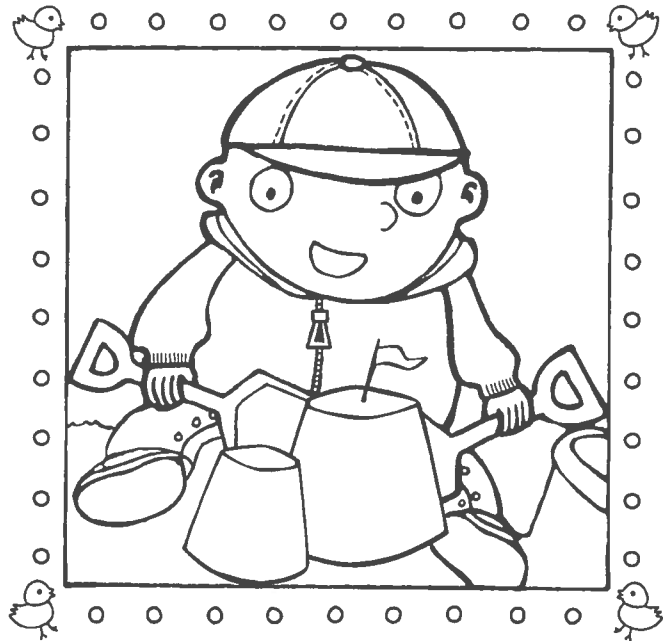


Bulletin pédiatrique

Présenté par le D^r Jean Labbé, M.D., FRCPC

Ce feuillet s'adresse à la mère et au père. Il est le huitième d'une série de 11 bulletins qui vous seront remis lors des visites périodiques de votre enfant au cours des 5 premières années de sa vie. Vous y trouverez les thèmes suivants:

Nutrition	1
Croissance	3
Développement	3
Comportement	4
Vie familiale	6
Soins	6
Santé	7
Prévention	7
Discipline	8
Comment composer avec votre colère ...	11
Courbes de croissance - filles	12
Courbes de croissance - garçons	13



prévoyance chez l'enfant est de rigueur. Il importe donc d'inculquer de très bonnes habitudes à votre jeune enfant: une saine alimentation et des activités physiques régulières. Voici donc de précieux conseils en 6 points.

• Choix et qualité

Respectez un apport calorique adéquat pour assurer une croissance normale et combler les besoins relatifs aux exigences physiques. Favorisez la prise d'aliments sains et évitez ceux qui sont des sources importantes de gras, de sucres et de sel.

• Légumes et fruits

Offrez-lui chaque jour des fruits et des légumes de toutes les couleurs. Ils sont d'importantes sources de micronutriments (vitamines et minéraux), de fibres et d'antioxydants, ces précieuses substances que l'on appelle «anti-cancer» et qui sont bienfaites pour la santé à de nombreux égards.

Quantités: 3 portions de légumes et 3 portions de fruits par jour. Une portion étant 90 g (1/3 de tasse) à cet âge. Cela revient à 270 g (1 tasse) de légumes et autant de fruits, par jour.

Attention aux quantités trop importantes de jus entraînant un apport élevé en sucre et en calories.

NUTRITION

Votre enfant consomme une variété d'aliments sains et nutritifs! C'est bien. Au contraire, vous trouvez ses progrès lents et difficiles, ne vous découragez pas, il y parviendra... Respectez son rythme, ne le forcez pas et continuez de lui présenter de bons aliments. Ne faites surtout plus de «mets à part», il est prêt pour la table familiale avec toutes ses saveurs particulières.

Des recommandations nutritionnelles ont été établies en 2006 par l'*American Heart Association*. Face au problème de l'obésité et des nombreuses complications qui en découlent à l'âge adulte, la

Note: dans ce bulletin, le masculin est utilisé sans aucune discrimination.

Le jus pris dans l'heure qui précède un repas peut également nuire à l'appétit. Une quantité maximale de 120 à 150 ml (4 à 5 onces) par jour est suffisante. L'eau est toujours préférable pour éteindre la soif.

• **Lait et substituts**

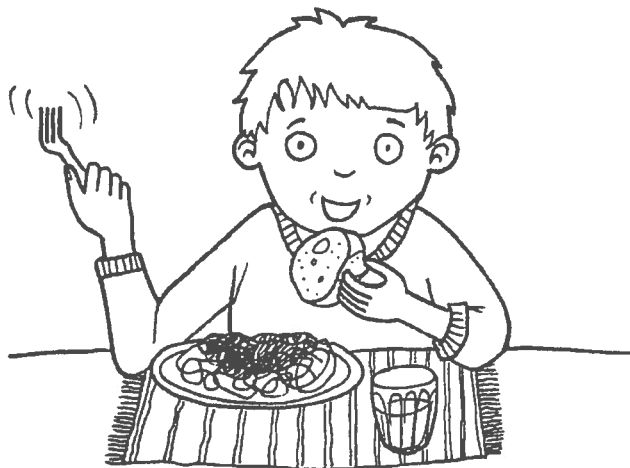
Choisissez bien les produits laitiers. Préférez le lait à 1 ou 2% de gras à partir de 2 ans et prenez des fromages et desserts lactés à teneur réduite en gras. Ils sont de plus en plus nombreux sur le marché. Bien sûr, votre enfant a aussi besoin d'un apport en gras à son âge, mais l'huile de canola, qui contient des oméga-3, lui sera beaucoup plus profitable.

Faites la guerre aux gras trans, aux gras saturés et aux gras hydrogénés. Lisez bien les étiquettes. Soyez vigilants car certains produits allégés en gras ont un ajout de glucides (sucres ou amidon) pour maintenir une belle texture. Malheureusement, ils peuvent être aussi caloriques que la version originale.

La quantité de lait et substituts recommandée est de 500 ml (2 tasses) par jour. Le lait de chèvre et la boisson de soya (enrichis en calcium et en vitamine D) sont aussi de bons choix.

• **Viandes et substituts**

Choisissez des viandes maigres et, plus encore, tournez-vous vers les substituts de la viande. Les poissons gras (sardines, thon, saumon et maquereau) sont sans contredit les chefs de file par leur contenu précieux en oméga-3. Ces gras essentiels au développement et au bon fonctionnement de l'organisme ne peuvent être fabriqués par celui-ci,



d'où l'importance d'en consommer régulièrement dans l'alimentation (deux repas par semaine au minimum). Leurs bienfaits sur la santé du cœur et du cerveau, lorsqu'ils proviennent de poisson, sont reconnus. En l'absence de poisson au menu (famille à risque d'allergie), choisissez le plus souvent possible des aliments enrichis en oméga-3 (lait, œuf, pain, etc), de même que l'huile de canola.

Les légumineuses (haricots blancs ou rouges, lentilles, pois chiches, etc) et le tofu ajouteront des fibres, des protéines végétales, des antioxydants et des minéraux comme le fer, le calcium et le zinc, tous précieux pour la santé de votre enfant. De plus, les légumineuses contiennent beaucoup moins de gras que la viande et ce sont des «bons» gras (monoinsaturés).

Le tofu est un aliment très versatile, puisqu'il peut s'ajouter à toutes vos préparations. Le tofu «ferme» convient particulièrement aux sautés de légumes, aux soupes, aux sauces pour pâtes alors que la forme molle (soyeuse) s'utilise bien dans la préparation de sauces lisses, trempettes, boissons fouettées aux fruits ou potages.

Les oeufs ont toujours leur place. Ils se prêtent à de nombreuses préparations populaires chez les jeunes: omelettes variées, crêpes, quiches, etc.

Les quantités de viande recommandées à 2 et 3 ans sont de 75 g (2 1/2 onces) par jour. 30 g (1 once) de viande ou de poisson correspond à 80 ml (1/3 tasse de légumineuses), 1 œuf ou 60 g de tofu.

• **Produits céréaliers**

Préférez les produits céréaliers et les pains à grains entiers. Choisissez de préférence les produits les moins transformés. Outre les flocons d'avoine, il existe de nombreuses autres variétés de céréales naturelles à cuire: quinoa, épeautre, sarrasin, millet, etc. Elles ont chacune des éléments nutritifs intéressants. La variété est donc la condition gagnante.

Les céréales transformées sont toujours plus nombreuses sur le marché, mais il y en a des bonnes et des moins bonnes. Surveillez les 3 éléments suivants sur les étiquettes: fibres, sucre, et protéines. Recherchez les teneurs suivantes par portion:

Éléments	Teneur
Fibres	3 g et plus
Sucre	10 g et moins
Protéines	2 g et plus

En ce qui concerne les muffins, biscuits, barres aux céréales, etc., recherchez le plus possible les choix «santé»: farines et céréales biologiques entières, des bons gras (pas de gras trans, saturés ou hydrogénés) et pas trop de sucre. Les muffins sont faciles à faire et se congèlent bien. Pour une recette de 12 muffins, ¼ de tasse de miel, de sirop d'érable ou de sucre suffit. Variez dans vos recettes votre choix de farines entières: blé, kamut, épeautre, maïs, sarrasin. Elles sont de loin supérieures aux variétés commerciales.

Les quantités de pain et de produits céréaliers recommandées à cet âge sont de 3 portions par jour.

- **En terminant**

Soyez prudents, utilisez le sel avec modération et pensez à offrir souvent de l'eau à votre enfant. Ce sont deux excellentes habitudes à prendre. Votre enfant n'a aucun besoin de suppléments en vitamines et minéraux, si son alimentation est variée, sauf peut-être pour la vitamine D, car les recommandations à cet effet ont été modifiées récemment. Parlez-en à votre médecin.

Il se peut que les quantités recommandées ici ne soient pas suffisantes lors d'activités plus importantes ou lors de poussées de croissance. Augmentez-les en respectant les bons choix. Si, au contraire, votre enfant ne vous semble pas manger suffisamment, fiez-vous sur sa courbe de taille et de poids. Peut-être arrive-t-il tout de même à bien combler ses besoins?

Il est normal que l'enfant prenne son temps pour manger (il explore la nourriture). Laissez-le faire. L'important, c'est qu'il ait du plaisir à manger et qu'il développe de saines habitudes alimentaires. Voilà ce que l'on considère un gage de santé pour l'avenir.

CROISSANCE

À la fin de sa deuxième année, l'enfant atteint à peu près la moitié de sa taille finale. Au cours de la prochaine année, il va prendre environ 2.5 kg (5 à 6 livres) et grandir de 7-8 cm (voir les courbes de croissance, pages 12 et 13). C'est vers l'âge de 2 ans et demi que se complète la sortie de la dentition primaire (20 dents).

DÉVELOPPEMENT

La communication de votre enfant progresse très rapidement. Non seulement son vocabulaire se multiplie (de 75 à 150 mots), mais il peut associer des mots ensemble, produisant ainsi de petites phrases. Il peut aussi ajouter beaucoup de gestes à son langage oral pour mieux se faire comprendre. Il se retourne à l'appel de son prénom et vous regarde bien dans les yeux lorsque vous vous adressez à lui. Il comprend les consignes simples en contexte et les questions de base comme «où, quoi, qui». Il comprend et exécute des demandes plus complexes. Il montre les principales parties de son corps. Il pointe et nomme des images d'objets familiers et d'animaux dans un livre.

Il aime donner un petit coup de main dans les tâches domestiques. Il est curieux et son imagination se développe. Il fait semblant en reproduisant dans son jeu des activités de la vie quotidienne et en élaborant de petits scénarios avec des figurines, des peluches ou des poupées. Il est fier de ses réussites et partage son plaisir avec son entourage. Il s'intéresse de plus en plus aux enfants qu'il côtoie.

L'enfant peut tourner la poignée d'une porte pour l'ouvrir, monter sur un divan et lancer un ballon. Il gribouille. Il est capable de bien utiliser une cuillère et un verre. Il se déshabille et commence à vouloir enfiler certaines pièces de vêtement. Il est habile, curieux, mais n'a aucune notion du danger. Il a besoin d'une supervision de tout instant.



Pour stimuler son développement, on peut:

- lui faire écouter de la musique, participer à des chansons et à des comptines;
- encourager son activité physique;
- lui parler des couleurs de base et de certaines notions (par exemple : gros/petit, en haut/en bas)
- lui montrer le nom des animaux et leurs cris;
- lui montrer des livres d'images et l'inciter à participer activement à la lecture en lui posant des questions et en l'encourageant à nommer ce qu'il voit.

Langage

Manifestez de l'intérêt au langage de l'enfant. Parlez-lui le plus souvent possible, avec des mots simples et des phrases courtes. Utilisez les activités quotidiennes comme occasions de langage. Nommez-lui par exemple les objets familiers qui l'entourent, les actions qu'il voit. Écoutez-le et laissez-le parler, en prenant le temps de vous placer à sa hauteur et de le regarder. S'il se trompe, donnez-lui la forme correcte en reprenant ce qu'il a dit, mais sans l'obliger à répéter. Décrivez ce que l'enfant fait ou ce qu'il voit. Évitez de répondre rapidement à ses demandes gestuelles sans qu'il ait besoin de parler. Vous pouvez, dans ces situations, lui proposer un choix de réponses pour l'amener à vous parler. Évitez avec lui un langage enfantin ou compliqué.

Jeux

C'est bien de jouer avec l'enfant aussi souvent que vous le pouvez. Toutefois, l'enfant n'a pas besoin d'être constamment dirigé à ce niveau par un adulte. Il développera son autonomie et son imaginaire à travers l'exploration de jouets et d'objets simples placés à sa portée.



Suggestions de jouets

- jeux de construction (gros blocs de bois ou gros blocs de plastique de type Lego^{MD});
- jeux avec pièces qui s'emboîtent (casse-tête de bois);
- jeux de sports;
- poupées et accessoires;
- tableau et craies;
- scènes réalistes (aéroport, garage, cuisinière, vaisselle, etc);
- autos, camions;
- jeux de loto adaptés aux petits (avec des pastilles à emboîter plutôt que des cartes);
- téléphone;
- trousse de docteur (pour faciliter la prochaine visite chez le médecin);
- ballons;
- pâte à modeler;
- livres avec personnages en action;
- crayons;
- peinture au doigt;
- boîtes de carton.

Les jeux de construction et les pièces qui s'emboîtent offrent à l'enfant la possibilité de résoudre des problèmes. Les jouets qui en font trop, comme les poupées qui parlent, marchent et mangent, empêchent l'enfant d'user de son imagination et d'inventer les situations de son choix.

COMPORTEMENT

L'enfant de 2 ans déborde d'énergie et on doit lui permettre d'explorer son environnement en toute sécurité. Il s'intéresse également aux différentes parties du corps et peut commencer à manipuler ses organes génitaux. C'est un être égocentrique qui ne pense qu'à satisfaire ses propres besoins. Même s'il est intéressé par des compagnons de jeu de son âge, il ne faut pas s'attendre à ce qu'il partage ses jouets avant l'âge de 3 ans. Par contre, il considère les jouets du voisin comme s'ils étaient à lui. Il veut être de plus en plus autonome et faire des activités tout seul même si cela conduit à de beaux gâchis. Bien qu'il veuille choisir, il a de la difficulté à faire des choix. Pour l'aider à exercer sa volonté d'une façon acceptable pour vous, limitez les choix à deux options qui vous conviennent. Par

exemple, il veut du jus et vous préférez lui donner de l'eau. Dites-lui alors: «Tu veux boire de l'eau dans ton verre bleu ou dans le jaune?»

Discipline (voir page 8)

En fournissant un cadre clair à votre enfant (limites, interdits, conséquences naturelles et renforcements positifs des bons comportements), vous l'aidez à distinguer le «bien» du «mal» et à intégrer doucement une discipline personnelle. Ceci l'aidera grandement à fonctionner dans différents milieux et à être perçu par les adultes comme un enfant agréable. Les interventions éducatives sont encore très concrètes à cet âge, car le langage et la compréhension de l'enfant sont encore limités.

• Agressivité

Les manifestations agressives (morsures, coups) envers les autres enfants sont fréquentes à cet âge. Le parent doit à la fois interdire à l'enfant de régler ainsi les conflits et en même temps l'encourager à exprimer avec des mots ce qu'il veut et la colère qu'il ressent. Par exemple, dites-lui: «Non, on ne mord pas, ça fait mal. Dis à ton ami que c'est ton jouet». Vous pouvez aussi lui montrer à donner un autre jouet à son ami. Si vous voulez qu'un comportement disparaisse, il vous faut intervenir systématiquement et vous assurez que l'enfant n'obtiendra aucun gain de cette façon. Si ce comportement persiste, mettez-le en période de réflexion.

Crises de colère

Il ne sert à rien de tenter de calmer un enfant de cet âge lorsqu'il est en pleine crise. Restez calme en lui disant que vous comprenez ce qu'il ressent: «Je vois que tu es très fâché, je vais te laisser faire ta crise et, quand tu auras fini, on s'en reparlera.» Ne lui accordez pas d'attention pendant le déroulement de la crise. Lorsque c'est fini, dites-lui que vous êtes content que cela soit terminé. Revenez sur ce qui a causé sa frustration en lui expliquant très simplement en peu de mots comment éviter une situation semblable à l'avenir. Ne cédez surtout pas à un enfant qui fait des crises pour obtenir ce qu'il veut. Ce serait pour lui un encouragement à recommencer.

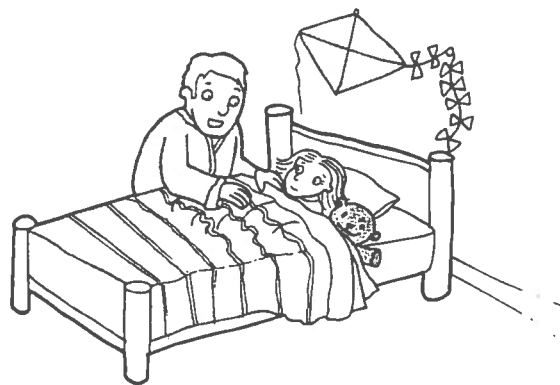
Pour tenter d'éviter l'apparition d'une crise:

- préparez l'enfant à ce qui s'en vient (ex.: l'avertir 5 minutes à l'avance qu'il devra cesser de jouer pour venir manger).
- Si vous constatez qu'il est en train de préparer une crise: essayez de le distraire en l'orientant vers une nouvelle activité;
- transformez la situation en jeu (par exemple, si l'enfant refuse de venir manger, dites-lui: «Le premier arrivé à la table gagne»);
- présentez certaines demandes sous forme de choix où il ne peut dire «non» (ex.: «Est-ce que tu préfères ton chandail rouge ou bien le vert?»);
- S'il continue de s'opposer: mettez fin calmement à son activité et faites ce que vous avez à faire sans lui accorder d'attention.

Sommeil

Lorsque votre enfant atteindra la taille de 87,5 cm (35 po), changez la couchette pour un petit lit. Si vous craignez que l'enfant ne chute durant son sommeil, placez des coussins autour du lit. Au début, on peut aussi placer le matelas directement sur le plancher. Comme l'enfant n'est plus limité dans ses mouvements par des barreaux de couchette, il pourra se relever juste après le coucher ou bien rejoindre ses parents au cours de la nuit. Si vous voulez éviter que cela ne devienne une habitude, reconduisez-le calmement mais fermement à son lit à chaque fois. Durant le jour, la plupart des enfants bénéficient d'une sieste l'après-midi jusqu'à l'âge de 4-5 ans. La durée du sommeil quotidien varie entre 8 et 12 heures. Il y a de petits comme de grands dormeurs. On peut estimer qu'un enfant dort suffisamment quand il fonctionne normalement pendant la journée.

VIE FAMILIALE



Garde de l'enfant le jour

Le service de garde est aussi un milieu éducatif qui devrait stimuler le plein développement de votre enfant, tant au niveau du langage que des contacts avec les autres enfants. Pour faire votre choix, essayez d'obtenir des références auprès d'autres parents qui utilisent les services d'un(e) gardien(ne) ou d'un milieu de garde et qui en sont satisfaits.

En plus des éléments abordés dans les bulletins antérieurs (vérification de la propreté, de l'alimentation, de la sécurité, de la conduite en cas de maladie), il importe à cet âge de veiller à la qualité des activités éducatives proposées par le service de garde et de vérifier les règles de discipline en vigueur.

Garde lors des sorties

Si des parents ou amis peuvent vous dépanner, tant mieux. Si vous devez vous trouver une nouvelle personne pour garder, informez-vous auprès de votre entourage pour vous recommander quelqu'un. Invitez d'abord cette personne à la maison pendant que vous êtes là et vous verrez comment elle se comporte avec votre enfant. N'oubliez pas de lui fournir les renseignements suivants avant de quitter :

- un numéro de téléphone où elle peut vous rejoindre;
- l'heure du coucher, les émissions de télévision permises;
- l'heure de votre retour.

Essayez d'avoir recours aux services de la même personne pour garder vos enfants.

Habitudes de vie

N'oubliez pas que votre jeune enfant aura tendance à modeler ses habitudes de vie sur les vôtres. Si vous désirez que votre enfant adopte des habitudes saines, vérifiez les vôtres : hygiène physique et mentale, activité physique régulière, comportement prudent, environnement sans fumée, usage prudent des médicaments, etc. Les routines quotidiennes (heures des repas, rituel du coucher) permettent à l'enfant de se sentir en sécurité dans son environnement. La télévision n'est pas essentielle au développement de votre enfant. Si vous permettez à votre enfant de la regarder, limitez son usage à une heure par jour. Privilégiez les émissions éducatives conçues pour son âge. Évitez les émissions comportant de la violence.

La place du père

Les pères sont plus enclins que les mères à jouer à des jeux physiques avec leurs enfants. On croit que les jeux physiques entre le père et ses enfants, notamment les «jeux de bataille», sont bénéfiques. Ils offrent aux enfants, et en particulier aux garçons, des occasions d'expérimenter la confrontation à l'autorité et de s'initier à des règles sociales. Le père contribue, dès les premières années de vie, au développement de l'autonomie et de l'assurance de son enfant.

SOINS



Hygiène corporelle

Encouragez l'enfant à se laver les mains après chaque passage à la toilette et avant les repas. Donnez l'exemple. Chez la fillette, même après l'acquisition de la propreté, les rougeurs vulvaires sont fréquentes. Les conseils suivants peuvent s'avérer utiles pour les éviter. Il faut lui apprendre à s'essuyer d'avant vers l'arrière après une selle et la superviser pour ce faire jusqu'à ce qu'elle le fasse bien. Utilisez seulement un savon doux et non parfumé pour laver la région génitale. Rincez et épongez plutôt que frotter pour assécher. Évitez le contact de cette région avec des irritants (colorants, papier de toilette parfumé,...). La gelée de pétrole (vaseline) est utile pour diminuer les rougeurs.

Même si les bains moussants semblent très agréables, les produits utilisés peuvent irriter les muqueuses des voies urinaires et causer des symptômes semblables à une infection urinaire, comme des envies d'uriner fréquentes et de la douleur en urinant. Il est donc préférable de ne pas ajouter à

l'eau du bain des produits moussants ou des bulles parfumées. Les shampooings peuvent amener le même problème. Pour cette raison, évitez de rincer les cheveux de l'enfant alors qu'il est assis dans l'eau. Attendez à la fin et prenez soin de vider d'abord l'eau du bain ou rincer les cheveux en position debout.

Hygiène bucco-dentaire

Vous devez brosser les dents de votre enfant deux fois par jour avec un soupçon de pâte à dents



fluorée. Il est normal que l'enfant veuille brosser lui-même ses dents. Vous pouvez le laisser commencer, mais c'est vous qui devez terminer son brossage. Un enfant de cet âge ne possède pas la motricité fine nécessaire pour effectuer un brossage aussi efficace que le vôtre. Si votre enfant a les dents serrées, vous pouvez commencer à lui passer la soie dentaire. Évitez de laisser votre enfant boire du jus ou des boissons sucrées à volonté durant la journée que ce soit dans une tasse, un verre d'entraînement ou encore dans une boîte à jus. Si votre enfant a encore sa suce, il est important de limiter son usage et de prévoir un sevrage à court terme. Si vous n'avez pas encore consulté un dentiste, il est temps de lui amener votre enfant. Celui-ci pourra vous donner de précieux conseils.

SANTÉ

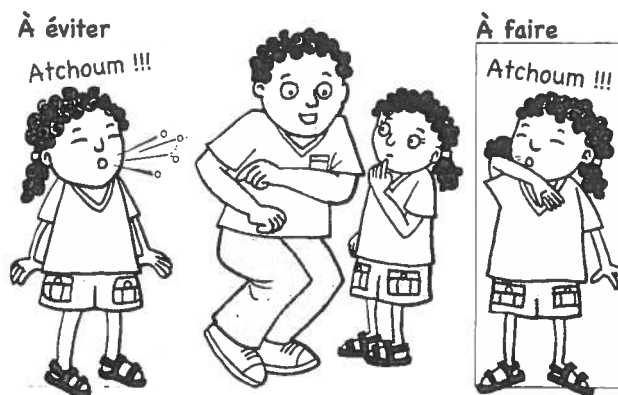
Fièvre

La fièvre est le symptôme de maladie le plus fréquemment rencontré chez le jeune enfant. Il témoigne habituellement de la présence d'une infection. Il existe plusieurs façons de mesurer la température d'un enfant (voir le Bulletin de 2 mois à la page 6). La plus fiable est la voie rectale, mais plusieurs enfants n'apprécient pas du tout la procédure. À partir de l'âge de 2 ans, l'utilisation d'un

thermomètre pour l'oreille présente certains avantages: rapidité et bonne acceptation par l'enfant. On peut aussi mesurer la température à l'aisselle. Ces deux dernières méthodes sont moins précises, mais peuvent être utilisées pour la détection de la fièvre. Pour obtenir une mesure précise par la suite, la voie rectale s'impose.

Rhumes

Les jeunes enfants font en moyenne 7 rhumes par année. Pour en connaître l'évolution et savoir comment aider votre enfant, consultez le Bulletin de 4 mois à la page 7. En plus des conseils qui y sont donnés, dès que l'enfant sera en mesure de le faire, montrez-lui à tousser et à éternuer dans le pli de son coude, pour réduire les risques de contaminer les autres.



Gastro-entérites

Votre enfant vomit ou fait de la diarrhée? Les conseils donnés dans le Bulletin de 4 mois à la page 9 peuvent vous être utiles.

PRÉVENTION

Prévention des accidents et des intoxications

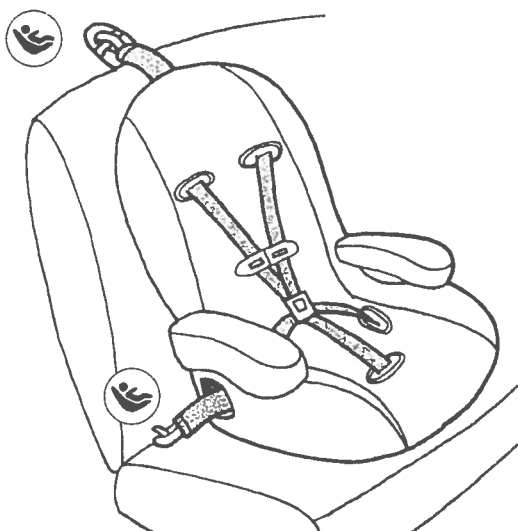
À cet âge, l'enfant n'a aucune notion du danger. Comme il adore explorer, qu'il se déplace rapidement, qu'il est bon grimpeur et qu'il est prêt à boire ou à manger tout ce qui lui semble bon, il nécessite une supervision constante, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il est sage de placer des loquets de sûreté sur toutes les fenêtres. À l'extérieur, l'enfant doit être surveillé en permanence, surtout près d'une piscine ou de tout autre plan d'eau.

Il est bon de s'assurer périodiquement qu'il ne peut avoir accès à aucun produit toxique (produits de nettoyage, médicaments, plantes, etc.). Gardez les produits toxiques hors de portée et dans leur contenant d'origine. Ne les placez jamais dans des

contenants d'aliments ou de boissons. Méfiez-vous des sacs à main des visiteuses. Soyez davantage vigilant lors d'une visite chez un parent ou ami. Gardez le numéro du Centre antipoison près du téléphone (418-656-8090, si vous êtes de la région de Québec, ou 1-800-463-5060 pour le reste de la province).

• Automobile

Installez toujours votre enfant dans un siège approprié, fixé sur la banquette arrière, même si vous ne faites qu'une brève sortie. Assurez-vous que l'enfant est bien attaché dans son siège. Ne laissez jamais l'enfant seul dans l'auto. Le risque d'enlèvement n'est pas que théorique. L'été, il y a aussi le risque de coup de chaleur. Par temps chaud, la température augmente très rapidement à l'intérieur d'une automobile, s'élevant de près d'un degré Celsius par minute. Dans un environnement très chaud, un jeune enfant peut se déshydrater rapidement, élever sa température corporelle, avec un risque de convulsions et même de décès. Le fait d'ouvrir les fenêtres n'offre pas une protection suffisante, surtout s'il n'y a pas de vent. L'hiver, laisser un enfant à l'intérieur de l'auto avec le moteur en marche, le met à risque d'intoxication au monoxyde de carbone.



Prévention des infections

• Vaccins

Il n'y a pas de nouveaux vaccins avant l'âge de la maternelle. Il faut toutefois vérifier si votre enfant est à jour dans son immunisation. Normalement, il devrait avoir reçu des vaccins contre toutes les maladies suivantes: la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, l'Hémophilus influenzae type b, le pneumocoque, la rougeole, la rubéole, les oreillons,

la varicelle et le méningocoque. la varicelle et le méningocoque. Le vaccin contre le Rotavirus n'a été rajouté au programme d'immunisation qu'en novembre 2011. Au Nouveau-Brunswick et pour certains enfants québécois plus à risque, il faut rajouter le vaccin contre l'hépatite B.

Note: les vaccins indiqués ici correspondent aux recommandations de 2011 et sont donc sujets à des changements par la suite.

Prévention d'autres problèmes

• Effets néfastes du soleil

N'oubliez pas qu'un coup de soleil chez l'enfant double son risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte. Durant l'été, protégez-le avec des vêtements et un chapeau (préférentiellement dans des teintes claires), particulièrement entre 10h et 14h. Appliquez un écran solaire, avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15, sur les parties exposées du corps. Appliquez l'écran 15 minutes avant l'exposition au soleil et après chaque baignade. Rappelez-vous que 60 à 85% des rayons pénètrent brume, brouillard et nuages. Il faut donc protéger l'enfant même par temps nuageux. L'usage régulier d'un écran solaire réduit de 75% le risque de développer un cancer de la peau. Certains enfants sont plus à risque et doivent bénéficier d'une attention particulière. Ce sont ceux qui présentent l'une ou l'autre des caractéristiques suivantes: peau pâle, cheveux blonds ou roux, taches de rousseur et nombreux grains de beauté, antécédents familiaux de cancer de la peau. Il y a également avantage à protéger les yeux contre les effets des rayons solaires, particulièrement l'été et l'hiver les jours de grand ensoleillement, au moyen de lunettes de soleil bloquant les UVA et les UVB. Il faut être davantage vigilant dans les situations où les rayons solaires sont réfléchis par l'eau, le sable ou la neige.

DISCIPLINE

Les sautes d'humeur sont fréquentes à cet âge et n'expriment pas nécessairement la colère ou la provocation. Elles peuvent provenir des frustrations de l'enfant qui s'aperçoit de ses limites. Le parent doit essayer de comprendre le sens du comportement de l'enfant, tout en établissant des limites raisonnables. Ces limites répondent au besoin de sécurité de l'enfant. Il se sent en confiance lorsque les réactions de ses parents sont prévisibles.

On discipline nos enfants parce qu'on les aime. On veut qu'ils acquièrent de saines habitudes de vie

éviter de punir un enfant avec un fort tempérament, de crainte qu'il ne fasse des crises de colère; donner une friandise à l'enfant pour qu'il arrête de pleurer...

7. Utilisez des punitions appropriées

• Réprimande de l'enfant

Lorsque vous réprimandez votre enfant, il faut s'en approcher, maintenir un contact visuel, utiliser un ton ferme et exprimer vos émotions en identifiant le «mauvais» comportement et en nommant le comportement attendu. Demeurez bref et calme. Choisissez un langage concis (limitez-vous à moins de 10 mots). Précisez que c'est le comportement qui est mauvais et non pas l'enfant lui-même. Évitez les propos insultants, humiliants ou agressifs.

• Ignorance active

Cela consiste à retirer toute attention à l'enfant qui se comporte mal (en faisant semblant de s'occuper à quelque chose ou en quittant la pièce). L'ignorance active est particulièrement utile pour certains comportements comme les plaintes, les geignements et les crises de colère. Redonnez de l'attention à l'enfant dès que ce comportement cesse.

• Perte de privilèges

Par exemple, pas de sortie, pas de télévision ou enlever un jouet pour une période déterminée. Rappelez-vous que la conséquence ne doit pas être éloignée de l'événement dans le temps, sinon l'enfant risque de ne pas faire le lien entre la cause et la conséquence.



• Conséquences logiques

Par exemple, ne remplacez pas un jouet brisé par l'enfant lors d'une crise de colère. Enlevez le tricycle pour quelques heures si l'enfant s'en est servi pour aller dans la rue, contrairement à votre consigne.

• La période de réflexion

Cette méthode est efficace à partir de l'âge de 2 ans jusqu'à la fin de l'école primaire. Elle donne à l'enfant une période calme pour penser à son comportement. Il faut l'aider à faire la relation entre son comportement et la période de réflexion. Choisissez un endroit approprié, qui doit être sans aucun intérêt, comme une chaise droite (chaise de réflexion), qui peut s'installer dans la pièce où vous êtes, dans une pièce voisine ou dans un corridor. Il peut s'agir aussi d'une chambre. L'enfant ne doit pas avoir accès à des jouets, des livres, un ordinateur, une console de jeu vidéo, des animaux de compagnie et ne doit pas non plus être capable de voir la télévision. Il ne peut pas jouer avec d'autres enfants durant une période de réflexion. Comme seul accessoire, vous aurez besoin d'une minuterie (type minuterie de cuisine).

Pour apprendre cette méthode à votre enfant, choisissez au début un seul «mauvais» comportement, celui qui vous ennuie le plus. Lorsque l'enfant sera habitué au système, vous pourrez l'utiliser pour d'autres comportements indésirables. Il faut d'abord expliquer à l'enfant qu'à chaque fois que son comportement sera inacceptable, on va compter lentement jusqu'à 3. Cela lui donne donc 2 avertissements avant d'appliquer la sanction. Si le comportement n'a pas cessé, à 3, il ira en période de réflexion. S'il ne s'y rend pas de lui-même, conduisez-le par la main ou amenez-le dans vos bras, calmement, mais fermement. Un des avantages de cette méthode, c'est qu'on n'a pas à engager de dialogue interminable avec l'enfant, il comprend rapidement ce qu'on veut dès qu'on dit ou qu'on lui montre du doigt le chiffre 1.

La durée de la période de réflexion est de une à deux minutes par année d'âge. Installez la minuterie de telle sorte que l'enfant puisse la voir et l'entendre. Dites-lui de demeurer sur la chaise jusqu'à ce que le temps de réflexion soit écoulé. S'il quitte la chaise avant, ramenez-le et remettez la minuterie à la case départ pour qu'il comprenne que vous ne badinez pas. Agissez de façon ferme, sans crier ni sermonner l'enfant. Lorsque le temps est écoulé, rappelez-lui très brièvement la raison

pour laquelle il a été mis en période de réflexion. N'insistez pas, car vous lui donneriez encore plus d'attention pour un comportement indésirable. Dites-lui qu'il peut quitter la chaise et retourner jouer. La période de réflexion se termine à la sonnerie, même si l'enfant exprime de la frustration. Il a le droit d'être irrité d'avoir été puni.

8. Évitez des punitions inappropriées

- **Châtiment corporel disciplinaire (punitions physiques)**

Ce mode de discipline est très controversé actuellement. Bien qu'il soit encore utilisé par environ 40% des parents québécois, la grande majorité des médecins y sont opposés. C'est que les recherches scientifiques des dernières années ont démontré que les inconvénients de cette méthode « éducative » dépassent largement ses avantages. En fait, le seul bénéfice à retirer est une obéissance immédiate de l'enfant. Par contre, à long terme, il y a davantage de risques de voir apparaître des comportements agressifs, délinquants et antisociaux, des mauvaises relations parents-enfant, ainsi que des situations d'abus physique.

Si la loi autorise au Canada l'utilisation de tapes sur les fesses pour les enfants dans une perspective « éducative », elle ne permet pas des gestes non modérés et non raisonnables comme des coups à la tête, des coups avec un instrument ou des gestes aboutissant à des blessures sur le corps.

- **Violence verbale**

Certaines personnes croient à tort que l'usage de mots ne peut pas avoir de conséquences négatives chez un enfant. Au contraire, l'usage de cris, de hurlements, de jurons peut terroriser un enfant. L'estime de soi d'un enfant peut être aussi grandement affectée par l'usage régulier de phrases servant à le dénigrer ou à l'humilier.

- **Raisonnement ou discussion avant ou après l'incident**

Inutile avant l'âge de 3 ou 4 ans, en raison de la compréhension limitée avant cet âge.

COMMENT COMPOSER AVEC VOTRE COLÈRE

Le comportement opposant des enfants de cet âge, allié aux multiples stress de la vie quotidienne, peuvent conduire à des sentiments de colère et de frustration chez les parents. C'est tout à fait normal.

Ce qui ne l'est pas, c'est que cette colère prenne la forme de comportements violents en paroles ou en gestes. Si vous avez une nature impulsive et que vous craignez vos réactions dans les moments d'exaspération, les conseils suivants peuvent vous être utiles.

- prenez 10 grandes respirations avant de parler ou d'agir;
- quittez la pièce pour 5 minutes, en autant que l'enfant y soit en sécurité;
- rappelez-vous des moments beaucoup plus agréables avec votre enfant;
- demandez-vous si c'est seulement le comportement de l'enfant qui vous a rendu de si mauvaise humeur;
- téléphonez à quelqu'un de votre entourage et parlez-lui de ce qui se passe;
- si vous n'avez personne à qui parler, utilisez la **LIGNE PARENTS** (Le numéro est le **514 288-5555** pour la région montréalaise et le **1 800 361-5085** pour le reste de la province) ;
- essayez de vous mettre à la place de votre enfant;
- dites à votre enfant que vous êtes en colère et que ça va passer;
- si vous sentez le besoin de faire sortir la pression par des gestes, prenez un oreiller et frappez dedans (en l'absence de l'enfant).

Rappelez-vous que chaque parent ressent de la colère envers ses enfants à l'occasion. Toutefois, si vous êtes impatient et irritable à longueur de semaine et que vous réagissez fortement face à votre enfant, parlez-en avec votre médecin ou contactez votre CLSC.

Note: Les marques de commerce des produits mentionnés dans les *Bulletins pédiatriques* ne sont données qu'à titre d'exemple. Les recommandations contenues dans ces bulletins ne doivent pas être considérées comme exclusives. Des variations tenant compte de la situation particulière de votre enfant ou de vos valeurs personnelles peuvent se révéler pertinentes. En cas de doute, discutez-en avec votre médecin.

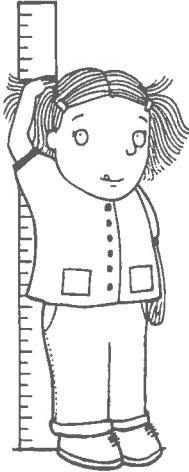
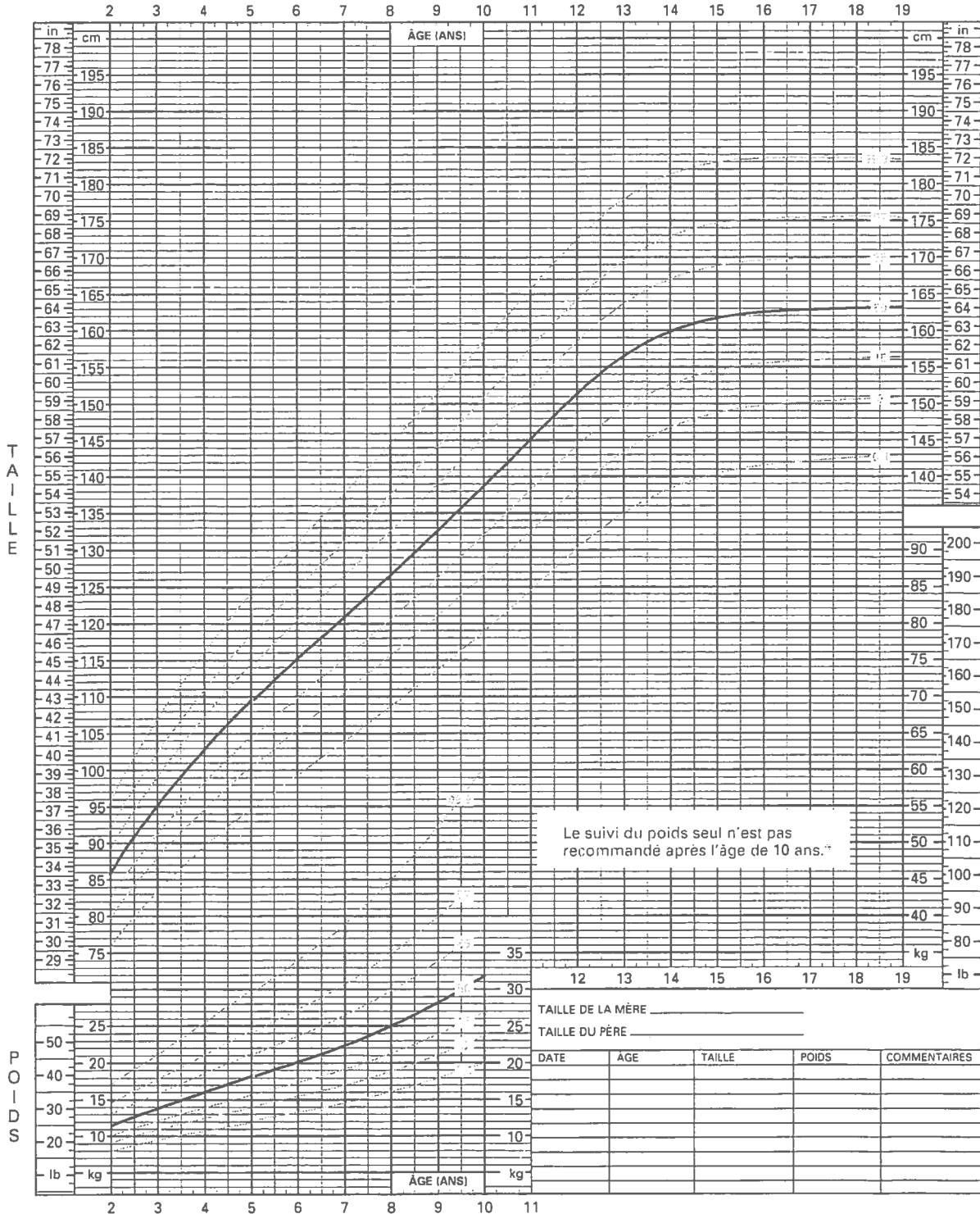
COURBES DE CROISSANCE – FILLES

2-19 ANS : FILLES

Percentiles : taille pour l'âge et poids pour l'âge

NOM : _____

DDN : _____ DOSSIER N° _____



SOURCE : D'après les normes de croissance de l'enfant (2006) et les normes de référence (2007) établies par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et adaptées au Canada par Les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie, le Collège des médecins de famille du Canada les Infirmières et infirmiers en santé communautaire du Canada.

© Les diététistes du Canada, 2010. Permission de reproduction de tout le document. À des fins non commerciales seulement www.dietitians.ca/growthcharts

*L'IMC est une meilleure mesure, puisque la puberté survient à un âge variable.

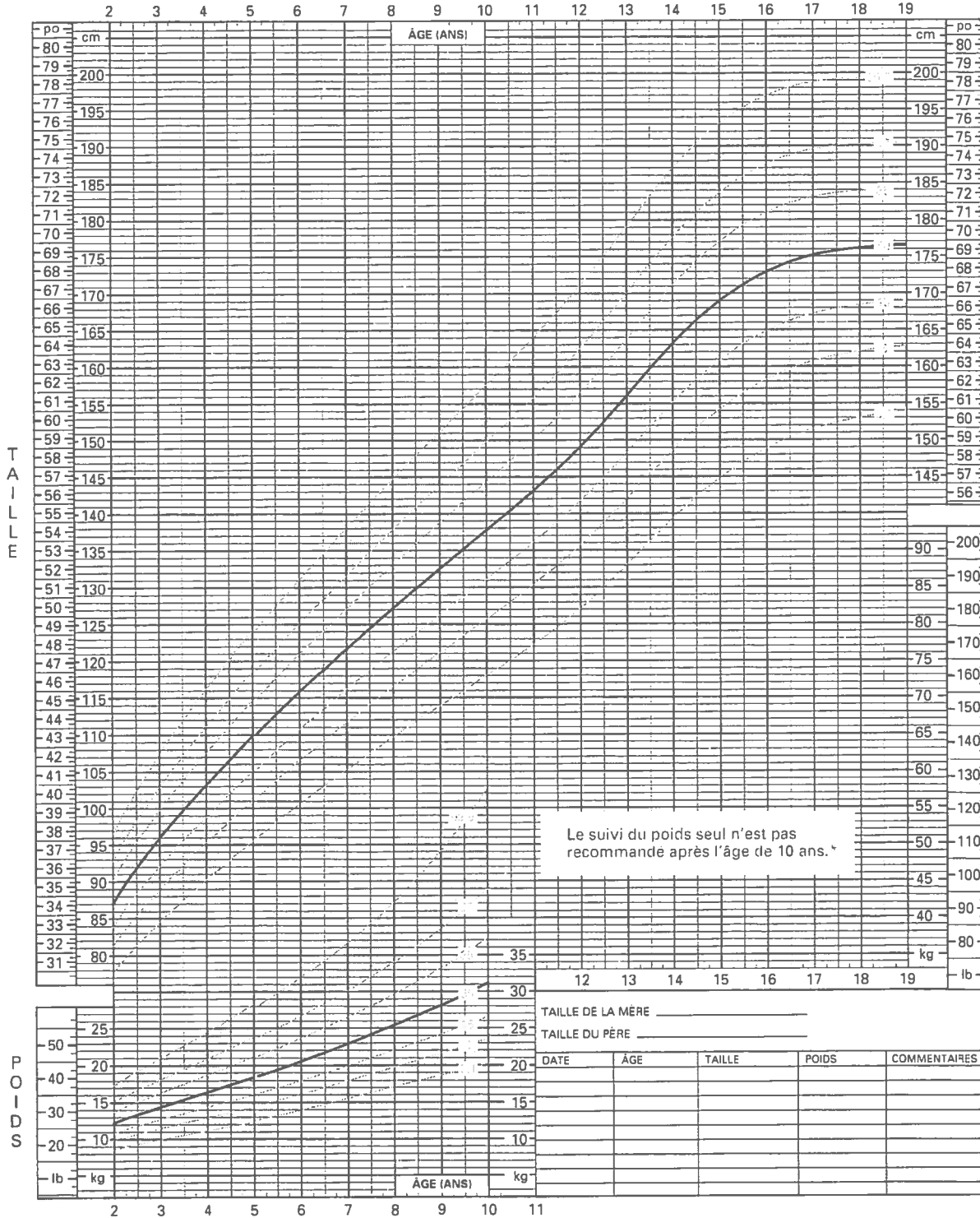
COURBES DE CROISSANCE – GARÇONS

2-19 ANS : GARÇONS

Percentiles : taille pour l'âge et poids pour l'âge

NOM : _____

DDN : _____ DOSSIER N° _____



T
A
I
L
L
E

P
O
I
D
S



SOURCE : D'après les normes de croissance de l'enfant (2006) et les normes de référence (2007) établies par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et adaptées au Canada par Les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie, le Collège des médecins de famille du Canada les Infirmières et infirmiers en santé communautaire du Canada.
 © Les diététistes du Canada. 2010. Permission de reproduction de tout le document. À des fins non commerciales seulement. www.dietitians.ca/growthcharts
 *L'IMC est une meilleure mesure, puisque la puberté survient à un âge variable.

Rédaction

Jean Labbé, professeur titulaire, Département
de pédiatrie, Université Laval et médecin-conseil,
Direction régionale de santé publique de la Capitale-
Nationale

Collaboration

Cynthia Beaudry, nutritionniste
Véronique Bédard, pédiatre
Julie Choquette, médecin omnipraticien
Dominique Cousineau, pédiatre
Suzanne Hébert, dentiste pour enfants
Valérie Labbé, pédiatre
Marie-Claude Leclerc, orthophoniste
Danièle Lemieux, médecin omnipraticien

Illustrations et mise en page

Marjolaine Rondeau, graphiste

Édition

Vice-décanat à la pédagogie
et au développement professionnel continu
Pavillon Ferdinand-Vandry, local 2892
1050, avenue de la Médecine
Université Laval (Québec) G1V 0A6
Téléphone: 418 656-5958
Télécopieur: 418 656-2465
Courriel: fmc@fmc.ulaval.ca

Révision, septembre 2011

*Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale*

Québec 

Direction régionale de santé publique



Faculté de médecine
Vice-décanat à la pédagogie
et au développement professionnel continu

Note : Il est recommandé que la prochaine visite médicale pour votre enfant se fasse à l'âge de 3 ans.