

Le corps

Y'a personne de parfait

Aider votre enfant à rester en santé

- **Le jeu actif, tous les jours.** Pour grandir et être en santé, votre enfant a besoin de courir, de jouer et d'être actif. Lorsque votre enfant fait assez d'activité physique, il est plus heureux et en meilleure santé. Jouez avec votre enfant et montrez-lui que vous aussi vous avez du plaisir à être actif.
- **Limitez le temps passé devant un écran.** Les enfants ne sont pas actifs quand ils regardent la télévision ou quand ils jouent à des jeux sur ordinateur. De telles activités ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 2 ans. Après cet âge, continuez à limiter le temps que votre enfant passe devant un écran.
- **Aidez votre enfant à dormir suffisamment.** La plupart des enfants ont besoin de 10 à 14 heures de sommeil par jour. Plus votre enfant est jeune, plus il a besoin de sommeil. Si votre enfant ne dort pas assez, il ne pourra pas grandir correctement. Fixez une heure régulière pour le coucher et suivez la même routine tous les jours.
- **Rester propre, c'est rester en santé.** Pour rester en bonne santé, il est important de rester propre. Montrez à votre enfant à se laver les mains souvent. Expliquez-lui qu'il enlève ainsi les microbes et reste propre.
- **Nettoyez la bouche de votre enfant.** Prenez soin des gencives de votre bébé même avant l'apparition des dents. Plus tard, aidez votre enfant à se brosser les dents le matin et avant de se coucher.
- **Faites passer des examens médicaux réguliers à votre enfant.** Amenez votre enfant chez un professionnel de la santé et chez le dentiste régulièrement. Assurez-vous de faire vacciner votre enfant.

i **Donnez à votre enfant un foyer sans fumée. Votre enfant a besoin de votre protection pour ne pas respirer la fumée secondaire.**

Les renseignements donnés dans ce feuillet s'appliquent autant aux garçons qu'aux filles et peuvent être utilisés autant par les hommes que par les femmes. L'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.



Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « *Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements* » sur Canada.ca.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Activités faciles et amusantes

Un parcours d'obstacles à la maison

Le fait d'être actif peut aider votre enfant à maintenir un poids normal et à avoir plus d'énergie. Un parcours d'obstacles encouragera votre enfant à bouger son corps de différentes façons. Vous pouvez en construire un dans la cuisine ou dehors dans la cour.

Par exemple, si votre bébé a commencé à ramper, ouvrez les deux bouts d'une grande boîte en carton. Vous avez fabriqué un tunnel. Mettez votre bébé à un bout et posez un jouet à l'autre bout. Encouragez votre bébé à traverser la boîte pour aller chercher le jouet.

Rallongez les parcours d'obstacles à mesure que votre enfant grandit. Voici quelques idées de défis à ajouter :

- Tournez une chaise sur le côté. Ensuite, votre enfant rampe par-dessus les pattes de la chaise.
- Faites un cercle par terre à l'aide d'une ficelle. Ensuite, votre enfant entre et sort du cercle trois fois en sautant.

- Posez une paire de souliers par terre. Ensuite, votre enfant court autour des souliers trois fois dans une direction, puis trois fois dans l'autre direction.
- Faites une ligne droite par terre à l'aide d'une ficelle. Ensuite, votre enfant avance en posant ses pieds sur la ficelle.
- Donnez à votre enfant un petit sac en plastique rempli de riz. Assurez-vous que le sac est bien fermé. Ensuite, votre enfant se tient debout avec le sac sur sa tête pendant que vous comptez jusqu'à 10.
- Augmentez le degré de difficulté en demandant à votre enfant de se tenir sur un pied tout en gardant le sac sur sa tête. Ou demandez-lui de garder le sac sur sa tête pendant qu'il fait dix pas à reculons.

Faites le parcours d'obstacles avec votre enfant. Montrez-lui que vous aussi vous avez du plaisir à être actif. Il apprend davantage en suivant votre exemple que par n'importe quel autre moyen.

C'est amusant d'être propre

Les enfants ne veulent pas toujours se laver les mains, prendre un bain ou se brosser les dents. Ils le feront plus facilement s'ils peuvent s'amuser en même temps.

Chantez la petite chanson de l'alphabet « ABCD... » pendant que votre enfant se lave les mains ; cela lui permettra de savoir combien de temps il faut pour les nettoyer. Utilisez beaucoup de savon et frottez ses mains ensemble pour qu'elles soient bien savonnées partout. Puis rincez-les à l'eau chaude courante.

Le bain devient amusant quand vous y ajoutez des jouets comme des tasses, des bouteilles en plastique vides et des éponges. Lavez votre enfant pendant qu'il est occupé à verser de l'eau d'une tasse à l'autre.

