

#	Âge et stade	Thème	Titre
1	Avant une grossesse	Santé de la future mère	Le saviez-vous? La santé de la mère peut avoir des effets sur le cerveau d'un futur bébé, même avant d'être enceinte.
2	Avant une grossesse	Santé du futur père	Le saviez-vous? La santé du père peut avoir des effets sur le cerveau d'un futur bébé, même avant la conception.
3	Grossesse	Alimentation pendant la grossesse	Le saviez-vous? Il est important de manger deux fois mieux quand on est enceinte, pas deux fois plus.
4	Grossesse	Exposition pendant la grossesse	Le saviez-vous? Les choses auxquelles vous êtes exposée pendant la grossesse peuvent avoir des effets sur le cerveau du bébé.
5	Grossesse	Gestion du stress pendant la grossesse	Le saviez-vous? Si vous êtes positive pendant la grossesse, vous pouvez favoriser le développement du cerveau de votre bébé.
6	De 0 à 2 mois	Rôle des parents	Le saviez-vous? Votre nouveau-né a besoin d'amour et de tendresse pour développer un cerveau en santé.
7	De 3 à 4 mois	Attachement et liens	Le saviez-vous? L'attachement stable que votre bébé développe est important pour le bon développement de son cerveau.
8	De 5 à 6 mois	À l'écoute de votre bébé	Le saviez-vous? En étant attentive aux signaux de votre bébé, vous favorisez le développement de son cerveau.
9	De 7 à 9 mois	Nourrir votre bébé	Le saviez-vous? Les aliments sains et les bonnes habitudes alimentaires aident à développer un cerveau en santé.
10	De 10 à 12 mois	Milieus sécuritaires	Le saviez-vous? Un environnement sécuritaire favorise le développement du cerveau du bébé.
11	De 12 à 15 mois	Langage et chiffres	Le saviez-vous? Votre bébé apprend à comprendre le monde qui l'entoure en développant son langage.
12	De 16 à 18 mois	Mouvement	Le saviez-vous? Il existe des lignes directrices pour le mouvement des tout-petits.
13	De 19 à 24 mois	Jeux quotidiens faisant appel à tous les sens	Le saviez-vous? En jouant à des jeux qui font appel aux cinq sens avec votre enfant, vous favorisez le développement de son cerveau.
14	De 25 à 30 mois	Routines	Le saviez-vous? Les routines sont importantes pour aider votre bébé à développer un cerveau en santé.
15	De 31 à 36 mois	Aider votre enfant à s'adapter	Le saviez-vous? Vous pouvez aider votre bébé à développer son autorégulation.

#	Âge et stade	Thème	Titre
1	Avant une grossesse	Santé de la future mère	Le saviez-vous? La santé de la mère peut avoir des effets sur le cerveau d'un futur bébé, même avant d'être enceinte.

**Il est préférable de faire certains changements avant de devenir enceinte. Si vous planifiez avoir un bébé, suivez les conseils suivants :**

- ◆ Évitez de boire de l'alcool.
- ◆ Ne vous exposez pas à la fumée de tabac.
- ◆ Cessez de prendre des drogues, comme la marijuana et la cocaïne. Ces drogues peuvent avoir un effet sur la qualité de vos ovules. Les effets sur le bébé ne sont pas toujours apparents au moment de sa naissance. Ils peuvent apparaître plus tard sous forme de problèmes d'apprentissage.
- ◆ Faites de bons choix alimentaires en suivant le Guide alimentaire canadien. Ces choix auront une influence sur le développement de votre bébé et sur votre santé.
- ◆ Réduisez le risque de problèmes au cerveau et à la colonne vertébrale de votre bébé. Prenez chaque jour une multivitamine qui contient de l'acide folique. Commencez à prendre cette multivitamine au moins trois mois avant de devenir enceinte. Certaines femmes ont besoin de plus d'acide folique que d'autres. Parlez-en à un conseiller en génétique ou à votre fournisseur de soins de santé.
- ◆ Faites de l'exercice régulièrement. Dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, on recommande aux adultes de faire au moins 2,5 heures d'activités physiques d'intensité modérée à élevée par semaine. Faites de l'activité physique pendant au moins 10 minutes à la fois.
- ◆ Renseignez-vous sur votre état de santé et sur vos antécédents familiaux. L'hypertension artérielle, l'arthrite, la dépression, le cancer, les oreillons, le diabète et l'hépatite B peuvent diminuer vos chances d'avoir un bébé en santé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à un conseiller en génétique si certains antécédents familiaux vous inquiètent comme les allergies graves, les malformations du cœur ou des problèmes de santé mentale.
- ◆ Y a-t-il des substances toxiques à la maison, au travail et où vous passez vos temps libres? Il peut s'agir de plomb, de mercure, de solvants, de produits de nettoyage, de pesticides, de parfums artificiels et d'autres toxines. Certains peuvent nuire au système hormonal, aux ovules, au sperme et au bébé en croissance. On mène des recherches pour mieux comprendre les effets de divers produits chimiques. Quand la science ne nous donne pas d'information claire, la prudence est de mise.
- ◆ Si vous êtes exposée à des substances dangereuses au travail, parlez-en à votre employeur pour trouver une solution à ce problème.
- ◆ À la maison, décidez si vous avez vraiment besoin des produits suivants : nettoyants corrosifs, assainisseurs d'air, produits chimiques pour le nettoyage à sec et pesticides. Pensez plutôt à utiliser des produits simples, non toxiques comme le bicarbonate de soude et le vinaigre pour faire votre ménage. Demandez aux autres de faire les tâches qui pourraient vous exposer, vous et votre futur bébé, à des produits chimiques dangereux (changer le sac de l'aspirateur, par exemple).

#1

suite

- ◆ Évitez de faire des rénovations si vous pensez être enceinte ou si vous avez des enfants en bas âge. Si vous devez faire des travaux de rénovation, prenez les arrangements nécessaires pour ne pas être à la maison pendant les travaux. Retournez-y seulement quand toute la poussière aura été enlevée et que toutes les vapeurs nocives seront dissipées.
- ◆ Est-ce que vos vaccins sont à jour? Faites-vous vacciner contre la varicelle et la rubéole si vous n'avez pas eu ces maladies.
- ◆ Passez un test pour détecter toute maladie transmise sexuellement. Parlez-en à votre partenaire aussi.

C'est le moment idéal de changer vos habitudes de vie, vous et votre partenaire. Vous serez ainsi en bonne santé avant de devenir enceinte. Vous créez aussi de bonnes habitudes de vie pour votre famille à venir.

Liens

- ◆ *La santé avant la grossesse.* Meilleur départ par Nexus santé. [www.sante-avant-grossesse.ca](http://www.sante-avant-grossesse.ca)
- ◆ *Créer un environnement sain pour les enfants : Cinq choses à faire pour protéger votre famille.* Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. [www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)

#	Âge et stade	Thème	Titre
2	Avant une grossesse	Santé du futur père	Le saviez-vous? La santé du père peut avoir des effets sur le cerveau d'un futur bébé, même avant la conception.

**Il est préférable de faire certains changements avant de concevoir un bébé. Si vous planifiez avoir un bébé, suivez les conseils suivants :**

- ◆ Cessez de prendre des drogues, comme la marijuana et la cocaïne. Ces drogues peuvent faire augmenter le nombre de spermatozoïdes anormaux. Les effets des drogues sur le bébé ne sont pas toujours apparents au moment de sa naissance. Ils peuvent apparaître plus tard sous forme de problèmes d'apprentissage. Il est plus sûr d'arrêter de prendre des drogues avant que votre conjointe ne devienne enceinte.
- ◆ Parlez des médicaments que vous prenez avec votre fournisseur de soins de santé. Les médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent avoir un effet sur la qualité et la quantité de spermatozoïdes. Les produits à base d'herbes médicinales et les suppléments pour la musculation sont des médicaments! Vous devrez peut-être modifier la dose, arrêter de les prendre ou changer de produit si vous planifiez avoir un bébé.
- ◆ Y a-t-il des substances toxiques à la maison, au travail et où vous passez vos temps libres? Les spermatozoïdes prennent trois mois à se développer complètement. De nombreux facteurs peuvent avoir un effet sur leur qualité pendant cette période : la chaleur, les produits chimiques, les médicaments sur ordonnance, les drogues, les infections, etc. La qualité des spermatozoïdes diminue aussi avec l'âge.
- ◆ Si vous êtes exposé à des substances dangereuses au travail, parlez-en à votre employeur pour trouver une solution au problème. N'oubliez pas que vous pouvez rapporter à la maison les substances toxiques (produits chimiques présents dans la poussière) qui se sont déposées sur vos cheveux, vos vêtements et votre peau. Ces produits sont peut-être dangereux pour votre partenaire et votre futur bébé.
- ◆ Arrêtez de boire de l'alcool et de fumer quand vous planifiez avoir un bébé. Une consommation abusive d'alcool peut avoir un effet sur la forme et la mobilité des spermatozoïdes. La boisson peut aussi nuire à votre capacité d'être un père et un partenaire attentionné. La fumée secondaire peut être dangereuse pour le bébé. Pensez à arrêter de fumer avant de concevoir un bébé. Si vous avez des doutes, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel du service d'aide aux toxicomanes de votre localité.
- ◆ Est-ce que vos vaccins sont à jour? Faites-vous vacciner contre la varicelle et la rubéole si vous n'avez pas eu ces maladies.
- ◆ Passez un test pour détecter toute maladie transmise sexuellement. Ces maladies peuvent nuire à la santé de votre bébé.
- ◆ Renseignez-vous sur votre état de santé et sur vos antécédents familiaux. L'hypertension artérielle, l'arthrite, la dépression, le cancer, les oreillons, le diabète et l'hépatite B peuvent diminuer vos chances d'avoir un bébé en santé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à un conseiller en génétique si certains antécédents familiaux vous inquiètent comme les allergies graves, les malformations du cœur ou des problèmes de santé mentale.

#2

suite

- ◆ Assurez-vous de prendre tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin. Un régime alimentaire sain produit des spermatozoïdes sains.
- ◆ Prenez le temps de faire de l'exercice chaque jour. Dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, on recommande aux adultes de faire au moins 2,5 heures d'activités physiques d'intensité modérée à élevée par semaine. Aidez votre partenaire à remplir ses besoins en activité physique.
- ◆ Pour être un père présent, renseignez-vous sur la grossesse, le travail, l'accouchement et le développement de l'enfant. Le saviez-vous? Les femmes qui ont un partenaire présent qui les soutient allaitent avec plus de succès.

C'est le moment idéal de changer vos habitudes, vous et votre partenaire. Vous serez ainsi tous les deux en bonne santé avant de concevoir un bébé. Vous créez aussi de bonnes habitudes de vie pour votre famille grandissante.

Liens

- ◆ *La santé avant la grossesse*. Meilleur départ par Nexus santé. [www.sante-avant-grossesse.ca](http://www.sante-avant-grossesse.ca)
- ◆ *Comment concevoir un bébé en santé*. Meilleur départ par Nexus santé. [www.beststart.org/resources/preconception/men\\_health\\_bro\\_fre\\_2016\\_LR.PDF](http://www.beststart.org/resources/preconception/men_health_bro_fre_2016_LR.PDF)

#	Âge et stade	Thème	Titre
3	Grossesse	Alimentation pendant la grossesse	Le saviez-vous? Il est important de manger deux fois mieux quand on est enceinte, pas deux fois plus.

**« Manger pour deux », ça veut dire manger deux fois mieux, pas deux fois plus. En mangeant bien dès le début de la grossesse, vous aidez votre bébé à développer un cerveau en santé. Et vous aussi, vous vous sentirez mieux. Les produits que vous mangez et buvez et ceux auxquels vous êtes exposée peuvent avoir un effet sur le cerveau de votre bébé.**

- ◆ Assurez-vous de manger les nutriments qui favorisent la croissance de votre bébé, comme les suivants :
  - Acide folique : légumes et fruits (par exemple, épinard, brocoli, asperges, patates douces, oranges, petits fruits, cantaloup)
  - Vitamine C : légumes et fruits (par exemple, oranges, pamplemousses, tomates, poivrons rouges)
  - Fer et protéine : viandes et substituts (par exemple, viande rouge maigre, légumineuses, lentilles)
  - Calcium : produits laitiers et substituts (par exemple, lait, fromage, yogourt, boisson de soya enrichie)
  - Vitamine D : poissons et produits enrichis (par exemple, lait, boisson de soya enrichie, margarine, saumon, maquereau)
  - Oméga-3 : poissons, noix, grains, gras et huiles (par exemple, sardines, saumon, moules, noix de Grenoble, graines de lin, huile de canola et de soya)
  - Hydrates de carbone et fibres : produits de grains entiers (par exemple, pain et céréales de grains entiers, riz brun, flocons d’avoine, pâtes alimentaires de blé entier), légumes, fruits et légumineuses (haricots secs, pois, lentilles)
- ◆ Choisissez vos aliments parmi les quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- ◆ Mangez très peu d’aliments transformés. Optez plutôt pour le pain de grains entiers, du gruau fait maison et des fruits et légumes.
- ◆ Mangez deux portions de poisson cuit par semaine (une portion = 75 grammes ou 2,5 oz cuit, à peu près la taille d’un jeu de cartes). Choisissez les poissons qui ne contiennent pas beaucoup de mercure : saumon, truite arc-en-ciel, maquereau, thon léger, aiglefin, sole, etc. Si vous mangez du thon en conserve, choisissez le thon « léger » plutôt que le thon « blanc » (connu aussi sous le nom de thon germon blanc). En général, le thon « léger » contient moins de mercure.
- ◆ Lisez les étiquettes pour limiter votre consommation d’aliments gras, salés et sucrés. Les aliments qui contiennent moins de 5 % de la valeur quotidienne en sel sont considérés comme étant faibles en sel.
- ◆ Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir quoi prendre comme vitamines. Votre besoin en vitamines dépend d’un certain nombre de facteurs, comme votre régime alimentaire et le temps qui s’est écoulé depuis votre dernière grossesse.
- ◆ Prenez des repas réguliers, y compris un petit-déjeuner tous les jours.
- ◆ Si vous êtes végétarienne, assurez-vous de prendre tous les nutriments dont votre bébé a besoin. Portez une attention spéciale au fer et aux protéines.

#3

suite

- ◆ Prenez moins de 300 mg de caféine par jour (environ deux tasses de 8 oz de café ou trois tasses de 8 oz de thé). La caféine peut nuire à l'absorption de certains nutriments, surtout du fer.
- ◆ Buvez du lait, de l'eau ou du jus au lieu de boissons gazeuses.
- ◆ Protégez-vous ainsi que votre bébé des maladies d'origine alimentaire en suivant les pratiques sûres pour manipuler les aliments. Ne consommez pas de poisson, de viande, de poulet et de fruits de mer crus ou pas assez cuits. Ne mangez pas de produits faits à partir de lait ou de jus non pasteurisés.
- ◆ Pour une femme de taille moyenne, on recommande une prise de poids de 11,5 à 16 kg (25 à 35 livres) pendant la grossesse. Discutez de votre gain de poids santé avec votre fournisseur de soins de santé.

Pendant la grossesse, c'est le moment idéal d'établir de saines habitudes familiales. Ces bonnes habitudes peuvent comprendre ce qui suit : alimentation saine, activité physique, ne pas fumer, boire des boissons non alcoolisées et avoir un bon équilibre entre le travail et la vie familiale. Certaines femmes ont de la difficulté à faire ces changements. Vous pouvez demander l'aide d'une diététiste ou d'une infirmière en soins prénataux. Entrez en contact avec le service de santé publique de votre localité pour avoir de l'information sur les programmes offerts.

Liens

- ◆ *Bien manger pour avoir un bébé en santé.* Centre de ressources en nutrition. [www.oph.on.ca/Nutrition-Resource-Centre/NRC-Resources.aspx](http://www.oph.on.ca/Nutrition-Resource-Centre/NRC-Resources.aspx)
- ◆ *Nutrition pendant la grossesse.* Santé Canada. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php)
- ◆ *Du poisson, pas du poison.* Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. [www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)

#	Âge et stade	Thème	Titre
4	Grossesse	Exposition pendant la grossesse	Le saviez-vous? Les choses auxquelles vous êtes exposée pendant la grossesse peuvent avoir des effets sur le cerveau du bébé.

**Le cerveau du bébé commence à se développer dès la conception. Vous êtes exposée à diverses substances tous les jours à la maison, au travail et dans l'environnement. Certains de ces produits peuvent être dangereux pour les femmes enceintes. En voici la liste :**

- ◆ L'alcool. L'alcool peut être très dommageable pour les cellules du cerveau en développement. L'alcool peut causer l'ensemble des troubles de l'alcoolisation fœtale. Ceux-ci incluent des problèmes physiques, d'apprentissage et de développement. Les bébés ne peuvent pas éliminer l'alcool aussi vite que les adultes. Plus le bébé est jeune, plus son système est immature, plus il a de la difficulté à éliminer l'alcool de son système. Choisissez les boissons sans alcool.
- ◆ La fumée de tabac. La fumée de cigarette contient des milliers de produits chimiques qui peuvent nuire au développement de votre bébé. Il est préférable d'arrêter de fumer avant de devenir enceinte. Toutefois, peu importe le stade de grossesse, vous mettez les chances de votre côté et du côté de votre bébé si vous arrêtez de fumer ou fumez moins. Demandez aux personnes qui vous visitent ou aux membres de votre famille de fumer à l'extérieur. Indiquez clairement que personne n'a le droit de fumer dans votre maison et votre voiture. Rencontrez votre famille et vos amis dans des endroits où il est interdit de fumer.
- ◆ Drogues. Pendant la grossesse, les drogues (marijuana, cocaïne, etc.) peuvent avoir un effet sur la croissance et le développement du bébé. Si vous prenez de la drogue, votre bébé risque de naître trop petit. Les drogues peuvent également nuire au développement de son cerveau.
- ◆ Pollution de l'air. Un taux élevé de pollution peut nuire au développement du bébé. Réduisez vos activités physiques rigoureuses quand la qualité de l'air n'est pas bonne. Passez l'aspirateur ou une vadrouille humide et époussetez régulièrement avec un linge humide. N'époussetez pas avec un linge sec, vous ne faites que redistribuer la poussière dans l'air. N'utilisez pas de produits parfumés comme les assainisseurs d'air (y compris ceux que l'on branche dans une prise électrique), la lessive et les assouplisseurs de tissus en feuilles pour la sècheuse. Utilisez le moins souvent possible de la peinture, de la colle, des marqueurs, du vernis à ongles et des aérosols.
- ◆ Nettoyage de la maison. N'utilisez pas les produits qui contiennent de l'ammoniac, de l'eau de Javel, de l'alcool et de la térébenthine. N'utilisez pas non plus de désinfectants ni de savons antibactériens. Ne changez pas la litière du chat vous-même.
- ◆ Plomb. Le plomb peut endommager les neurones du cerveau ou les empêcher de se développer. Faites attention à la vieille peinture qui s'écaille. N'essayez pas de l'enlever en la sablant ou en la brûlant. Évitez de faire des travaux pour lesquels vous devez utiliser du plomb, comme la peinture à l'huile, le glaçage pour la poterie et le vitrail.
- ◆ Mercure. Choisissez des poissons qui contiennent très peu de mercure : saumon, truite arc-en-ciel, maquereau, thon léger, aiglefin, sole. Évitez de vous faire plomber les dents au mercure. Ne faites pas retirer de plombage au mercure pendant que vous êtes enceinte.

#4

suite

- ◆ Peinture. Évitez de peindre, de revernir les meubles ou d'utiliser du diluant ou décapant pour peinture pendant que vous êtes enceinte ou allaitez.
- ◆ Produits de soins personnels. Réduisez votre utilisation des produits de soins personnels suivants : parfums, eau de Cologne, lotions parfumées, poudres, déodorants et produits pour cheveux (shampooing, fixatif, gels, mousses). Achetez des produits qui n'ont pas de « parfum » ou « fragrance » dans la liste d'ingrédients.
- ◆ Pesticides. Éloignez-vous de l'endroit où on vaporise des pesticides. Lavez bien les fruits et les légumes. Si vous utilisez un chasse-moustiques, choisissez celui qui contient 10 % ou moins de DEET.
- ◆ Plastique. N'utilisez pas de contenant en plastique dans le micro-ondes. Évitez d'acheter des produits (couvre-matelas, rideau de douche, jouets gonflables, revêtement de plancher) faits de vinyle. Le vinyle, aussi connu sous le nom de PVC, dégage des vapeurs très fortes quand il est neuf. Le vinyle finit par libérer des phtalates. On a fait le lien entre les phtalates et la perturbation du système hormonal.
- ◆ Exposition au travail. Suivez les lignes directrices de votre lieu de travail. Utilisez l'équipement de sécurité adéquat. Lavez-vous les mains avant de manger. Si nécessaire, pour éviter toute exposition, demandez un transfert à un poste de travail plus sécuritaire.
- ◆ Rénovations à la maison. Évitez de faire des rénovations si vous êtes enceinte ou si vous avez des enfants en bas âge. Si vous devez faire des travaux de rénovation, prenez les arrangements nécessaires pour ne pas être à la maison pendant les travaux. Retournez-y seulement quand toute la poussière aura été enlevée et que toutes les vapeurs nocives seront dissipées.

La grossesse est le temps idéal pour que tous les membres de la famille soient en aussi bonne santé que possible. Les deux parents peuvent contribuer à créer un milieu sain à la maison.

Liens

- ◆ Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement.  
[www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)
- ◆ *Hidden Exposures – Informing pregnant women and families about harmful environmental exposures.* Toronto Public Health. [www.yumpu.com/en/document/view/11302978/hidden-exposures-informing-pregnant-women-and-city-of-toronto](http://www.yumpu.com/en/document/view/11302978/hidden-exposures-informing-pregnant-women-and-city-of-toronto) (en anglais)

#	Âge et stade	Thème	Titre
5	Grossesse	Gestion du stress pendant la grossesse	Le saviez-vous? Si vous êtes positive pendant la grossesse, vous pouvez favoriser le développement du cerveau de votre bébé.

**Si vous êtes positive pendant la grossesse, vous pouvez favoriser le développement du cerveau de votre bébé. En tant que futurs parents, unissez vos efforts pour réduire le stress dans vos vies. Voici quelques suggestions :**

- ◆ Prenez le temps de faire de l'exercice tous les jours. L'exercice vous aide à mieux relaxer et procure beaucoup de bienfaits. Il est important d'avoir un bon tonus musculaire, de la force et de l'endurance pour bien passer à travers les phases du travail et l'accouchement. Votre récupération sera aussi plus facile.
  - Si vous étiez active régulièrement avant de devenir enceinte, vous pouvez continuer d'accumuler au moins 150 minutes d'exercice d'intensité moyenne chaque semaine, réparties sur au moins trois jours.
  - Si vous n'étiez pas active avant de devenir enceinte, vous pouvez augmenter petit à petit l'exercice jusqu'à au moins 150 minutes d'intensité moyenne, réparties sur au moins trois jours par semaine. Avant de commencer tout programme d'activités physiques, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre sage-femme.
  - Buvez de l'eau avant, pendant et après vos activités physiques. Vous remplacez ainsi les liquides que vous perdez en transpirant.
  - Évitez de faire des activités qui vous obligent à commencer ou à arrêter très vite. Ne sautez pas et ne changez pas de direction rapidement.
  - Essayez de ne pas faire d'exercices par temps chaud et humide, surtout pendant le premier trimestre, ou si vous êtes malade.
  - Vérifiez la température de l'eau d'une piscine chauffée avant de vous baigner. Évitez les spas et les bains-tourbillons.
  - Évitez de faire les exercices qui vous demandent de vous allonger sur le dos après 16 semaines de grossesse. Faites l'exercice allongée sur le côté, assise ou debout.
- ◆ Essayez de réduire votre stress. Votre réaction à une situation influence votre niveau de stress. Voici quelques suggestions :
  - Déterminez ce qui cause votre stress. Est-ce que vous avez le contrôle sur ceci? Est-ce que vous devez gérer ce problème ou est-ce que quelqu'un d'autre peut le faire à votre place? Est-ce que le problème va s'aggraver avec le temps? Ou est-ce qu'il semblera peu important plus tard?
  - Gérer votre charge de travail. Laissez tomber certaines choses. Pendant la grossesse, vos priorités et celles du bébé passent en premier.
  - Gérez votre stress en méditant, en respirant profondément ou en utilisant des techniques de relaxation.
  - Essayez de faire quelque chose qui vous plaît quelques fois par semaine (un bain, des souvenirs plaisants, un bon repas, etc.)
  - Parlez à votre partenaire, votre famille ou une bonne amie pour vous aider à faire la part des choses. La communication saine entre les parents réduit le stress de la famille.

#5

suite

- Exercez-vous à gérer votre colère et d'autres émotions. Plus tard, vous pourrez montrer ces techniques à votre enfant.
- Essayez de former un bon réseau de soutien tout au long de votre grossesse. Vous l'apprécierez une fois votre bébé né.
- Il est possible que dans certaines situations, vous n'ayez pas le contrôle. Il est utile de le reconnaître et d'accepter ce fait.

◆ Il est normal pour une femme enceinte d'être plus émotive. Il est toutefois important de reconnaître les symptômes de dépression ou d'anxiété. Les signes d'anxiété ou de dépression prénatale sont les suivants : dormir mal ou trop, perdre l'appétit ou avoir toujours faim, avoir souvent de la peine et de la difficulté à se concentrer. Si on ne traite pas les symptômes d'anxiété ou de dépression prénatale, ils peuvent se prolonger après la naissance du bébé. Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression pendant plus de deux semaines, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

◆ La violence conjugale est très stressante. Si vous êtes dans une relation difficile, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Trouvez des moyens de relaxer. Établissez un environnement paisible pour votre vie de famille future. Donnez à votre bébé la meilleure chance de départ dans la vie.

Liens

- ◆ *Réponse de relaxation*. Passeport Santé. [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) (recherche avec mot-clé « relaxation »)
- ◆ *Fem'aide*. 1-877-336-2433. [www.femaide.ca](http://www.femaide.ca)

#	Âge et stade	Thème	Titre
6	De 0 à 2 mois	Rôle des parents	Le saviez-vous? Votre nouveau-né a besoin d'amour et de tendresse pour développer un cerveau en santé.

**Dans les premières années de vie d'un bébé, ses parents sont ce qui le relie au reste du monde. Dès la naissance, les bébés peuvent apprendre des autres et créer des liens avec eux. Voici comment vous pouvez l'aider :**

- ◆ Le cerveau d'un bébé né à terme a toutes les fonctions de base dont il a besoin. Il peut respirer, dormir et manger. Pour développer des habiletés plus complexes, le cerveau doit être stimulé de façon répétitive, prévisible et à deux sens. C'est ainsi que les neurones s'activent et que le cerveau se développe.
- ◆ Il est important que les parents lui donnent beaucoup d'amour et d'attention pour établir ces connexions au début de sa vie. Avec chaque interaction, vous l'aidez à développer son cerveau. Faites plusieurs petites choses avec votre bébé :
  - Répondez aux besoins de votre bébé.
  - Parlez-lui et chantez-lui des chansons.
  - Touchez-le et jouez avec lui.
  - Apprenez à reconnaître ses signaux.
  - Aidez votre bébé à observer de nouvelles choses et à les toucher.
  - Montrez à votre bébé des photos de personnes, d'animaux, de plantes et de choses. Décrivez ce que vous lui montrez.
  - Répétez les sons qu'il fait comme si vous étiez en train d'avoir une conversation avec lui.
  - Répétez les mêmes gestes et les mêmes jeux tant et aussi longtemps qu'il montre un intérêt.
  - Prenez votre bébé dans vos bras. Vous lui fournissez ainsi le lien physique dont il a besoin.
- ◆ Votre bébé est totalement dépendant de vous! Il est important de lui répondre avec affection chaque fois qu'il a besoin de vous, 24 heures par jour. La nuit peut être particulièrement effrayante pour les bébés. En réconfortant un bébé qui pleure, même si vous aimeriez mieux qu'il dorme, le bébé sait qu'il est aimé, et en sécurité.
- ◆ Si un bébé pleure, c'est qu'il a besoin de quelque chose. Il se peut qu'il veuille seulement se faire cajoler pendant quelques minutes.

Avec chaque petit geste et mot, vous renforcerez les nouvelles connexions qui se forment dans le cerveau de votre bébé. Vous l'aiderez à apprendre à penser et à se sentir en sécurité.

## Liens

- ◆ *Cerveau – Parents*. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. [www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/cerveau-enfant/messages-cles.html](http://www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/cerveau-enfant/messages-cles.html)
- ◆ *I'm a Dad*. Dad Central. [www.dadcentral.ca/dads](http://www.dadcentral.ca/dads) (quelques publications en français)

#	Âge et stade	Thème	Titre
7	De 3 à 4 mois	Attachement et liens	Le saviez-vous? L'attachement stable que votre bébé développe est important pour le bon développement de son cerveau.

**Il est important pour le bébé de former un lien solide avec un parent pour qu'il se développe bien. Pour pouvoir explorer le monde qui l'entoure, le bébé doit se sentir en sécurité. Il a besoin de savoir que quelqu'un sera toujours là pour l'aider.**

- ◆ Comment pouvez-vous aider votre bébé à se sentir en sécurité?
  - Réconfortez votre bébé. Prenez-le dans vos bras. Surtout s'il est malade, s'il a mal ou s'il est bouleversé.
  - Soyez disponible quand votre bébé semble triste, qu'il se sent seul ou qu'il a peur.
  - Prenez votre bébé dans vos bras quand il pleure ou qu'il montre qu'il veut se faire prendre.
  - Bercez votre bébé quand il pleurniche.
  - Souriez à votre bébé. Montrez-lui que vous l'aimez quand il a besoin de se faire cajoler.
  - Parlez souvent à votre bébé sur un ton calme. Il reconnaîtra plus facilement votre voix lorsqu'il est irrité.
  - Montrez à votre bébé que vous êtes toujours là quand il a besoin de vous. Cela lui donnera la confiance d'explorer et d'apprendre.
- ◆ Vous ne pouvez pas gâter votre bébé en le prenant trop souvent! Votre bébé pleure pour vous faire savoir qu'il a besoin de vous. Il faut toujours reconforter un bébé qui pleure. Il apprendra ainsi que vous êtes là quand il a besoin de vous. La façon dont vous vous comportez avec votre bébé influence comment il se comportera avec les autres dans les années à venir.
- ◆ Un lien solide favorise le développement du cerveau de votre bébé. Quand il commencera à explorer le monde autour de lui, il est important qu'il sache que ses parents ne sont pas loin s'il en a besoin. Si votre bébé ne se sent pas en sécurité, il aura moins tendance à explorer son monde. Il ne développera peut-être pas ses aptitudes sociales et son estime de soi comme il le devrait. Il est important que votre bébé se sente en sécurité pour pouvoir renforcer son indépendance.
- ◆ Les bébés peuvent former des liens avec plusieurs personnes (père, mère, grands-parents, éducateurs). Ils développent un lien plus solide avec au moins une personne. Il s'agit généralement de la personne qui en prend soin la plupart du temps et avec qui il passe le plus de temps.

Renforcer les liens avec votre bébé est la chose la plus importante que vous pouvez faire comme parent.

## Liens

- ◆ *Attachement*. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.  
[www.enfant-encyclopedie.com/attachement](http://www.enfant-encyclopedie.com/attachement)
- ◆ *Coup d'œil sur l'attachement parent-enfant*. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.  
[www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/AttachementFRmcP.pdf](http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/AttachementFRmcP.pdf)

#	Âge et stade	Thème	Titre
8	De 5 à 6 mois	À l'écoute de votre bébé	Le saviez-vous? En étant attentive aux signaux de votre bébé, vous favorisez le développement de son cerveau.

**Chaque bébé est unique! Et chaque bébé réagit et apprend différemment. S'ils pouvaient parler, cela serait tellement plus facile pour nous de les comprendre et de savoir ce dont ils ont besoin!**

- ◆ Le tempérament se manifeste très tôt. Certains bébés sont calmes. D'autres sont actifs. D'autres sont très conscients de tout ce qui se passe autour d'eux. Le tempérament du bébé influence sa façon de réagir à son environnement.
- ◆ Votre réaction à ce qu'il fait influencera aussi sa manière d'interagir avec le monde. Portez attention aux signaux que vous envoie votre bébé :
  - Remarquez sa posture et le mouvement de ses mains et de ses yeux. Est-ce que votre bébé est alerte? Est-ce qu'il s'endort? Est-ce qu'il bouge beaucoup? Ou est-ce qu'il est très calme?
  - Est-ce qu'il se fatigue rapidement? Ou est-ce qu'il veut rester éveillé le plus longtemps possible?
  - Est-ce qu'il a besoin d'une routine très stricte? Ou est-ce qu'il s'ajuste facilement aux changements?
- ◆ Apprenez à reconnaître ce que votre bébé aime et n'aime pas. Laissez-le vous guider vers les choses qui le stimulent ou le calment.
- ◆ Quand votre bébé regarde quelque chose, il montre de l'intérêt. Réagissez à l'intérêt qu'il porte à tel ou tel objet. Encouragez-le à satisfaire sa curiosité. Cela aidera votre bébé à se concentrer plus longtemps sur la chose qui l'intéresse. Son apprentissage sera plus approfondi. En étant attentive aux signaux de votre bébé, vous pouvez apprendre ce qu'il aime et n'aime pas.
- ◆ Certains bébés sont plus sensibles à leur environnement. Il arrive que des bébés s'agitent au son de certains bruits, ou à certains touchers (par exemple, la texture d'une couverture ou d'un jouet). Essayez de rendre l'environnement de votre bébé le plus rassurant possible.
- ◆ Aidez votre bébé à saisir des objets. Assurez-vous qu'il n'y ait aucun danger où il se trouve et qu'il ne risque pas de saisir un objet dangereux.
- ◆ Laissez votre bébé prendre l'initiative. Essayez d'enrichir son expérience. Par exemple, s'il montre un intérêt dans un ballon rouge, dites-lui le mot « rouge », le mot « ballon », le mot « doux », etc. Montrez-lui comment on peut le faire rouler, le faire rebondir, etc. Si l'objet est sécuritaire, laissez-le y toucher, le sentir et le porter à la bouche.
- ◆ Certains bébés ont besoin de se faire cajoler plus que d'autres. Il est important de leur fournir ce réconfort pour réduire leur stress.

Dans les familles où il y a plus d'un enfant, chaque enfant a besoin d'une attention particulière et d'une interaction spéciale pour pouvoir aller jusqu'au bout de ses intérêts, au moins de temps en temps.

**Liens**

- ◆ *Personnalité et tempérament*. Naître et grandir.  
[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-enfant-personnalite-temperament](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-enfant-personnalite-temperament)
- ◆ *Tempérament*. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.  
[www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/temperament-enfant/est-ce-important.html](http://www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/temperament-enfant/est-ce-important.html)

#	Âge et stade	Thème	Titre
9	De 7 à 9 mois	Nourrir votre bébé	Le saviez-vous? Les aliments sains et les bonnes habitudes alimentaires aident à développer un cerveau en santé.

**Une bonne alimentation joue un rôle très important dans le développement du cerveau de votre bébé. Voici quelques directives générales :**

- ◆ Le lait maternel contient tous les nutriments dont a besoin votre bébé. Il contient aussi d'importants anticorps pour l'aider à lutter contre les infections. Tout ce dont a besoin votre bébé pour les six premiers mois de sa vie est le lait de sa mère. Il n'est pas nécessaire de lui donner d'autres liquides ou nourriture. La seule exception est de la vitamine D tous les jours. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Continuez à allaiter votre bébé jusqu'à l'âge de deux ans et plus. Plus vous allaitez longtemps, plus vous et votre bébé en tirez les bienfaits.
- ◆ À l'âge de six mois, les bébés sont prêts à manger de la nourriture solide. Votre bébé n'a pas besoin de dents pour manger de la nourriture solide. Donnez-lui des aliments riches en fer en premier. Par exemple, de la viande, des substituts de viande (lentilles, haricots, pois chiches et tofu) et des céréales enrichies de fer. Le fer est essentiel au développement du cerveau.
- ◆ Encouragez votre bébé à manger différents aliments, des quatre groupes, au bon moment au cours de la première année. Vous pouvez mettre tous les aliments en purée, les couper en petits morceaux ou les écraser. Il se peut qu'au début votre bébé refuse de nouveaux aliments. En général, les bébés montrent qu'ils n'ont plus faim ou qu'ils n'aiment pas ce que vous leur donnez en fermant la bouche ou en tournant la tête. Si votre bébé agit ainsi, arrêtez de lui donner l'aliment. Essayez à nouveau, une autre fois. Cela prend parfois de 8 à 10 essais, ou plus, avant que votre bébé accepte un nouvel aliment. Il est important que l'heure du repas reste une activité plaisante.
- ◆ Incluez des aliments riches en oméga-3, comme le saumon ou le thon léger en conserve.
- ◆ Allaiter votre bébé en premier, puis donnez-lui des aliments solides. Cet ordre change vers l'âge de 9 mois.
- ◆ Donnez-lui des aliments faits maison. Certains aliments transformés (soupes en conserve, macaroni et fromage, sauces, etc.) contiennent beaucoup de gras, de sucre et de sel. Lisez les étiquettes. Il est préférable d'éviter de lui donner ce type d'aliments ou de lui en donner très rarement.
- ◆ Choisissez des aliments qui ne contiennent pas de bisphénol A (BPA). Ce produit chimique peut nuire au système hormonal. Le revêtement intérieur de la plupart des boîtes de conserve contient du BPA. Privilégiez les fruits et les aliments surgelés pour limiter son exposition au BPA.
- ◆ Nourrissez votre bébé à des heures régulières. Une routine prévisible est bonne pour le développement du cerveau. Quand vous aurez établi une routine, votre bébé saura que ses besoins vont être comblés.
- ◆ Faites participer votre bébé aux repas en famille. Sautez sur l'occasion pour interagir avec lui. Décrivez les aliments, leur couleur, leur forme et leur texture.
- ◆ Votre bébé vous fera savoir quand il en a assez. Ne le forcez pas à manger. Quand il n'aura plus faim, votre bébé vous le dira en tournant la tête, en fermant la bouche ou en lâchant le mamelon. Arrêtez de le nourrir quand il vous fait savoir qu'il a fini.

#9

suite

- ◆ Donnez le bon exemple. Choisissez des aliments sains. Votre bébé vous imitera.
- ◆ Au fur et à mesure que les enfants grandissent, faites-les participer à la préparation des repas autant que possible. Faites-en une activité amusante! Cela encouragera votre enfant à aimer les aliments faits maison, les aliments sains et l'heure des repas.

## Liens

- ◆ *Nourrir votre bébé. De six mois à un an.* Centre de ressources en nutrition. [www.opha.on.ca/Nutrition-Resource-Centre/NRC-Resources.aspx](http://www.opha.on.ca/Nutrition-Resource-Centre/NRC-Resources.aspx)
- ◆ DécouvrezLesAliments. [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr)

#	Âge et stade	Thème	Titre
10	De 10 à 12 mois	Milieus sécuritaires	Le saviez-vous? Un environnement sécuritaire favorise le développement du cerveau du bébé.

**La sécurité et la liberté d'explorer sont essentielles au développement sain des bébés. En tant que parents, c'est à nous de fournir un espace sécuritaire à l'intérieur comme à l'extérieur.**

- ◆ Supervisez votre bébé de façon active. Cela veut dire que vous le surveillez tout le temps. Restez près de lui pour éviter tout accident.
- ◆ Quand vous surveillez les enfants, évitez toute distraction, comme le cellulaire ou la télévision. Un grand nombre de blessures sont causées par des distractions dues à la technologie.
- ◆ Assurez-vous que tout l'équipement que vous avez pour votre bébé respecte les normes actuelles sur la sécurité des produits de consommation de Santé Canada.
- ◆ Les bébés apprennent en portant les choses à la bouche. Placez-vous à leur niveau en vous mettant par terre pour enlever tous les petits objets qu'ils pourraient trouver.
- ◆ Mettez tout à l'épreuve de votre enfant : les escaliers, les prises de courant, les coins pointus sur les meubles, etc.
- ◆ Gardez tous les produits qui pourraient être toxiques sous clé et hors de la portée du bébé (produits de nettoyage, médicaments, cosmétiques, cigarettes, etc.).
- ◆ Assurez-vous que tous les cordons et les cordes soient hors de portée des enfants (cordons des rideaux ou stores, fil électrique, cordonnet de vêtements).
- ◆ Gardez les petits objets comme les jouets magnétiques et les bijoux hors de la portée des enfants. Certains bijoux de fantaisie ou autres objets de métal, comme les porte-clés, peuvent contenir un taux de plomb dangereux. Ne laissez pas votre bébé porter ces objets à la bouche.
- ◆ On a banni les phtalates (ramollissants chimiques qui ont un effet sur le système hormonal) des jouets d'enfants en 2010. Si vous avez des vieux jouets en plastique, comme des jouets pour la dentition, des livres en plastique, des jouets pour le bain, mettez-les à la poubelle.
- ◆ Gardez les briquets, les allumettes et les bougies hors de leur portée.
- ◆ Réduisez votre utilisation de produits domestiques toxiques comme les pesticides, les produits chimiques, les produits de nettoyage corrosifs, les assainisseurs d'air, la peinture, les produits pour la lessive parfumés, certains plastiques comme le vinyle, etc. Ces produits peuvent contenir des produits chimiques toxiques ou dangereux. Les bébés et les enfants sont plus à risque que les adultes. Pensez à utiliser le bicarbonate de soude et du vinaigre à la place.
- ◆ Si vous époussetez souvent, vous réduisez le risque que votre enfant soit exposé à des produits chimiques qui se trouvent dans la poussière domestique. Il est préférable d'utiliser une vadrouille humide, de passer l'aspirateur avec un aspirateur de bonne qualité et d'épousseter avec un linge humide.
- ◆ Assurez-vous que la télévision et l'équipement électronique soient dans un endroit sécuritaire et bien ancrés. Ne les placez jamais sur un bureau parce que les jeunes enfants pourraient se servir des tiroirs comme d'un escalier pour rejoindre les boutons.

#10 suite

- ◆ Jouez à l'extérieur tous les jours avec votre enfant. Profitez des lieux publics comme les terrains de jeux.
- ◆ Faites particulièrement attention lorsque vous êtes près des piscines, des lacs ou des rivières. Vous devriez toujours être à portée de mains.
- ◆ Les centres pour l'enfant et la famille ON y va offrent des endroits de choix pour les jeux intérieurs. Certains ont aussi de l'équipement pour les jeux extérieurs.

Permettez à votre enfant de faire des activités, de courir et de jouer dans un environnement sécuritaire.

Liens

- ◆ *Sécurité à domicile*. Parachute. [www.parachutecanada.org/sujets-blessures/theme/C156](http://www.parachutecanada.org/sujets-blessures/theme/C156)
- ◆ *Sécurité des produits de consommation*. Santé Canada. [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php)
- ◆ *Créer un environnement familial sain pour les enfants : les 5 conseils prioritaires (vidéo)*. Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. [www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)

#	Âge et stade	Thème	Titre
11	De 12 à 15 mois	Langage et chiffres	Le saviez-vous? Votre bébé apprend à comprendre le monde qui l'entoure en développant son langage.

**À certains stades, votre bébé est prêt à développer une aptitude en particulier. Il est important qu'il développe les habiletés de langage aussitôt que possible.**

- ◆ Le stade critique pour apprendre à parler est entre un an et deux ans. Le langage continue à se développer pendant de nombreuses années.
- ◆ Parlez ensemble souvent. Utilisez de nouveaux mots pour nommer les objets, les gens et les choses intéressantes. Décrivez ce que vous faites et les endroits que vous êtes en train de visiter avec votre bébé.
- ◆ Répétez les mots clés lentement. Séparez les syllabes des mots plus longs qui sont nouveaux : grand-ma-man, di-no-sau-re, ba-na-ne.
- ◆ Donnez la chance à votre bébé de vous répondre. Répondez à ce qu'il vous dit. Il apprendra ainsi que la communication se fait à deux sens. Encouragez votre bébé à continuer à réagir et à poser des questions en lui répondant avec enthousiasme.
- ◆ Lisez-lui des livres à un très jeune âge. Lisez avec passion et en mimant le texte. Au lieu de juste lui lire l'histoire, enrichissez son expérience. Posez-lui des questions sur l'histoire ou la photo. Encouragez-le à penser aux mots et aux objets. Vous l'aidez ainsi à développer d'importantes connexions dans son cerveau qui l'aideront à parler et à lire plus tard.
- ◆ Chantez des chansons et des rimes répétitives. Mimez les mots de la chanson. Encouragez votre bébé à participer. Insistez sur les mots qui riment.
- ◆ Parlez à votre bébé dans la langue qui vous est la plus familière. Les bébés apprennent plus d'une langue s'ils les entendent régulièrement.
- ◆ Si vous n'avez pas de livres dans votre langue maternelle, utilisez des albums de photos, des magazines ou des livres dans n'importe quelle langue. En tournant les pages, décrivez ce que vous voyez ou inventez une histoire dans votre langue maternelle.
- ◆ Rendez-vous à la bibliothèque et choisissez des livres qui ont des photos des choses qui intéressent votre bébé (animaux, camions, trains, machines, etc.)

**Vous pouvez aussi développer ses aptitudes en calcul avant qu'il ne commence l'école :**

- ◆ Les jeux que l'enfant doit empiler, trier et compter sont un bon début. Ces jeux aideront votre bébé à apprendre à résoudre les problèmes.
- ◆ Parlez des choses qui sont pareilles et des choses qui sont différentes. Il peut s'agir de différentes dimensions, couleurs, textures, etc.
- ◆ Les chansons et les rimes avec des chiffres sont une façon amusante d'apprendre, comme « 1, 2, 3, 4. Ma petite vache a mal aux pattes. Tirons-la par la queue, elle ira bien mieux ». Ce type de chansons aidera votre bébé à comprendre les chiffres et à compter. Le calcul sera plus facile pour lui plus tard.

Si vous pensez que votre bébé peut avoir un retard de développement, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Cela pourrait avoir des répercussions sur son apprentissage, parce que les aptitudes se renforcent et se complètent les unes les autres.

## Liens

- ◆ Gouvernement de l'Ontario – Services de langage.  
[www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/speechlanguage/index.aspx](http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/speechlanguage/index.aspx)

#	Âge et stade	Thème	Titre
12	De 16 à 18 mois	Mouvement	Le saviez-vous? Il existe des lignes directrices pour le mouvement des tout-petits.

### Un corps en santé aide à créer un cerveau en santé!

#### Le mouvement est très important pour aider votre tout-petit à avoir un corps en santé.

- ◆ Les tout-petits doivent pouvoir bouger et utiliser leurs muscles. Il est préférable de ne pas les immobiliser pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute). Pendant les longs voyages en auto, sortez votre tout-petit de son siège pour qu'il puisse bouger et s'étirer.
- ◆ Les tout-petits de 1 à 2 ans devraient faire au moins trois heures d'activités physiques par jour. Une partie des activités devrait consister en des jeux énergiques qui font battre leur cœur plus rapidement.
- ◆ Donnez la chance à votre tout-petit d'apprendre à utiliser ses muscles et à se pratiquer. Laissez-le courir, donner un coup de pied à un ballon, le lancer, l'attraper, grimper, sauter. S'ils développent ces aptitudes tôt dans la vie, ils pourront plus facilement pratiquer des sports plus tard.
- ◆ Vous pouvez être active avec votre tout-petit de bien des façons. Faites rouler un ballon vers lui, et lui vers vous. Dansez ou bougez au son de la musique. Explorez le quartier. Courez à travers l'arrosoir. Mettez des coussins ou des couvertures sur le plancher et faites des culbutes, etc.
- ◆ Il est également important de savoir quand votre enfant a soif ou est fatigué. Donnez-lui de l'eau ou laissez-le se reposer.
- ◆ Amenez votre enfant au parc ou au terrain de jeux. Inscrivez-le dans un programme de jeux en groupe ou amenez-le à un Centre pour l'enfant et la famille ON y va. Donnez-lui de la place pour bouger. Plus votre enfant est actif, mieux c'est!
- ◆ Il est préférable qu'un enfant de moins de deux ans ne regarde pas la télévision ou l'ordinateur. Les études montrent que les enfants de moins de deux ans sont trop jeunes pour comprendre ce qu'ils voient à l'écran. Les produits qui prétendent stimuler le cerveau des bébés peuvent en fait nuire à leur développement. Au lieu de regarder la télévision, les enfants devraient interagir avec d'autres enfants pour développer leur cerveau.
- ◆ Donnez le bon exemple. Soyez actifs avec vos enfants. Les enfants apprennent de leurs parents, c'est à vous de leur donner l'exemple.

#### Liens

- ◆ *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans.* La Société canadienne de physiologie de l'exercice. [www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf](http://www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf)
- ◆ *Littératie physique.* Au Canada, le sport c'est pour la vie. [www.sportpouirlavie.ca/litteratie-physique](http://www.sportpouirlavie.ca/litteratie-physique)
- ◆ *À vous de jouer ensemble.* Meilleur départ par Nexus santé. [www.AVousDeJouerEnsemble.ca](http://www.AVousDeJouerEnsemble.ca)

#	Âge et stade	Thème	Titre
13	De 19 à 24 mois	Jeux quotidiens faisant appel à tous les sens	Le saviez-vous? En jouant à des jeux qui font appel aux cinq sens avec votre enfant, vous favorisez le développement de son cerveau.

**Il est important de prendre le temps d'interagir avec votre tout-petit. Les jeunes enfants apprennent en jouant alors que vous leur enseignez des choses sur le monde qui les entoure. Allez dans le même sens qu'eux. Ils vous montreront ce qui les intéresse et ce qu'ils sont prêts à apprendre.**

- ◆ Entre la naissance et l'âge de trois ans, le cerveau de votre enfant crée plus de connexions qu'il en a besoin. Au fil du temps, le cerveau raffinerait naturellement ces connexions. Les connexions qu'il utilise souvent deviendront permanentes. Celles qu'il n'utilise pas disparaîtront. C'est à ce moment que les expériences variées jouent un rôle crucial dans le développement du cerveau de votre enfant.
- ◆ Les enfants apprennent avec leurs cinq sens. La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. En utilisant ces connexions régulièrement, il se forme des réseaux dans son cerveau. Ceux-ci l'aident à formuler des pensées, des habitudes et des souvenirs. Il est important que les parents offrent diverses possibilités sociales et d'apprentissage pour que les connexions deviennent permanentes.
- ◆ Les activités qui font appel aux cinq sens peuvent inclure la lecture, la peinture avec les doigts, la danse, le chant, la musique, sentir une nouvelle odeur, goûter à de nouveaux aliments et toucher des textures intéressantes.
- ◆ Faites du jeu une routine quotidienne. L'heure du bain, des repas ou de l'habillage sont des occasions idéales de passer du temps agréable avec votre enfant et de l'aider à développer son cerveau.
- ◆ Vous pouvez en montrer un peu plus à votre tout-petit en utilisant des choses qui l'intéressent. Quelle est la couleur de l'objet? Est-ce qu'il est plus petit ou plus gros que l'autre?
- ◆ Il n'est pas nécessaire d'acheter des jouets dispendieux. Vous pouvez utiliser des objets tout simples comme les chaudrons, les boîtes en carton, les tubes, les contenants. Assurez-vous de vérifier si les coins sont pointus ou s'il y a des agrafes avant de laisser votre enfant jouer avec ces objets.
- ◆ Il n'est pas nécessaire de toujours faire des jeux structurés avec des règles et l'interaction d'un adulte. Le jeu libre, non structuré, mais supervisé, est aussi très important pour les jeunes enfants pour qu'ils puissent arriver à se débrouiller. Cela leur permet aussi d'explorer leurs propres intérêts.
- ◆ De nombreux enfants aiment jouer à faire semblant. Ils aiment vous imiter. En jouant à se costumer ou en jouant au père et à la mère, ils utilisent leur imagination. Ces jeux aident à développer un cerveau en santé.
- ◆ Supervisez les jeux de votre enfant de façon active à tout moment. Les enfants de cet âge sont très mobiles et ne comprennent pas le danger.

## Liens

- ◆ *Apprendre à jouer et jouer pour apprendre – ce que les familles peuvent faire.* Meilleur départ par Nexus santé. [www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/K27-F\\_ApprendreAJouer\\_FullUrIs.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K27-F_ApprendreAJouer_FullUrIs.pdf)
- ◆ *Jeu.* Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. [www.enfant-encyclopedie.com/jeu](http://www.enfant-encyclopedie.com/jeu)
- ◆ *Fiches d'activité.* Naître et grandir. <https://naitreetgrandir.com/fiches-activites>

#	Âge et stade	Thème	Titre
14	De 25 à 30 mois	Routines	Le saviez-vous? Les routines sont importantes pour aider votre bébé à développer un cerveau en santé.

**Les jeunes enfants sont stimulés par les routines. Ils se comportent mieux quand ils savent à quoi s'attendre et quand l'attendre. Établissez une routine quotidienne saine dès la naissance de votre bébé.**

- ◆ Les routines quotidiennes – se lever, s'habiller, déjeuner, aller à la garderie et rentrer à la maison, le souper en famille, l'heure du bain, la lecture au coucher et le coucher – offrent une stabilité à votre enfant. Les routines aident les enfants à se sentir en sécurité. Quand les enfants sont calmes et détendus, ils sont capables de se concentrer sur l'apprentissage.
- ◆ Établissez une routine qui fonctionne pour tous les membres de la famille. Assurez-vous de prendre en considération les différences et les besoins de tous les membres de la famille. Par exemple, un parent d'une famille monoparentale trouvera peut-être plus simple de coucher l'enfant le plus jeune en premier. Il pourra ainsi passer du temps avec un autre enfant plus vieux après.
- ◆ Les routines diminuent aussi les problèmes de discipline. Si un jeune enfant sait que l'heure du bain est toujours suivie de l'heure de la lecture et d'un câlin au moment du coucher, il résistera moins et sera prêt à se coucher.
- ◆ Aidez les enfants à faire la transition plus facilement. Par exemple, dites à votre enfant que vous allez quitter le terrain de jeux après que vous aurez grimpé une dernière fois tous les deux au haut de la tour. Une fois que vous l'avez dit, ne changez pas d'idée! Vous pouvez aussi chanter en faisant certaines tâches comme ramasser les jouets.
- ◆ L'heure du repas en famille est une partie importante d'une routine familiale saine. C'est le temps d'échanger en famille. Alors que vous interagissez et discutez de choses ensemble, vous enseignez à votre tout-petit des aptitudes sociales et d'alphabétisme. C'est la chance pour votre enfant de former des liens avec ses frères et sœurs et la famille entière.
- ◆ Soyez prêt à changer la routine si elle ne fonctionne pas. Par exemple, votre tout-petit peut être trop fatigué pour ramasser les jouets avant de souper. Vous pouvez commencer à les ramasser un peu plus tôt, juste avant l'heure de la collation.
- ◆ Il est préférable de limiter le temps que votre enfant passe devant un écran. Pour les enfants de 2 à 4 ans, on recommande un maximum d'une heure par jour. Cela comprend la télévision et l'ordinateur. Trop de temps passé devant un écran peut nuire au développement du cerveau et du langage.
- ◆ Le sommeil est également crucial pour le développement du cerveau d'un jeune enfant. Assurez-vous que votre enfant ait un endroit sécuritaire, confortable et tranquille où dormir. Essayez de garder un horaire de sommeil régulier. Même si tous les enfants sont différents, en moyenne, à chaque jour, les tout-petits de 1 et 2 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.

#14 Liens

- ◆ *Routines familiales.* FRP Canada. [www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.view-page&pageid=675](http://www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.view-page&pageid=675)
- ◆ *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans.* La Société canadienne de physiologie de l'exercice. [www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf](http://www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf)
- ◆ *De saines habitudes de sommeil pour votre bébé et votre enfant.* La Société canadienne de pédiatrie. [www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy\\_sleep\\_for\\_your\\_baby\\_and\\_child](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child)

#	Âge et stade	Thème	Titre
15	De 31 à 36 mois	Aider votre enfant à s'adapter	Le saviez-vous? Vous pouvez aider votre bébé à développer son autorégulation.

« L'autorégulation » est une importante aptitude que votre enfant doit apprendre. Les enfants sont plus aptes à apprendre quand ils sont calmes et concentrés. Il est donc important de leur montrer comment contrôler leurs émotions et leurs comportements pour qu'ils puissent gérer tout changement de façon positive. L'autorégulation, c'est être le maître de vos comportements, de vos émotions et de votre attention. Les enfants arrivent à développer cette aptitude quand les adultes responsables et aimants réagissent de façon appropriée à leurs besoins.

- ◆ Les parents peuvent aider leur tout-petit à observer son entourage, à écouter, à comprendre les conséquences de ses gestes, à utiliser des mots et des gestes pour expliquer ses besoins et à résoudre les problèmes. Cela lui enseignera à gérer les obstacles de la vie. Cela l'aidera également à rester calme et alerte, deux conditions très importantes pour l'apprentissage.
- ◆ Quand vous êtes avec votre enfant, minimisez les distractions. N'envoyez pas de messages textes et ne regardez pas la télévision. Concentrez votre attention sur votre enfant.
- ◆ Établissez des limites pour votre enfant et expliquez-lui ce qu'elles sont. Cela l'aidera à établir des limites pour lui-même. Laissez-le exprimer ses sentiments tout en l'aidant à comprendre ceux des autres. Par exemple, si votre enfant prend le jouet d'un autre, dites-lui qu'il n'aimerait pas cela si l'autre enfant prenait son jouet. Expliquez-lui qu'il ne devrait pas faire aux autres ce qu'il ne veut pas que les autres lui fassent. Montrez-lui comment demander le jouet. Ou quoi faire en attendant que le jouet soit disponible. Donnez-lui un autre jouet avec lequel il peut jouer en attendant. Ou expliquez comment deux enfants peuvent jouer avec le même jouet.
- ◆ Essayez de rester positifs dans les situations stressantes. Apprenez à reconnaître ce qui vous stresse. Gérez votre colère et vos autres émotions. Cela aidera votre enfant à gérer les siennes. Votre enfant apprend en vous imitant. Donnez-lui le bon exemple.
- ◆ Assurez-vous que toutes les personnes qui s'occupent de l'enfant aient des attentes similaires. Par exemple, vous pouvez lui dire ce qui suit. « C'est amusant de grimper. Mais, tu ne peux pas monter sur la table. Que tu sois avec maman, papa ou quelqu'un d'autre. Tu pourrais te faire mal si tu tombes. En plus, tu mets des microbes et des poils de chien sur la table. On risque de les manger. Nous irons au terrain de jeux plus tard et tu pourras grimper. »
- ◆ Donnez des choix à votre enfant qui sont acceptables pour vous. Expliquez les conséquences et aidez-le à trouver des solutions. Dites-lui que c'est correct de faire des erreurs et de changer d'idée. C'est ainsi qu'il apprendra de ses expériences.
- ◆ Utilisez des techniques de discipline positive. Apprenez à comprendre le tempérament de votre enfant, ses besoins et ses capacités. Établissez des attentes claires appropriées à son âge. Changez-lui les idées, donnez-lui des choix et aidez-le à résoudre les problèmes.
- ◆ Évitez de crier, de faire des menaces, de frapper et de lui donner une fessée. On sait que ces comportements nuisent au développement du cerveau. Ils feront également monter le niveau de stress de votre enfant. Cela peut nuire à son apprentissage.

#15 suite

- ◆ Il est important de comprendre le niveau de développement de votre enfant. Les enfants très jeunes n'essaient pas d'être difficiles. Ils n'ont tout simplement pas atteint le niveau où ils peuvent comprendre pourquoi vous ne voulez pas qu'ils fassent certaines choses.
- ◆ Ne faites jamais mal à votre enfant physiquement. Si vous le frappez, le pincez ou lui donnez la fessée, il apprendra qu'il peut faire la même chose aux autres. Ne faites jamais mal à votre enfant sur le plan physique ou émotif, dans aucune circonstance. Si c'est nécessaire, placez-le dans un endroit sécuritaire et prenez le temps de vous calmer, en privé. Vous pouvez aussi demander l'aide de votre famille et de vos amis.

Liens

- ◆ *Calme et alerte pour apprendre - Autorégulation*. Meilleur départ par Nexus santé.  
[www.youtube.com/playlist?list=PLaKKZYInMNkEHL0Dpay9zsi8BfJ4mhcO](http://www.youtube.com/playlist?list=PLaKKZYInMNkEHL0Dpay9zsi8BfJ4mhcO)
- ◆ *Bâtir la résilience chez les jeunes enfants*. Meilleur départ par Nexus santé.  
[www.meilleurdepart.org/resources/develop\\_enfants/pdf/BSRC\\_Resilience\\_French\\_fnl.pdf](http://www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/pdf/BSRC_Resilience_French_fnl.pdf)
- ◆ Stimulation cognitive – Aidez votre enfant à penser avant d'agir. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. [www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Stimulation-cognitiveFRmcP.pdf](http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Stimulation-cognitiveFRmcP.pdf)
- ◆ *Comportement et discipline*. Naître et grandir.  
[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement)