

Le savoir qui sauve des vies !

# Ne pas oublier en cas d'urgence :



**Numéros d'urgence en Suisse**

<b>144</b> Ambulance	<b>118</b> Pompiers
<b>112</b> Appel d'urgence	<b>117</b> Police
<b>145</b> Toxi-Centre	<b>1414</b> Rega

**Les 7 questions d'urgence :**

- Où** se trouve le lieu de l'urgence ?
- Qui** appelle-t-on ? (nom, numéro).
- Que** s'est-il passé ?
- Combien** sont blessées ?
- Quand** cela s'est-il passé ?
- Autre chose ?**
- Attendre** les questions !

Nous te recommandons de **suivre un cours d'urgence** pour pouvoir agir correctement en cas d'urgence.



LetsFamily

Family



# Family

Conseils pour les parents  
d'enfants de 4 à 8 ans



*Concours,  
cadeaux et promotions!*



*Rejoins le club!*

Inscris-toi, cumule des points et gagne!

## Découvre le LetsFamily.Club !

Le LetsFamily.Club est centré sur toi et ta famille. Des bons exclusifs, de super tirages au sort et des cadeaux fantastiques t'attendent ici. Bienvenue au LetsFamily.club.



LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.



*Gagne maintenant!*

Gagne des vacances en famille!

## Gagne une semaine de vacances en famille!

Pour toi, en tant que nouveau parent, les premières vacances avec bébé sont un événement spécial et un défi. Nous nous sommes engagés à te fournir des moments inoubliables sur notre montagne de vacances.



LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

**Editeur:**

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co, Chollerstrasse 3, 6300 Zoug, Suisse  
Tél. 041 740 01 40 / conseils@present-service.ch

Chef de projet : Dominik Wey, gérant, Present-Service

Co-Rédaction : Florence Lucchini et Stefanie Meier, Present-Service

Conception/design, illustrations, composition : www.garnitur.com

Traductions : Catherine Vuilleumier, Zollikofen

Coverphoto : prostooleh - freepik.com

**Photos :** p. 10 Adobe Stock - skif / p. 39 Adobe Stock - Mapodile/peopleimages.com / p. 53 Adobe Stock - herzträumerin / p. 56, 73, 141 Adobe Stock - JenkoAtaman / p. 63 Adobe Stock - Alexis Scholtz/peopleimages.com / p. 68 Adobe Stock - famveldman / p. 78 Adobe Stock - Rawpixel.com / p. 84 Adobe Stock - Kirsten Davis/peopleimages.com / p. 88 Adobe Stock - Evgeniy Kalinovskiy / p. 94 Adobe Stock - Syda Productions / p. 98 Adobe Stock - Gorodenkoff / p. 100 Adobe Stock - oksix / p. 106 Adobe Stock - Drobot Dean / p. 110 Adobe Stock - phpetrunina14 / Bilder p. 116, 122 Adobe Stock - Drazen / p. 118 Adobe Stock - fizkes / p. 127 Adobe Stock - Halfpoint / p. 132 Adobe Stock - Svitlana / p. 135 Adobe Stock - Татевик Багдасарян / p. 139 Adobe Stock - jimena / p. 143 Adobe Stock - Nebojsa / p. 149 Adobe Stock - U. J. Alexander / p. 151 Adobe Stock - LIGHTFIELD STUDIOS / p. 154 Adobe Stock - Jacob Lund / p. 156 Adobe Stock - Africa Studio / p. 164 Adobe Stock - SewcreamStudio / p. 171 Adobe Stock - Geber 86 / p. 182 Adobe Stock - EVERST  
Bildrechte: Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

ISBN : 978-3-907664-02-5

16ème édition 2025 - 40'000 exemplaires national

© Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Zoug, Suisse

Taxe de protection : CHF 20.00

Impression : ppm Fulda GmbH & Co. KG, Fulda, Allemagne

**Remarques générales :****Aspects juridiques**

Le livre-conseil Family est une œuvre collective de différents auteurs spécialisés. Les textes, déclarations et recommandations ne correspondent pas nécessairement à l'opinion de l'éditeur, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., et ne prétendent pas à l'exhaustivité du contenu. Le contenu correspond au dernier état des connaissances de la rédaction au moment de la finalisation. Le livre-conseil Family ne peut donner lieu à aucun droit juridique vis-à-vis des auteurs spécialisés, de leurs mandataires ou de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. En cas de doute ou d'urgence, nous vous recommandons de vous adresser à un spécialiste qui pourra vous conseiller de manière appropriée.

**Féminin/masculin**

La forme féminine ainsi que la forme masculine sont utilisées dans les textes. Quelle que soit la forme choisie, elle s'adresse toujours aux deux sexes.

**Distribution**

Le livre-conseil Family est envoyé par la poste aux familles dans le coffret cadeau Family à l'occasion du quatrième anniversaire de l'enfant. Les parents reçoivent gratuitement le coffret cadeau Family avec le livre-conseil intégré, sans aucune obligation.

**Droit d'auteur/copyright**

L'exploitation, la distribution, l'adaptation ou la traduction de tous les textes ou d'extraits de textes, de photos, de graphiques, etc. sous forme imprimée ou électronique, est interdite sans l'autorisation écrite de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Tous les droits et le copyright exclusif appartiennent à Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co, Zoug.

**Durabilité**

Le papier utilisé pour le contenu est certifié « Ange bleu ». Les encres d'impression que nous utilisons sont sans huile minérale, sans cobalt et à base de matières premières renouvelables, garantissant une production durable et respectueuse de l'environnement.



## « Les enfants doivent avoir beaucoup de patience avec les adultes. »

Antoine de Saint-Exupéry

Chers parents,

Les premières années de la vie de votre enfant sont une aventure passionnante – pour vous tout autant que pour votre enfant. Du bébé au tout-petit, puis à l'âge préscolaire, le temps passe à toute vitesse, et bientôt un nouveau jalon se profile : l'entrée à la maternelle. Pour votre enfant, cela représente un grand pas vers l'autonomie, tandis que vous vous retrouvez peut-être pour la première fois face au défi du lâcher-prise.

Ce nouveau chapitre de vie apporte de nombreux changements pour vous en tant que famille. Le quotidien prend une structure plus définie, et votre enfant commencera à vivre davantage d'expériences par lui-même, à nouer des relations et à mieux se connaître. Des thèmes tels que l'éducation, l'intégration sociale, ainsi que le développement mental et physique deviennent de plus en plus importants. Ce guide souhaite vous accompagner dans cette transition, afin de la rendre aussi positive que possible pour vous et votre enfant. Les textes ont été rédigés par des experts de divers domaines, afin de vous offrir des impulsions précieuses et des conseils utiles. De plus, vous trouverez sur notre site web [www.letsfamily.ch](http://www.letsfamily.ch) de nombreuses autres informations concernant les thèmes de l'enfant et de la famille – de l'éducation à la nutrition en passant par le développement.

Cependant, il est important de souligner qu'aucun guide ne peut vous fournir toutes les réponses adaptées à votre situation spécifique. La voix la plus importante reste toujours la vôtre – en accord avec votre famille et dans l'intérêt de votre enfant. Trouvez les solutions qui vous conviennent et faites en sorte que ce chapitre de vie soit enrichissant pour vous tous.

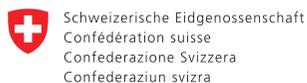
Je vous souhaite à vous et à votre famille une excellente santé, beaucoup de joie et une dose supplémentaire de sérénité pour vivre cette période passionnante de manière consciente. Et n'oubliez pas : l'essentiel est l'amour que vous donnez à votre enfant. Car les enfants qui reçoivent de l'amour grandissent pour devenir des adultes qui transmettent à leur tour cet amour.

Cordialement,

Dominik Wey

Directeur général de Present-Service





Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

## Nous remercions vivement les auteurs

Dr med Abenheim Lea, spécialiste en pédiatrie FMH, Muri bei Bern  
Association professionnelle Cranio Suisse  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Zurich  
Association Sympadent, Sursee  
Bähler Spieser Anita, orthoptiste, Freienbach  
KD Dr Benz Caroline, Cliniques Universitaires de pédiatrie Zurich  
Bichsel Bettina, Jeunes et médias, Office fédéral des assurances sociales, Berne  
Bieri Marlies, formatrice d'adultes avec diplôme fédéral, Uetligen  
Brandt Barbara, IG Spielgruppen Schweiz  
Centre UND activité familiale et professionnelle, Bâle/Berne/Lucerne/Zurich  
Direction de l'instruction publique et de la culture du canton de Berne  
Dürst Tanja, conseillère en budget du conseil en matière d'endettement, Glaris  
Dellsperger Sonja, Assistante sociale HES, Bâle-Campagne  
Dr med Feldhaus Simon, Paramed, Boar  
Fischli Fabia, responsable du département éducation à l'environnement, WWF Suisse  
Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten KMSK  
Dr Frischknecht Marie-Claire, Psychologie de l'enfance et de l'adolescence FSP, Rapperswil  
Dr Geiges Hannes, spécialiste en pédiatrie FMH, Rüti ZH  
Dr Gmür Arnold, médecin spécialiste FMH ORL, Coire  
Guillod Roxane, responsable suppléante services spécialisés, aha! Centre d'Allergie Suisse  
Dr Hartmann Tim, Prof Dr phil Zahner Lukas, Prof Dr phil Pühse Uwe, Department of Sport, Exercise and Health, Université de Bâle  
Hess-Keller Christine, lic. en droit, avocate & médiatrice, Lucerne  
Dr Knoll Christian, spécialiste en pédiatrie FMH, Bienne  
Kollmeyer Birgit, psychologue dipl., Berne  
Dr König Stephan, spécialiste en pédiatrie FMH, Brigue  
Lenherr-Fend Sabine, jardinière d'enfant diplômée, IG Spielgruppen Schweiz  
Meissner Brigitte, auteur, thérapeute, Winterthour  
Dr Ostertag Silke, clinique d'orthodontie et de pédodontie, Zurich  
Protection suisse des animaux PSA, Bâle  
santésuisse, Soleure  
Schmid Martina, conseillère Elternnotruf Schweiz  
Dr Seibold-Weiger Karin, pédiatre pour enfants et adolescents FMH, Arlesheim  
Société Suisse de Nutrition, Berne  
Sontheim Marion, accompagnatrice de familles, IG Spielgruppen Schweiz  
Stäger Marie-Hélène, Commission LCH des degrés -2+2, Niederurnen  
Stefanoni Susanne, psychologue lic. phil., Elternnotruf, Zurich  
Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa  
Dr Trefny Philipp, spécialiste en pédiatrie FMH, Lucerne  
Dr Véya Corinne, spécialiste en pédiatrie FMH, Richterswil  
Dr Zerwetz Oliver, spécialiste en pédiatrie FMH, Egg ZH



## 1.1 Développement

« Les enfants et les horloges ne devraient pas être remontés constamment. On doit aussi les laisser aller » (Jean Paul). Chaque enfant fait « tic-tac » un peu différemment et prend son temps pour se développer de manière optimale.

Au départ, l'enfant n'a que lui-même comme point de repère et il croit que tout ce qui constitue son entourage a les mêmes facultés que lui. Ainsi, une table peut être méchante parce que l'on s'y est cogné. Dès l'âge de 4 à 5 ans, l'enfant est à même de comprendre que les autres ne ressentent pas toujours la même chose que lui et n'ont pas forcément les mêmes connaissances que lui. Il découvre que l'on peut tromper un tiers et il essaye de le faire aussi. Peu à peu,

les personnages de contes de fées perdent pour lui leur caractère réel. Il commence à comprendre le lien de cause à effet. Les parents remarquent que l'enfant devient réceptif aux arguments rationnels.

### Notion du temps

L'enfant a une perception du temps différente de celle des adultes. La notion du temps est influencée par l'intensité de l'occupation. Dans le cadre d'une expérience, on a proposé à des enfants en âge préscolaire de dessiner pendant 15 secondes des traits sur une feuille, à leur propre rythme. Ensuite, ils ont dû à nouveau dessiner des traits pendant 15 secondes à un rythme plus rapide que la première fois. Lorsque l'on a

questionné les enfants pour savoir si, selon eux, ils avaient travaillé plus longtemps au cours de la première ou de la deuxième expérience, ils ont tous répondu que c'était lors de la deuxième expérience. Ils ont justifié leur réponse par le fait qu'ils avaient dessiné plus de traits que lors de la première expérience.

L'âge est assimilé à la taille. Ce n'est qu'à partir de l'âge de 7 ans que les enfants sont en mesure de faire le lien entre la naissance et la durée de vie, de comprendre que le grand-père est plus âgé que le père, même si le grand-père est plus petit. La compréhension du passé, du présent et de l'avenir se développe également dans la tranche d'âge de 4 à 8 ans. Un enfant de 4 ans a encore de la peine à saisir la signification du calendrier de l'Avent, il peut donc arriver qu'il ouvre toutes les fenêtres à la fois, non par opposition à vos instructions, mais parce qu'il pense que Noël viendra le jour même. La dimension temporelle d'un programme hebdomadaire reste aussi souvent difficile à comprendre, même pour un enfant de 8 ans.

### Perception des figures et des motifs (perception des formes)

Les figures géométriques telles que le triangle et le carré sont reconnues tôt. Il est cependant plus difficile de les dessiner. Dans un premier temps, une figure comme l'étoile est représentée à l'aide de plusieurs vagues triangles. L'enfant est uniquement en mesure de retranscrire certains éléments (ici les pointes). Entre 4 et 8 ans, la représentation de l'être humain passe du « bonhomme têtard » à l'homme avec une tête, un tronc, des bras, des jambes et des pieds.

### Notion des quantités

Deux points peuvent déjà être discernés par la plupart des enfants de 3 ans comme une quantité de deux. A 4 ans, d'un coup d'œil, l'enfant est capable de percevoir trois points. A l'âge de 7 ans, l'image du dé à jouer avec les chiffres jusqu'à six est intégrée, sans qu'il soit nécessaire de recompter. Jusqu'à l'âge de 5 ans environ, un enfant affirme que lorsque l'on transvase un liquide d'un verre large dans un verre plus petit mais plus haut, il y a plus de liquide dans le verre étroit que précédemment dans le plus grand. L'enfant n'a pas encore la capacité de comparer la quantité avec la dimension du contenant. C'est la raison pour laquelle il parvient difficilement à évaluer quelle quantité d'eau le verre pourra contenir. A l'âge de 8 ans, cette notion ne pose plus de problème à l'enfant.

### Caractéristiques d'objets

Généralement, l'enfant entre 5 et 6 ans a la capacité de classer différents objets par longueur, taille ou couleur. Les désigner est une autre affaire. Certes, l'enfant est en mesure de reconnaître les caractéristiques telles que anguleux/rond, long/court, haut/bas, large/étroit, mais n'est pas encore capable de les nommer.

### Mémoire

L'apprentissage de la langue sollicite les performances de mémorisation les plus remarquables. Les enfants exigent que les adultes emploient exactement la même formulation à chaque fois qu'ils racontent des contes ou chantent des chansons. La répétition exacte procure un sentiment de sécurité et apaise le besoin d'exercice élevé. A l'âge de 7 ans, la capacité de mémorisation relative à ses propres expériences est encore très instable. Les questions influencées par les parents ou

- Complétez vos plats uniques, soupes, goulasch, gratins ou risottos par des légumes coupés tout fin.
- Votre enfant aime les jus de légumes et de fruits? Chaque jour, une portion de fruits ou de légumes peut être remplacée par un jus (p. ex. 1–2 dl de jus d'orange ou de tomate).
- Les légumes crus sont un vrai plaisir à grignoter: non seulement les carottes, les poivrons et les concombres, mais également le chou-fleur, les choux-raves, le fenouil, les asperges, les betteraves, les courgettes et la salade iceberg peuvent être grignotés en petits morceaux, tranches ou bâtonnets et trempés dans de la sauce au séré ou de la sauce à salade.
- Souvent, les enfants préfèrent les fruits aux légumes. Vous pouvez en profiter en combinant les deux, p. ex. des raisins dans la salade de rampon, ou des oranges dans la salade de carottes. Essayez donc!

### En forme grâce à la collation de dix heures et aux quatre heures

Plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée fournissent au corps régulièrement les substances nutritives et l'énergie. Le nombre de repas est très individuel. Pour les enfants, la solution idéale est cinq repas dont trois principaux et deux intermédiaires. Les collations entre les repas empêchent les enfants d'avoir trop faim aux repas principaux et de manger alors de trop grosses quantités. De plus, plusieurs repas varient la manière de manger et les différents aliments couvrent mieux le besoin en substances nutritives. Vous parvenez aussi plus facilement à intégrer les cinq portions de fruits et de légumes dans les repas.

Le petit-déjeuner et la collation de dix heures se complètent. Selon l'importance du petit-déjeuner, la collation de dix heures sera plus ou moins importante. En plus de boissons sans sucre comme de l'eau ou du thé, des aliments faibles en sucre et en graisse sont recommandés, par exemple des fruits et des légumes (entiers ou coupés en bouchées) et des produits à base de céréales (pain, biscottes, etc.). De petites quantités de lait ou de produits laitiers ainsi que des noix non salées (noix, amandes, noisettes) sont également judicieux. Les barres chocolatées et à base de céréales sucrées, les tranches lactées, les sucreries, les pâtisseries sucrées, les croissants et les boissons sucrées ne sont pas recommandés.

La collation de quatre heures fait le pont, l'après-midi, entre le repas de midi et celui du soir. Le fait que la collation de quatre heures soit abondante ou non dépend de l'activité physique des enfants. Comme pour les dix heures, une boisson sans sucre est recommandée, ainsi qu'un fruit ou des légumes et, selon l'appétit, un produit à base de céréales et/ou un produit laitier.

 Idées pour les dix-heures et les quatre-heures:  
[www.letsfamily.ch/dix-heures](http://www.letsfamily.ch/dix-heures)

### Des sucreries – avec mesure pour pouvoir mieux en profiter

La plupart des enfants aiment les sucreries et ont beaucoup de peine à résister à la tentation du sucre. La préférence pour le sucré est en fait innée. La raison se trouve dans notre évolution: le goût sucré signalait à nos ancêtres qu'un aliment pouvait être mangé et contenait beaucoup d'énergie. Les aliments amers ou acides étaient en revanche un signal d'alarme signifiant qu'ils étaient



 LetsFamily

 Obtiens des conseils

Découvre maintenant sur LetsFamily!

## Équilibre de vie dans le quotidien familial.

En tant que parent, ce n'est pas toujours facile de jongler avec tout. Sur LetsFamily.ch, tu trouveras des conseils utiles pour t'aider à trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie de famille.

 LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

## Assurance dentaire

En principe, l'assurance de base obligatoire ne couvre pas les traitements dentaires, à l'exception des dommages dus à un accident et des mauvaises positions de la mâchoire. Actuellement, un grand nombre d'enfants subissent des corrections orthodontiques qui entraînent souvent des coûts élevés. C'est la raison pour laquelle il peut être judicieux de conclure prématurément, c'est-à-dire avant l'existence d'une mauvaise position, une assurance complémentaire pour les corrections dentaires et orthodontiques. Veuillez prendre note du fait qu'un grand nombre de caisses exigent la conclusion d'une telle assurance déjà avant le troisième anniversaire. Les prestations des différents fournisseurs sont souvent équivalentes. Cependant, les cotisations sont très variables. La limite des coûts annuels devrait être la plus élevée et la franchise la plus basse possible. Il vaut la peine de comparer les offres!

Association Sympadent Suisse / Sursee

Dr Silke Ostertag / clinique d'orthodontie et de pédodontie / Zurich



## Système immunitaire fort pour les parents et les enfants

Le système immunitaire fait partie des systèmes de régulation de notre corps. Il est responsable de la surveillance de l'équilibre dans l'organisme et de la santé. Pour avoir une bonne qualité de vie et vivre longtemps et sainement, il faut un système immunitaire qui fonctionne bien. Afin de maintenir l'équilibre de l'organisme, il est aussi important que les autres systèmes régulateurs du corps tels que le système nerveux et le système hormonal soient équilibrés.

Plus une personne vieillit, plus son organisme est soumis à des changements morphologiques et physiologiques. Les différents systèmes régulateurs et la communication entre eux sont de plus en plus entravés et l'équilibre des différentes fonctions physiques est perturbé. La fonctionnalité du système immunitaire diminue donc avec le temps, ce qu'on appelle l'immunosénescence. Cependant, les enfants passent eux aussi par une phase pendant laquelle ils ont une prédisposition naturelle aux infections. Après un début de vie sans souci, les petits tombent généralement malades dès qu'ils commencent à aller à la crèche et souffrent d'infections à répétition, notamment des voies respiratoires. En effet, leur système immunitaire n'est pas encore parfaitement développé et entraîné. Lorsque des bactéries, virus ou parasites pénètrent dans le corps, une défense immunologique est déclenchée sous forme de réaction en chaîne de l'activité cellulaire dans le système immunitaire.

## Qu'est-ce que le système immunitaire?

Le système immunitaire est composé de deux «divisions», l'immunité innée et l'immunité acquise. Les cellules immunitaires innées constituent la première ligne de défense du corps. Notre immunité acquise utilise des cellules T et B lorsque des organismes pénètrent et veulent vaincre cette première ligne de défense. Ces cellules ont besoin de davantage de temps pour se développer, car leur comportement se développe à partir d'expériences. Cependant, elles vivent en général plus longtemps que les cellules innées. Les cellules immunitaires adaptatives se rappellent des envahisseurs étrangers après leur première rencontre et les rejettent lorsqu'ils pénètrent à nouveau dans le corps. Il est donc très important de renforcer le fonctionnement du système immunitaire et de ne pas compter uniquement sur l'effet des vaccins.

## Comment renforcer mon système immunitaire?

Du point de vue de la médecine globale, il est important de ne pas se focaliser sur les agents pathogènes mais sur un système immunitaire qui fonctionne bien.

Le fait de mener une vie saine et de réduire le stress est essentiel. Les charges constantes au quotidien et un manque de micronutriments essentiels rendent le corps plus vulnérable aux refroidissements et autres maladies infectieuses.

# À PEINE GUÉRI

## ET UN NOUVEAU REFROIDISSEMENT.

CONVIENT DÈS L'ÂGE DE 4 ANS



## POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

[www.zink-biomed.ch](http://www.zink-biomed.ch)

Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 11/2024  
All rights reserved.

**BioMed®**

### Faire de la musique

Pour trouver l'instrument adéquat, il est recommandé de faire tester à l'enfant différents instruments de musique avant de prendre une décision. Il n'existe pas « d'âge idéal » pour commencer à apprendre à jouer d'un instrument. Un grand nombre d'écoles de musique organisent des journées portes ouvertes. Saisissez cette occasion pour aller écouter et tester. Le financement des écoles de musique est réglementé de manière variable selon les communes. Informez-vous auprès de l'école de musique de votre commune pour savoir si vous devez prendre à charge la totalité des coûts ou si une partie des frais est assumée par la commune.

Au début, il est plus judicieux de louer l'instrument de musique, surtout lorsqu'il s'agit d'un instrument onéreux. Cela permet de s'assurer que le plaisir de l'enfant à apprendre est durable. Certains instruments doivent être adaptés à la taille de l'enfant et dans ce cas, la location est également recommandée. Souvent, le magasin de location d'instruments de musique déduit une partie de la location en cas d'achat ultérieur.

### Chanter

Normalement, il n'est pas nécessaire de forcer les enfants à chanter. Dès l'âge de 4 ans environ, ils sont capables de tenir la mesure et de chantonner leurs couplets préférés par cœur. En grandissant, les filles sont souvent plus ouvertes au chant que les garçons. Le chant renforce la confiance en soi et le développement de la personnalité de l'enfant car il sent qu'il peut déterminer lui-même ce qu'il veut faire avec sa voix.

Tous les enfants n'ont pas le même amour pour la musique. Peut-être que votre enfant chante encore volontiers les chants d'enfants classiques dans sa langue, alors que ses amis sont déjà fascinés par les chansons de différents interprètes en langue étrangère. Laissez votre enfant libre de choisir lui-même sa musique.

Si vous êtes cependant sensible au choix des mots dans les chansons, parlez-en avec votre enfant lorsque des contenus négatifs sont transmis.

### Danser

Les tout petits commencent déjà à se balancer lorsqu'ils entendent des sons mélodieux. La danse est une forme de mouvement naturelle pour les enfants. Le plaisir de bouger fait faire de nombreuses expériences ludiques qui stimulent le développement physique et intellectuel. Faire ensemble une petite danse ou une ronde en groupe peut rendre une heure d'école plus attrayante ou renforcer de manière musicale à la maison le sentiment d'appartenance. On peut danser partout. Vous pouvez également choisir avec votre enfant un type de danse et l'envoyer à un cours. Il est important que vous lui montriez les différentes offres, car ce n'est qu'ainsi qu'il pourra prendre une décision. Peut-être qu'un cours de rythmique composé de chant, de danse et parfois de musique simple sur un instrument est aussi idéal.

Barbara Brandt / IG Spielgruppen Schweiz / [spielgruppe.ch](http://spielgruppe.ch)

Jetzt auf LetsFamily entdecken!

Obtiens des conseils

Reçois les meilleures astuces d'organisation pour survivre.

Dans la chambre d'enfant, les peluches s'accumulent, et dans toute la maison, les jouets sont éparpillés. Où les mettre ? Sur LetsFamily.ch, nous partageons avec toi quelques astuces pour plus d'ordre et de clarté.

LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

### Bricoler

Donnez à l'enfant le moyen de s'épanouir en lui offrant la possibilité de bricoler avec différents matériaux. Pour cela, il n'est pas nécessaire de faire de grands achats. La plupart du temps, on peut bricoler des choses ravissantes à partir d'objets du quotidien et avec du matériel récolté dans la nature, tel que des feuilles et des fleurs, des pierres, des coquillages et des plumes. Faites confiance à votre enfant et laissez-le manier couteaux et ciseaux après l'avoir averti du danger et convenu des règles à observer.

### Conseils :

- Au printemps : les fleurs cueillies en promenade peuvent être séchées et mises sous presse – elles seront ensuite utilisées pour embellir les bricolages. Placez les fleurs délicates avec un écart suffisant entre du papier de journal. Puis déposez une pile de livres épais – après 4 à 10 jours, toute l'humidité aura disparu et les fleurs garderont encore leur couleur pendant des semaines.
- En été : Presque tous les enfants aiment cuisiner. Préparez ensemble une bonne confiture – toute la famille pourra ainsi encore profiter des saveurs de l'été pendant l'hiver!
- En automne : Ramassez avec votre enfant des feuilles colorées. A la maison, rassemblez-les en un bouquet aux couleurs éclatantes. Le bouquet est facile à entretenir car il n'a pas besoin d'eau. Observez la manière dont il change avec le temps et les nouvelles couleurs qu'il prend!
- En hiver : Faites faire à votre enfant un collage à partir de matériaux naturels.

- Les aiguilles de pin deviennent les pics d'un hérisson et une coquille d'escargot est transformée en décoration pour le sapin de Noël.

### Jeux de société

Les jeux en commun rassemblent, rallient, divertissent et captivent toute la famille. Ne forcez jamais votre enfant à jouer, car le plaisir doit passer avant tout. Les jeux de dés, de table ou de cartes apportent un peu de distraction au quotidien. Votre famille a peut-être un jeu de prédilection auquel elle joue constamment? Si le jeu est régi par des règles, il y a à la fin un gagnant et un perdant. En jouant à des jeux de société, l'enfant apprend que l'on ne peut pas toujours gagner au jeu ou dans la vie. Certains enfants ont plaisir à inventer de nouvelles règles de jeu. Acceptez-les et découvrez ensemble quelles règles fonctionnent ou ne sont pas idéales.

### Se déguiser

Les enfants jouent volontiers différents rôles et surtout se glissent dans la peau de personnages du monde adulte, qui sont des modèles pour eux. Il suffit d'une malle à habits remplie de différents vêtements, de chapeaux, de vieilles chaussures, de sacs, etc., et le défilé de mode ou le spectacle de cirque peut commencer.

### Construire des cabanes et des parcours

Les cabanes ne se construisent pas uniquement à l'extérieur. Pourquoi ne pas camper une fois dans l'appartement lorsqu'il fait froid dehors et que le vent souffle? Les enfants sont capables de s'occuper pendant des heures à construire des cabanes et des maisons. Si vous ne possédez pas de petite tente, étendez une grosse couverture ou un drap sur une table ou tendez une

corde. Encore quelques coussins et voici un agréable coin pour se reposer. Passer la nuit dans un sac de couchage avec un bon pique-nique est le plus grand plaisir de ce campement. Construire un tunnel ou un parcours à partir de différents objets éveille également l'imagination des petits et des grands.

*Fabia Fischli / responsable du département éducation à l'environnement du WWF Suisse / wwf.ch*

**Bepanthen®**  
Pour une peau en bonne santé.

**TOMBER C'EST AUSSI APPRENDRE**

**DÉSINFECTE ET CICATRISE.**

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

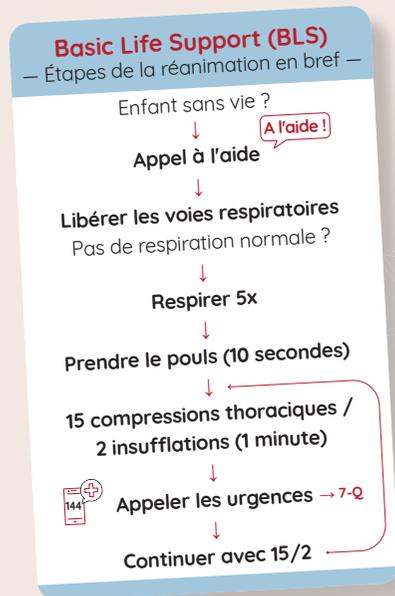
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

1. **Spray vulnérable:** désinfecte et prévient les infections
2. **Crème cicatrisante:** accélère la cicatrisation

CH-20230125-65

Bayer **117** Weiz AG  
8045 Zurich

# Le savoir qui sauve des vies ! Ne pas oublier en cas d'urgence :



**Numéros d'urgence en Suisse**

<b>144</b> Ambulance	<b>118</b> Pompiers
<b>112</b> Appel d'urgence	<b>117</b> Police
<b>145</b> Toxi-Centre	<b>1414</b> Rega

**? Les 7 questions d'urgence :**

- Où** se trouve le lieu de l'urgence ?
- Qui** appelle-t-on ? (nom, numéro).
- Que** s'est-il passé ?
- Combien** sont blessées ?
- Quand** cela s'est-il passé ?
- Autre chose ?**
- Attendre** les questions !

Nous te recommandons de **suivre un cours d'urgence** pour pouvoir agir correctement en cas d'urgence.

LetsFamily

## Adresses

Le site web [www.letsfamily.ch](http://www.letsfamily.ch) contient un vaste répertoire d'adresses et de nombreuses informations au sujet de la famille. Sous la rubrique « enfant », vous trouverez des articles intéressants sur les thèmes suivants:

- quotidien
- alimentation
- santé
- développement
- éducation
- maladies infantiles

Les sujets de la vie de couple, de l'amour et de l'organisation sont également traités.

**Conseil!**

Vous trouverez ici un vaste répertoire d'adresses:



[www.letsfamily.ch/adresses](http://www.letsfamily.ch/adresses)

## Services d'urgences

**Appel d'urgences Suisse et Europe**  
Téléphone 112

**Police**  
Téléphone 117

**Pompiers**  
Téléphone 118

**La Main Tendue**  
Téléphone 143

**Ambulance**  
Téléphone 144

**Intoxication - Tox-Info Suisse**  
Téléphone 145

**Ligne d'aide aux enfants et aux jeunes**  
Téléphone 147

**Garde aérienne suisse de sauvetage - REGA**  
Téléphone 1414

**Hélicoptère de sauvetage - Air-Glaciers**  
Téléphone 1415

**Appel d'urgences pour parents (Urgences non médicales)**  
Téléphone 0848 35 45 55

**Conseil!**

Près de la pharmacie familiale, notez les numéros d'urgence les plus importants.