

## Des outils

Fiches USEP L'attitude santé en cycle 2

2009



# Les besoins de votre ENFANT



*Par le Docteur Claude GOUBAULT,*

*Médecin Fédéral de l'USEP.*

*Et*

*Françoise ZEJGMAN*

*Psychologue*

**Votre enfant a des besoins spécifiques qui doivent être satisfaits au mieux de vos possibilités. Il se construit et grandit avec tout l'amour que vous lui donnez.**

**Il n'est pas un adulte miniature, il a ses propres rythmes à respecter.**

**Vous avez des messages à lui transmettre et vous pouvez l'aider à acquérir des habitudes de vie saines.**

## **Votre enfant a besoin de BOUGER, de JOUER dans des temps identifiés**

**À partir de 6 ans, votre enfant a toujours besoin de mouvement et de jeu mais il lui faut à certains moments apprendre à restreindre sa motricité pour se confronter à l'immobilité qui lui donne le temps de réfléchir et de construire sa pensée (notamment par l'abstraction). La pratique des activités physiques va désormais s'exprimer dans des temps bien identifiés et indispensables à son équilibre.**

**L'acquisition de nouvelles connaissances (notamment l'apprentissage du lire, de l'écrire et du compter), le développement des liens sociaux et la découverte de son environnement vont nécessiter toute l'attention et toute l'énergie de votre enfant.**

**Votre enfant a besoin d'une part, de temps d'attente, de rêves, de temps où il peut penser et d'autre part de moments dédiés à l'activité physique et sportive. Cependant s'il est recommandé une pratique d'environ une heure par jour minimum d'activités physiques et sportives, on peut estimer raisonnable que cette pratique ne dépasse pas 10h par semaine (activités quotidiennes de déplacements, activités récréatives et jeux spontanés, activités encadrées à l'école et en club).**



La pratique d'activités physiques et sportives est favorable à un bon développement du système respiratoire et à la préservation du souffle. Elle favorise également une croissance harmonieuse du squelette et des muscles et renforce leur solidité.

À partir de 6ans, votre enfant est capable de mouvements coordonnés qui ont gagné en fluidité. Il continue d'acquérir et de consolider une multitude d'habiletés motrices qui servent de base à de nouveaux apprentissages moteurs.

La pratique d'activités physiques aide à la lutte contre le surpoids en augmentant la dépense énergétique et prévient ainsi certaines maladies qui apparaissent à l'âge adulte (maladies cardiovasculaires, diabète...).

Après la période de fin d'école maternelle où il est normal que votre enfant paraisse « maigre », la croissance et la prise de poids se ralentissent, favorisant une silhouette harmonieuse. Si la prise de poids est trop importante, il faut s'interroger sur les habitudes alimentaires et le mode de vie (sédentarité) de votre enfant et consulter un médecin.

C'est pourquoi, il est essentiel, tout en respectant les rythmes de votre enfant, de :

- Proposer des temps permettant une activité physique et/ou sportive adaptée à ses désirs.
- Varier les espaces de pratique et permettre une activité régulière en extérieur.
- Intégrer des comportements actifs (ex : marche...) dans le quotidien de votre enfant.
- Lui laisser des temps de rêverie et de réflexion.

## **Votre enfant a besoin de MANGER**

Les aliments, dans leur variété et leur complémentarité, permettent l'apport d'énergie nécessaire au développement tant moteur que cérébral de votre enfant. Quatre repas par jour sont indispensables. La régularité de la prise de ces repas et l'équilibre de leur composition permettent de lutter contre le grignotage en limitant la sensation de faim entre les repas.

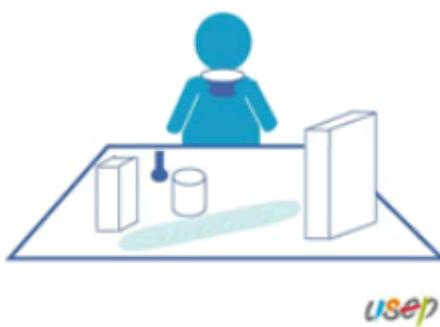
Une mauvaise alimentation associée à un comportement sédentaire est un facteur majeur d'une prise de poids excessive.

Les repas partagés entre les membres de la famille ou avec d'autres enfants au restaurant scolaire sont autant de moments conviviaux importants pour l'équilibre alimentaire et mental de votre enfant. Ils

participent d'une ouverture culturelle qui pourra satisfaire sa curiosité gustative et mentale. Le lieu et l'ambiance entourant les repas peuvent être une source de bien-être qui influe sur la façon de s'alimenter de votre enfant (durée du repas, temps de mastication, plaisir de dégustation, verbalisation et échanges avec un entourage disponible).

Pour une alimentation équilibrée, il est conseillé de manger :

- Suffisamment mais pas trop (en fonction de sa faim).
- Suffisamment varié en découvrant différents goûts et aliments.
- Quatre repas à des rythmes réguliers, l'eau étant la seule boisson indispensable.
- En prenant le temps du plaisir et de la convivialité.



## Votre enfant a besoin de DORMIR

Pour votre enfant, le respect du cycle veille / sommeil est primordial. Le sommeil nocturne permet la croissance harmonieuse de l'enfant : durant les phases de sommeil lent et profond s'effectuent notamment la sécrétion de l'hormone de croissance et la réparation de la fatigue corporelle ; durant le sommeil paradoxal se tient la récupération mentale. La réparation de la fatigue corporelle peut aussi s'effectuer lors de la sieste qui, à 6-7 ans, peut être encore nécessaire de temps en temps.

L'état d'éveil correspond à un niveau de vigilance soutenue qui augmente avec l'âge. Cette vigilance dépend étroitement de la durée et des conditions dans lesquelles le sommeil s'effectue (régularité des horaires du coucher et du lever, absence de nuisance sonore, de chaleur excessive...).

Pour un sommeil de qualité, il est conseillé de :

- Se coucher à une heure régulière.
- Dormir plus longtemps que l'adulte.
- Respecter les conditions nécessaires pour un sommeil récupérateur et notamment le rituel du coucher (histoire à raconter, à lire, câlins, temps calme).

## Votre enfant a besoin de RENCONTRER LES AUTRES et de S'OUVRIRE AU MONDE



**Six ans est une période charnière. Votre enfant accède à la lecture et peut communiquer par l'écriture. Sa relation avec le monde et les autres personnes qui l'entourent en est facilitée. Il fait preuve de curiosité et pose de nombreuses questions : attitude importante qui facilite, stimule et motive les apprentissages.**

**S'ouvrir au monde et aux autres personnes qui l'entourent va permettre à votre enfant de construire la perception qu'il a de lui-même l'« image de soi » et d'affiner la vision que les autres ont de lui. Parallèlement, il découvre la notion de valeurs et de règles communes. C'est ce qui lui permet, avec ses camarades, de s'organiser en groupe et d'inventer collectivement des règles de fonctionnement propres. Votre enfant comprend de mieux en mieux les besoins et les sentiments que les autres expriment. Les valeurs de générosité, d'entraide mais aussi les rapports de rivalité et de prises de pouvoir sont ainsi appréhendés et conduisent à des conduites sociales de mieux en mieux adaptées. C'est l'occasion pour vous de lui transmettre les notions de respect des autres et de lui apprendre les règles de vie en communauté.**

**Il est important à cet âge de permettre à votre enfant de diversifier ses centres d'intérêt, de le faire accéder au monde de la culture et de l'histoire, de le mener à pratiquer une activité physique et sportive ou musicale... de donner en quelque sorte du sens à sa vie présente et future. Et pour le rassurer, des règles de vie stables et expliquées lui permettront alors construire des repères qui lui sont indispensables.**

**Pour aider votre enfant à se socialiser, vous pouvez :**

- **Être à l'écoute, prendre en compte ses questionnements.**
- **Lui permettre d'accéder à des activités variées et nouvelles.**
- **Valoriser sa prise en compte des autres.**
- **Réduire le plus possible les facteurs de stress inutile (horaires trépidants, trop ou pas assez d'informations sur les événements à venir, trop d'attente de résultats...).**
- **Établir des règles de conduites sécurisantes, appliquées avec constance et dont les manquements donneront suite à des conséquences logiques et naturelles.**

## **Votre enfant a besoin d'ÊTRE ENCOURAGÉ pour DEVENIR AUTONOME**

**Votre enfant commence à se prendre en charge seul (il peut s'habiller tout seul, se laver tout seul...). Il organise sa personnalité. Il devient plus autonome par rapport à la famille tandis que d'autres adultes prennent le**

**relais.**

**Votre enfant développe aussi de nouvelles compétences, sa curiosité intellectuelle se développe tandis sa capacité de concentration, nécessaire aux apprentissages, augmente.**

**Sur le plan scolaire, la pensée de votre enfant devient opératoire, c'est-à-dire capable d'effectuer des opérations concrètes. Il va appréhender la réalité d'une manière beaucoup plus efficace qu'auparavant car il va s'appuyer, pour ce faire, sur la mise en place d'une connaissance logique.**

**Une grande richesse dans le vécu moteur de votre enfant lui permet de développer une personnalité harmonieuse en accord avec son évolution corporelle.**

**Le plaisir ressenti dans les activités que pratique votre enfant lui permet d'être confiant pour se projeter dans l'avenir et continuer à expérimenter seul et en groupe.**

**A 6 ans, votre enfant est avide d'activités physiques, il aime participer à des jeux régis par des règles, qu'il inventera si elles n'existent pas.**

**Il est important de proposer à votre enfant des activités de découverte sans les lui imposer. Il est important également qu'il partage avec vous, avec d'autres ou avec ses camarades, le plaisir, la satisfaction, la joie de faire et la joie d'être avec. Plus que jamais ce qui motive l'action de votre enfant, c'est l'imitation des conduites des adultes et non leur discours. L'école et sa structure vont aider l'enfant à consolider ses acquisitions.**

**Votre enfant aime gagner et il est nécessaire de l'amener à relativiser ses échecs qui peuvent le décourager.**

**Pour favoriser la construction d'un sentiment de confiance en lui chez votre enfant, vous pouvez :**

- **Offrir un cadre de vie stable et des horaires réguliers.**
- **Reconnaître ses nouvelles capacités**
- **Apporter des réponses stables et fiables (ne pas changer tout le temps d'avis).**
- **Garantir sa sécurité physique.**
- **Tenir vos promesses.**
- **Offrir de l'affection.**
- **Éviter les écarts excessifs d'humeur.**
- **Vous amuser avec lui.**
- **Encourager et valoriser ses progrès, relativiser ses échecs**

**Pour respecter les rythmes de votre enfant, il est nécessaire de prendre le temps de l'observer, de l'écouter, de lui parler, d'être vigilant et d'imposer certaines règles tout en respectant certains de ses choix.**

**Laissez-lui aussi le temps de rêver, temps utile pour intégrer les apprentissages et s'approprier son univers avec plaisir. L'apparence qu'il donne de ne rien faire dans ces moments de rêverie n'est pas du temps perdu.**

**Dans le respect de ses rythmes, faut-il que votre enfant :**

- **Passé des heures devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur...) ?**
- **Fasse du sport autant qu'« un champion » ?**
- **Se couche tard ?**
- **Grignote toute la journée ?**
- **Reste confiné à la maison ?**
- **Soit assisté comme « un petit enfant » ?**
- **Vive comme les adultes ?...**

**Ce sont vos messages et vos actes qui sont les plus importants et qui aident votre enfant à acquérir des habitudes de vie saines.**

***Docteur Claude GOUBAULT,***

***Médecin du sport,***

***Médecin du CROS Poitou Charentes,***

***Médecin Fédéral de l'USEP.***