

Formation

"Rythmes de vie du jeune enfant (alimentation, activité physique et sommeil)"

Dossier thématique

Bibliographie sélective, outils pédagogiques et ressources en ligne



PREAMBULE

Ce dossier thématique est élaboré à l'occasion de la formation sur les rythmes de vie du jeune enfant organisée par le CoDEPS13 et animée par Audrey Boyer, Coralie Brunet et Déborah Leclercq, chargées de projets au CoDEPS13 les 24, 25 mai et 1^{er} juin 2018 à Marseille.

Il a pour objectif de fournir aux participants un complément d'informations sur la thématique des rythmes de vie du jeune enfant (0-6 ans).

Il est structuré en 3 parties :

- Une bibliographie sélective p.3
- Des outils pédagogiques (triés par type de support) p.7
- Une sitographie sélective..... p. 17

Les références proposées sont classées par date de la plus récente à la plus ancienne.

Les documents retenus ne visent pas à rendre compte de l'exhaustivité de la thématique. Ils ont été sélectionnés selon les critères suivants : pertinence par rapport au contenu du programme ; ouvrages, revues ou auteurs admis par les professionnels de l'éducation pour la santé comme faisant référence dans leur domaine de compétence ; accessibilité de l'information, date de l'information. Les outils pédagogiques présentés sont disponibles au prêt au pôle ressources du CoDEPS13

Les références sont intégrées dans le catalogue collectif BIB-BOP, spécialisé en éducation et promotion de la santé.



<http://bib-bop.org/>

Ce dossier a été réalisé par Céline Fougas, documentaliste du CODEPS13, avec les conseils de Coralie Brunet chargée de projets au CoDEPS13 le 15.05.2018

documentation@codeps13.org

Le développement du jeune enfant

Bébé sapiens. Du développement épigénétique aux mutations dans la fabrique des bébés

D. CANDILIS-HUISMAN D, M. DUGNAT, Erès, 2017

Cet ouvrage compile les conférences qui ont été données lors du séminaires de l'ARIP (Association pour la recherche et l'(in)formation en périnatalité) sur la place nouvelle que la société doit accorder aux bébés de demain. Il propose de nombreuses réflexions transdisciplinaires sur l'épigénétique comme concept de développement où les gènes interagissent entre eux et avec l'environnement. Il s'agit d'intégrer ces nouvelles données dans les pratiques cliniques et psychologiques, pédagogiques, juridique et plus largement dans les politiques de santé et de santé mentale.

=> Disponible au CRES PACA

Enfants de la précarité

C. ZAUCHE-GAUDRON

L'auteur, à partir du bilan des recherches les plus contemporaines en psychologie sur les liens qui existeraient entre le développement de l'enfant et ses conditions de vie notamment quand elles sont marquées par la précarité, analyse les leviers sur lesquels actionner pour que les enfants puissent profiter pleinement de leur existence.

=> Disponible au CRES PACA

Développement et troubles de l'enfant 0-12 mois

M-P DURIEUX, Yakapa.be, 2016

L'esprit de ce livre est de fournir aux professionnels de la petite enfance des repères permettant d'identifier les signes de souffrance psychique du bébé pour pouvoir rapidement lui apporter une aide ainsi qu'à sa famille.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2ralM7v>

Développement et troubles de l'enfant 1-4 ans

M-P DURIEUX, Yakapa.be, 2015

La petite enfance est une période du développement chargée et sensible. Les processus psychiques à l'œuvre contribuent à la construction de la subjectivité et des assises de la personnalité : processus d'individuation et d'autonomisation, développement de la sexualité infantile, déploiement des processus cognitifs et de symbolisation, développement de l'empathie et de la sollicitude pour l'autre... Ce livre fournit des repères aux professionnels pour leur permettre de mieux comprendre ces processus psychiques afin de pouvoir en repérer les points d'achoppement et les dysfonctionnements à travers les symptômes que présente le petit enfant.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2HBMpox>

Pour une éthique de l'accueil des bébés et de leurs parents

M.G. ABGRALL, Erès, 2015

Cet ouvrage rassemble des réflexions personnelles et professionnelles d'une éducatrice de jeunes enfants philosophe à partir d'expériences et d'observations vécues. Il interroge les pratiques contemporaines dans le domaine de la périnatalité et petite enfance et convoque la philosophie pour construire un accueil prévenant des très jeunes enfants avec leurs parents et leur famille.

=> Disponible au CRES PACA

Le développement de l'enfant au quotidien. De 0 à 6 ans

F FERLAND, Ed. du CHU Sainte Justine, 2014

En plus d'englober toutes les dimensions du développement - motricité, langage, perception, cognition, aspects affectifs et sociaux, activités quotidiennes (habillage, alimentation, soins d'hygiène) -, cet ouvrage aborde chacune des habiletés en présentant la succession d'étapes à franchir pour l'acquérir. Il fixe également certains repères qui aident à mieux comprendre le jeune enfant dans sa globalité.

Un tableau-synthèse est proposé sur le site de l'éditeur : <https://bit.ly/2JGoSlz>

=> Disponible au CRES PACA

Promouvoir la santé dès la petite enfance. Accompagner la parentalité

N. Ouzelle (dir), Inpes, 2013

Cet ouvrage est un outil d'accompagnement pour les professionnels de la petite enfance qui souhaitent entreprendre des actions alliant promotion de la santé et accompagnement à la parentalité. Il propose des clés de compréhension du contexte sociétal et de son évolution, fait le point des connaissances scientifiques, présente des actions, des pratiques professionnelles, une méthodologie d'intervention et des outils concrets.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2srS1lf>

=> Disponible au CRES PACA et au CoDEPS 13

Plaidoyer pour la petite enfance. Itinéraire d'un médecin en PMI

M. HUOT-MARCHAND, Ed. Gérard Louis éditeur, 2013

Après 30 années comme médecin de PMI de Meurthe-et-Moselle, l'auteur fait le bilan de son expérience. Elle aborde l'histoire, le rôle et les pratiques de l'équipe de PMI puis le développement de l'enfant issu de milieu vulnérable et l'impact des inégalités sociales et économiques. L'ouvrage est émaillé de cas cliniques, de témoignages et de récits de vie comme autant d'illustrations de l'efficacité d'une démarche de santé publique concrète et collective.

=> Disponible au CRES PACA

Le guide du bébé. Bien accompagner bébé de 0 à 1 an

P. PERBOS Pierre, B. TOPUZ Bernard, Librio, Mutualité française, 2005

Ce guide pratique propose des conseils adaptés pour l'éducation de l'enfant selon son âge concernant son alimentation, le sommeil, la santé, le bien-être, la prévention des accidents, les aspects légaux.

=> Disponible au CRES PACA

L'alimentation du jeune enfant

Alimentation des nourrissons pendant leur première année de vie. Résultats de l'étude Epifane 2012-2013

B. SALANAVE, C. DE LAUNAY, J. BOUDET-BERQUIER (et al.), Rapport InVS, 2016

Ce rapport rend compte de l'étude Epifane (Épidémiologie en France de l'alimentation et de l'état nutritionnel des enfants pendant leur première année de vie). Il analyse un ensemble complet d'indicateurs portant sur l'alimentation lactée (allaitement maternel, utilisation des préparations pour nourrissons, choix des mères) et sur la diversification alimentaire (quantités et fréquences de consommation des différents types d'aliments). Les résultats soulignent la nécessité de promouvoir l'allaitement maternel et d'encourager sa poursuite, si possible jusqu'à 6 mois, comme le recommande le Programme national nutrition santé (PNNS). Concernant la diversification alimentaire, les résultats montrent que certains aliments mériteraient de faire l'objet de messages spécifiquement adaptés.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2HYiUpb>

L'Anses passe au crible l'alimentation des enfants de moins de trois ans

Anses, septembre 2016

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2dacbao>

Alimentation des bébés. Une tendance régressive avant 12 mois

A. BOCQUET, R. DHUOT, Dossier de presse, Secteur français des aliments de l'enfance, 2015

Ce dossier de presse fait un focus sur les résultats de l'étude Nutri-Bébé réalisée par le Secteur français des aliments de l'enfance (SFAE) 2013. Il s'intéresse à la période de diversification alimentaire du bébé et au suivi des recommandations à ce sujet.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2jinLTS>

Recommandations nutritionnelles pour la petite enfance

Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN), Observatoire économique de l'achat public (OEAP). Ministère des finances et des comptes publics, Ministère de l'économie, de l'industrie et du numérique, 2015

Afin d'aider les acheteurs publics à élaborer le cahier des charges de leurs contrats de restauration collective, le Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) a mis à jour en 2015 une nouvelle version de la recommandation nutrition. En complément et pour faciliter son application, le GEM-RCN a mis à la disposition des professionnels de la restauration collective 6 fiches thématiques. Cette fiche synthétise les points essentiels de la recommandation Nutrition relatifs à la petite enfance et donne quelques conseils pratiques.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2HAr7Ad>

Troubles du comportement alimentaire de l'enfant. Du nourrisson au pré-adolescent. Manuel diagnostique et thérapeutique

M.-C. MOUREN, C. DOYEN, M.-F. LE HEUZEY (et al.), Elsevier Masson, 2011

Ce document traite des troubles du comportement alimentaire chez les très jeunes enfants et les préadolescents. Il décrit tout d'abord le développement du comportement alimentaire. La deuxième partie indique ensuite des données épidémiologiques et sémiologiques, avant de s'intéresser aux facteurs de risques : neurobiologiques, psychologiques ou socioculturels. Enfin, il donne un aperçu des traitements possibles et termine sur les perspectives de la recherche sur les troubles du comportement alimentaire.

Disponible au CRES PACA

Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans

P. TOUNIAN, F. SARRIO Françoise, Elsevier Masson, 2011

Cet ouvrage s'adresse à la fois aux parents et aux professionnels. Organisé comme un guide, il présente des bases nutritionnelles qui régissent les règles diététiques développées et est agrémenté de fiches de menus par tranches d'âge.

=> *Disponible au CRES PACA*

Manger : goûts et cultures pour la petite enfance

Enfants d'Europe, n°10, juillet 2006

L'alimentation dans les services de la petite enfance dans différents pays d'Europe (crèches, jardins d'enfants, écoles maternelles et primaires). Comment les aliments sont-ils cultivés, cuisinés et mangés ? Comment sont-ils perçus en tant qu'expérience culturelle, sociale, éducative et esthétique et aussi comme nécessité pour être en bonne santé ?

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2jiQWGI>

Naissance du goût

N Rigal, conférence à Agrobiosciences, octobre 2002

À travers un état des lieux de la recherche scientifique sur la question, Natalie Rigal, psychologue et chercheur, nous éclaire sur la manière dont se construit le goût chez l'enfant, et plus précisément dont se met en place le plaisir alimentaire. Elle nous livre quelques-unes de ses réflexions et de ses recettes pour aider l'enfant à entrer dans l'univers sensoriel. Plaisir des papilles, plaisir de manger ensemble, de partager un repas. Plaisir, tel est le maître mot d'une éducation longue, sinueuse mais ô combien profitable aux enfants mais également à leurs parents.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2l2bKQs>

Activité physique

Obésité : dès 2 ans, l'activité physique et la sédentarité sont déterminantes

Inserm, 2017

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2JzLkTt>

Développer la conscience corporelle chez l'enfant de 3 à 7 ans pour une éducation à la santé

J.-P. PES, Solal, 2006

L'auteur propose d'intégrer une véritable démarche d'éducation pour la santé dans l'éducation par le sport des enfants. A partir de l'étude de deux programmes sur ce qui est proposé aux enfants de 3 à 7 ans dans des centres d'initiation sportive, il plaide pour une approche se référant à l'importance de la conscience corporelle et à l'individualisation du travail avec l'enfant.

=> Disponible au CRES PACA

Sommeil

Quand le sommeil nous éveille. Dormir pour construire le cerveau

M. REY, Solar, 2017

Cet ouvrage destiné au grand public décrypte ce qu'est le sommeil, comment se déroule une nuit de sommeil et ce qui se passe dans le cerveau, apprendre à reconnaître ses propres besoins en sommeil et cerner sa chronobiologie, identifier, soigner et prévenir les troubles du sommeil à travers des exemples concrets et adopter les bonnes habitudes pour optimiser la qualité de son sommeil.

=> Disponible au CRES PACA

Le sommeil, le rêve et l'enfant

M. THIRION, M.-J. CHALLAMEL, Albin Michel, 2011

Cet ouvrage fait le point sur les aspects scientifiques du sommeil : les cycles du sommeil, la construction et l'organisation du sommeil du fœtus à l'adolescent, les maladies du sommeil, et répondent aux questions pratiques que se posent les parents face aux troubles du sommeil de leurs enfants. Cette deuxième édition intègre les dernières connaissances scientifiques.

=> Disponible au CRES PACA

Mieux connaître le sommeil des enfants et des adolescents

M.-F. MATEO-CHAMPION, Solal, 2008

L'objectif de ce livre est de décrire quelques symptômes ou comportements qui doivent alerter les parents sur des problèmes de sommeil de leur enfant.

=> Disponible au CRES PACA

Sélection d'outils pédagogiques disponibles au CoDEPS 13

DVD



Les bons conseils de Célestin. Santé

DEBAR Dominique, Citel Vidéo, 2006

Thèmes : promotion de la santé, hygiène, alimentation,

Ce DVD de 26 épisodes a pour mission d'aider les enfants à mieux grandir dans le monde des adultes. Célestin vient partager avec les enfants ses conseils précieux sur le thème de santé : se laver, bien manger, protéger son corps, les petits bobos, le bon rythme.

Collation : DVD 79 mn



Ma classe à pleine dents. Zoom sur des projets de santé dentaire à l'école maternelle.

Infor Santé, 2009

Thème : Hygiène

Ce DVD est destiné aux instituteurs(trices) d'école maternelle. Il présente des projets de promotion de la santé dentaire menés par des classes maternelles. La caméra s'est invitée dans quelques classes et a capturé des images d'activités mettant en valeur les ressources et l'imagination des enseignants, montrant ainsi qu'il est possible d'intégrer la thématique de la santé dentaire dans le quotidien de l'école.

Collation : DVD 17 mn, Livret 30 p.

Expositions



1-2-3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir

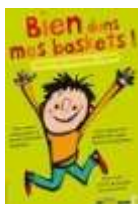
Réseau Morphée, Ligue contre le cancer Comité de Paris, 2018

Thème : Sommeil

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent les enfants à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir. A l'aide d'un graphisme dynamique et coloré, de textes courts et d'illustrations, les panneaux présentent : des petites histoires liées au sommeil (le marchand de sable, dormir sur ses deux oreilles...), à quoi sert le sommeil et son rôle sur l'organisme, les cycles du sommeil, des conseils pour bien dormir, les moyens pour s'endormir facilement, les risques des écrans en soirée pour le sommeil, les rêves et les cauchemars et les signes du corps indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher.

Collation : 9 affiches

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2KESMoW>



Bien dans mes baskets ! L'activité physique, l'expo

Ligue contre le cancer, 2010

Thème : activité physique

Cette exposition vise à mieux comprendre l'activité physique, à découvrir différents types d'activité physique et à donner envie de bouger tous les jours.

Collation : 12 panneaux

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2wleoOb>



Plaisir et vitamines. Fruits et légumes, l'expo

Ligue contre le cancer Comité de Paris, 2010

Thème : alimentation

Cette exposition a pour objectifs d'apprendre aux enfants ce que sont les fruits et légumes (comment ça pousse, les différentes sortes de fruits et légumes, sous toutes les formes, selon les saisons, leur petite histoire), d'avoir envie de les savourer avec les 5 sens mais également de leur faire découvrir ce qu'ils apportent dans le cadre d'une alimentation équilibrée alliant plaisir et santé.

Collation : 14 panneaux

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2liN1l1>

Jeux et mallettes pédagogiques



Mon petit légumady

UNILET, France Agrimer, Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, 2016

Thèmes : Alimentation, Environnement

Cette mallette a pour objectif de faire découvrir ou redécouvrir les légumes à travers les sens et l'imaginaire, d'éveiller la curiosité du participant sur les différentes textures, formes, saveurs et sur les différentes façons de déguster les légumes. Elle permet de réaliser une quarantaine d'animations de 10 à 15mn chacune sur le légume à destination des enfants de 6 à 11 ans et en utilisant les cinq sens : l'ouïe, l'odorat, le goût, la vue, et le toucher. Le kit est organisé en fonction de ces sens, en ajoutant une rubrique "imaginaire" et "commun", afin de faciliter la mise en place d'ateliers autour de ces sens.

Collation : 7 "compartiments"-sacs : "Ouïe" : 5 fiches activités, 1 CD, 10 cartes "croquant/fondant", 9 cartes "en bouche", 11 cartes "défi sonore". "Odorat" : 7 fiches activités, 1 petit sac en coton, 15 cartes "légua'illus", 10 cartes "ça sent", 20 cartes "percep'odeur", 15 photos "légume", 3 petits pots en métal.

"Goût" : 7 fiches activités, 12 cartes "cru/cuit", 12 cartes "fort/doux", 25 cartes "saveur", 3 flacons de colorant, 12 photos "recettes", 15 photos "légume".
 "Vue" : 9 fiches activités, 1 petit sac en coton, 2 loupes, 15 cartes "légum'nom", 10 cartes "légu'géo", 15 cartes "consommation", 3 feuilles colorées, 15 photos "gros plan", 12 "photos "recette".
 "Toucher" : 7 fiches activités, 1 grand sac en coton, 1 bobine de fil élastique pour la confection du masque, 4 pains de pâte à modeler, 15 photos "légume".
 "Imaginaire" : 6 fiches activités 1 petit sac en coton, 10 cartes "chanson".
 "Commun" : 1 sablier de 2 mn, 1 guide de l'animateur, 26 fiches élèves (attention, numérotation discontinue), 100 jetons 1 point, 75 jetons "légume", 1 planche "matériel de cuisine", 1 planche "ingrédients", 1 planche "légumes", 3 fiches "légurecette", 15 fiches "légume"



Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes

Mutualité sociale agricole (MSA) de Vaucluse, Li Granjo Escolo, 2016

Thème : alimentation

Ce jeu, tout public, à partir de 2 ans, a pour objectif de faire découvrir les fruits et légumes en fonction des saisons via plusieurs animations et jeux interactifs. De nombreuses ressources pédagogiques et professionnelles sont proposées en complément dans le DVD.

Collation : Un album de 60 planches photos des espèces fruitières et ou légumières à différents stades phénologiques, 40 planches pré-découpées, 44 planches loto, un guide d'utilisation avec des pistes pédagogiques, un DVD (planches photos sur l'élevage, films, exposition, dossiers thématiques, dossier pour les professionnels de la restauration collective)



Le sommeil, toute une aventure !

GRANVILLE Véronique, BOURDELES Cindy, PERRET Claire (et al.), CANOPE, 2016

Thème : sommeil

Ce document permet de mettre en place des séquences pédagogiques sur le thème du sommeil avec des enfants du primaire. Il entend participer à l'acquisition d'une bonne hygiène de vie. La connaissance des différents cycles de sommeil amène les élèves à comprendre que le sommeil est essentiel pour l'équilibre de l'organisme et qu'il est aussi important que se nourrir ou respirer. Le dossier est construit autour d'un cahier qui propose un ensemble d'activités permettant aux enfants de mieux connaître le sommeil, ses rythmes, les conditions pour avoir un bon sommeil... Une place est faite également au sommeil artificiel pour expliquer l'anesthésie. Le cahier est accompagné d'un livret avec les corrigés des activités et d'une affiche.

Collation : 1 cahier pédagogique, 1 cahier pédagogique corrigé, 1 affiche

Disponible en ligne : <http://www.reseau-canope.fr/piecesjaunes/>



Dans mon assiette

Néria productions, 2015

Thème : alimentation

Cet outil composé de trois jeux, a pour objectif de faire prendre conscience tout en s'amusant, aux enfants à partir de 3 ans, l'importance de bien manger. Il est composé de plateaux ronds et de jetons permettant aux enfants d'apprendre à identifier les principaux aliments, puis les nommer ; classer les aliments selon 6 grands groupes et développer son sens de l'observation et de déduction.

Collation : 6 plateaux ronds, 42 jetons aliments et une règle du jeu



Abracadabra, goûte-moi ça

Latitudo jeunes, 2013

Thème : alimentation

Cet outil permet aux enfants de 4 à 7 ans de découvrir des aliments, de se positionner par rapport à leurs goûts, leurs besoins et leur plaisir. Il aborde la découverte des différentes habitudes alimentaires pour permettre aux enfants de définir les leurs dans la structure où ils se trouvent, de prendre conscience de ce qui les influence dans leurs choix alimentaires et de prendre du recul par rapport aux messages publicitaires. Cet outil est téléchargeable.

Collation : 1 kamishibai (petit théâtre d'histoires japonaises), 3 histoires, 1 livret enfant, 1 guide pédagogique

Disponible en ligne : www.latitudojeunes.be



Un resto dans tous les sens

ABC Diététique, 2012

Thème : alimentation

Cet outil à destination des 1-3 ans et des 3-6 ans se présente sous forme de conte pour aborder la notion de plaisir et de convivialité autour des repas, appréhender les aliments en faisant appel aux 5 sens, faire découvrir les fruits et légumes de saison. Il se compose de deux contes pour chacune des tranches d'âge des enfants, d'un livret pour les parents et d'un livret d'activités proposant 5 activités en lien avec un sens.

Collation : Le conte "un resto dans tous les sens", la livre "un gâteau à croquer" pour les 1-3 ans, un livret pour les parents et un livret d'activités



Le petit CABAS. Conseils, Alimentation, Bien-être, Activité physique, Santé

BOISROND Odile, HANNECART Sandrine, NEGRIER Corinne (et al.), IREPS Aquitaine, 2011

Thèmes : alimentation, activité physique

Cet outil s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place un programme d'éducation pour la santé autour de l'alimentation et de l'activité physique dans une démarche de promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans. Six ateliers sont proposés autour des thématiques suivantes : l'acte alimentaire, les goûts et les saveurs, l'équilibre alimentaire, les rythmes des repas, l'activité physique, la mise en place d'ateliers d'éducation nutritionnelle, la conception des menus et enfin la valorisation de l'action auprès des parents.

Collation : Guide pédagogique 31 p., questionnaires d'évaluation, fiches ateliers, 8 fiches activités, 2 carnets plaisir



BBnut. L'alimentation des tout-petits de la naissance à 3 ans

Comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) de l'Essonne, Epicerie sociale Oasis de Viry-Châtillon, Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN) (et al.), 2009

Thème : alimentation

Cet outil, élaboré dans le cadre d'un projet pluriprofessionnel et multipartenarial dans l'Essonne et la Seine-Saint-Denis, a pour objectif de rassurer et d'aider les parents ou futurs parents en situation de précarité, à proposer une alimentation adaptée à leurs jeunes enfants (0-3 ans). Il permet d'informer et de favoriser les échanges sur les repères pour la diversification, les différents aliments, les consommations hors repas, l'influence de la publicité et du prix des produits, la cuisine familiale et traditionnelle et la préparation des repas et enfin les dimensions éducatives et affectives de l'alimentation. Cet outil est destiné aux personnes travaillant spécifiquement auprès des populations en précarité : épicerie sociale, association d'aide alimentaire, services PMI...

Collation : Un guide d'utilisation, une planche aimantée évoquant les 3 temps forts de l'alimentation du jeune enfant 0-3 ans, 46 cartes magnétiques représentant des groupes d'aliments, des dépliants, un modèle de fiche d'évaluation post-animation BBnut



Les 5 sens et l'alimentation

SCHMITTER Laurence, Sed, 2006

Thème : alimentation

Cette valise pédagogique fournit à l'enseignant de maternelle un panel d'outils variés (jeux éducatifs, cd audio, posters ...) pour éveiller la curiosité des enfants et leur faire découvrir les cinq sens et l'alimentation.

Collation : Valise comprenant : 2 albums : "Drôles de goûts" et "Mon abécédaire des aliments", 4 cartes couleur (pour le jeu des 4 saveurs), 32 mini cartes couleur (photos d'aliments pour le jeu des aliments mystérieux), 12 cartes couleur (carte "sons" à utiliser avec le CD audio), 26 mini posters (Abécédaire) 6 boîtes odorantes (pour le memory olfactif), 4 plaques (échantillons tactiles à toucher), 1 CD audio "Ouvre grand tes oreilles" (comptine chantée, histoire racontée et sonorisée, série de sons issus de nos habitudes alimentaires), 1 plateau olfactif, 6 posters recto-verso (format 60 X 44), 1 guide ressources "Les 5 sens et l'alimentation, cycle 1 et 2"



Chatounet'. L'hygiène des tout-petits

Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du Cher, Inspection académique du Cher, Comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) du Cher, 2005

Thèmes : promotion de la santé, hygiène, alimentation, activité physique, sommeil

Cette mallette a été conçue par des enseignants pour développer chez les enfants en cycle 1 des comportements appropriés concernant leur santé, autour de l'hygiène corporelle et bucco-dentaire, la propreté, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et les loisirs. Les messages sont diffusés par la mascotte Chatounet'.

Collation : 2 livres : "Lave-toi les mains!" et "Si la lune pouvait parler" 10 affiches format A3 Un classeur contenant un dossier pédagogique, des fiches d'activités photocopiables, des comptines, une bibliographie et un questionnaire d'évaluation.



Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire

IREPS Basse-Normandie, s.d.

Thème : sommeil

Cet outil réalisé par l'IREPS de Basse-Normandie propose en téléchargement des ressources méthodologiques et pédagogiques sur le sommeil des enfants. Il est le fruit de l'expérimentation par l'IREPS d'un projet conduit dans plusieurs écoles primaires et maternelles. Il s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place une action collective à destination des enfants d'âge scolaire (de 3 à 10 ans). Certaines activités proposées sont adaptables au public de collégiens. Cet outil se décline en plusieurs rubriques : ce qu'il

faut savoir avant d'agir ; analyser la situation ; mettre en place l'action ; évaluer l'action ; liens utiles.

Collation : Fiches pédagogiques, fiches d'évaluation, 1 photo-expression, 1 jeu, 1 livret personnel

Disponible en ligne : <https://www.irepsbn.info/sommeil-accueil>



Les copains et les voleurs du sommeil

Association départementale d'éducation pour la santé (ADES) du Rhône, s.d.

Thème : sommeil

Ce jeu a pour objet de faire découvrir aux jeunes enfants les clés d'un bon sommeil et de comprendre l'importance du rituel du coucher. Il favorise l'expression et les échanges sur les situations favorables ou non à l'endormissement. Il permet également d'enrichir le vocabulaire de l'enfant sur le thème du sommeil.

Collation : 20 cartes, 1 livret d'utilisation

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2HUBzmu>

Ouvrages



Mener un projet autour de l'alimentation au sein des structures de petite enfance. Guide pratique pour passer à l'action

ARS Languedoc Roussillon, Conseil général des Pyrénées-Orientales, 2014

Thèmes : Alimentation, Education et promotion de la santé, Environnement

Ce guide s'adresse aux élus et aux professionnels chargés de l'organisation de l'offre alimentaire au sein des structures de la petite enfance afin de les aider à mener un projet autour de l'alimentation. Il s'intéresse d'abord aux différents publics à mobiliser pour favoriser la réussite du projet : les professionnels, les parents, les enfants. Il présente ensuite des fiches thématiques : introduction de produits biologiques locaux dans les repas, ateliers de découverte sensorielle des aliments, mise en place d'atelier culinaire, organisation d'une visite chez un agriculteur bio, création d'un jardin pédagogique. Il propose en annexe des documents de référence (lois, plans, programmes, textes réglementaires), des contacts utiles dans les Pyrénées-orientales ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin.

Collation : 47 p., ill. en coul., bib.



Même les tigres dorment

LOGUE Mary, ZAGARENSKI Pamela, Circonflexe, 2013

Thème : sommeil

Cet ouvrage aborde le sommeil difficile des enfants et le thème du coucher. Il explique comment les animaux trouvent le sommeil et permet de dédramatiser l'heure du coucher.



P'tit loup a peur du noir

LALLEMAND Oriane, THUILLIER Eléonore, Auzou, 2013

Thème : sommeil

Cet ouvrage sur le sommeil et la peur de l'obscurité est dédié à l'apprentissage des enfants de 2 à 4 ans. Dans ce document, P'tit Loup va se coucher. Mais... comme il fait noir dans sa chambre ! Et s'il y avait un monstre caché sous son lit ?



Délice de fruits et de légumes. Livret de recettes

ARS Poitou-Charentes, IREPS Poitou-Charentes, 2011

Thème : Alimentation

Cet outil est né du constat que les fruits et les légumes disponibles dans les structures d'aide alimentaire n'étaient que partiellement consommés. Il a pour objectif de les valoriser dans l'alimentation au quotidien. Il est destiné aux animateurs des ateliers cuisine et à toute structure d'aide alimentaire accueillant des personnes en situation de précarité. Il propose 93 fiches de recettes illustrées à réaliser avec des fruits et des légumes. Il souhaite donner envie de cuisiner en confectionnant des recettes simples, à petit prix, accessibles à tous.

Collation : Ill. en coul., glossaire, 93 fiches de recettes



Au dodo, Mikalou ! Tout savoir sur le sommeil de 0 à 6 ans

CABROL Emmanuelle, SENDEL France, ROUMAGNAC Michel, Bayard éditions jeunesse, Milan jeunesse, 2011

Thème : Rythme biologique

Cet ouvrage, réalisé en partenariat avec la Mutualité Française Midi-Pyrénées, permet d'aborder la préparation du sommeil, à travers l'histoire de Mikalou et de ses parents. Les enfants pourront découvrir les habitudes et les rituels de Mikalou avant d'aller au lit, pourquoi il est essentiel de dormir et faire quelques jeux : coloriages, labyrinthes et découpages afin d'aborder ce thème de manière ludique et instructive. Les parents trouveront une histoire à lire à leurs enfants avant de les mettre au lit mais également des informations sur le sommeil du jeune enfant. Le descriptif des étapes et repères de la naissance à l'adolescence, leur permettra d'adapter le rythme

de sommeil en fonction de l'âge de l'enfant. Il peut également être utile aux personnels de crèche et aux professionnels de santé.

Collation : 11 p., ill. en coul.



Comment faire dodo quand on n'a pas envie de faire mais qu'on doit faire quand même alors qu'on n'a pas très très envie... de faire dodo

HIRSHFELD Yves, GARCIA Delphine, Thomas jeunesse, 2010

Thème : sommeil

Ce livre à rabats et à tirettes sur le sommeil permet d'aider l'enfant à s'endormir. A l'intérieur il y a le nécessaire à choisir pour pouvoir faire dodo, la roue à tourner pour savoir quel rêve on va faire, les choses indispensables à acheter avec des bisous, une comptine...



Alimentation responsable. Guide pédagogique

COUDURIER Christine, LEFEVRE André, ARTALE Cécile (et al.), Alterre Bourgogne, 2008

Thème : alimentation

Ce guide se compose d'une partie théorique consacrée à l'apport de connaissances sur le thème de l'alimentation responsable et ses enjeux et propose une série de fiches décrivant des activités pédagogiques à mener auprès des élèves à partir du cycle 1 jusqu'au lycée.

Collation : Guide pédagogique 35 p., 31 fiches d'activité

Disponible en ligne : <https://bit.ly/2HZskx8>



Hop la vie ! Des idées rigolotes pour faire manger et jouer vos tout-petits (3 à 5 ans)

Association pour la santé publique en Ontario, OPHA, 2007

Thèmes : activité physique, alimentation

Cet ouvrage propose soixante fiches d'activité physique, d'activité manuelle en lien avec la nutrition et de recettes à proposer aux enfants de trois à cinq ans.

Collation : 60 fiches d'activité



Le yoga des petits pour bien dormir

WHITFORD Rebecca, SELWAY Martina, Gallimard, 2006

Thème : sommeil

Cet ouvrage est une initiation au yoga. Au fil des pages, Petit Yogi nous montre différentes positions de yoga ; chaque mouvement, comme dans un imagier, est associé à un animal, et amène l'enfant à la position finale : allongé, prêt à s'endormir. Cet ouvrage peut servir lors d'animations sur le sommeil.



Le petit déjeuner de la famille souris

IWAMURA Kazuo, Ecole des Loisirs, 1985

Thème : alimentation

La famille Souris est une famille nombreuse. Lorsque tous ses membres se réveillent, chacun a une tâche à accomplir pour participer à la préparation du petit-déjeuner. Au menu, petits pains chauds et framboises fraîches. Cet album illustré permet d'aborder avec les enfants (2-4 ans) l'importance du petit-déjeuner.

Imagiers alimentaires



Alimenter les conversations. Imagier alimentaire

DURACK Isabelle, DONOT Alain, Bélénos Enjeux Nutrition, s.d.

Thème : alimentation

Ce photoexpression propose 95 images représentant les aliments du quotidien, regroupés par familles grâce à un code couleur. Il s'utilise comme un outil de dialogue auprès d'un public très large (enfants, adultes, lecteurs ou non lecteurs) et s'adapte à de nombreuses activités pédagogiques autour de l'équilibre alimentaire quelles que soient les cultures.

Collation : 95 cartes photos d'aliments 8,5 x 5,5 cm, 4 cartes de présentation de l'outil



Imagier photos. Les aliments

BELLICHA Isabelle, Nathan, 2010

Thème : alimentation

Cet outil se compose de cartes plastifiées qui représentent chacune une photographie couleur d'un aliment. Les cartes sont regroupées en trois grandes séries : Les fruits, les légumes, les viandes, poissons et produits raffinés. Ces photos permettent la mise en place d'animations lors d'interventions en éducation nutritionnelle : connaître et nommer les aliments, les classer par catégories, nommer ceux que l'on aime ou n'aime

pas, composer un repas, travailler sur l'origine, la saison des aliments, faire son marché.

Collation : 105 photos, 3 intercalaires en plastique, 1 livret pédagogique

Photoexpression



Photo expression sur l'alimentation du nouveau-né

Comité départemental d'éducation pour la santé (CODES) d'Ille-et-Vilaine, Conseil général d'Ille-et-Vilaine, 2009

Thème : Alimentation

Ce photo expression est constitué d'une quarantaine de photos reprenant des éléments en lien avec les représentations de l'allaitement chez les femmes. Il a pour objectif de faciliter l'expression des représentations sur l'alimentation du nouveau-né, en particulier chez les personnes en situation précaire et de favoriser un choix éclairé de l'allaitement maternel chez les futures mères (et les futurs pères).

Collation : 39 photographies en couleur, 1 guide d'utilisation

SITOGGRAPHIE (liens consultés le 07.05.18)

Les connaissances scientifiques les plus récentes sur le développement des jeunes enfants, de la conception à l'âge de cinq ans :

<http://www.enfant-encyclopedie.com/>

Famille & Enfance

Espace thématique du ministère des affaires sociale, de la santé et du droit des femmes

<http://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/familles-enfance/>

Famille, enfance, jeunesse

Espace thématique de la DREES

<http://drees.solidarites-sante.gouv.fr/mot/famille-enfance-jeunesse>

Etude ELFE : comment grandissent nos enfants ?

Etude longitudinale française consacrée au suivi des enfants, de la naissance à l'âge adulte

<https://www.elfe-france.fr/>

Ressources en ligne sur les rythmes de vie des jeunes enfants (alimentation, activité-physique, sommeil, parentalité). Sélection réalisée par l'équipe de l'ADES du Rhône :

<https://bit.ly/2HXNYG4>

ICOFAS. Intervenir pour des comportements nutritionnels favorables à la santé

Site interactif qui propose des activités artistiques et culturelles en nutrition pour les professionnels des temps scolaires, périscolaires et de loisirs, afin de donner les éléments clés à la mise en œuvre pratique d'actions d'éducation nutritionnelle destinées aux enfants de la maternelle à la fin de l'école élémentaire.

<http://icofas.fr/>

Meilleur départ

Le Centre de ressources Meilleur départ produit des ressources multimédias portant sur un éventail de sujets liés à la santé de la femme avant et pendant la grossesse, ainsi qu'au développement des jeunes enfants. Ces ressources sont conçues en collaboration avec d'autres organisations et spécialistes, ou avec le soutien de ceux-ci. Ils comprennent des fiches d'informations, des brochures, des manuels, des affiches, des présentoirs et des vidéos, mais aussi des rapports et des guides de planification de programmes.

<http://fr.meilleurdepart.org/ressources>

Perinat France

Site officiel de la périnatalité. Un espace « jeux pédagogiques » propose une sélection de jeux à destination des enfants et de leurs parents

<https://www.perinat-france.org/>

Yapaka

Programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique. Nombreuses ressources en ligne

<http://www.yapaka.be/>

CHU Sainte Justine, rubrique « promotion de la santé »

La boîte à outils renferme une mine d'informations touchant la santé des petits et des grands. Vous y trouverez des conseils, des chroniques, des ressources, des idées, qui chacune à leur façon, contribuent au maintien d'une bonne santé.

<https://promotionsante.chusj.org/fr/Boite-a-outils>