



BOUT'CHOU !

voTRE guide pour accompagner
LES PREMIERS PAS de votre enfant
JUSQU'À SES TROIS ANS.



Joyeux anniversaire !

Le premier anniversaire est un moment important.

votre bout'chou s'éveille. PAS à PAS, il devient plus autonome. Il grandit et requiert toute votre attention : veiller à son confort, accompagner sa croissance, lui faire découvrir les aliments, le protéger des maladies et des accidents...

Découvrez au fil des pages de votre guide Bout'chou 1 - 3 ans, de nombreux conseils pour aborder chaque étape en toute sérénité.

Le Sommaire



Le confort de bébé :
premier geste Santé

4



LES MALADIES DE BÉBÉ
LES PLUS COURANTES

16



LA PRÉVENTION, POUR
UNE CROISSANCE EN
TOUTE SÉRÉNITÉ

8



LES ACCIDENTS DOMESTIQUES :
PREMIERS PAS = NOUVEAUX
TRACAS

22



LES REPAS : APPRENDRE
EN PATOUILLANT

11



LES PETITS BOBOS :
DÉCOUVREZ LES BONS
RÉFLEXES

24



LES ESSENTIELS

26

Le confort de bébé : premier geste Santé

Veiller au bien-être de votre enfant, à son confort, c'est déjà d'une certaine manière veiller à sa santé. Apprenez à protéger votre enfant en évitant tout risque d'agression par son environnement et accompagnez son développement par des gestes simples.

Le Sommeil, instant sacré de bébé

Combien d'heures de sommeil pour un bébé en pleine forme ? Même si la quantité est importante, ce n'est pas le seul déterminant. Quelques règles à suivre pour que votre bout'chou soit en pleine forme.

L'heure du coucher

Elle doit correspondre à ses besoins. Dès qu'il manifeste les premiers signes de fatigue, il est prêt à rejoindre les bras de Morphée : bâillement, frottement des yeux, humeur grincheuse, ... Il ne faut donc pas lui imposer une heure fixe identique chaque soir mais respecter

tout de même un créneau horaire.

Les veillées tardives doivent être exceptionnelles. De même, il faut éviter de stimuler votre enfant avant le coucher.

+ pratique

Pour faciliter l'endormissement de votre bébé, sa chambre doit avoir une température comprise entre 18° et 20°.

Des pleurs durant le sommeil

Pas de panique ! C'est tout à fait normal. Le sommeil de bébé est rythmé par des cycles. Ceux-ci peuvent être entrecoupés de micro-réveils lors desquels certains bébés pleurent un peu avant de se rendormir spontanément. Ne vous précipitez pas pour le cajoler, vous perturberiez son sommeil.

La sieste : obligatoire ou facultative ?

Moment de récupération primordial pour votre enfant, la sieste est souvent nécessaire jusqu'aux quatre ans de l'enfant. Sans durée "légale", elle ne doit pas être trop longue et débiter dès le début de l'après-midi. Elle est fortement conseillée.

A noter

Un bébé dort environ 13 à 14h par 24h jusqu'à ses 3 ans.

Le confort de bébé : premier geste santé

La toilette, un rituel de douceur

Le bain est l'un des soins les plus simples à adopter pour laver intégralement votre bambin. Dans une petite baignoire, baignez-le pendant environ cinq minutes (c'est suffisant) et savonnez-le directement dans l'eau ou à l'extérieur avec un gant doux avant de le re-baigner.

Zoom pour nettoyer les zones plus délicates

Oreilles : Une mèche de coton sèche permettra de nettoyer suffisamment les oreilles sans risquer de pénétrer le conduit auditif et d'abîmer le tympan.

+ pratique

Évitez toute réaction cutanée en utilisant un savon dermatologique surgras ou un gel lavant 2 en 1.

Yeux : Une compresse stérile par oeil, imbibée de sérum physiologique. Commencez par le bord le plus propre pour éviter d'étaler les sécrétions.

Nez : A chaque narine, sa mèche de coton imbibée de sérum physiologique. Quotidiennement, même si bébé n'apprécie pas tellement, tournez la mèche afin d'enlever les mucosités.

Bébé aussi a droit à une manucure !

Avec des ciseaux pour bébé, recourbés et à bouts ronds, coupez soigneusement ses ongles en veillant à ne pas laisser de pointes sur le côté et à ne pas les couper trop court.

A noter

Vérifiez systématiquement la température du bain : elle doit être de 37°.

Et la toilette intime...

Il faut y apporter tout le soin nécessaire car elle sera faite après chaque changement de couche. Avec un gant de toilette humide (à changer fréquemment), nettoyez bébé de l'avant vers l'arrière. Séchez-le en tapotant en douceur avec une serviette. Veillez à passer correctement dans tous les plis.



Le confort de bébé : premier geste Santé

LES MASSAGES : un mode de communication avec bébé

Possible dès la naissance, vous pouvez le pratiquer jusqu'àux trois ans de votre bambin. Plus qu'une caresse, le massage procure un véritable bien-être, apporte une stimulation sanguine et lymphatique, soulage certaines douleurs, et c'est un moment d'échange privilégié entre le bébé et son parent.

Quelques petites suggestions

- enduisez vos mains d'huile (d'amande douce par exemple) ou de lait de toilette et réchauffez-les en les frottant ;
- placez votre bout'chou sur le ventre ;
- parlez-lui tout en commençant le massage ;
- pratiquez des effleurages avec la paume de la main à plat puis des pressions glissées avec le bord extérieur du pouce sur les épaules et le dos ;
- changez doucement votre enfant de position pour continuer au niveau du thorax et du ventre ;

+ pratique

Adoptez une position confortable :

- debout, votre bébé étant sur la table à langer ;
- assis(e) sur le sol, votre enfant étant sur une serviette de bain ;
- assis(e) sur une chaise, votre bébé étant sur vos genoux.

- faites glisser vos mains sur les bras puis les jambes, soulevez-les, pétrissez-les puis étirez-les ;
- massez les mains et les pieds puis prenez un à un chaque doigt ou orteil entre le pouce et l'index pour le pétrir et l'étirer légèrement ;
- pour le massage du visage et la tête, exécutez avec les doigts des petits mouvements circulaires doux sur le dessus de la tête, le front, les tempes, la base du nez et finissez en pétrissant légèrement le cou.

A noter

La durée moyenne d'un massage est de 30mn dans une pièce chaude et calme. Le moment idéal est juste avant la sieste, le coucher ou à la sortie du bain. Mais jamais après un biberon ou le repas.

Même s'il manifeste de l'impatience, ce moment est important pour calmer les tensions.

Progressivement, il y prendra goût...



Le confort de bébé : premier geste santé

Bien dans ses premières chaussures

A noter

Ne faites pas "finir" les chaussures usagées du grand frère au petit dernier.

Avant la marche, les chaussures ne sont pas obligatoires. Mais par temps froid ou pour marcher sur un sol dangereux, sale ou humide, elles deviennent essentielles.

Choisissez des chaussures de qualité, suffisamment renforcées au niveau du talon. Elles sont de préférence en cuir ou en toile, voire en plastique selon la saison, mais elles doivent être impérativement adaptées à la taille des pieds.

LES ALLERGIES : DES ENNEMIS CACHÉS

+ pratique

Lavez les peluches. Si vous ne pouvez pas laver le doudou aussi souvent que nécessaire, placez-le deux heures au frigo, il sera débarrassé des acariens.

Le confort de bébé passe d'abord par un environnement sain. La maison, le jardin et même la chambre peuvent devenir des terrains hostiles.

○ **la chambre** : oubliez la moquette, limitez le nombre de peluches, aérez régulièrement, aspirez la poussière sous les meubles mais aussi au-dessus, lavez

- **la cuisine** : conservez les aliments dans des boîtes hermétiques ;
- **le jardin** : veillez à vos plantations car certaines sont plus allergisantes que d'autres.

De manière générale, veillez à ce que votre bout'chou n'évolue pas dans un environnement trop humide, cela accentue le risque d'allergie. Restez attentif aux premiers signes : nez et yeux qui coulent, peau irritée, ...

A noter

Numéro Vert Asthme
et allergies infos
service :
0 800 19 20 21

régulièrement les rideaux ;

○ **la salle de bain** : assainissez l'air grâce à une ventilation, en ouvrant la fenêtre par exemple, pour éviter l'apparition de moisissures ;



La prévention pour une croissance en toute sérénité

La santé des enfants se décide dès le plus jeune âge. Apprendre à votre bouf'chou les bons gestes santé le plus tôt possible, c'est lui garantir un développement harmonieux. Et espérons qu'il les conservera et les appliquera tout au long de sa vie...

L'obésité n'est pas une fatalité

Le nombre d'enfants obèses ne cesse de progresser. Pour éviter d'en arriver là, adoptez pour lui mais aussi pour toute la famille une bonne hygiène de vie. La recette est simple : bien manger + bouger = santé. A cet âge là, il faut que ça bouge ! Profitez des moments de jeux à la maison ou au parc, pour lui faire pratiquer du "sport". Quand l'enfant est en

surpoids, une cure d'amaigrissement n'est pas une solution. Par contre, lui faire adopter un régime équilibré, conseillé par un spécialiste, lui permettra de poursuivre sa croissance en pleine forme et de ne pas prendre de poids. Au moment des repas ou du goûter, choisissez la meilleure option.

Au lieu de lui proposer...

*du steak hâché à 10 ou 15 % M.G.,
des saucisses, du poulet frit,*

du poisson pané,

*des feuilletés au jambon ou au fromage,
une crème dessert, un petit suisse sucré,*

*un yaourt sucré ou aux fruits,
des gâteaux, des beignets, de la glace,*

*du cola, du soda, des boissons sucrées,
des biscuits, des céréales sucrées,
des barres chocolatées, des viennoiseries,*

des chips,

préférez...

*de la volaille rôtie, du blanc de dinde
ou de poulet, du steak hâché à 5 % MG.
du poisson au four ou au court-bouillon.*

des légumes gratinés.

*un yaourt nature ou du fromage blanc
nature, des fruits frais ou de la compote.*

*des fruits frais, une salade de fruits, des sorbets.
de l'eau nature, de préférence plate et pour
le goûter du lait ou un jus de fruits.*

*du pain frais ou grillé avec un carré de chocolat, des
céréales non re-sucrées, du pain brioché ou de la brioche.
un fruit frais, un morceau de fromage ou de la compote.*

LA PRÉVENTION POUR UNE CROISSANCE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

LES DENTS : ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

+ pratique

Pour plus d'informations rendez-vous sur le site de l'Union française pour la santé bucco-dentaire www.ufsbd.fr

A un an, les huit incisives sont sorties ou presque. Ensuite, ce sont les quatre molaires de lait, puis les quatre canines. Les deuxièmes molaires n'apparaîtront que vers les deux ans.

Dès les 18 mois, confiez-lui sa première brosse à dents et achetez-lui son dentifrice adapté. Il pourra ainsi faire comme maman ou papa dans la salle de bain. Les bonnes

habitudes doivent être prises dès le début. Après chaque repas, accompagnez-le pour qu'il se brosse les dents.

Au fur et à mesure, il deviendra plus autonome et adoptera les bons réflexes d'hygiène bucco-dentaire.

A noter

Ne donnez jamais de boisson sucrée ou du lait avant le coucher.

LE SOLEIL : MULTIPLIEZ LES PROTECTIONS

Avant un an, toute exposition doit être évitée, même indirecte. Un coup de soleil, aussi minime soit-il, peut engendrer des problèmes plus graves. Alors, n'hésitez pas et concoctez-lui une armure anti-soleil : casquette, T-shirt, lunettes et crème.

A noter

La première application de protection solaire doit être faite 20mn avant de sortir.

Protection dermatologique : la protection doit être anti-allergisante, ne contenant ni alcool ni parfum. Privilégiez les laits ou crèmes résistant à l'eau et au sable. Optez pour une protection à indice élevé (SPF 50) que vous appliquerez généreusement toutes les deux heures, ou plus souvent en cas de baignade.



LA PRÉVENTION POUR UNE CROISSANCE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

LE BILAN DE SANTÉ DES 2 ANS : UN RENDEZ-VOUS À NE PAS RATER

Durant sa deuxième année, votre enfant peut bénéficier de trois visites : à 16, 20 et 24 mois. La dernière, celle des 2 ans, est obligatoire et donne lieu à la rédaction d'un certificat de santé.

Pour préparer ce rendez-vous : réunissez son dossier (carnet de santé, analyses, ordonnances, tous documents pouvant être utiles au médecin) et faites la liste détaillée de vos questions.

Durant ce rendez-vous, le médecin va contrôler son calendrier vaccinal, sa croissance, sa courbe de corpulence et de taille.

De façon globale, le médecin va ausculter votre enfant sous toutes les coutures et vous poser toutes les questions

A noter

A titre indicatif,
un enfant de 2 ans
pèse en moyenne
12 kg et mesure
86 cm.

nécessaires concernant sa croissance (les oreilles, les dents, les réflexes, la qualité du sommeil, les problèmes digestifs éventuels, son mode de garde, la présence d'animaux, sa vue, son audition, son langage, son développement psychomoteur, etc.).

Le certificat de santé sera transmis à la Protection Maternelle et Infantile (PMI, retrouvez les coordonnées en page 27). Ce bilan de santé est obligatoire et donc gratuit s'il est pratiqué dans une consultation de PMI et remboursé à 100% dans un cabinet de médecin en ville.

Le bilan des 2 ans doit être réalisé entre le jour anniversaire des 23 mois et celui des 25 mois.

+ pratique

Les examens complémentaires ou consultations spécialisées prescrits éventuellement suite à ce bilan sont aussi remboursés à 100%.



LES REPAS : APPRENDRE EN PATOUILLON

Manger seul est une grande prise d'autonomie, importante à respecter et à accompagner. Durant cette étape, l'enfant revendique de faire seul ce qu'on faisait généralement pour lui.

L'APPRENTISSAGE DES COUVERTS

+ pratique

Au début de l'apprentissage, confiez à votre enfant deux cuillères, une dans chaque main. Nourrissez-le avec une troisième. Cette technique lui permettra de s'exercer sans plonger ses mains dans la purée.

Cette phase d'apprentissage va engendrer une période de jeu avec la nourriture, parfois pas très agréable à regarder et difficile à maîtriser ! Néanmoins, laissez-le faire dans la limite du possible. C'est ainsi qu'il apprendra à manger correctement. Cette prise d'autonomie nécessite des repas adaptés : soupe épaisse,

purée, aliments en petits morceaux faciles à attraper et à mâcher

(tomates, concombres, petits pois, haricots, pommes de terre en cube, macédoine, pâtes, riz, lentilles, maïs, etc.).

Soyez patient...

Laisser son enfant manger seul et selon son appétit est le meilleur conseil pour éviter les futurs conflits autour de l'alimentation. Par ailleurs, privilégiez maintenant les aliments en morceaux plutôt que les aliments mixés. En effet, à cet âge, il dispose de suffisamment de dents pour mâcher sans difficulté, il peut ainsi profiter des menus de la famille.

CUISINEZ À SON GOÛT

Le repas est un moment important : respectez ses goûts et ses dégoûts ainsi que son appétit. Ne le forcez pas ! Mais il faut à présent respecter les quatre repas par jour.

Exemples d'aliments à donner à un enfant de plus de 12 mois

Au petit déjeuner : lait chocolaté, pain, yaourt, fromage blanc, un petit peu de céréales dans du lait, jus de fruits, fruits frais (bananes, pommes, poires, etc.), tartine de confiture. Choisissez

un lait demi-écrémé ou un lait "de croissance".

Rappel : le pain et les céréales apportent à votre enfant des glucides, c'est-à-dire des sucres lents qui fournissent à ses muscles et à ses organes du carburant pour toute sa matinée.

A noter

C'est dans les premiers mois de sa vie que l'enfant constitue son stock de cellules graisseuses. Ainsi, un bébé en surpoids a davantage de risques de devenir un enfant en surcharge pondérale.

LES REPAS : APPRENDRE EN PATOUILLANT

Au déjeuner : une entrée à base de crudités, un plat principal sous forme de viande, de poisson ou d'œuf accompagné de légumes variés et de féculents. Enfin, un laitage, puis un fruit ou une compote.

Le goûter : à ne pas négliger ! Il apporte de l'énergie et les nutriments nécessaires à la croissance. Le goûter idéal doit comporter un laitage, du pain avec un carré de chocolat ou des céréales ainsi qu'un jus de fruits non sucré (ou fruits frais, compote, etc.). Ce repas doit être pris assez tôt pour que l'enfant ait faim le soir.

+ pratique
Préférez les jus de fruits "pur jus", plutôt que ceux "à base de..."

Au dîner : ce repas doit tenir compte du menu du déjeuner. Soupe de légumes ou potage avec du vermicelle puis assiette de riz ou pâtes (si l'enfant a mangé des légumes le midi) et une demi-tranche de jambon. En dessert, il appréciera tout aussi bien le riz au lait, le gâteau de semoule ou encore une compote.

A tous les repas : les fruits frais et les légumes apportent des sels minéraux (potassium, magnésium, etc.), des fibres (qui stimulent le transit) et même du calcium. Ils regorgent surtout de vitamine C, utile contre la fatigue.

Les produits à éviter : les fritures, les aliments trop gras (pâtisseries, charcuteries, sauces, etc.), les aliments



trop sucrés (bonbons, sodas, crèmes glacées, etc.), les plats "tout prêt".

A partir de 18 mois, l'enfant sait généralement mieux se débrouiller avec sa cuillère et il est capable de porter seul la nourriture à sa bouche.

Ne le forcez jamais à terminer son assiette s'il n'a plus faim. L'enfant apprendrait alors à continuer de manger bien qu'il soit rassasié avec un risque de déséquilibre pondéral. Il faut respecter la faim de l'enfant.

Quelques petits conseils

○ pour un enfant ayant peu d'appétit, il faut lui servir des petites quantités (dans le cas contraire vous le découragez avant même de commencer !). Proposez ensuite de le servir à nouveau. S'il a faim, il acceptera.

○ le dessert : s'il ne termine pas son repas, votre enfant n'a plus faim. Le dessert n'est donc pas indispensable.

A noter

Les petits pots ainsi que les produits surgelés conviennent tout à fait à l'alimentation de bébé. Ces produits conservent toutes leurs qualités nutritionnelles. Mais il est recommandé d'alterner avec des préparations maison pour permettre à l'enfant d'apprécier le "vrai" goût des aliments.

LES REPAS : APPRENDRE EN PATOUILLONT

Si votre enfant est en bonne santé, il n'est pas utile de vous focaliser sur la quantité de nourriture qu'il ingère. L'important reste son plaisir de manger.

Dès qu'il se tient assis, l'enfant peut s'asseoir à table avec le reste de la famille. Et dès deux ans, il peut goûter à tout sans problème. Néanmoins, il faut dans ce cas veiller à la régularité des horaires de repas.

Votre bout'chou ne peut pas s'adapter aux emplois du temps de chacun !

Les aliments à privilégier

Les laitages : donnez-lui jusqu'à trois produits lactés par jour (yaourt, lait, petit suisse, fromage blanc) qui lui apporteront du calcium, des protéines, des vitamines et du fer. Ils sont indispensables au développement osseux et à celui des structures cérébrales.

A noter

Le calcium est utile à tout âge parce qu'il rend nos os solides, il est donc essentiel de 1 à 3 ans. Il contribue à la croissance et à la construction du capital osseux. Pour cela, le lait et les produits laitiers sont la meilleure source de calcium. Vous en trouverez également dans les figues séchées, les haricots blancs, le soja cuit, etc.

Les fruits et légumes : ils sont indispensables pour tous les minéraux et vitamines qu'ils contiennent, et en particulier la vitamine C. On la trouve dans les oranges, les pamplemousses, les mandarines, ... (vous pouvez

également les préparer en jus). Pour tous les fruits, pensez aux compotes, votre bout'chou les avalera plus facilement.

+ pratique

Pour la viande, vos repères quantité :

- de 12 à 18 mois, donnez 5 à 6 cuillères à café, soit 25 g ;
- à 2 ans, doublez ces quantités.

Viandes, poissons, volailles

et œufs : ils apportent les protéines animales essentielles au développement de votre enfant.

Souvent, un morceau de viande n'est pas facile à mastiquer, pensez alors à la viande hachée, au poisson mixé, etc.

Les féculents : pain, céréales, riz, pommes de terre, blé, boulgour, quinoa, maïs, pâtes, semoule. N'hésitez pas à les varier et à les associer avec des légumes.

Le repas est un moment important. Quand il est organisé et pris avec soin, c'est un moment apprécié, synonyme d'échange entre les membres de la famille, de plaisir de manger et de convivialité.



LES REPAS : APPRENDRE EN PATOUILLANT

LES QUESTIONS DES MAMANS

A noter

Certains aliments sont à bannir avant les 3 ans : arachide, fruits à coque, kiwi, ... Retrouvez plus d'informations dans votre guide Bout'chou 0-1 an, chapitre "les allergies alimentaires".

A quel âge arrêter le biberon ? Il n'y a pas d'âge. Seulement, à partir d'un an, le biberon devient occasionnel. Un enfant qui mange à la cuillère pourra être très heureux d'avoir un biberon pour le repas du soir ou lorsqu'il est fatigué.

Comment nourrir un enfant que l'on trouve en surpoids ? Il faut savoir

que les bourrelets de la première année fondent quand l'enfant se met à marcher. Si vraiment il reste enrobé, quelques conseils : l'eau est nature (sans sirop ou jus), le pain remplace les biscuits, les laitages sont nature (sans arômes ni sucre), le dessert est à base de fruits. Enfin, comme vous le savez, la réponse aux pleurs n'est pas toujours la nourriture mais souvent un échange d'affection (câlins, jeux, etc.).

Peut-on donner des sucreries ? Il est préférable d'habituer tôt l'enfant à l'eau et au goût des aliments nature ou peu sucrés. Les sucreries sont à réserver aux moments festifs !

Quand et que donner à boire ? A tout moment de la journée, la boisson à privilégier est l'eau.

S'il n'a rien mangé au repas et qu'il a faim une heure plus tard, quel comportement adopter ? Vous pouvez lui donner un yaourt et un fruit par exemple. Mais ne tombez pas dans le piège de lui faire un autre repas. Il pourrait répéter la scène tous les jours. Privilégiez donc un petit en-cas équilibré pour ne pas dérégler le rythme de ses repas.

Les règles d'or à respecter

Ne pas le forcer : même si votre enfant ne finit pas son assiette, inutile de l'y obliger. Un bras de fer risque de s'installer entre lui et vous, ce qui pourrait le bloquer encore plus.

Pas de chantage affectif : Évitez les "Si tu manges, maman sera encore plus fière de toi". Votre enfant doit comprendre qu'il ne mange pas pour plaire à ses parents. Le repas doit rester un plaisir pour lui.

Ne pas faire trop durer le repas : ne laissez pas votre enfant ruminer son aliment pendant de longues minutes. Cela risque de l'écoeurer.

Manger à heure fixe.

LES REPAS : APPRENDRE EN PATOUILLANT

LES ÉTIQUETTES, UN DÉCRYPTAGE PAS TOUJOURS ÉVIDENT

Une étiquette nous délivre beaucoup d'informations, encore faut-il savoir la lire et l'analyser. Certaines des informations sont obligatoires et réglementées, d'autres purement commerciales et à la libre initiative du fabricant... De manière schématique, une étiquette contient trois parties principales.

La partie informative

Les mentions obligatoires : le nom du produit, la liste des ingrédients (additifs compris) dans l'ordre de leur poids décroissant, la quantité nette. Obligatoire également, la date limite de consommation (DLC ou mention "à consommer jusqu'à") pour les produits périssables, et la date limite d'utilisation optimale (DLUO ou mention "à consommer de préférence avant le") pour les produits moins fragiles. L'étiquette doit également mentionner les conditions de stockage ("conserver au froid"), le mode d'emploi ou les précautions d'utilisation, le nom et l'adresse du fabricant, le numéro de l'agrément de l'usine, l'identification du lot de fabrication.

Les allergènes : une directive européenne impose de mentionner certains ingrédients comme le lait, les arachides, le soja, les œufs, le poisson, les fruits à coque, le sésame ou la moutarde.

Les aliments pour bébés : tous leurs emballages doivent mentionner "aliment adapté à l'enfant" et la tranche d'âge à partir de laquelle l'aliment est conseillé.

A noter

Évitez avant 3 ans, les légumes riches en fibres, comme la partie verte des poireaux, les salsifis, ... plus difficiles à digérer.

Les mentions facultatives : ce sont les distinctions de qualité (comme le label AB de l'agriculture biologique, le label Rouge, l'Appellation d'Origine Contrôlée, etc.) ou les codes barres permettant la lecture optique dans les magasins.

La partie nutritionnelle

La table des valeurs nutritionnelles : elle donne les valeurs énergétiques des principaux nutriments : protéines, glucides, lipides, fibres alimentaires, sodium, vitamines et sels minéraux, ainsi que le nombre de calories apportées pour 100g ou pour l'aliment.

Les allégations : qu'est-ce que c'est ?

"0% de matière grasse", "allégé en", "sans sucres ajoutés", "source de vitamines, de minéraux", "riche en fibres", "sans colorants", "fait maison", etc. Ces messages, appelés allégations, mettent en avant une qualité nutritionnelle du produit ou une méthode de production spécifique. Ce n'est pas parce qu'un produit contient des vitamines ou du calcium qu'il peut prétendre "donner de l'énergie" ou "protéger des rhumes". Mais le produit peut afficher une vérité plus générale, par exemple, que "les vitamines participent à l'absorption du fer" ou "que le calcium contribue à la solidité des os". Une allégation doit être précise et pouvoir être prouvée scientifiquement. Les mentions du type "bon pour la santé" ou "préserve la jeunesse" ne sont pas autorisées sur les étiquettes.



LES MALADIES DE BÉBÉ LES PLUS COURANTES

Votre bout'chou est une cible facile pour de multiples infections. Adoptez quelques gestes simples pour le protéger et lui éviter des soucis de santé. Et dans le cas où votre bambin serait tout de même malade, ayez les bons réflexes pour le soulager rapidement et efficacement.

LA FIÈVRE

A noter

La fièvre est inquiétante si elle dure + de 48h, dépasse les 39° malgré les médicaments, si votre enfant est abattu, ne joue pas, n'a pas d'appétit et a des vomissements, des diarrhées.

Très fréquente chez le petit enfant, la fièvre est une réaction naturelle de l'organisme pour l'aider à lutter contre les infections courantes comme la rhinopharyngite, la bronchite ou l'otite. Mais en cas de situation préoccupante, il est préférable de consulter votre médecin traitant.

Comment soulager l'enfant ?

- ajuster la température de la pièce à 20° au plus ;
- mettre l'enfant au repos ;
- le faire boire, mettre des compresses humides sur le front et les tempes ;
- donner un médicament pour traiter la fièvre à partir de 38° (paracétamol).

Rappel : l'aspirine n'est plus du tout conseillée aujourd'hui du fait du risque allergique.

LE RHUME

Votre enfant tousse un peu, son nez est pris, coule ou est bouché, il n'est pas en forme et il a, éventuellement, de la fièvre. C'est un rhume. Dans la plupart des cas ce n'est pas grave et ça passe tout seul.

Quelques précautions pour ne pas être contaminé

Lavez les mains de votre enfant ainsi que les vôtres fréquemment et aérez les pièces de vie. Le nourrisson ne respire que par le nez, un rhume peut donc devenir très gênant. L'enfant dort mal, mange mal, etc. Apprendre à

nettoyer les fosses nasales de bébé est un geste essentiel qu'il faut savoir pratiquer aux moments cruciaux de la journée : avant le repas, avant la tétée et au coucher.

Les techniques pour désencombrer le nez de bébé

- administrer un sérum physiologique : l'enfant doit être couché sur le côté. Si c'est du côté droit, on commence par la narine gauche. On attend que le liquide coule avant de changer de côté.
- utiliser un mouche-bébé. Les narines doivent être mouchées l'une après l'autre. Il ne faut jamais moucher les deux narines en même temps.

LES MALADIES DE BÉBÉ LES PLUS COURANTES

LA TOUX

Ce n'est jamais la toux qui est "l'ennemie", mais l'infection, bactérienne ou virale, qui la provoque. Si elle est virale, les antibiotiques n'ont aucune utilité. Dans les deux cas, c'est l'affaire de quelques jours, mais la toux elle-même peut durer davantage. Quelques maladies accompagnées de toux...

A noter

Attention : si de façon habituelle ses rhumes se compliquent de toux, si la toux est associée à une expiration sifflante et surtout si cette toux a tendance à durer plusieurs semaines même quand le rhume est guéri, votre enfant a probablement de l'asthme. En cas de suspicion d'asthme, il faut consulter pour avoir confirmation du diagnostic, évaluation de la sévérité et mise en route d'un traitement adapté.

Les symptômes de la rhinopharyngite

Votre enfant tousse, est enrhumé, a la diarrhée et éventuellement, les yeux rouges. La rhino est une maladie qui est souvent virale et sauf complications (comme une otite), les antibiotiques ne seront jamais utiles.

La rhinopharyngite est une inflammation du nez et de la partie haute de la gorge. Elle est due à des virus banals de notre environnement. Le froid et surtout l'humidité favorisent leur diffusion. C'est pourquoi l'hiver est leur saison de prédilection.

L'hygiène reste la meilleure source de prévention

Il faut lui apprendre à se moucher le plus tôt possible : un nez bien dégagé est sa meilleure défense. Et surtout, il est essentiel

d'aérer sa chambre tous les jours. Les premiers gestes à adopter sont :

- faire boire l'enfant ;
- libérer son nez ;
- soulager la fièvre éventuelle avec du paracétamol ;
- garder l'enfant à la maison.

En cas de complications (la fièvre dure plus de 48h ou est supérieure à 39°, la toux et le rhume persistent depuis plus de 10 jours, l'enfant se plaint de l'oreille, pleure la nuit, etc.), il est indispensable de consulter votre médecin traitant.

La laryngite

Une respiration sifflante peut également être le symptôme d'une laryngite : si la toux est associée à un rhume et/ou un mal de gorge, si la toux est rauque, si la voix est couverte voire inaudible. Il est indispensable de consulter lorsque la température est élevée ou si les symptômes persistent.

+ pratique

En cas de laryngite avec une respiration sifflante, ouvrez en grand l'eau chaude dans la salle de bain ou laissez la vapeur d'une cocotte minute s'évaporer dans cette pièce.

Quand la pièce est remplie de vapeur, restez-y avec l'enfant pendant 15 mn.

Pour soulager une simple laryngite, il suffit souvent d'humidifier les voies respiratoires et de faire des inhalations.

LES maladies de bébé LES PLUS courantes

La bronchite (virale)

Elle se caractérise par une température inférieure à 37,8°, un rhume et/ou maux de gorge et éventuellement de la diarrhée. Par ailleurs, le comportement de votre enfant et sa respiration sont normaux.

A noter

La bronchiolite touche, chaque hiver, près de 30% des nourrissons.

La bronchiolite

La maladie, plus propice en automne qu'en hiver, commence par un rhume. L'enfant est gêné pour respirer même après avoir été mouché et son expiration est sifflante. Dans ce cas, votre médecin vous orientera vraisemblablement vers un kinésithérapeute. Le médecin doit être consulté impérativement s'il existe des signes qui vous

font craindre une bronchiolite ou bien si l'état de santé de votre enfant ne s'améliore pas après 10 jours de patience. En cas de bronchiolite, un traitement antibiotique n'a aucune utilité. Par ailleurs, la bronchiolite est très contagieuse. La prévention repose donc uniquement sur l'hygiène. La transmission du virus se fait par les mains, la salive, les sécrétions nasales et même par les vêtements. En période d'épidémie, il faut donc veiller à bien se laver les mains, à limiter les contacts avec les autres enfants (en crèche, les risques sont maximum), à aérer la chambre quotidiennement et éviter de trop le couvrir. Pour les autres cas et notamment, une simple bronchite, vous pouvez soulager la fièvre avec du paracétamol et calmer la toux avec un sirop. N'oubliez pas non plus de bien moucher votre enfant, de le faire boire en abondance et de bien aérer les pièces où il se trouve.

A noter

Avant 2 ans, il est rare qu'un enfant se plaigne de ses oreilles, même en cas d'otite purulente. L'otite est découverte lors d'une consultation pour état infectieux (rhinopharyngite, bronchite, diarrhée, etc.).

Le mal d'oreille

Au début, l'enfant est simplement enrhumé. Le rhume provoque une inflammation de l'oreille et du liquide vient se loger derrière le tympan : c'est l'otite. Le traitement de premier recours est le paracétamol. Les gouttes auriculaires ne sont pas recommandées. Vous devez consulter votre médecin dès que vous soupçonnez une otite chez votre bébé. En cas "d'otite simple", les antibiotiques sont inutiles. En cas d'otite purulente, la prescription d'antibioti-

que sera en fonction de l'importance des symptômes et du contexte.

Comment prévenir l'otite ?

Dès les premiers signes de rhume, mouchez votre enfant aussi souvent que possible pour évacuer les mucosités qui l'encombrent. Faites-lui matin et soir un lavage des fosses nasales avec un spray d'eau de mer ou du sérum physiologique. Aérez chaque jour la maison et ne fumez pas en sa présence.

LES MALADIES DE BÉBÉ LES PLUS COURANTES

LA GASTRO-ENTÉRITE

A noter

La gastro est une maladie très courante chez les jeunes enfants de 4 mois à 3 ans, surtout s'ils sont inscrits en garderie ou en crèche.

Les gastro-entérites sont généralement dues à la consommation d'aliments ou au contact d'objets contaminés par le germe. Une fois dans l'organisme, les germes de la maladie perturbent le fonctionnement de l'intestin et provoquent des diarrhées, des vomissements, des douleurs abdominales et parfois de la fièvre. L'enfant se recroqueville avec les mains sur le ventre, il n'a plus d'appétit.

Comment l'éviter et bien se soigner ?

Une bonne hygiène devrait prémunir de tout risque de contamination (bien se laver les mains avant les repas, éviter les contacts avec une personne malade). Quant au traitement, la meilleure chose à faire est de lui proposer de l'eau fréquemment. En ce qui concerne son alimentation, le riz, les pâtes, les pommes de terre et les boissons riches en sucre et en sel sont conseillés. Sauf cas exceptionnels, il est inutile de se jeter sur les antibiotiques.

LA VARICELLE

La varicelle, maladie courante et très contagieuse, s'attrape en général une seule fois et entraîne une protection durable. Causée par un virus, elle se transmet directement, de personne à personne. Habituellement bénigne pendant l'enfance, elle est plus grave chez l'adolescent et l'adulte. Le début de la maladie passe souvent inaperçu. Puis la température augmente jusqu'à 38°, des taches apparaissent, se transforment en vésicules (cloques d'eau) et se généralisent rapidement par poussées. Ensuite, ces vésicules éclatent et sèchent en formant une croûte. L'éruption s'accompagne de démangeaisons. La maladie dure de 7 à 10 jours.



Que faire ?

Donnez du paracétamol pour faire baisser la fièvre. Ne donnez jamais d'aspirine. Offrez beaucoup de liquide (eau, lait, jus de fruits). Empêchez votre enfant de se gratter (mitaines, ongles courts). Pendant le temps de l'éruption, optez pour des douches avec un savon liquide désinfectant. Il faut compter environ 8 jours pour la cicatrisation.

Consultez le médecin dans l'une des situations suivantes :

- l'enfant fait plus de 38,5° depuis plus de 2 jours ;
- un nouvel excès de fièvre quelques jours après le début de la varicelle ;
- un bouton grossit, rougit, devient douloureux ou purulent ;
- il tousse ou a de la difficulté à respirer.

LES MALADIES DE BÉBÉ LES PLUS COURANTES

ROUGEOLE, OREILLONS ET RUBÉOLE : UN VACCIN EXISTE

Vaccinez votre enfant dès 1 an, c'est la seule solution pour le protéger efficacement contre ces maladies et leurs complications. Parlez-en à votre médecin traitant. Le vaccin est gratuit jusqu'à 13 ans.

La rubéole : bénigne pour l'enfant. Par contre, elle est déjà contagieuse avant qu'on s'aperçoive des symptômes. Le vrai danger, c'est que l'enfant contamine une femme enceinte. Infecté, son fœtus subirait de graves séquelles.

La rougeole : dangereuse pour les petits et encore plus pour les grands. Chaque année, elle tue près de 6 000 enfants en Europe.

Les oreillons : une maladie risquée, surtout à l'adolescence. Elle se manifeste par le gonflement des glandes salivaires sous les oreilles et peut entraîner des complications sévères.

Avec deux doses du vaccin ROR, votre enfant est protégé durablement contre ces trois maladies. La première injection est à effectuer à 12 mois et la deuxième entre 13 et 24 mois.

Vaccination : mode d'emploi

- Consultez votre médecin traitant pour qu'il prescrive le vaccin à votre enfant. Vous pouvez également vous adresser à votre pédiatre ou à un médecin du centre de Protection Maternelle et Infantile.
- Procurez-vous le vaccin chez votre pharmacien (muni de votre ordonnance et de votre carte Vitale, vous n'aurez, dans la plupart des cas, rien à payer). Respectez bien le délai et les conditions de conservation indiqués sur l'emballage du vaccin.
- Faites vacciner votre enfant par votre médecin ou une infirmière (dans ce dernier cas vous devrez vous munir de la prescription médicale effectuée par votre médecin).
- Une fois l'injection réalisée, le médecin doit inscrire la vaccination sur le carnet de santé de votre enfant.



LES MALADIES DE BÉBÉ LES PLUS COURANTES

LA COQUELUCHE

A noter

Ce sont les adultes qui transmettent la maladie le plus fréquemment. Pour ceux en contact avec les enfants, il existe un vaccin fait en une seule injection. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

Il s'agit d'une maladie contagieuse causée par une bactérie. La transmission se fait par contact direct avec les sécrétions du nez ou de la gorge des personnes infectées. Elle entraîne une protection durable. Elle s'évite grâce à la vaccination.

Le calendrier de vaccination recommande trois injections à 2, 3 et 4 mois en même temps que le DT

Polio et l'*Haemophilus*. L'enfant a ensuite un premier rappel à 18 mois, puis un deuxième entre 11 et 13 ans.

La coqueluche débute comme un rhume et évolue vers une toux très forte survenant brusquement et en quintes, c'est-à-dire que l'enfant tousse sans arrêt. Après une quinte, l'enfant peut avoir des difficultés à reprendre son souffle pendant quelques secondes. La toux entraîne parfois des vomissements. La maladie peut durer de 1 à 3 mois.

Que faire ?

En présence de ces symptômes, consultez votre médecin traitant.



LES accidents domestiques : PREMIERS PAS = NOUVEAUX TRACAS

Les premiers pas sont déjà faits ou ne vont pas tarder. Votre bout'chou part à la découverte de son environnement. Des grands espaces au moindre recoin, soyez vigilant pour que le foyer ne se transforme pas en maison de tous les dangers. En plus des risques déjà existants (votre guide bout'chou 0-1 an), de nouveaux dangers guettent.

A noter

Retrouvez les gestes qui sauvent dans votre guide bout'chou 0-1 an.

La cuisine, lieu de tous les dangers

Cuisinière, porte du four, casserole qui dépasse... sécurisez les accès. Quand vous cuisinez, veillez à ce que votre bout'chou ne soit

pas à proximité. Et d'une manière générale, ne le laissez jamais seul dans la cuisine. Quand vous passez à table, méfiez-vous des plats sortis du four à micro-ondes, ils sont souvent trop chauds.

La salle de bain

Votre bout'chou batifole dans son bain, il se tient assis tout seul. Même s'il a l'air de se débrouiller, ne quittez jamais la salle de bain : 10 cm d'eau suffisent pour qu'il se noie en quelques secondes. Pour éviter les chutes, il est conseillé

d'installer un tapis antidérapant au fond de la baignoire. Pour rappel, la température de l'eau doit être de 37°.

sa chambre, son espace

Même si c'est son terrain de jeu favori, il n'est pas à l'abri d'un accident. Prenez garde aux cordons des rideaux, aux couvercles des coffres à jouets, etc. Veillez à ce que les barreaux de son lit ne lui permettent pas de passer la tête.

Si la chambre se situe à l'étage, installez une barrière de sécurité, en haut et en bas, pour éviter qu'il soit tenté de descendre ou monter l'escalier "comme un grand". Ne facilitez pas l'accès à la fenêtre en installant un coffre à jouets ou autre mobilier à proximité.

+ pratique

Les numéros d'urgence

- **Les urgences : 15**
- **Pompiers : 18** depuis un téléphone fixe ou **112** depuis un téléphone portable
- **Centre anti-poison d'Angers : 02 41 48 21 21**

LES ACCIDENTS DOMESTIQUES : PREMIERS PAS = NOUVEAUX TRUCAS

Petit récapitulatif des dangers les plus fréquents

Les risques ...	Comment les éviter ?
A partir de 12 mois La brûlure dans la cuisine	Attention à la porte du four ! N'hésitez pas à l'isoler (grille de protection).
La chute dans les escaliers	De petits portails permettent de fermer l'accès aux escaliers, mais n'hésitez pas à apprendre rapidement à vos enfants à descendre les marches.
A partir de 18 mois L'asphyxie par l'enfermement de la tête dans un sac plastique	Apprenez à vos enfants à ne jamais se mettre de sac sur la tête.
La chute par défenestration	Equipez vos balcons de grillage et vos fenêtres de systèmes de sécurité.
A partir de 2 ans La brûlure par manipulation d'allumettes ou de briquets	Veillez à retirer chaises et transats à proximité des fenêtres.
A partir de 4 ans L'empoisonnement par ingestion de produits toxiques	Ne laissez ni briquet ni allumettes à portée de main des enfants.
La chute de vélo	Rangez produits dangereux, lessives et produits vaisselle dans des placards fermés à clé ou non accessibles et laissez-les dans leur contenant d'origine.
	Equipez vos enfants d'un casque.

Le jardin, terrain de jeu mais pas sans danger ! Pour qu'il s'amuse en toute sécurité, ne le quittez pas des yeux. Goûter aux cailloux, aux plantes, jouer avec les outils et les produits de jardinage, s'approcher du barbecue allumé, sans

oublier la balançoire... voilà des activités qu'affectionnent les enfants, mais qui s'avèrent dangereuses : étouffements, chutes, intoxications, coups, coupures et brûlures, sont malheureusement des risques réels qui peuvent être évités...

LES PETITS BOBOS : découvrez les bons réflexes

Première balade à vélo, première glissade sur le toboggan du square ?
Chaque nouvelle expérience est l'occasion de se blesser.
Bleu, égratignure, écorchure ; tour d'horizon des soins à lui donner.

BOSSES et bleus : l'idéal c'est le froid

Un hématome est une poche de sang formée sous la peau due à l'écrasement de la peau contre l'os. Il se traduit par un bleu ou une bosse. Dans ce dernier cas, cela signifie que la poche de sang est plus importante.

Que faire ? Rafraichissez la zone douloureuse avec un gant humide ou en tamponnant avec un torchon dans lequel vous aurez mis au préalable des glaçons.

A noter

Bannissez les produits à base d'alcool qui font très mal et ne sont pas si efficaces !

PETITES PLAIES : avec de l'eau et du savon

Les égratignures sont généralement sans danger. Une consultation médicale s'impose si elles touchent les yeux ou une pommette.

Que faire ? Commencez d'abord par bien vous laver les mains pour éviter de contaminer la plaie de votre enfant au cours des soins. Puis, nettoyez la blessure, en partant du cœur vers la périphérie, avec de l'eau et du savon de Marseille. Vous pouvez aussi utiliser du sérum physiologique avant de rincer

généreusement cette plaie. Vous éviterez ainsi une éventuelle infection. Séchez ensuite la plaie avec une serviette propre ou une compresse stérile tout en tamponnant doucement. Enfin, désinfectez le tout avec un antiseptique incolore et indolore qui ne piquera donc pas. Recouvrez l'égratignure avec un pansement adhésif aéré et dès que le processus de cicatrisation est enclenché (2 à 3 jours), laissez la blessure à l'air libre.

ECHARDES : avec une pince à épiler ou une aiguille

Une écharde doit être retirée au plus vite car elle peut provoquer rapidement une infection ou une inflammation.

Que faire ? Tout d'abord, désinfectez tout en veillant à ne pas l'enfoncer plus profondément. Il faut alors l'extraire à l'aide d'une pince à épiler. Si l'écharde est entrée profondément dans la peau, prenez une aiguille à coudre désinfectée à l'alcool et soulevez

très délicatement la peau. Pressez ensuite la peau entre le pouce et l'index pour faire sortir le corps étranger et récupérez-le avec une pince à épiler, (si vous n'y parvenez pas, consultez votre médecin). Une fois l'opération effectuée, désinfectez la plaie avec une solution antiseptique et laissez à l'air libre. Surveillez néanmoins la blessure. Si elle reste rouge et encore douloureuse, parlez-en à votre médecin, il y a sûrement une infection.

LES PETITS BOBOS : DÉCOUVREZ LES BONS RÉFLEXES

AMPOULES : ON NE PERCE PAS TOUJOURS

Porter des chaussures sans chaussettes peut entraîner l'apparition d'ampoules. Un frottement répété et on voit apparaître une petite bulle pleine de liquide.

Que faire ? Si elle est petite et pas trop douloureuse, inutile de la percer. Appliquez seulement un antiseptique et recouvrez-la d'un pansement semi-occlusif (contenant un gel dermo-reconstituant). Il a la particularité de créer une seconde peau autour de l'ampoule, qui l'amène à cicatriser sans douleur. Si elle est plus grosse et sensible,

il vaut mieux dans ce cas la percer. Comme pour ôter une écharde, munissez-vous d'une aiguille préalablement désinfectée. Faites deux ou trois trous et posez rapidement une compresse afin que le liquide s'écoule en douceur. Attention à ne pas arracher la petite peau couvrante, car cela gênerait la cicatrisation. Vous pouvez ensuite mettre un pansement dit "seconde peau" pour protéger la lésion et accélérer le processus de cicatrisation.

BRÛLURES : tout dépend de la gravité

Fer à repasser, plat chaud ou coup de soleil ? Une brûlure est vite arrivée. Elle est le plus souvent du 1^{er} degré : une petite rougeur se forme sur la peau. Si elle s'accompagne d'une cloque, on dit qu'elle est du 2^{ème} degré. Au 3^{ème} degré, la peau a été détruite en profondeur.

Que faire ? Premier réflexe : quelle que soit la brûlure, laissez la zone atteinte sous l'eau froide pendant dix minutes.

Trois possibilités :

- c'est une brûlure du 1^{er} degré, séchez délicatement la peau et appliquez en quantité de la pommade anti-brûlure ou du tulle gras ;
- c'est une brûlure du 2^{ème} degré, direction le médecin sans hésiter ;
- c'est une brûlure du 3^{ème} degré, direction les urgences.

LES SAIGNEMENTS DE NEZ

Fréquent chez l'enfant, le saignement du nez (épistaxis) est presque toujours bénin. Il est certes un peu gênant lorsqu'il se répète régulièrement, mais rarement alarmant.

Que faire ? Quand il se met à saigner, pincez-lui le nez juste en dessous de la partie osseuse, en veillant à ce qu'il garde la tête légèrement penchée vers l'avant. Cette pression doit durer au moins

2-3 minutes. Rassurez-le, car la vue du sang est toujours impressionnante. Si les saignements durent, introduisez dans la narine qui saigne du coton ou une compresse hémostatique (Coalgan, Bloxang...). Autre solution : demandez à votre pédiatre ou à votre médecin traitant de prescrire à votre enfant une pommade tannante qui renforce la muqueuse.



LES ESSENTIELS

Le conseil à retenir : ne dra-ma-ti-sez pas



Se précipiter chez votre médecin traitant trop tôt ne lui permettra pas d'avoir le recul nécessaire pour décider du meilleur traitement (sauf en cas de symptômes d'alarme). Courir aux urgences n'est pas une solution : en cas de signes d'alarmes et en l'absence de votre médecin traitant, composez le 15.

Mais votre bout'chou est bien plus résistant qu'il en a l'air. Adopter les bons réflexes suffira souvent à le prémunir contre certaines maladies. La prévention est la meilleure façon de prendre soin de lui. Vous lui donnerez ainsi toutes les chances pour grandir et s'épanouir en pleine santé.

MES MÉMOS

- Pour suivre tous mes remboursements en quelques clics, j'ai ouvert **Mon compte ameli** sur www.ameli.fr

mon code personnel est le -----

- Mon médecin traitant est Dr ----- son numéro de téléphone est le -----

- Mon pédiatre est Dr ----- son numéro de téléphone est le -----



○ Caisse Primaire d'Assurance Maladie - 36 46

(prix d'un appel local depuis un poste fixe), du lundi au vendredi, de 8h à 19h sans interruption
www.ameli.fr

○ Deux agences vous accueillent au Mans :

Accueil du siège : 178, avenue Bollée

ouvert du lundi au vendredi de 8h15 à 17h

Centre Hospitalier : 194, avenue Rubillard - bâtiment Monnet

ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h et le mercredi de 13h30 à 17h

○ L'espace Santé Active - un lieu dédié à la Prévention

Place de la République, ouvert le mardi de 14h à 19h, du mercredi au vendredi de 10h à 19h et le samedi de 10h à 17h

www.masantactive.com

○ Direction de la Solidarité Départementale, Protection Maternelle et Infantile, PMI - 02 43 54 72 21 ou le 02 43 54 72 23

40 centres de PMI en Sarthe, pour connaître le plus proche de chez vous : www.cg72.fr

Vaccination gratuite pour les enfants de 0 à 3 ans.

+ pratique

Vos agences d'Assurance Maladie en Sarthe

- Château-du-Loir : 50, rue Aristide Briand
- La Ferté-Bernard : 15, rue Denfert Rochereau
- La Flèche : Centre social - 2, rue Fernand Guillot
- Mamers : 7, rue Albert Roullée
- Sablé-sur-Sarthe : Maison de l'enfance
10, avenue des Bazinières
*ouvertes de 10h30 à 12h30 et de 14h à 18h
du lundi au vendredi, fermées le mercredi matin*

○ Caisse d'Allocations Familiales - 0 820 25 72 10 (0,112€/min) de 9h à 12h15 et de 13h à 16h

178, avenue Bollée au Mans :
du lundi au vendredi, de 8h15 à 17h

www.caf.fr

○ URSSAF - 02 43 50 61 61

du lundi au vendredi de 8h15 à 17h

○ Les lieux d'accueil et de jeux parents-enfants (Le Mans)

Mosaïque, 2, rue Gréco : 02 43 72 13 02 (répondeur) ou 02 43 50 17 90

La Parentelle, 37 bis, rue des Fontenelles : 02 43 81 21 45

Virgule, Maison de l'enfant George Sand,

28, rue du Roussillon : 02 43 47 49 13

La ludothèque, "Planet'jeux", Maison de l'Enfance de Pontlieue : 10, rue de Funay - 02 43 23 94 81

Ouverte à tous, petits et grands ; ce lieu permet de jouer sur place, de rencontrer d'autres familles ou d'emprunter jeux et jouets

○ Centre anti-poisons (Angers) - 02 41 48 21 21

○ URGENCES - 15

