



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

MIDI-PYRÉNÉES

[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)

# Petite enfance



Programme de prévention  
et promotion de la santé



La région Midi-Pyrénées compte plus de 90 000 enfants de moins de 3 ans.

Dans la plupart des cas, au moins un des deux parents exerce une activité professionnelle.

Pour faire face au besoin de prise en charge qui en résulte, **différents acteurs se sont mobilisés pour faire émerger des solutions adaptées de mode de garde** : Etat, collectivités locales, caisse d'allocations familiales, associations et entreprises sont au cœur, à différents niveaux d'investissement, des dispositifs existants de services de petite enfance.

Ces dernières années, la Mutualité s'est impliquée dans ce secteur d'activité à la demande de certaines collectivités territoriales (municipalité et intercommunalité).

Leur confiance atteste de l'expérience et de la fiabilité d'**un prestataire porteur de valeurs** (humaine, non lucrative, solidaire) différentes du secteur marchand.

Pour accompagner ce développement, la Mutualité Française, acteur majeur de prévention dans la région, propose un **programme de prévention et de promotion de la santé, animé par des spécialistes. Spécifique à la petite enfance, il s'adresse aux professionnels, aux parents et aux enfants.**

Les professionnels bénéficient de **conseils adaptés à la petite enfance** et d'**outils pédagogiques**.

Ils s'appuient sur un **programme de prévention construit dans le cadre du projet de crèche**, afin de favoriser l'implication et la participation des parents.

Les parents trouvent des réponses aux **questions de santé et de parentalité** qu'ils se posent.

Les petits, quant à eux, profitent ainsi d'**activités éducatives et préventives** autour de la santé.

**Profitez d'un savoir-faire reconnu !**

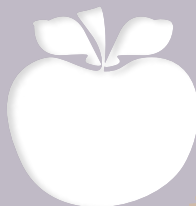


**Des valeurs  
qui font  
la différence**

# «La ronde des fruits et légumes»



Promotion de l'équilibre alimentaire



En France, l'**obésité** touche près d'un enfant sur huit. En Midi-Pyrénées, près de 12,8% des 5-6 ans sont en surcharge pondérale et environ 3,3% sont obèses<sup>1</sup>.

Or, un enfant obèse risque fortement de le rester à l'âge adulte, entraînant une augmentation des maladies associées (cardiovasculaires, diabète de type 2...).

L'éducation nutritionnelle est donc essentielle et l'apprentissage du plaisir de manger des aliments simples (fruits, légumes, pain...) est primordial.

La plupart des obésités s'installant entre 2 et 6 ans, il est nécessaire d'agir dès le plus jeune âge<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> ARS 2005-2006

<sup>2</sup> INPES 2011

## objectif

Informar les parents et professionnels de la petite enfance sur l'**alimentation** et les **techniques culinaires adaptées aux jeunes enfants**.

## en pratique

### Atelier d'information et/ou de cuisine auprès des parents :

Le cuisinier intervient sur l'élaboration de repas équilibrés et diversifiés sur les textures... Une diététicienne aborde, de manière conviviale et interactive, l'alimentation du jeune enfant, l'allaitement, la diversification alimentaire... A quel âge introduire de nouveaux aliments ? Le lait maternel est-il assez nourrissant ? Peut-on prévenir les allergies ?...

**Au menu :** goûter sain et équilibré pour les enfants, dégustation pour les parents d'une salade de fruits réalisée par les enfants. Distribution de livrets et brochures d'information.

## Le +

Possibilité de profiter d'un atelier original et participatif animé par un chef cuisinier / formateur

### Formation des professionnels de la petite enfance et/ou de la restauration :

Une diététicienne répond aux questions des professionnels sur l'**alimentation du jeune enfant** et/ou la **cuisine adaptée** : menus adaptés et équilibrés selon les âges.

### Animations auprès des enfants :

- dégustation de fruits et légumes ;
- préparation d'une salade de fruits ;
- réalisation d'une soupe ;
- dessin avec du jus de betterave...

← **goûter**



# «La planète vaccination»



Promotion de la vaccination

sensibiliser

## objectif

Sensibiliser les parents et les professionnels à l'importance de la vaccination des jeunes enfants.

Malgré le « plan d'élimination de la rougeole et de la rubéole » en France, la couverture vaccinale actuelle reste insuffisante<sup>1</sup>.

En Midi-Pyrénées, la couverture ROR<sup>2</sup> est inférieure à la moyenne nationale. Au cours du premier semestre 2011<sup>3</sup>, avec plus de 175 cas de rougeole déclarés, c'est la région la plus touchée de France.

Il est essentiel de renforcer les activités de vaccination des moins de 2 ans, et de rattrapage vaccinal des enfants. L'objectif est d'atteindre les niveaux d'immunité nécessaires pour stopper la diffusion du virus. Tous les acteurs concernés doivent rester mobilisés pour promouvoir la vaccination.

<sup>1</sup> Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé

<sup>2</sup> Rougeole – Oreillons – Rubéole

<sup>3</sup> ARS - Communiqué de presse du 19 juillet 2012

## en pratique

### Atelier d'information auprès des parents et des professionnels :

Un pédiatre informe sur le calendrier vaccinal de l'année et répond aux questions des parents : Pourquoi doit-on vacciner son enfant ? A quels âges ? Quels vaccins ? Un vaccin peut-il être dangereux ? Pourquoi la vaccination est-elle un geste altruiste ?...

Des livrets et brochures d'information sont distribués.

Le +

### Sensibilisation des enfants par la diffusion d'un livret pédagogique : « Mikalou se fait vacciner »<sup>4</sup>

Mikalou et son doudou vont chez le docteur hérisson pour se faire vacciner. Cette histoire rassurante est un support utile pour expliquer aux enfants la démarche de vaccination.

rassurer



<sup>4</sup> Réalisé par les éditions déléguées Jeunesse de Bayard et Milan Presse en partenariat avec la Mutualité Française Midi-Pyrénées et l'ARS Midi-Pyrénées. Textes : Emmanuelle CABROL, Illustrations : France SENDEL, Maquette : Corinne DENIEL





«la fête du soleil»



Prévention des risques solaires

**Soleil et petite enfance ne font pas toujours bon ménage !**

L'exposition au soleil présente des **risques à court terme** (coups de soleil, allergies, ophtalmie...) **mais aussi à long terme** (cataracte, dégénérescences de la rétine, vieillissement prématuré de la peau, cancers ...). Protéger sa peau est indispensable.

Le nombre de **cancers de la peau** est en augmentation partout dans le monde.

En France, c'est le plus fréquent des cancers.

Le soleil a également des **effets sur les yeux**, moins facilement détectables que pour la peau. Il est essentiel de **protéger les yeux des enfants**, car avant 12 ans, ils ne savent pas bien filtrer les UV.

## objectif

Favoriser les bonnes pratiques concernant la **prévention des risques solaires**.

## en pratique

### Atelier d'information auprès des parents et des professionnels :

Des professionnels de santé donnent des conseils sur les gestes à adopter pour protéger au mieux les enfants et répondent à toutes les questions : *Mon enfant a le teint mat, est-il nécessaire de mettre de la crème solaire ? Les tee-shirts anti UV sont-ils véritablement efficaces ? Comment bien choisir une paire de lunettes ?...*

Des brochures et livrets d'information sont distribués.

### Ateliers auprès des enfants :

Les enfants sont sensibilisés autour d'animations pédagogiques très ludiques : chants et rythmes assurés grâce aux chansons «rap-latino» sur la protection solaire ; personnalisation de chapeaux et tee-shirts ; jeux : apprendre à bien crémér et habiller son poupon pour aller au soleil...

### Diffusion d'un « kit de prévention solaire » aux jeunes enfants :

La Mutualité Française fournit à chaque enfant de la crèche des lunettes de soleil adaptées, un tee-shirt et un chapeau.



jeux & chants

«Juste un peu d'air»



La qualité de l'air intérieur

Qui dit «politiques d'économie d'énergie» dit «meilleure isolation des locaux». Mais ce **confinement de l'habitat a conduit à une dégradation de la qualité de l'air intérieur**. Or, nous passons de 70 à 90% de notre temps dans des locaux potentiellement pollués<sup>1</sup>.

Certains groupes de population sont plus particulièrement sensibles et fragiles vis-à-vis de cette pollution : les enfants, les personnes âgées, les personnes allergiques, et les malades pulmonaires chroniques.

Le lien entre expositions à des substances présentes dans l'air intérieur et effets sur la santé est désormais bien établi.

<sup>1</sup> Observatoire de la qualité de l'air intérieur

prévenir & agir

## objectifs

Identifier les **sources d'allergènes et de pollution du domicile**, envisager les **solutions** pour les supprimer et/ou les limiter, et adopter des **gestes** favorables à l'amélioration de la qualité de l'air intérieur.

## en pratique

### Atelier d'information auprès des parents et des professionnels :

Grâce à un **outil pédagogique** destiné à identifier les sources de pollution de l'air intérieur, l'atelier aborde de nombreuses questions :

Que faire si ma pièce est humide ? Quels sont les effets des produits chimiques sur la santé de mes enfants ? Quelle est la température idéale d'une pièce à vivre ? A quels allergènes sommes-nous soumis ? Comment limiter les expositions à ces pollutions domestiques ?

L'outil pédagogique et ludique est composé d'un plateau de jeu représentant un logement, de magnètes à positionner (produits d'entretien, grilles d'aération obstruées...) et d'une mallette comprenant les accessoires et le mobilier.

Au cours de l'atelier, des livrets et brochures d'information sont remis.

expérimenter

Le +



# «La fête du sourire»

Promotion de la santé bucco-dentaire



En matière de santé dentaire, mieux vaut prévenir que guérir ! Même si les dents de lait seront un jour remplacées, il est nécessaire de ne pas les négliger : elles préparent la place pour les dents définitives. C'est pourquoi des mesures d'hygiène et de prévention doivent être prises dès le plus jeune âge.

Une étude menée en 2000<sup>1</sup> en Midi-Pyrénées, sur des enfants de 3-4 ans, a montré que 11 % des enfants présentent des problèmes dentaires. Les parents quant à eux témoignent d'un manque de connaissances.

<sup>1</sup> ORSMIP 2000

## objectif

Sensibiliser les parents et les enfants à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

## en pratique

### Atelier d'information auprès des parents :

Avec l'aide d'un spécialiste, les parents découvrent l'importance de l'hygiène bucco-dentaire. A quel âge commencer le brossage des dents ? Qu'est-ce qu'une carie ? Quand faut-il faire des contrôles ? A quel âge doit-on amener son enfant chez le dentiste pour la première fois ?

Lors de cet atelier, des livrets et brochures d'information sont remis.

### Animations sur la santé dentaire auprès des enfants (2-3 ans) :

Après les parents, comment sensibiliser les enfants ? Par des animations ! En musique, les enfants chantent et s'initient à la prévention bucco-dentaire. A l'aide d'une mâchoire et d'une brosse à dents géantes, ils apprennent les gestes de base pour un brossage de dents efficace.

### Diffusion aux parents de brosses à dents adaptées aux jeunes enfants :

La Mutualité Française offre une brosse à dents ou un anneau dentaire ainsi que du dentifrice adapté aux jeunes enfants, pour accompagner les parents dans leur démarche de prévention bucco-dentaire. Le livret pédagogique «Mikalou chez le dentiste» est distribué.

jeux & chants

Le +





«Bien soigner  
son enfant»

Le bon usage des médicaments

sensibilisation

## objectif

Apporter de l'information aux parents et aux professionnels de la petite enfance sur **le bon usage du médicament**, afin de contribuer à la prévention des accidents médicamenteux.

La iatrogénie médicamenteuse, désignant les effets indésirables provoqués par les médicaments, est un problème important de santé publique.

Fréquente et potentiellement grave, elle est la cause de 5 à 10 % des hospitalisations, et dans les mêmes proportions des consultations en médecine de ville.

Une enquête nationale sur les effets indésirables a montré que près de la moitié des accidents médicamenteux recensés étaient évitables<sup>1</sup>.

En matière de dosages ou de consommation d'antibiotiques, de larges progrès restent à faire.

## en pratique

### Atelier d'information auprès des parents et professionnels de santé :

Animé par un pharmacien, l'atelier passe en revue les grandes questions, de la pharmacie familiale aux antibiotiques en passant par les médicaments génériques, l'automédication... Où ranger sa pharmacie familiale ? Quels sont les médicaments essentiels à avoir toujours à la maison ? Quelles sont les limites de l'automédication ?

sécurité

Le +

Une boîte de pansements est offerte aux participants ; des livrets et brochures d'information sont remis.

<sup>1</sup>DRESS 2010



## «La fête de la lune»



Le sommeil et les rythmes de vie

Chuuut!

Le sommeil est un élément majeur de la qualité de vie d'un enfant !

C'est pendant qu'il dort que s'effectuent les fonctions importantes pour sa croissance et le développement de son organisme : récupération de la fatigue, production d'anticorps, mémorisation<sup>1</sup>...

Une enquête montre que 36 % des 2-3 ans présentent des troubles du sommeil au minimum 3 nuits par semaine... À l'origine de ces troubles : l'absence de sieste, une heure de coucher après 21h, de mauvaises conditions de sommeil...

L'étude révèle aussi que depuis leur naissance, 19 % des enfants ont déjà reçu un traitement médical pour faciliter le sommeil<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Source : Colloque « Le sommeil de l'enfant » 2002

<sup>2</sup> Source : INPES 2007

## objectif

Favoriser la prise en compte des rythmes de vie du jeune enfant.

## en pratique

### Atelier d'information auprès des parents et des professionnels :

Animé par un spécialiste, cet atelier aborde les questions souvent épineuses du sommeil et des rythmes de vie du jeune enfant. Combien d'heures de sommeil sont-elles nécessaires selon les âges ? Jusqu'à quand proposer la sieste ? Qu'est-ce que le rythme biologique de l'enfant ? Comment le respecter ? Lors de cet atelier, des livrets et brochures d'information sont remis.

### Animations ludiques et pédagogiques pour les enfants sur les rythmes de vie :

Des animations sont également proposées aux enfants de 2-3 ans au travers de chansons et d'histoires sur le thème du sommeil.

Le +

### Diffusion d'un livret pédagogique sur le sommeil des jeunes enfants : «Au dodo Mikalou !»

À la recherche de son doudou, Mikalou se prépare à aller au lit en passant par tous les rituels mis en place par la famille pour le coucher.



# «Les as de la sécurité domestique»



Prévention des accidents domestiques

Les accidents de la vie courante constituent un problème majeur de santé publique. Ils touchent plus de 11 millions de personnes chaque année en France et particulièrement les enfants de moins de 15 ans. Nombre de ces drames pourraient être évités par des mesures de prévention.

Les principales causes de décès sont : les chutes, les suffocations, les noyades, les intoxications et les accidents causés par le feu<sup>1</sup>.

Si les parents sont conscients qu'un grand nombre d'accidents pourraient être évités, une enquête réalisée en 2007 montre qu'ils éprouvent de réelles difficultés à mettre en oeuvre des comportements préventifs ou à citer les gestes précis pour éviter les risques domestiques<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> InVS 2011

<sup>2</sup> INPES 2008



Réalisé par les éditions déléguées Jeunesse de Bayard et Milan  
Presse en partenariat avec la Mutualité Française Midi-Pyrénées et la MATMUT.

Textes : Emmanuelle CABROL, Illustrations : France SENNEL, Maquette : Corinne DENIEL

anticiper

## objectif

Participer à la **réduction des accidents domestiques** du jeune enfant.

## en pratique

### Atelier de sensibilisation à l'attention des parents et des professionnels :

Il est animé à l'aide d'un outil pédagogique constitué d'une maquette de maison où les parents doivent identifier les dangers pour les enfants.

Lors de cet atelier, des livrets et brochures d'information sont remis.

### Animations pédagogiques pour les enfants (2-3 ans) :

Les enfants sont sensibilisés aux risques des accidents domestiques de façon ludique (imagier et chansons).

Le +

### Diffusion des livrets pédagogiques sur les accidents domestiques

«Mikalou est un vrai touche-à-tout !» :

De son retour de l'école au coucher, les parents veillent sur la sécurité de Mikalou et de sa petite sœur à la maison.

Prévenir

# «Connaitre les gestes qui sauvent»

Initiation aux gestes d'urgence pédiatrique



Près de 20 000 personnes meurent chaque année, en France, d'accidents dans un environnement familial (à la maison, sur les routes, au travail...), faute d'avoir bénéficié des gestes de premier secours<sup>1</sup>.

Grâce à des gestes simples qui s'apprennent, chaque personne peut un jour sauver une vie ou éviter de lourdes séquelles.

Aujourd'hui, seulement 8 % des Français connaissent les gestes de premier secours. Si 20 % d'entre eux étaient formés à ces gestes de survie, 10 000 vies seraient sauvées tous les ans.

## objectifs

Permettre à l'entourage de l'enfant de **faire face efficacement aux situations d'urgence** avant même l'arrivée du médecin ou du Samu.

Prendre en charge les risques d'accidents et de détresse vitale de l'enfant et du nourrisson.

sauver

<sup>1</sup> Enquête Permanente sur les Accidents de la Vie Courante 2009.

## en pratique

### Initiation des parents et des professionnels aux gestes de premiers secours pédiatriques :

Cette formation aux gestes d'urgence pédiatrique est animée par des formateurs professionnels. Elle s'adresse à des parents de jeunes enfants et/ou aux professionnels de la structure.

8 sessions d'1h30 à 3 heures répondent à de nombreuses questions que se posent les parents et professionnels :

Comment éviter les accidents ? Que faire si un enfant s'étouffe en mangeant ? Comment réagir face à une hémorragie ? Quels sont les gestes qui sauvent ? Que faire en cas de malaise ? Comment se comporter en cas de brûlure ?...

Le +

Distribution d'une couverture de survie et d'un dépliant récapitulant les gestes de premiers secours



secourisme



«Bien protégé en voiture»

Prévention des accidents routiers



sensibilisation



En 2008, 7 400 enfants de moins de 15 ans ont été victimes d'accidents de la route. Les moins de 6 ans sont surtout accidentés en voiture<sup>1</sup>.

Concernant l'utilisation des dispositifs de sécurité (ceinture ou dispositif de retenue pour enfants), des études ont montré que 70% des enfants sont mal ou pas attachés en voiture.

On relève encore l'absence d'équipement dans un nombre important d'accidents graves.

## objectif

Sensibiliser les parents à l'importance d'une **bonne utilisation des dispositifs de retenue des enfants en voiture.**

<sup>1</sup> Enquête Permanente sur les Accidents de la Vie Courante 2009.

## en pratique

### Atelier auprès des parents et des professionnels :

Animé par des spécialistes, l'atelier aborde le thème de l'utilisation des dispositifs de retenue des enfants en voiture : *pourquoi faut-il leur mettre la ceinture ? Comment choisir son siège auto ? A quel âge passer au réhausseur ? Quels sont les points de vigilance à connaître ?*

Lors de cet atelier, des livrets et brochures d'information sont remis.

**Animations pédagogiques pour les enfants :**  
Les 2-3 ans se voient sensibiliser aux risques des accidents routiers de façon ludique.

Un autocollant «bébé à bord !» avec le personnage Mikalou est offert aux participants.

### BÉBÉ À BORD !



sécurité

Le +





«Graine de lutin»



Création d'un jardin potager pédagogique

La réalisation d'un jardin pédagogique pour les 2-3 ans répond à plusieurs objectifs en terme de développement de l'enfant : le jardinage est un support pour l'éducation à l'environnement et à la citoyenneté. La perspective d'une récolte motive les petits et leur apprend à devenir patients dans l'attente de la satisfaction de la récolte. La pratique du jardinage rapproche l'enfant des éléments naturels. Il apprend en étant actif.

Enfin, jardiner permet de développer le goût des fruits et légumes et stimuler son imaginaire !

## objectif

Eveiller les enfants à la nature en les sensibilisant à l'environnement.

## en pratique

jardiner

### Mise en place d'un jardin potager pédagogique :

Des ateliers de jardinage avec les enfants sont animés par des professionnels (agricultrice, association...) afin de créer un potager adapté aux enfants de cet âge : nombre raisonnable de variétés, bacs assez petits pour permettre l'accès à tous les côtés, production ludique et consommable rapidement, sans cuisson (carottes, radis, tomates cerises, concombres, fraises, plantes aromatiques...).

### Atelier de dégustation :

Une fois la récolte faite, une dégustation des produits est organisée.

### Atelier de sensibilisation à l'environnement :

L'utilisation d'un composteur à déchets et d'un récupérateur d'eau de pluie permettra de sensibiliser les enfants à l'importance de l'environnement.

Le +

Chaque enfant repart avec sa plantation (pot contenant une graine ou un semis).

respecter







**MIDI-PYRÉNÉES**

[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)

Premier mouvement social régional, la Mutualité Française Midi-Pyrénées, présidée par Pierre-Jean Gracia, rassemble 230 mutuelles qui protègent 1 560 000 personnes. Elle regroupe également 225 Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes sur toute la région. Elle défend la qualité et l'accès des soins pour tous et prône les valeurs de solidarité, de responsabilité, de liberté, de démocratie et de non lucrativité.

**Si vous souhaitez en savoir plus  
sur le programme de prévention  
et promotion de la santé de la  
Mutualité Française Midi-Pyrénées,  
contactez :**

**Eve Jaumes**  
**05 34 44 33 16**  
**[eve.jaumes@mfmp.fr](mailto:eve.jaumes@mfmp.fr)**