

La crèche, un lieu pour prendre de bonnes habitudes

► **ACCUEIL** Maison de l'enfance, garderie, crèche, jardin d'enfants... Les lieux qui accueillent les jeunes enfants au quotidien jouent un rôle primordial dans leur développement. Dans le cadre de ses dix ans, la Fondation O2 rappelle quelques bonnes habitudes.

L'environnement dans lequel on évolue revêt une importance considérable dans notre développement, tant physique que mental. Un contexte favorisant le mouvement, le plaisir de manger et le lien social encouragera des habitudes de vie favorables à la santé. Seuls, les messages éducatifs et de prévention ne suffisent pas: le contexte et les actes doivent être cohérents et renforcer les habitudes et les réflexes qui favorisent la santé. Ainsi, ces lieux de vie hors du cocon familial ont un rôle important à jouer auprès des enfants et des familles qui y passent du temps.

Aujourd'hui, les grandes priorités en matière de promotion de la santé visent à lutter contre la sédentarité, à promouvoir une alimentation équilibrée où la notion de plaisir et de découverte est centrale et à renforcer une bonne santé mentale.

Apprendre à bien manger

«Les bonnes habitudes acquises durant l'enfance perdurent à l'âge adulte», explique Florianne Chételet, diététicienne et collaboratrice pour le programme Fourchette Verte. Elle insiste sur l'importance d'instaurer chez les enfants une alimentation variée et équilibrée. «Tous les aliments ne sont pas acceptés tout de suite par les enfants. C'est tout à fait normal et il faut continuer à proposer régulièrement des aliments nouveaux», souligne-t-elle. Selon elle, plus un aliment va être proposé, plus il a de chances d'être accepté par l'enfant. Elle précise: «C'est durant l'enfance que les papilles sont le plus réceptives à de nouvelles saveurs.»

Le mot d'ordre est donc la persévérance. De manière générale, Florianne Chételet émet quelques recommandations pour favoriser une alimentation équilibrée chez l'enfant. La première consiste à inclure l'enfant dans certaines tâches comme le choix des menus, les courses ou parfois même la préparation des repas. «Les adultes sont des modèles pour les enfants. Goûter de tout et manger avec plaisir permettra de tranquilliser l'enfant qui sera également plus enclin à goûter», relève-t-elle.

De plus, elle recommande de faire des repas un moment convivial et de servir d'abord de petites quantités aux enfants qui pourront, par

la suite, se resservir. «Les adultes sont les garants de la qualité de l'alimentation, et les enfants apprennent à gérer la quantité. Ils doivent apprendre à reconnaître leurs sensations de faim et de satiété. Les forcer à terminer leur assiette perturbe cet apprentissage», indique la diététicienne.

Par ailleurs, un projet de promotion de la santé dans les institutions de la petite enfance est proposé dans le Jura. Le programme s'intitule «Les petits gourmets à table» et s'intéresse avant tout à la place des fruits et des légumes dans l'alimentation, ainsi qu'aux phobies alimentaires et aux difficultés rencontrées par les parents. Financé par Promotion Santé Suisse et le canton du Jura, le projet est destiné aux parents et aux professionnels de la petite enfance.

Oser bouger

Adopter un mode de vie actif est la seconde bonne habitude à prendre dès le plus jeune âge. Les spécialistes du développement de l'enfant insistent sur l'importance du mouvement chez le bébé et le jeune enfant. Les expériences sensorielles et motrices sont d'ailleurs essentielles pour leur développement neurologique. «Le cerveau évolue en fonction des expériences de l'individu. Il est donc important que l'environnement de l'enfant permette d'entreprendre des activités diversifiées et adaptées à ses capacités. Les activités en mouvement sont également l'occasion d'échanges relationnels riches qui apprennent à l'enfant à interagir avec les autres. Ils renforcent également la confiance en soi. D'ailleurs, il faut savoir que le langage verbal s'appuie sur le langage non-verbal», explique Aline Schoch Prince, psychomotricienne et déléguée pour Youp'la bouge dans le Jura. «Un manque de mouvement entrave le développement de l'enfant. La résistance musculaire, le cœur, la densité osseuse sont renforcées par l'activité physique, ce qui a des incidences à long terme. Il est également important d'instaurer une activité physique suffisante dès le plus jeune âge pour préserver un poids corporel sain», ajoute-t-elle.

Dès lors, quelles astuces donner aux parents? Aline Schoch Prince recommande de bien observer les mouvements spontanés de l'enfant



Il est très important d'instaurer chez les enfants une alimentation variée et équilibrée.

PHOTO FONDATION O2

afin de l'accompagner pas à pas vers les prochaines étapes. Ne pas s'impatienter et respecter son rythme sont importants selon la spécialiste. Pour les très jeunes enfants, un espace au sol permettra par exemple une bonne liberté de mouvement afin d'explorer l'environnement. Les lieux de nature et les places de jeux permettront aux plus grands de s'adonner à des activités physiques.

Dans un souci de lutter contre la sédentarité et pour permettre aux enfants de maintenir leur plaisir de bouger, le projet Youp'la bouge a été introduit dans la région depuis 2009. Aménagement de l'espace, réflexion sur les activités proposées au quotidien, formation... «le label n'est pas une obligation, mais un choix pédagogique fait par les crèches», fait savoir Aline Schoch Prince. Aujourd'hui, une trentaine de crèches

font partie de ce programme, soit pratiquement toutes les maisons de l'enfance du canton.

Construire petit à petit son identité

Il est essentiel de renforcer l'acquisition de compétences sociales et affectives dans les structures d'accueil que les enfants côtoient durant la journée. Pour favoriser la construction de leur identité et pour développer leurs compétences relationnelles, leur esprit critique ou encore la gestion de leurs émotions, Addiction Suisse a développé le projet «Tina et Toni». Ce programme, qui raconte la vie de deux petits kangourous, permet d'évoquer différentes thématiques avec les enfants âgés entre quatre et six ans.

À noter encore qu'un guide sur l'égalité est également à la disposition des établissements d'accueil de la petite enfance. Réalisé par le deuxième Observatoire, soit l'Institut romand de recherche et de formation sur les rapports de genre, le guide *La poupée de Timothée et le camion de Lison* revient sur des observations et des comportements liés aux stéréotypes de genre. Il est destiné aux professionnels de la petite enfance.

AMÉLIE ROSSÉ

Ressources

■ Recommandations d'activité physique pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire: www.paprica.ch/outils

■ *Guide pratique alimentation et mouvement des 0-4 ans*, par Anne-Claude Luisier et Gilles Crettenand, 2015

■ Youp'la bouge, projet de promotion du mouvement au quotidien dans les crèches, garderies et jardins d'enfants: www.youplabouge.ch

■ Fourchette verte, labellisation d'établissements de restauration scolaire et parascolaire: www.fourchetteverte.ch et www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte

■ Tina et Toni, programme d'Addiction Suisse: www.tinatoni.ch

■ *La poupée de Timothée et le camion de Lison*, Véronique Ducret et Bulle Nanjoud, deuxième édition, juin 2015.

Qu'est-ce que la néophobie alimentaire?

On appelle néophobie alimentaire, la réticence ou la peur de goûter à de nouveaux aliments. Il n'est en effet pas rare de voir un jeune enfant fermer la bouche quand la cuillère s'approche de lui, détourner la tête, ou encore repousser son assiette. «C'est une phase normale du développement de l'enfant», écrivent Anne-Claude Luisier,

ingénieure en agroalimentaire, et Gilles Crettenand coordinateur en promotion de la santé dans le manuel *Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans*. Ils recommandent aux parents de rester persévérants et patients, tout en ne forçant pas l'enfant. Selon les experts, la néophobie diminue naturellement entre cinq et sept ans.

La santé...

