

Formation

Rythmes de vie du jeune enfant

Alimentation, activité physique, sommeil et écrans (0-6 ans)

Sélection de ressources
(outils, sitographie, bibliographie)



2020

PREAMBULE

Ce dossier thématique est élaboré à l'occasion de la formation sur les rythmes de vie du jeune enfant organisée et animée par Coralie Brunet et Déborah Leclercq, chargées de projets au CoDEPS13, en octobre 2020.

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 :

- | | |
|----------------------------------|------|
| 1. Des outils pédagogiques | p.3 |
| 2. Une sitographie | p.16 |
| 3. Une sélection bibliographique | p.18 |

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 ; accessibilité de l'information, date de l'information.

Les références sont intégrées dans le catalogue collectif BIB-BOP, spécialisé en éducation et promotion de la santé et peuvent être empruntées au CoDEPS 13 ou au CRES PACA.



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

Ce dossier a été réalisé le 27/08/2020 par Céline Fouga, documentaliste du CODEPS13, avec l'aide de Coralie Brunet, chargée de projets au CoDEPS13



Sélection d'outils pédagogiques d'animation

Une quarantaine d'outils pédagogiques sur les rythmes de vie du jeune enfant sont disponibles au Pôle ressources du CoDEPS13. Les outils sont présentés par type de support et par date de la plus récente à la plus ancienne.

DVD



Les bons conseils de Célestin. Santé

DEBAR Dominique, Citel Vidéo, 2006

Thèmes : [promotion de la santé](#), [hygiène](#), [alimentation](#), [sommeil](#)

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.

Contenu : DVD 79 mn



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

Infor Santé, 2006

Thème : [hygiène bucco-dentaire](#)

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.

Contenu : DVD 17 mn, Livret 30 p.

Expositions



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

Réseau Morphée, Ligue contre le cancer, 2018

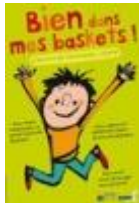
Thème : [sommeil](#)

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants à l'importance du sommeil. Elle les invite 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.

Contenu : 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.

Contenu : 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.

Contenu : 14 panneaux

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



La semaine du sourire dent'fer

Conseil local de santé de la ville de Bordeaux, 2009

Thème : [Hygiène bucco-dentaire](#)

Cette exposition de prévention bucco-dentaire à destination des enfants et de leurs parents aborde les thèmes suivants : les dents de lait, les caries, le brossage des dents, les visites chez le dentiste, l'alimentation...

Contenu : 9 panneaux A3



Le jeu des connectés

Ligue contre le cancer, 2019

Thèmes : [Education aux médias](#), [Rythme biologique](#), [Relation familiale](#)

Ce jeu permet de façon ludique de sensibiliser la famille à un meilleur usage des écrans en faisant réaliser par chaque membre de la famille des actions "connectées" ou "déconnectées" adaptées à 4 tranches d'âge : dès 4 ans, dès 7 ans, dès 12 ans et aux parents. Toutes les actions se succèdent pendant 1 mois à l'aide du planning des connectés. Ce jeu a pour but de favoriser des alternatives à l'usage des écrans.

Contenu : 1 "planning des connectés", 36 cartes "actions connecté", 36 cartes "actions déconnecté", 9 cartes "événement", 1 "grille des émotions"

Disponible en ligne : <https://bit.ly/3b2FU2e>



J'aide mon enfant à... bien gérer les écrans

BARTHELEMY Lise, LEBOUTEILLER Emeline, Bioviva éditions, 2018

Thème : [Education aux médias](#)

Ce jeu a pour objectif d'accompagner les enfants à partir de 6 ans dans l'exploration des nouvelles technologies (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console...) pour une utilisation modérée, adaptée à leur âge et n'empiétant pas sur leurs besoins fondamentaux ; de les protéger des risques qu'elles peuvent représenter ; leur faire prendre conscience du temps qu'ils y consacrent et leur donner des outils pour se responsabiliser. Il propose 10 activités ludiques à utiliser en famille.

Contenu : 1 guide parental, 1 poster, 10 livrets d'activités, 96 autocollants, 2 dés en bois



L'éduc'écrans. Pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans !

Ecole des parents et des éducateurs (EPE), BAGNULO Adriana, JARRY Bruno (et al.), Valorémis, 2018

Thèmes : [Education aux médias](#), [Relation familiale](#)

Ce jeu sur l'usage des écrans et les dangers de la surexposition aux écrans chez les tout-petits est un outil de médiation au service des professionnels et des bénévoles (psychologues, éducateurs, CCF etc.) chargés d'animations collectives dans le domaine de l'accompagnement à la parentalité au sein d'associations et de structures d'accueil du jeune enfant, en établissement scolaire, etc. Idéalement, ce jeu se déroule en 3 temps d'échanges : 1er temps : partage des représentations et des

expériences. Quelle est la place des écrans dans la vie de la famille ? 2e temps : approfondissement des échanges et élaboration de pistes d'actions éducatives. Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien 3e temps : discussion libre. Les participants qui ont mis en pratique certaines des propositions imaginées précédemment sont invités à partager leur expérience.

Contenu : 1 plateau de jeu, 1 règle du jeu, 24 cartes questions, 1 sablier, 24 jetons blancs, 1 dé, 12 cartes votes, 2 feuillets d'activités



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

Mutualité sociale agricole (MSA) de Vaucluse, Li Granjo Escoló, 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.

Contenu : 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.

Contenu : 1 cahier pédagogique, 1 cahier pédagogique corrigé, 1 affiche
Disponible en ligne : <https://bit.ly/31AHPIg>



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.

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



Une communauté autour d'un bébé

DEWAELE Julie, COULON Nathalie, MORISOT Laurine (et al.), Grafper, 2015

Thème : [Relation familiale](#)

Cet outil de soutien à la parentalité a été conçu pour faciliter la participation et la mise en confiance à partir d'une simulation de résolution de problèmes. Il aborde 11 thématiques du quotidien avec un jeune enfant (la vie pendant la grossesse, le suivi de grossesse, les ajustements après l'arrivée de l'enfant, s'occuper d'un enfant, les changements dans la famille, le sommeil, la toilette et les accidents domestiques, les jeux, la télévision et les autres écrans, les bêtises, l'apprentissage de la propreté).

Contenu : 1 pochette contenant 13 vignettes recto/verso représentant les images au format A4, 1 jeu de cartes constitué de 36 images (recto/verso) soit 18 cartes, 1 guide d'utilisation dans lequel la méthode utilisée est présentée, ainsi que des aides pour préparer et animer l'action thématique.



Abracadabra, goûte-moi ça

Latitude 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.

Contenu : 3 histoires, 1 livret enfant, 1 guide pédagogique

Disponible en ligne : <http://www.latitudejeunes.be/nos-outils/#ALIMENTATION>



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.

Contenu : 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



Mon corps et moi. Le connaître, le respecter, agir. Cycle 1 et 2

SCHMITTER Laurence, Sed, 2010

Thèmes : [Anatomie](#), [rythme biologique](#), [hygiène](#)

Les objectifs de cet outil sont de découvrir son corps et mieux le connaître, de proposer des activités scientifiques et motrices de découverte du monde et de s'approprier le langage. Cette mallette fournit à chaque enseignant des cycles 1 et 2 une démarche de travail et une palette d'outils lui permettant de mettre en place un enseignement adapté pour amener le jeune enfant à mieux connaître son corps et celui des autres au travers d'activités motrices et scientifiques.

Contenu : Poupon articulé., imagier des expressions (24 pages); 33 cartes expression/visages.famille (format A5); 20 images séquentielles "prendre soin de son corps"; 36 cartes 7 x 7 (toilette, repas, coucher, famille) en lien avec les posters; 4 frises 30 x 80 (évolution de l'être humain); 12 posters 60 x 44 (le corps, l'hygiène, les cycles de vie...); 1 CD audio (comptines et activités de motricité); 1 fichier ressources 144 p



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



Familles en jeu

Association Petite Enfance d'Angers, SCIC Edi Conso, 2008

Thème : [Relation familiale](#)

Destiné aux parents et aux professionnels des structures de la petite enfance, des centres de loisirs, des écoles, ce jeu de plateau participatif construit autour de questions/réponses, vise à créer un temps d'échanges avec les familles. Il invite les parents et les professionnels de l'enfance à échanger autour des difficultés que peuvent rencontrer les familles notamment dans le cadre de la répartition des rôles hommes/femmes au sein de la famille, de l'éducation des enfants, de l'articulation du temps de vie (famille, travail, loisirs) et de la différence culturelle à l'école ou à la crèche. Les objectifs sont de favoriser les échanges et les débats, de permettre l'expression de chacun autour d'expériences et de façons de faire. Le jeu se joue de 6 à 12 personnes réparties en deux équipes : une équipe de parents et une équipe de professionnels. Un animateur pose les questions, anime le débat, distribue le temps de parole, veille au respect de chacun. Les équipes sont complémentaires dans leurs points de vue qui alimentent et nourrissent le débat d'idées.

Contenu : 1 plateau de jeu, 1 dé, 4 pions, 1 sablier long (5 minutes), 1 sablier court (1 minute), 18 fiches de questions, 1 fiche pour l'animateur, 1 fiche règle du jeu



Mille mots. La vie quotidienne

LEBLAY Michèle, Sed, 2007

Thèmes : [Education et promotion de la santé](#), [Alimentation](#), [Hygiène](#)

Cet outil vise à favoriser l'échange et la prise de parole dans le groupe classe autour des douze thèmes suivants : les repas, les loisirs, le sommeil, le jeu, les relations avec papa/maman, l'habillement, la toilette, la santé, les courses, les fêtes, l'école, la naissance. Cet outil permet d'aborder de façon transversale différents domaines d'apprentissage : la découverte du vivant, le repérage dans le temps, le repérage dans l'espace, le repérage des ensembles, l'éducation à la santé, à la sécurité, le langage écrit...

Contenu : 12 posters de grand format, 24 fiches situation (format A4), 75 images séquentielles, un présentoir transparent, 1 fichier ressources contenant : le guide du maître, des fiches d'activités individuelles de niveaux différents (PS/MS - GS)



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.

Contenu : 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 : [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'.

Contenu : 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.

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



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.

Contenu : 20 cartes, 1 livret d'utilisation



De la tête aux pieds

PRAT Catherine, Jocatop, s.d.

Thèmes : [Anatomie](#), [Hygiène](#)

Ce document s'adresse aux enseignants souhaitant proposer des séances d'activités physiques aux élèves. Il a pour objectif d'aider les enfants dans la découverte des différentes parties du corps, et d'en prendre soin. Il comprend un guide pédagogique, des fiches adaptées aux enfants et des posters illustrés.

Contenu : Dossier de 189 pages, 110 fiches élèves, 31 posters, 2 pochettes plastiques, 2 feutres effaçables



Aidez votre enfant à bien dormir. Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil

COUTURIER Stéphanie, Adéjje, Marabout, 2017

Thème : [Rythme biologique](#)

Ce livre, de la collection "Le cabinet des émotions" présente des outils pour lutter contre les troubles du sommeil de l'enfant. Il donne des explications pour mieux cerner les causes du problème et propose des outils pratiques pour chasser les peurs liées à la nuit ainsi que des conseils pour instaurer un rituel du coucher. Il décrit également des exercices de respiration pour aider à se relaxer.

Contenu : 63 p., ill. en coul.



Les écrans. Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille

DIEU OSIKA Sylvie, Hatier, 2018

Thème : [Education aux médias](#)

Ce guide à destination des parents propose des solutions pour mieux gérer les écrans en famille et à la maison. Après avoir donné des éclairages et des chiffres sur l'impact des écrans sur les apprentissages et le développement cérébral des enfants, l'auteure propose 10 clés pour utiliser sans abus et de manière constructive les écrans à la maison.

Contenu : 63 p., ill. en coul., sitographie



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](#), [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 album illustré 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 album illustré 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 ?



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 : [sommeil](#)

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.

Contenu : 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...

Contenu : album illustré



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.

Contenu : 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.

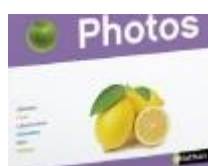


Le petit déjeuner de la famille souris

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.



Imagier photos - 70 photos Aliments

ERIKSEN Françoise, Nathan, 2017

Cet outil, composé de 70 photographies d'aliments, permet de s'approprier le vocabulaire des aliments classés en 7 familles : fruits et légumes, céréales et légumineux, laitages et fromages, matières grasses, viandes, poissons et œufs, sucreries et boissons. Chaque aliment est photographié hors contexte afin de le nommer sans équivoque.

Contenu : 70 photogr. en coul., 1 livret pédagogique



MIAM©. Mon Imagier Alimentaire Multiculturel

Groupe de diététiciennes de Seine-Saint-Denis, CoDES de Seine-Saint-Denis, 2015

La vocation de cet outil est de promouvoir, auprès des populations vulnérables, une alimentation équilibrée et respectueuses de leur culture culinaire. Il permet d'échanger sur les habitudes alimentaires malgré la barrière de la langue.

Contenu : 96 fiches illustrées et guide d'utilisation



Alimenter les conversations. Imagier alimentaire

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

Cet imagier 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.

Contenu : 95 cartes photos d'aliments, 4 cartes de présentation de l'outil



Imagier photos. Les aliments

BELLICHA Isabelle, Nathan, 2010

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.

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

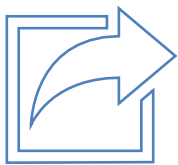


Photoexpression sur l'alimentation du nouveau-né

CoDES d'Ille-et-Vilaine, Conseil général d'Ille-et-Vilaine, 2009

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).

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



Sitographie

Liens testés le 27 août 2020

Agir pour bébé

Site institutionnel en promotion de la santé périnatale des « 1000 premiers jours » de vie, Agir pour bébé propose une information fiable et scientifiquement validée autour de la grossesse, tout en abordant la période pré-conceptionnelle et les quelques mois après la naissance. Il aborde différents thèmes tels que : les substances chimiques, l'alimentation, l'activité physique, le bien-être, les émotions, l'allaitement, le développement de bébé, la préparation à la naissance, les professionnels de santé, etc.

<https://www.agir-pour-bebe.fr>

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>

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

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/>

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/>

Etre parent. Une série de films pour expliquer les enfants

<https://www.etreparent.info>

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>

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

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/>



Pour en savoir plus sur...

Le développement du jeune enfant

Stratégie nationale de prévention et de protection de l'enfance 2020-2022. Garantir à chaque enfant les mêmes chances et les mêmes droits

Ministère des solidarités et de la santé, 2019-10-21

Ce dossier de presse présente la stratégie nationale de prévention et de protection de l'enfance pour 2020-2022. Après un état des lieux des besoins des enfants et de leurs familles et l'exposé de la démarche mise en place, le dossier reprend les quatre engagements de la stratégie : "agir le plus précocement possible pour répondre aux besoins des enfants et de leurs familles", "sécuriser les parcours des enfants protégés et prévenir les ruptures", "donner aux enfants les moyens d'agir et garantir leurs droits", "préparer l'avenir et sécuriser leur vie d'adulte". Il explicite les conditions pour y parvenir ainsi que le pilotage et le suivi de la stratégie.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/3jjSux5>

La mère n'est pas tout !

NEYRAND Gérard, Erès, 2019-03-01, coll. 1001 BB

Cet ouvrage traite de l'évolution de la fonction parentale et des rôles attribués traditionnellement à la mère et au père. L'auteur, sociologue spécialisé dans la petite enfance et la parentalité, questionne la norme de l'éducation de l'enfant en prenant en compte la grande diversification des situations de vie familiale. Le premier chapitre s'attache à rendre compte des différents aspects de ce bouleversement ; le deuxième aborde la reconfiguration en cours des théories censées en rendre compte ; le troisième indique en quoi les positionnements professionnels se sont renouvelés dans cette dynamique ; le dernier rappelle les points majeurs de résistance et les perspectives qui semblent se dessiner en matière de soin des jeunes enfants.

=> Disponible au CoDEPS13

Dossier de connaissance. Petite enfance (0-3 ans)

BEC Emilie, CREA-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2018-11

Ce dossier de connaissance sur la petite enfance de 0 à 3 ans, commence par fournir des repères sur le développement psychomoteur et psychologique de l'enfant de 0 à 3 ans et à pointer les avancées réalisées par les neurosciences. Il resitue ensuite le rôle et la place de l'enfant dans la société en soulignant l'influence de l'environnement et de la famille, l'importance des politiques publiques et l'impact des pratiques des professionnels de la petite enfance. Il poursuit en présentant les données probantes internationales et propose une sélection d'expériences prometteuses importées de l'étranger ou développées en France qui participent au bon développement de l'enfant et à sa santé future.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2YE6t8Y>

Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans

LAPORTE Danielle, Editions du CHU Sainte-Justine, 2018, coll. Parlons parents

Cet ouvrage, dont l'auteur est psychologue clinicienne, est un guide pratique destiné aux parents pour les accompagner dans l'éducation de leur enfant de la naissance à 6 ans en favorisant leur estime de soi. Il propose des informations, des outils et des

stratégies pour amener l'enfant à se sentir en sécurité, l'aider à développer son identité, lui apprendre à vivre en société et le guider pour l'aider à avoir confiance en lui.

=> Disponible au CRES PACA

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 séminaire 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, Erès, 2017

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. CHU Sainte Justine, 2014

En plus d'englober toutes les dimensions du développement - motricité, langage, perception, cognition, aspects affectifs et sociaux, activités quotidiennes (habillement, 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.

=> 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.

=> 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, Libro, 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 et l'activité physique du jeune enfant

Programme national nutrition santé 2019-2023

Ministère des solidarités et de la santé, 2019-09, 94 p.

Le Plan national nutrition santé n° 4 propose 5 axes : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé ; Encourager les comportements favorables à la santé ; Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques ; Impulser une dynamique territoriale : d'ici 2023, dans chaque département, les initiatives locales innovantes seront valorisées et un colloque annuel sera organisé pour partager les bonnes idées ; Développer la

recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle. Ainsi, les 55 actions du PNNS visent à atteindre en 5 ans les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) portant notamment sur le statut nutritionnel des enfants et des adultes et les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique.

=> Accéder au document : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans

ANSES, 2019-06-12

L'Anses a été saisie le 28 mars 2017 par la Direction générale de la santé concernant l'impact de l'exposition précoce de l'enfant aux facteurs nutritionnels environnementaux par l'alimentation durant la période dite des « 1000 jours » et correspondant à la période allant de la conception aux 2 ans de l'enfant environ. Le présent avis présente les résultats de l'expertise visant à actualiser les repères alimentaires du Programme national nutrition santé (PNNS) pour les enfants âgés de 0 à 3 ans. Dans son avis, l'Anses recommande la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois révolus, l'introduction des aliments de texture non lisse à partir de 8 mois et pas après 10 mois. De plus, l'Agence recommande de limiter les produits sucrés et encourage les parents à la vigilance sur la teneur en sucre des aliments pour bébés.

=> Accéder au document : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0145.pdf>

A table tout le monde ! Alimentation et activité physique des enfants de 0-3 ans

ARS Pays de la Loire, Conseil départemental de Loire-Atlantique, CAF de Loire-Atlantique, Structure régionale d'appui et d'expertise en nutrition des Pays de la Loire, 2019-02

Ce guide, à destination des assistant(e)s maternel(le)s et des parents, est le fruit d'une collaboration d'assistant(e)s maternel(le)s, de parents et d'un groupe d'experts. Il permet d'aborder les sujets de l'alimentation, de l'environnement des repas et de l'activité physique et de prévenir ainsi les troubles liés à l'alimentation en se posant des questions et en disposant de pistes de réponses. Il aborde notamment les habitudes alimentaires des enfants, la diversification alimentaire, la préparation des repas, les règles pendant les repas... Il est complété par des messages clés sous l'angle de l'apprentissage et des comportements alimentaires. Une vidéo autour de l'éveil alimentaire a par ailleurs été réalisée et mise en ligne sur le site de la Structure régionale d'appui et d'expertise nutrition (www.sraenutrition.fr).

=> Accéder au document : <https://bit.ly/3b8LUXs>

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

Inserm, 2017

Le suivi d'une cohorte de plus de 800 enfants montre que le temps passé à jouer en plein air ou à regarder la télévision pendant la petite enfance est déjà prédictif du risque d'obésité ultérieur.

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

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://www.santepubliquefrance.fr/content/download/182834/2308126>

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>

Questionner les représentations sociales en promotion de la santé

Cultures & santé, 2013

À destination de tout acteur du social, de l'éducation permanente, de l'insertion socioprofessionnelle ou de la santé, ce carnet fournit en cinq chapitres des pistes pour comprendre le concept de représentations sociales, mettre en place des démarches de questionnement des représentations sociales et en déterminer les enjeux, envisager les représentations sociales comme des leviers d'action efficaces pour promouvoir la santé. Le cœur de ce carnet met en scène une animatrice et un groupe de femmes qui se réunissent au sein d'une maison communautaire. Progressivement, cette animatrice va prendre conscience de l'importance des représentations sociales et en tiendra compte dans sa pratique. Cette trame narrative se déroule sous forme d'illustrations. S'y rattachent des prises de recul et des repères théoriques.

=> Accéder au document : <https://bit.ly/2Db4Rfw>

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

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

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, sinieuse mais ô combien profitable aux enfants mais également à leurs parents.

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

Le sommeil du jeune enfant

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

Les jeunes enfants et les écrans

Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

Haut Conseil de la Santé publique, 2019-12

La littérature apporte des éléments contradictoires sur l'effet des écrans sur le développement cognitif de l'enfant, ses apprentissages, et sur les troubles de la santé mentale. Les effets sur le sommeil sont établis et sont plus importants si le temps d'utilisation augmente. Les comportements associés aux écrans sont responsables de l'augmentation du surpoids : prises alimentaires augmentées, temps de sommeil réduit et de qualité altérée. Ce rapport expose les risques et les effets des écrans sur notamment les enfants de moins de 6 ans et émet quelques recommandations.

=> Accéder au document : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

Enfants et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de la cohorte Elfe

BERTHOMIER Nathalie, OCTOBRE Sylvie, Ministère de la culture, 2019-01-01, Coll. Cultures Etudes

Le suivi de la cohorte Elfe constituée d'un panel de 18 000 enfants nés en 2011 permet de décrire, à l'échelle nationale, l'équipement des foyers en écrans et la fréquence d'exposition des enfants avec les différents écrans au cours des deux premières années de leur vie. Il en ressort que le plus familier reste la télévision et que même si la quasi-totalité des foyers est équipée en écrans et connexion internet, les attitudes face à ceux-ci divergent nettement selon les milieux sociaux.

=> Accéder au document : <https://www.culture.gouv.fr/Media/Thematiques/Etudes-et-statistiques/Files/Publications/Culture-etudes/2019/Enfants-et-ecrans-de-0-a-2-ans>

La surexposition des enfants de 0-6 ans aux écrans

IVASSENKO Valérie, IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2018-03

Les quinze dernières années ont connu un développement rapide et une importante démocratisation des technologies numériques. Dans ce contexte marqué par des prises de position vives et parfois contradictoires, les acteurs de la promotion de la santé sont de plus en plus sollicités pour des interventions. L'intense déploiement du numérique suscite de nombreuses questions de la part des professionnels et des familles. Ainsi ce travail documentaire propose une revue des nombreuses recherches scientifiques ainsi qu'une synthèse des résultats menées sur ce sujet depuis une vingtaine d'années, pour beaucoup aux Etats-Unis et Canada. [Résumé auteur]

=> Accéder au document : <https://bit.ly/3gCOYMD>

Tous les documents cités dans ce dossier sont disponibles à la consultation et au prêt contre un chèque de caution, au CoDEPS 13 ou au CRES PACA.

Accueil sur rendez-vous uniquement

Contactez le centre de ressources du

CoDEPS 13

documentation@codeps13.org

83 la Canebière – 13001 Marseille

04 91 81 68 49

<https://www.codeps13.org/>

Contactez le centre de ressources du

CRES PACA

cres-paca@cres-paca.org

178 cours Lieutaud – 13006 Marseille

04 91 36 56 95

<http://cres-paca.org/>