

famigros

## Les meilleures inspirations pour des loisirs en famille

Conseils et astuces utiles, idées d'excursions et plus encore: à découvrir sans tarder sur [famigros.ch](https://famigros.ch)!

Pour les grands

... & les petits explorateurs

**MIGROS**  
en fait plus pour la Suisse

Family

LetsFamily

LetsFamily

Family

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



Concours,  
cadeaux et promotions!



Rejoins le club!

letsfamily.club

Inscris-toi, cumule des points et gagne!

## Découvre le nouveau 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.

Découvrir maintenant! [www.letsfamily.club](http://www.letsfamily.club)



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



Gagne maintenant!

letsfamily.ch/gagner

Gagne des vacances en famille!

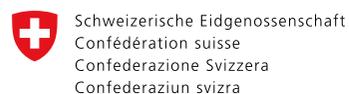
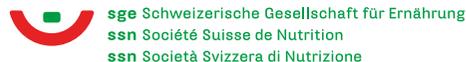
## Gagne une semaine de vacances en famille!

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.

Participe maintenant! [www.letsfamily.club/berghof](http://www.letsfamily.club/berghof)



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



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



Association Sympadent



## Nous remercions vivement les auteurs

Dr. med. Abenhaim Lea, spécialiste en pédiatrie FMH, Muri bei Bern  
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  
Braun Liselotte, assistante sociale dipl, Gossau  
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  
Dr Feldhaus Simon, Paramed, Baar  
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  
Hidber Franziska, accompagnatrice de familles, IG Spielgruppen Schweiz  
Dr Knöll Christian, spécialiste en pédiatrie FMH, Bienne  
Kollmeyer Birgit, psychologue dipl., Berne  
Dr König Stephan, spécialiste en pédiatrie FMH, Brigue  
Dr Kurz Alex, pasteur, Rohrbach  
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  
Fabia Fischli, WWF Suisse  
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, Coach DaddyCool, tavita.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

Nos partenaires, auteurs 4-5

## 1 Enfant

	1.1 Développement	10
	Attentes, Stimulation harmonieuse, Personnalité, Confiance en soi, Séparation, Sentiments, Comportement, Spectre du TDA(H), Neurosensibilité, L'éducation précoce spécialisée	
	1.2 Alimentation	30
	Disque de l'alimentation en Suisse, Besoin, Conseils de nutrition, Poids corporel	
	1.3 Allergies	37
	Prévention des allergies	
	1.4 Examen médical de l'enfant	39
	Examens préventifs	
	1.5 Santé	43
	Yeux, Myopie, Oreilles, Dents, Système immunitaire fort pour les parents et les enfants	
	1.6 Des pieds d'enfant en bonne santé	53
	1.7 Médecine complémentaire	56
	Différents types de thérapies, Couverture des coûts, Thérapie Craniosacrale	
	1.8 Maladie	63
	Enfants malades, Maladies rares, Urgences et accidents, Pharmacie familiale, Vaccinations, Vaccinations d'un point de vue global	
	1.9 Mouvement et sport	68
	Développement moteur, Disciplines sportives, Conseils pour bouger, Nager et être en forme pour la vie	
	1.10 Sommeil	73
	Besoin de sommeil, Visite dans le lit des parents, Somnambulisme, Incontinence nocturne	
	1.11 Jouer	78
	Ranger, Musique	
	1.12 Utilisation des médias numériques	84
	Limites d'âge, Photos d'enfant sur le net	

## 2 Vie familiale

	2.1 Environnement social	88
	Personnes de référence, Frères et sœurs, Grands-parents	
	2.2 Enfant unique	93
	2.3 Vie de couple	94
	Du temps à deux, mais aussi pour soi-même, Échange et organisation	
	2.4 Familles arc-en-ciel	98
	L'autre modèle familial	
	2.5 Garde de l'enfant	100
	Echange entre parents, Grands-parents/amis, Baby-sitter, Maman de jour, Fille au pair, Crèches	
	2.6 Animaux domestiques	104
	Choix du type d'animal, Détention d'animaux	

2.7	Équilibre de vie dans le quotidien familial « Savoir-faire », Équilibre de vie	106
2.8	Loisirs avec des enfants Dans la nature, Gérer les risques, Activités à la maison	110
2.9	Homeoffice & Co.	116
2.10	Maladie de l'un des parents	118

## 3 Être père

3.1	Être père Montagnes russes des émotions, Influence, Valeurs, Un modèle à suivre	122
-----	--	-----

## 4 Education

4.1	Bases Qu'est-ce que la « bonne » éducation ?, Style d'éducation autoritatif, Fixer les limites - mais comment ?, L'éducation pour être apte à affronter la vie, Rituels, Manières, Education sexuelle, Orientation sexuelle et identité sexuelle	132
4.2	Baptême et présentation d'un enfant	139
4.3	Valeurs	141
4.4	Gérer les situations difficiles Eviter les escalades	143

## 5 Ecole

5.1	Ecole enfantine Buts et tâches, Prêt pour l'école, Enfants de langue étrangère Trajet pour aller à l'école	148
5.2	Système scolaire Objectifs et organisation	153
5.3	Quotidien scolaire Horaires, Sport scolaire, Santé, Devoirs à faire à la maison	155
5.4	Réussite scolaire Contribuer à la réussite scolaire, Gérer les problèmes à l'école primaire, Gérer les problèmes liés à l'éducation	158

## 6 Droit, finances et assurances

6.1	Bases juridiques Autorité parentale, Entretien de l'enfant, Concubinage, Couples de même sexe, Conflits dans le mariage, Divorce, Imposition judiciaire de litiges	164
6.2	Finances Constellation familiale, Coûts des enfants, Budget familial, Prévoyance	171
6.3	Assurances Assurance-maladie, Assurances individuels, Responsabilité civile privée, Assurance ménage	182
	Adresses	185
	Nos partenaires	186



## 11 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



## Globi rend les repas plus amusants !



## 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, 01/2023.  
All rights reserved.

**BioMed®**

vous aider. Informez-vous auprès de votre commune ou de votre spécialiste en pédiatrie. Nous vous recommandons de clarifier au préalable la prise en charge des coûts avec votre caisse-maladie.

## Maladies rares

Le long processus menant au diagnostic. Mon bébé est-il en bonne santé, se développe-t-il normalement et conformément à son âge? Pourquoi l'enfant de mon amie va-t-il déjà à quatre pattes alors que le mien qui a le même âge peine à se tourner sur le ventre? De telles questions préoccupent de nombreuses jeunes mamans et les poussent à s'informer sur Internet pour y chercher des conseils bien intentionnés ou à s'adresser au pédiatre. Précisons que chaque enfant se développe à son rythme et de manière individuelle. La définition du «normal» est large et les cas où une maladie est effectivement la cause d'un problème de développement ne concerne qu'un très faible pourcentage. Cependant, il faut aussi penser au fait qu'une maladie rare pourrait se cacher derrière les problèmes constants pour boire et manger, le faible tonus musculaire ou l'important retard de développement.

Suivre l'instinct maternel

De nombreuses mamans parlent dans ce contexte de ce «sentiment particulier que quelque chose ne joue pas chez mon enfant». En face se trouve souvent le pédiatre pour lequel de telles maladies rares ne sont pas fréquentes au quotidien et qui

tranquillise en disant: «Pas de souci, votre enfant est simplement un peu plus lent, cela va aller.» Les parents concernés racontent souvent que longtemps, leurs craintes n'ont pas été prises au sérieux et qu'ils ont commencé à douter et à se sentir incompris. Dans de nombreux cas, le temps qui s'écoule jusqu'à des examens complémentaires et, idéalement, un diagnostic, est trop long. Idéalement, car en effet, seuls 5 pour cent des près de 8'000 maladies rares ont fait l'objet de recherches et les familles concernées attendent parfois un diagnostic pendant des années ou en vain.

Enfants et adolescents concernés en Suisse  
En effet, chacune des près de 8'000 maladies rares est rare, mais les chiffres montrent autre chose. En Suisse, 350'000 enfants et adolescents sont concernés par une maladie rare, près d'un tiers des petits patients sont traités dans des hôpitaux pédiatriques universitaires pour une telle maladie. Ces chiffres montrent à quel point il est important de sensibiliser les pédiatres, gynécologues et hôpitaux pédiatriques au thème des maladies rares et de prendre au sérieux les jeunes parents en souci. Même si en fin de compte, heureusement, l'alerte peut être levée dans de nombreux cas.

Point de contact pour les parents concernés et livres spécialisés sur le sujet (en allemand): [www.kmsk.ch](http://www.kmsk.ch)

*Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten KMSK*

## Urgences et accidents

Conservez les numéros de téléphone les plus importants à proximité du téléphone ou enregistrez-les sur votre téléphone portable. En cas d'intoxications, vous pouvez téléphoner 24 heures sur 24 au centre de toxicologie au no 145 ou 044 251 51 51. Vous trouvez également des conseils précieux sous [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) (bureau de prévention des accidents).

Le tableau suivant décrit les cas d'urgences et d'accidents les plus fréquents chez les enfants.

## Pharmacie familiale

En règle générale, les enfants ne doivent pas être traités avec des médicaments pour adultes. Il est donc important de préparer une pharmacie propre à l'enfant. Les pansements et les instruments sont les mêmes que pour les adultes. Vous devriez avoir en stock quelques médicaments importants indiqués par votre pédiatre:

- désinfectant liquide pour blessures en cas de petits accidents, de préférence en spray transparent indolore,
- onguent et pommade vulnérable,
- fébrifuge et analgésique en suppositoire ou sirop (dosage en fonction de l'âge),
- sirop mucolytique contre la toux pour enfants, à base de plantes,

- gel antihistaminique contre les démangeaisons de la peau (piqûres d'insectes, coups de soleil),
- gouttes pour enfants qui libèrent le nez et/ou sérum physiologique en ampoule ou spray,
- solution à boire (solution électrolyte) en cas de diarrhées et de vomissements,
- suspension ou poudre de charbon, inhibiteur de mousse en cas d'empoisonnement.

La pharmacie doit être tenue hors de portée des enfants et fermée à clé. Une fois par année, contrôlez la date d'expiration des médicaments! Indiquez également la pharmacie familiale aux personnes qui s'occupent de vos enfants.



### Petits autocollants, grand effet

SQUITOS sont des autocollants parfumés au citron, à l'eucalyptus et à la citronnelle, spécialement conçus pour les enfants. Les autocollants ne contiennent aucune substance nocive et DEET.

- Pas de substances toxiques
- Protège pendant environ 72 heures
- Ne laisse aucune trace
- Des huiles essentielles de citronnelle et d'eucalyptus citronné
- Convient à partir de 0+

En vente dans les pharmacies, drogueries, en ligne et dans les magasins pour bébés Distribution: Vivosan SA [www.vivosan.ch](http://www.vivosan.ch)

## Au bord de l'eau

Tous les enfants aiment se baigner – il est donc conseillé de les habituer de bonne heure à l'eau. Dès l'âge de 5 ou 6 ans, les enfants peuvent apprendre à nager. Ils apprennent souvent plus facilement en groupe (cours de natation) qu'avec les parents. Ne laissez cependant jamais les enfants seuls au bord de l'eau (même avec des manchons) et ne les perdez jamais de vue, notamment au bord d'un fleuve, d'un lac ou de la mer. La capacité des enfants à revenir seuls au bord après une chute dans l'eau est renforcée s'ils suivent le programme de sécurité aquatique (CSA). Vous trouverez d'autres informations sous [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch). L'eau n'est pas uniquement destinée à la baignade – les enfants jouent aussi volontiers sur la rive lorsqu'il fait plus froid.

### Conseils :

- Les enfants raffolent faire des barrages dans les ruisseaux. Pour cela, il faut des pierres, des branches, un peu de vase ou des feuilles pour boucher les fentes. Un petit lac se formera peut-être permettant de faire un bain de pied. Et le plus amusant est toujours la grosse vague qui suit la destruction du barrage.
- Les petits bateaux en écorce peuvent être mis à l'eau presque partout: dans la piscine, dans une flaque ou dans le ruisseau. Cherchez ensemble un large morceau d'écorce (sur le sol afin de ne pas endommager des arbres), une branche fine pour le mât et une grande feuille d'arbre. Percez avec votre enfant dans l'écorce un petit trou à l'aide du canif et mettez-y la branche. Montez ensuite la feuille sur la branche, et voilà, un joli bateau à voile est prêt!

## A vélo

Un tour à vélo est une alternative agréable à la randonnée. Aujourd'hui, les enfants apprennent de bonne heure à faire du vélo – bien avant de savoir se comporter sur la route. Il est donc important de ne jamais laisser l'enfant rouler seul sur une route à forte circulation!

- Ne jamais rouler sans casque – les têtes intelligentes se protègent.
- Après l'hiver, vérifiez si le vélo est encore adapté à la taille de l'enfant.
- Avec l'enfant, remettez le vélo en «état de marche».
- Débutez en faisant de petites excursions et suffisamment de pauses.
- Les enfants se fatiguent vite. Planifiez un trajet de retour plus bref.
- N'oubliez pas de prendre à boire et des en-cas!

## Gérer les risques

Plus l'enfant grandit, plus il devient indépendant et prend des risques. Les parents ont pour tâche de donner à l'enfant suffisamment de marge de manœuvre pour gérer de plus en plus de défis, mais aussi de le protéger contre des dangers qu'il n'est pas encore à même d'évaluer.

L'un des dangers les plus importants est la circulation – il est donc essentiel d'exercer avec l'enfant comment se comporter en tant que piéton. Le trajet pour l'école enfantine est souvent le premier que les enfants apprennent à faire seuls. Ne lui prenez pas ce plaisir en le conduisant en voiture mais accompagnez-le au début à pied. Lorsqu'il aura suffisamment exercé, il pourra faire seul une partie du chemin ou tout le trajet. Il deviendra de plus en plus indépendant et sûr.

# Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.



## 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

 Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

elles sont parfois prêtes à assumer des frais élevés, en plus du temps et de l'organisation que cela implique. Ces offres sont souvent organisées de manière privée et ne sont pas soutenues par l'Etat. Le tableau ci-dessous montre l'évolution des frais par groupe d'âge. Un poste budgétaire important lorsque l'on a des enfants est l'orthodontie. Vous trouvez des détails à ce sujet sous Assurances.

### Calcul des coûts

Lorsque les conseillères en budget calculent les coûts d'un enfant, elles le font dans le cadre du budget familial et du revenu disponible. Les coûts de base moyens pour la nourriture, les coûts accessoires du ménage, les habits, la santé, l'école, les loisirs et le transport servent de base au calcul. Les dépenses supplémentaires pour le logement, les achats, les loisirs et les vacances, mais aussi la garde des enfants, la musique, les traitements orthodontiques et autres dépenses spéciales doivent être calculées de manière individuelle. Sur [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch), vous trouvez des exemples de budgets. Ils montrent comment un revenu déterminé peut être réparti afin qu'il reste encore de l'argent en fin de mois. Comme les chiffres sont des valeurs moyennes, ils servent de valeurs indicatives et ne sont pas forcément applicables à votre situation. Les services de consultation en matière de budget fournissent l'aide nécessaire. Sur le site Internet susmentionné de l'Association faîtière Budget-conseil Suisse, vous pouvez saisir votre numéro postal. Vous saurez ainsi où se trouve le service de conseil le plus proche, travaillant selon les principes de l'association faîtière en question. Vous y obtiendrez un budget détaillé et sur mesure représentant votre situation concrète et votre conception.

### Ecole enfantine et primaire

Lorsque l'enfant commence l'école enfantine et l'école primaire, des coûts supplémentaires viennent alourdir le budget familial. De nouveaux achats tels que des pantoufles supplémentaires, du matériel scolaire, des sacs d'école, des chaussures et des habits de gymnastique sont nécessaires. A ceci s'ajoutent les dépenses pour les courses d'école ou autres activités scolaires. La plupart des dépenses surviennent au début de l'année scolaire. L'Association faîtière Budget-conseil Suisse recommande de faire pour cela des provisions mensuelles au pro rata. Les coûts seront ainsi plus faciles à supporter. A cette période, les envies de loisirs des enfants augmentent et à partir de six ans environ, l'entrée à la piscine et dans d'autres établissements n'est souvent plus gratuite.

### Apprendre aux enfants à gérer l'argent

Tôt ou tard se pose la question de l'argent de poche. Cependant, peu de parents réfléchissent à l'avance à leur objectif dans ce domaine. L'argent de poche est souvent lié à des dépenses selon l'envie pendant de nombreuses années décisives. Cela n'a cependant rien à voir avec la réalité. Qui peut utiliser son salaire uniquement pour les loisirs ou acheter la totalité du stock du kiosque? Tout mettre de côté ou aider un tiers dans la détresse? La question de l'argent de poche est donc liée à une autre question: comment développons-nous les compétences financières de nos enfants? Que doivent-ils avoir compris d'ici leur majorité sur l'argent et comment le gérer correctement? Quels champs d'apprentissage, valeurs et priorités voulons-nous leur transmettre dans les domaines de la planification, des limites,



# À partir de quel âge l'argent de poche est-il raisonnable ?

Avec [jeunesetbudget.ch](http://jeunesetbudget.ch) – un outil de conseil en ligne pour les parents – nous nous engageons pour une bonne gestion de l'argent auprès de leurs enfants.



Notre engagement social.

 **Banque Cantonale**

- **Indemnités journalières** : La plupart des employés sont assurés par leur entreprise contre la perte de salaire en cas de maladie ou d'accident. Toutes les autres personnes, soit celles qui n'exercent pas d'activité lucrative ou celles qui sont indépendantes peuvent s'assurer volontairement via leur caisse-maladie. En cas de décès du parent chargé des enfants, la question suivante se pose: qui s'occupera d'eux et du ménage? Il existe dans ce cas différentes offres et prestations.
- **Invalidité** : Outre le droit à une rente de l'assurance-invalidité et de la caisse de pension, il peut valoir la peine d'assurer davantage les deux parents. En plus de l'invalidité due à un accident, celle due à une maladie devrait également être couverte, car elle est plus fréquente et moins bien assumée par les assurances sociales. Les primes d'assurances risque pur sont plus faibles et sont donc préférables aux assurances vie avec part épargne. Une assurance risque séparée est également conseillée pour les enfants car les prestations AI ne sont que modérées. Comme pour les adultes, aussi bien l'accident que la maladie devraient être inclus en tant que cause d'invalidité.
- **Décès** : Aussi bien dans le cas du mariage (surtout lorsqu'il y a propriété d'un logement) que dans le cas du concubinage, il faut penser au décès du partenaire et aux conséquences successorales. Que se passe-t-il en cas de décès de l'un ou de l'autre des partenaires? Qui hérite, qui n'hérite pas, que se passe-t-il avec le logement? La famille est-elle suffisamment couverte? Les conjoints ont droit à une rente de veuf ou de veuve de

l'AVS. Les femmes dont le conjoint est décédé ont droit à une rente de veuve lorsque, au moment du décès, elles ont au moins un enfant ou qu'elles ont passé l'âge de 45 ans et étaient mariées depuis au moins 5 ans. Les années de mariage antérieures avec un autre partenaire sont également prises en compte. Les hommes veufs reçoivent la rente de veuf uniquement jusqu'à ce que le plus jeune enfant ait atteint l'âge de 18 ans. En cas de décès, les caisses de pension versent également des rentes aux conjoints et aux enfants. L'AVS ne connaît pas la rente de veuf ou de veuve pour les concubins. Selon la loi, les caisses de pension ont la possibilité mais non l'obligation de verser des rentes de partenaires. Pour qu'il y ait un droit à des prestations, il faut pouvoir en tous les cas prouver que pendant les cinq ans précédant le décès, les concubins ont vécu ensemble de manière ininterrompue ou ont dû veiller à des enfants communs. Chaque caisse de pension peut définir dans son règlement des conditions supplémentaires. Pour les rentes d'orphelin, les conditions-cadres de l'âge sont les mêmes que celles de la rente d'orphelin de l'AVS.

Cette énumération n'est pas exhaustive et ne couvre pas toutes les situations. Les prestations complémentaires de l'AI et l'allocation pour impotents notamment ne sont pas mentionnées.

*Tanja Dürst / Responsable de projet  
Association faîtière Budget-conseil Suisse /  
Conseillère en budget du conseil en matière  
d'endettement du canton de Glaris*



Fixer  
maintenant un  
rendez-vous  
en ligne

## idéal pour votre famille

Chaque famille est unique et a de multiples besoins. Nous connaissons les défis financiers auxquels les familles font face. Bénéficiez de notre conseil adapté à vos besoins.

[valiant.ch/famille](https://valiant.ch/famille)

votre banque  
en toute simplicité

**valiant**