprendre plus facilement à écrire. La prise à 3 points est celle qui

donne aux doigts et au crayon la plus grande mobilité lorsque le poignet repose à plat.

En règle générale, l'enfant a décidé au plus tard au cours de sa dernière année de crèche la main avec laquelle il écrit et peint (latéralité).

## Comment pouvez-vous exercer cela avec votre enfant au quotidien ?

- Bricoler, faire des travaux manuels, du modelage, du découpage
- Exercice de prise d'élan, description, peinture
- Coupe de fruits, tartiner une tranche de pain, manger avec un couteau et une fourchette
- Enfiler des perles, perles à repasser, tisser
- Jouer avec des matériaux relativement petits

## Quels jeux conviennent à cet effet ?

- Mikado, pêche à la ligne, colin-maillard, dominos, billes, jeux de construction

### **Vous trouverez de plus amples informations en allant consulter**

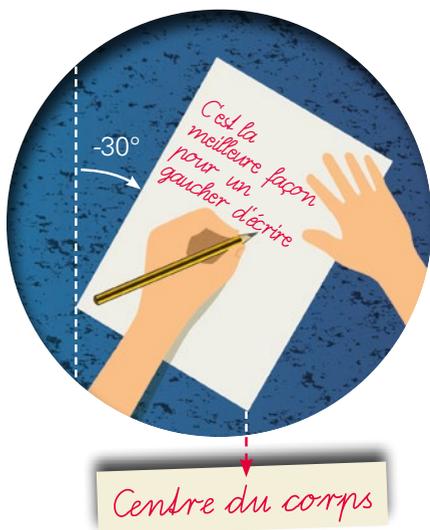
- Centrale fédérale pour l'information sanitaire (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## GAUCHERS

Les enfants gauchers doivent être encouragés dans cette tendance.

### Comment pouvez-vous soutenir votre enfant dans cette tendance au quotidien ?

- Une feuille ou un cahier doivent être inclinés obliquement vers la droite, dans un angle d'environ 30°.
- La tenue de la main doit réfléchir en miroir celle du droitier.
- Veiller à lui procurer du matériel scolaire pour gauchers (p. ex. stylo, ciseaux).
- Pour l'éclairage du poste de travail, il faut veiller à ce que la lumière provienne de la droite sur la surface d'écriture.



### **Vous trouverez de plus amples informations en allant consulter**

- Centrale fédérale pour l'information sanitaire (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/)

## COORDINATION ŒIL-MAIN

---

On entend par coordination œil-main la reconnaissance et la reproduction de formes ainsi que leur distinction optique.

Pour la préparation à l'école, il est important de reconnaître de légères différences optiques au niveau des formes et des signes. Distinguer et reproduire sont les conditions préalables basiques qui permettent d'écrire clairement les lettres et d'être ensuite en mesure de les lire de façon sûre.

### Comment pouvez-vous exercer cela avec votre enfant au quotidien ?

- Pouvoir s'orienter sur le corps : tête, jambes, ventre
- Pouvoir s'orienter dans l'espace : droite-gauche, en haut-en bas, devant-derrrière
- Trier au moment de dresser la table ou dans le ménage, p. ex. les récipients d'après leur taille, les chaussettes d'après leurs motifs
- Attribution de capsules aux bouteilles/verres qui conviennent
- Compléter les séries de motifs, comme par exemple :



- Reproduire des signes, comme par exemple :



- Distinguer des différences, comme par exemple :



## Quels jeux conviennent à cet effet ?

- Memory, caissons/cahier Mini-Lük<sup>®</sup>, puzzle, imager à rechercher, dominos, etc.

### **Vous trouverez de plus amples informations en allant consulter**

- Centrale fédérale pour l'information sanitaire (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## COMPREHENSION DES CHIFFRES ET DES QUANTITES

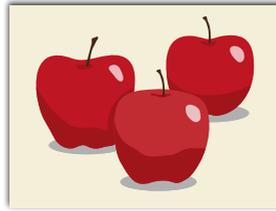
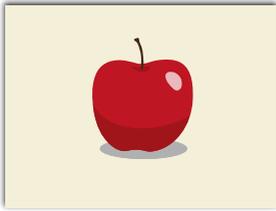
---

Les enfants font l'expérience des mathématiques au quotidien dès leur plus jeune âge. Dans la confrontation avec leur environnement, ils développent des représentations de quantités et apprennent à reconnaître les chiffres. Ces compétences mathématiques de base constituent le fondement du comportement qu'ils adoptent avec les chiffres et le calcul à l'école.

### Comment pouvez-vous exercer cela avec votre enfant au quotidien ?

- Reconnaître les chiffres : numéros de maison, pointures des chaussures, numéros de téléphone
- S'exercer à compter :
  - Au moment de dresser la table : compter les couverts, les assiettes, etc.
  - En déplacement : compter les voitures, les vélos, les lampadaires, les poteaux, etc.
  - Compter à voix haute en sautant à la corde, compter les rebonds des balles, les mouvements de balançoire, les sautilllements, etc.
  - Compter les pas en marchant en avant et en arrière

- Ordonner, trier et désigner des matériaux de la nature animée et inanimée selon ses propriétés comme p. ex. plus grand – plus petit, beaucoup – peu,
- Saisir spontanément les moindres quantités, p. ex. sur l'assiette, parmi des dés, en faisant les courses, en se promenant ...



### Quels jeux conviennent à cet effet ?

- Jeux de billes, jouer à la marchande, jouer aux dés, jouer aux cartes, etc.
- Jeux de sociétés tels que les jeux de petits chevaux, UNO<sup>®</sup>, Halligalli<sup>®</sup>, Quatre gagne, dominos, Série de cinq, Quartet



## LANGUE

*La langue, c'est se faire  
comprendre, la langue,  
c'est la compréhension,  
la langue, c'est la pensée.*

Le développement des capacités linguistiques revêt une importance cruciale pour le développement global de l'enfant. Le développement linguistique est notamment important pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture et par conséquent pour le succès ultérieur de l'apprentissage.

### Comment pouvez-vous exercer cela avec votre enfant au quotidien ?

- Vocabulaire, compréhension de la langue, grammaire
  - Voir ensemble les livres d'images, p. ex. les livres d'objets cachés (« Cherche et trouve »)
  - Lire des histoires, laisser relater l'histoire et poser des questions pour parler
  - Laisser l'enfant raconter des choses qu'il a vécues et l'inciter à parler en lui posant des questions
  - Si l'enfant dit quelque chose d'incorrect, vous pouvez répéter la phrase correctement sans attirer l'attention sur les erreurs
  - Donner de petites tâches à accomplir

- Apprendre par cœur des poèmes, des rimes de décompte, des noms
- Chanter avec l'enfant
  
- Articulation/prononciation  
Une musculature développée de la bouche et de la langue constituent la base qui permet de produire des sons et d'avoir une bonne prononciation
  - Exercices à cet effet : faire des grimaces devant le miroir (faire la moue, émettre des bourdonnements avec la bouche), boire avec une mince paille à boire, gonfler des ballons avec la bouche, souffler sur des ouates avec une paille à boire, faire des bulles de savon, émettre des gargarismes (« R »)
  - Stimuler la motricité de la bouche : prendre une alimentation solide pour mâcher et mastiquer
  
- ! Sucrer son pouce et une tétine peuvent affecter négativement la formation de sons.
  
- Percevoir et distinguer les sons et les bruits
  - Jeux de rimes et de chant
  - Stimuler l'écoute : deviner les bruits quotidiens, mémoire auditive (remplir à chaque fois 2 petites boîtes avec des différents matériaux et les secouer)
  
- ! La télévision et les jeux sur ordinateurs/sur portables ne remplacent pas le dialogue avec votre enfant !

## Quels jeux conviennent à cet effet ?

### **Téléphone arabe**

Nombre de joueurs/joueuses : à partir de 4 personnes

Les participants ou participantes au jeu sont assis en cercle. Le meneur ou la meneuse de jeu chuchote un mot à l'oreille de son voisin ou de sa voisine (une paire de rimes, une phrase, etc.). Ce participant ou cette participante répète ce qu'il ou elle a entendu en le chuchotant au joueur suivant ou à la joueuse suivante, etc. Le dernier participant ou la dernière participante dit à voix haute ce qu'il ou elle a compris.

### **Faire sa valise**

Nombre de joueurs/joueuses : à partir de 2 personnes

Les participants ou participantes au jeu nomment alternativement les objets qu'ils ou elles mettent dans leur valise. Chaque participant ou participante doit à chaque fois répéter les objets nommés jusqu'à présent.

Exemple :

1e participant : « Je pars en voyage en Amérique et mets dans ma valise une brosse à dents. »

2e participant : « Je pars en voyage en Amérique et mets dans ma valise une brosse à dents et un tee-shirt. »

3e participant : « Je pars en voyage en Amérique et mets dans ma valise une brosse à dents, un tee-shirt et un livre. », etc.

## Exercices de prononciation

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern  
zwei Schwalben
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt  
Fischers Fritz
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappern  
schlapper klangen

## Inventer des histoires

Nombre de joueurs/joueuses : à partir de 2 personnes

Les joueurs/joueuses inventent une histoire en commun. Le début est donné, comme par exemple : « Il était une fois où, au cours d'une sombre nuit de tempête, un navire voguait en pleine mer. Sur le navire se trouvait... ». Un enfant doit alors compléter l'histoire d'une ou deux phrases, puis le suivant, etc.

## Deviner des chants

Matériel : une chaise, éventuellement un instrument

Chantez assez souvent des chants avec votre enfant. Une fois que vous êtes sûr que l'enfant maîtrise bien les chants, vous pouvez jouer le jeu suivant : tout le monde s'assoit en cercle, une chaise étant disposée au milieu. Choisissez un chant et chantez ou jouez le début sans les paroles. Le premier qui peut dire ou chanter la première strophe a le droit de s'asseoir sur la chaise. Puis s'ensuit le chant suivant.

## MULTILINGUISME / GRANDIR AVEC DEUX LANGUES OU PLUS

Maîtriser plusieurs langues est un avantage dans notre monde. Les enfants apprennent facilement plusieurs langues simultanément. On peut y parvenir facilement de façon ludique avant l'âge de la scolarisation. La condition préalable à cela est un contact linguistique régulier et intense.

Parlez avec votre enfant dans la langue que vous maîtrisez vous-même le mieux, afin que l'enfant bénéficie d'un bon modèle linguistique et puisse être soutenu dans son acquisition de la langue avec votre aide. Le fait de bien parler dans sa langue maternelle constitue la base pour apprendre d'autres langues.



## **Ce qui est important**

- Une personne – une langue
- Ne mélangez jamais l'allemand et votre langue maternelle. Veuillez n'utiliser qu'une langue dans une même phrase.
- Veillez à fréquenter et à avoir un contact régulier avec des gens parlant un allemand correct.
- Visite régulière de la crèche.
- Fréquentation d'associations et autres offres – votre enfant profite de l'échange intense avec des enfants et des adultes germanophones.
- Affichez votre estime de la langue allemande et de votre langue maternelle.
- Parlez dans votre langue maternelle. Promouvez également celle-ci en lisant, en faisant des rimes et des jeux de langues et en chantant.
- Il se peut que votre enfant commence par mélanger les deux langues. C'est une évolution normale.

### **Vous trouverez de plus amples informations dans**

- Dépliant destiné à la lecture à voix haute, également dans différentes langues, du Ministère de la culture du BW sous [www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen](http://www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen)
- Association fédérale allemande pour la logopédie (Deutscher Bundesverband für Logopädie). Vous y trouverez des informations relatives à l'acquisition des langues, le rôle des parents dans l'acquisition des langues, le comportement à adopter dans le multilinguisme. Il y a ici aussi des matériels d'information dans différentes langues. [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)
- Lettre aux parents : comment mon enfant peut-il apprendre deux langues (en 18 langues).  
<https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- Matériels pour la promotion des langues de la Fondation du Bade-Wurtemberg (Baden-Württemberg-Stiftung) – [www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/](http://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/)
- Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder (Jeux de langues pour enfants); 2005 Ravensburger Buchverlag

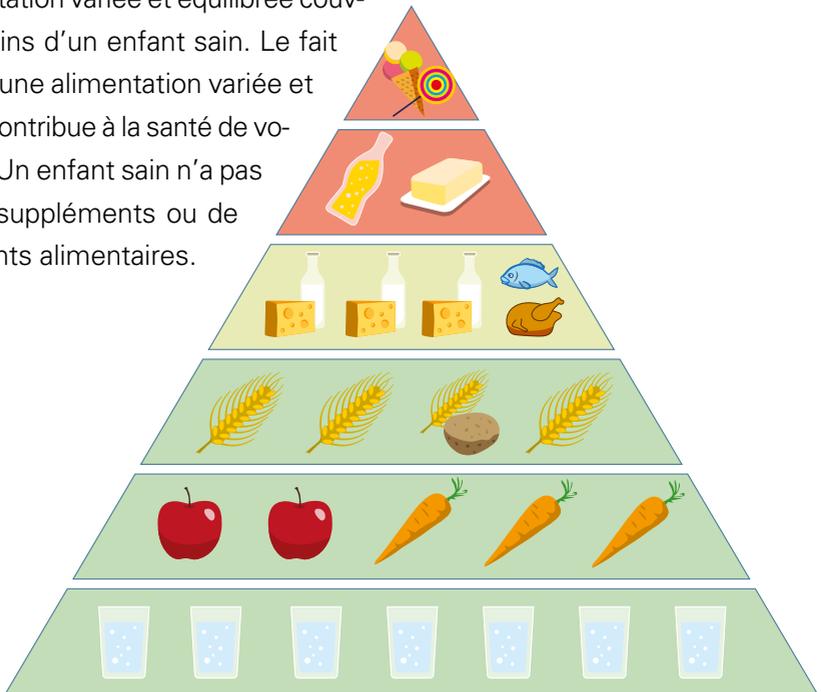
## ALIMENTATION

---

Pour une bonne évolution physique et mentale de votre enfant, celui-ci a besoin d'une alimentation saine et équilibrée.

### Que doivent manger et boire les enfants ?

Une alimentation variée et équilibrée couvre les besoins d'un enfant sain. Le fait de lui offrir une alimentation variée et équilibrée contribue à la santé de votre enfant. Un enfant sain n'a pas besoin de suppléments ou de compléments alimentaires.



Une alimentation saine devrait comprendre :

- Beaucoup de boissons non sucrées, des légumes, des fruits, des céréales, des pommes de terre, des fruits à coques
- Une quantité mesurée d'aliments carnés tels que la viande, la charcuterie, les produits laitiers, les œufs
- Une quantité mesurée de sucre, de sucreries et d'en-cas gras

Les produits spéciaux tels que les aliments pour enfants et les plats préparés sont superflus et souvent malsains pour l'alimentation des enfants.

Les enfants doivent suffisamment boire (dans l'âge compris entre 4 et 6 ans env. 900 ml). Les boissons qui conviennent sont l'eau du robinet ou minérale, du thé non sucré ou des jus fortement dilués (3 parts d'eau pour 1 part de jus). Évitez les boissons contenant du sucre comme p. ex. du Coca-Cola, des limonades ou du thé glacé et aussi les produits allégés ou zéro calorie.

## Quelle quantité les enfants doivent-ils manger ?

Les enfants sains doivent manger selon leurs besoins. Respectez les signaux de faim et de satiété de votre enfant. Manger est une performance des enfants qu'il convient de souligner. Les aliments ne doivent servir ni de récompense ni de punition.

## Les parents sont les modèles de leurs enfants

Impliquez votre enfant lors de la préparation des repas dans la mesure du possible et mangez aussi souvent que possible en famille. C'est ainsi que les enfants apprennent ce qu'il y a dans leur alimentation, peuvent sélectionner leur nourriture et adoptent le comportement social qui convient à table.

Si vous veillez à ce que le repas pris en commun se déroule dans une atmosphère agréable (sans que des médias ne soient allumés), vous créez les conditions d'un comportement d'alimentation sain de votre enfant.

## Comment pouvez-vous mettre cela en œuvre avec votre enfant au quotidien ?

- Les enfants ont besoin de repas réguliers (p. ex. 3 repas principaux, 1 à 2 en-cas intermédiaires). Car : ceux qui ne prennent pas une alimentation régulière se rabattent plus rapidement sur des chips, des sucreries et des fast-foods.
- Un petit déjeuner complet aide les enfants à mieux se concentrer.
- On mange aussi avec les yeux : les enfants préfèrent manger des aliments qui sont esthétiquement préparés et présentés. Tranches de pommes et de concombres, tiges de carottes, etc.
- Les sucreries doivent être consommées avec modération. Il n'est pas sensé de les bannir complètement et cela suscite peut-être davantage des tentations.

**Vous trouverez de plus amples informations dans**

- Centre régional pour la nutrition du Bade-Wurtemberg (Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg) [www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi](http://www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi)
- Société allemande pour la nutrition (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). [www.dge.de](http://www.dge.de)

## MÉDIAS À ÉCRAN (TÉLÉVISION, TABLETTES, SMARTPHONE)

---

Les enfants font aujourd'hui très tôt connaissance avec des médias techniques de toutes sortes : la télévision, la radio, les Smartphones, les tablettes, les ordinateurs sont courants.

Il est cependant très important pour votre enfant d'apprendre à se connaître soi-même et le monde de façon active en jouant avec des enfants de son âge, dans la nature et dans le quotidien domestique. C'est l'âge où il faut jouer à des jeux de rôles, se défouler et peindre sont aussi une manière d'apprendre !

Il vaut en général que le temps consacré à bouger est plus important que le temps à consacrer aux médias, que le Smartphone n'est pas non plus une « baby-sitter », et que la télévision, l'ordinateur et la console de jeu n'ont rien à faire dans la chambre d'enfant.

## Comportement sensé à adopter avec les médias à écran

- Vous êtes le modèle – les enfants s’orientent d’après votre comportement
- Sélectionnez les émissions communes, veillez à cette occasion à des contenus adaptés à leur âge
- Utilisez l’Internet ensemble
- Parler de ce qui a été vécu et vu
- Ne pas utiliser les médias à écran pour récompenser, punir ou calmer



## Il est important de fixer des règles claires :

- Discutez de règles claires avec votre enfant pour l'utilisation des médias et veillez à les faire respecter. Vous devriez les adapter de façon continue à l'évolution de votre enfant.
- Mieux vaut éviter les médias à écran pour les enfants de moins de trois ans.
- Il vaut, pour les enfants fréquentant les crèches : max. 30 minutes par jour ou quatre heures par semaine.
- Éviter les médias à écran peu avant d'aller se coucher.
- Utilisez des applications pour régler/restreindre le temps passé avec le portable ou la tablette.

### **Vous trouverez de plus amples informations dans**

- Conseils relatifs aux mondes de la vie des médias pour les enfants fréquentant les crèches, centre dédié aux médias du Land  
[www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf)

# BONNE SANTE DENTAIRE

---

Des dents et des gencives saines sont des conditions préalables à une croissance et à une vie saine, car on a besoin de ses dents pour mordre et mastiquer, pour former des sons et pour parler. Elles jouent aussi un rôle au plan esthétique.

## Règles importantes pour avoir des dents saines :



- Se brosser les dents le matin et le soir après les repas. Un enfant a aussi besoin d'être soutenu au niveau de son hygiène dentaire pendant son passage à l'école primaire.
- Consommer le plus rarement possible des aliments et des boissons contenant du sucre.
- Utiliser des fluorures (dentifrice contenant du fluorure, sel de fluorure, etc.)
- Prendre RDV chez le ou la dentiste deux fois par an ; les dents y sont examinées et on peut être conseillé au niveau de toutes les questions qui se posent.

## Se brosser les dents avec **MEI**



### Surfaces de mastication

Les surfaces mastication sont tout d'abord brossées à l'aide de courts mouvements de va-et-vient.

### Surfaces intérieures

En tout dernier, les surfaces intérieures sont brossées à l'aide de petits mouvements de rotation depuis les gencives jusqu'à la dent.

### Surfaces extérieures

Enfin, les surfaces extérieures sont brossées à l'aide de mouvements circulatoires. Les dents reposent à cette occasion et le brossage se fait à chaque fois depuis le milieu vers la droite et vers la gauche.

**Source :** Centrale fédérale pour l'information sanitaire (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) | Mise à jour : juin 2019

### Vous trouverez de plus amples informations dans

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V. [www.daj.de](http://www.daj.de)
- Informationsstelle für Kariesprophylaxe [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

## CONSEILS GENERAUX SUR L'EDUCATION SAINE

### **Jour après jour**

Les enfants se sentent en sécurité et choyés si leur journée se déroule dans des structures solidement encadrées. Les rituels récurrents tels qu'un petit déjeuner pris en commun, la lecture le soir et d'autres habitudes familiales y contribuent.

### **Moi et toi**

Les enfants ont besoin du sentiment de « Nous sommes là seulement pour toi ». Les enfants veulent être pris au sérieux. Ils voient souvent les choses avec leurs yeux d'enfants.

### **Non, c'est non**

Le quotidien familial se déroule avec davantage de facilité si vous parlez régulièrement avec vos enfants. Les enfants en apprennent beaucoup sur la vie commune s'ils ont le droit de discuter des règles communes et s'en tiennent aux accords conclus. Vous aidez votre enfant en le félicitant ou en le blâmant en vous référant à un certain comportement de ce dernier, sans en rester à des généralités. Ce n'est que quand un enfant peut identifier la raison pour laquelle il reçoit une critique ou un blâme qu'il est en situation d'adapter son comportement.



### **Donner des tâches**

Il est raisonnable que les enfants apprennent qu'ils ne sont pas simplement là, mais qu'ils sont des membres importants et appréciés de la famille qui contribuent à la vie commune. Une telle contribution peut par exemple consister à dresser la table du petit déjeuner le week-end. Les enfants aiment prendre des responsabilités et se réjouissent qu'on leur en confie. Les tâches que vous pouvez confier à vos enfants dépendent de leur âge et de leur développement dans le détail.

### **Laisser les sentiments s'exprimer et les prendre au sérieux**

C'est la condition préalable à ce que votre enfant prenne ses sentiments au sérieux et aussi respecte les sentiments des autres.

### « Ça, je peux le faire tout seul ! »

Stimuler son autonomie en permettant à votre enfant à faire lui-même un maximum de choses et de tenter des expériences. Acceptez aussi qu'il fasse des erreurs et montrez-lui comment on peut tirer la leçon de ses erreurs.

### Disputes et réconciliations

Stimuler la capacité conflictuelle en permettant les disputes et les désaccords, en prenant conscience et en acceptant des besoins différents.

### Imagination et créativité

En soutenant votre enfant dans ses actions et son comportement et ne le jugez pas d'après l'effet obtenu, vous stimulez l'imagination et la créativité de votre enfant.







Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg**

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart