

V.I.V.R.E

chez les jeunes enfants

Comment soutenez-vous les thèmes liés à la croissance dans la prévention des troubles alimentaires et des problèmes de poids chez les jeunes enfants (0-6 ans) ?



V Varier son alimentation

Varier son alimentation grâce aux **4 S**

1. Structuré

Manger de façon structurée, à heures fixes, apporte paix et stabilité.

- Pour les bébés, appliquez le principe de l'alimentation à la demande.
- Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, proposez le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, ainsi que 2 à 3 collations. Évitez les distractions telles que la télévision pendant les repas.

2. Sain

Variez votre alimentation car chaque aliment apporte des nutriments différents.

- Pour les bébés, l'allaitement maternel ou au biberon est l'alimentation la plus importante, selon le principe de l'alimentation à la demande (même la nuit).
- Dès 6 mois, il est important d'introduire les aliments solides et d'apprendre aux enfants à boire au verre.
- Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, inspirez-vous de la pyramide alimentaire. Encouragez la découverte des goûts de manière positive.

3. Savoureux

Manger, c'est aussi partager un moment agréable et convivial.

- Avec les bébés, veillez à trouver une position confortable pour le parent et le bébé pendant la tétée.
- Avec les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, prenez le temps de discuter de votre journée, dans le calme.

4. Suffisant

Respectez la faim et la satiété de l'enfant. Ça l'aide à reconnaître ses signaux internes dès le plus jeune âge.

- Le parent décide quoi, quand et comment l'enfant mange.
- L'enfant décide s'il mange et en quelle quantité.

V.I.V.R.E. représente

V Varier son alimentation

I Intégrer du mouvement plaisir et jouer

V Veiller à son sommeil

R Réguler ses émotions

E Être bienveillant(e) envers soi-même

Ensemble, ils constituent les thématiques de développement dans la prévention des problèmes alimentaires et de poids.



I Intégrer du mouvement plaisir et jouer

Se rouler par terre, jouer dehors, danser, jouer à chat, ramper sous la table... **Les enfants ont besoin d'espace, d'occasions et de stimulation pour jouer et bouger. Quelques conseils :**

- Jouer dehors, c'est découvrir pleinement, s'émerveiller et s'amuser avec tous ses sens.
- Soyez attentif à l'utilisation des écrans. Combien de temps, quoi et de quelle manière votre enfant regarde-t-il ? Assurez un bon équilibre entre temps d'écran, jeux en extérieur et activité physique. L'OMS recommande d'éviter les écrans avant 2 ans, et à partir de 2 ans, maximum 1 heure par jour.
- Découvrez des idées de jeux et d'activités adaptées à chaque âge. La manière dont votre enfant joue et bouge, les jouets qui lui plaisent et les interactions ludiques évoluent très rapidement.
- Créez un environnement de jeu à la fois sûr et stimulant. Dans un environnement riche et varié, les enfants se sentent stimulés, explorent et repoussent les limites de leurs capacités.





Veiller à son sommeil

Les enfants ont besoin de suffisamment de sommeil pour leur croissance, leur développement et leur bien-être émotionnel. Les bébés (0-12 mois) ont en moyenne besoin de 12 à 18 heures de sommeil par 24 heures, les tout-petits (1-2 ans) de 11 à 14 heures, et les enfants d'âge préscolaire (à partir de 3 ans) de 10 à 13 heures. Observez les signaux et les besoins de sommeil propres à chaque enfant.

Conseils pour un sommeil réparateur :

- **Aidez votre enfant à s'endormir.** Un **rituel** du coucher et un environnement **confortable** lui apporteront stabilité et sérénité pour un sommeil paisible.
- Apprendre à s'endormir et à rester endormi demande de la **pratique**. Laissez votre enfant découvrir par lui-même comment trouver le sommeil.
- **Veillez à la sécurité de votre enfant pendant son sommeil.** Une position et un environnement de sommeil sûrs le protègent.
- **Le calme apporte le repos.** S'endormir peut être difficile pour les jeunes enfants. Aider votre enfant à s'endormir est un apprentissage qui nécessite du calme. En tant que parent, n'oubliez pas de lui apporter **le soutien et l'aide dont il a besoin**.



Etre bienveillant envers soi-même

Être bienveillant envers son corps : L'enfant développe une **image positive de son corps** en apprenant à le **connaître et à comprendre ses fonctions** : apprendre à aller sur le pot, se brosser régulièrement les dents, découvrir les différences entre « garçons » et « filles », donner et recevoir des câlins, et bien plus encore.

→ **Soutenez de manière positive** les différents aspects de la régulation.

Être bienveillant envers soi-même : L'enfant progresse également en autonomie, développant sa confiance en lui avec le soutien des figures d'attachement.

→ **L'amour et la chaleur, tout comme l'apport de structure et de limites, sont des besoins psychologiques fondamentaux** pour un enfant. À la maison comme dans les lieux d'accueil, cela favorise le développement de la confiance en soi et en les autres.



Réguler ses émotions

Les émotions font partie de la vie, mais peuvent être accablantes. Elles **sont une manière d'exprimer des besoins**. Les bébés et les jeunes enfants expriment souvent leurs émotions de façon très intense. Progressivement, ils apprennent à mieux les comprendre et à les mettre en mots.

Les figures d'attachement jouent un rôle important dans la **régulation des émotions**. Cela est plus facile si l'adulte parvient lui-même à rester calme.

Gérer les émotions chez l'enfant – conseils :

En répondant avec bienveillance aux émotions, vous aidez l'enfant à les gérer de manière saine.

- Câlinez et parlez beaucoup avec votre enfant
- Réagissez aux émotions exprimées : souriez quand il sourit, consolez-le quand il pleure, ...
- Écoutez et mettez des mots sur ses besoins et ses émotions
- Apprenez-lui que toutes les émotions sont acceptables, mais qu'elles ne peuvent pas toujours être exprimées de n'importe quelle manière (par exemple, ne pas faire mal à quelqu'un lorsqu'on est en colère)

Que faire face à des émotions intenses (ex. pleurs, crises) ?

→ Rassurez votre enfant et réconfortez-le.

→ Cherchez ce qui se passe et mettez-le en mots

→ Aidez votre enfant à retrouver son calme

Gérer ses propres émotions en tant que figure d'attachement – conseils :

→ Cherchez comment vous apaiser : qu'est-ce qui vous fait du bien ? Comment les autres se calment-ils ? Vous trouverez des pistes dans la fiche « Gérer les émotions »

→ Demandez de l'aide à des amis, à la famille, à d'autres parents, à la crèche, à votre médecin, ...

→ Cela devient trop difficile ? Calmez-vous avec la méthode du 4-4-4 : inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, puis expirez pendant 4 secondes.

Retrouvez nos infographies sur V.I.V.R.E.
sur notre site internet

