



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



En bonne santé
à l'école

Informations pour les parents

Chers parents

La santé des enfants et des adolescents nous tient tous à cœur. Le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt s'engage pour le bon développement des enfants et des adolescents.



Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst

L'entrée au jardin d'enfants représente un changement important dans la structure de la journée, pour les enfants. Ils passent beaucoup de temps au jardin d'enfants, et plus tard à l'école. La santé des enfants et des adolescents est un élément important pour les enseignants et les personnes chargées de leur encadrement. Des thèmes comme une alimentation saine, l'exercice physique, le bien-être, etc. sont traités dans le cadre de l'enseignement et vécus au quotidien à l'école.

Lorsque des enfants ou des adolescents ont des problèmes de santé, ceux-ci peuvent également se manifester à l'école et influencer leur capacité d'apprentissage et leur bien-être. Un dépistage précoce, une évaluation détaillée et la mise en œuvre de mesures appropriées ainsi qu'un accompagnement professionnel sont importants et font partie des tâches du Kinder- und Jugendgesundheitsdienst du Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Durant toute la scolarité, du jardin d'enfants à la fin de l'école obligatoire, le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst est un interlocuteur important, à l'interface entre l'enfant, les parents, l'école et les médecins privés pour toutes les questions touchant à la santé. Les médecins scolaires connaissent bien le contexte scolaire. Ils se tiennent à la disposition des parents pour les conseiller et les soutenir afin d'assurer et de promouvoir la santé de leurs enfants.

Dans cette brochure, nous vous présentons les différentes offres de la médecine scolaire, allant des examens de la médecine scolaire aux offres de conseils en passant par les vaccinations. Vous y trouverez également de nombreux conseils et suggestions utiles pour promouvoir la santé de vos enfants.

Nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos enfants, une scolarité agréable, sereine et, surtout, en bonne santé.

Pour faciliter la lecture de cette brochure, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3^e édition 2016

Texte: Anja Jeger, Markus Ledergerber, Franziska Lizzi, Barbara Müller, Edda Paganoni, Theres Schaudt-Pulver, Katharina Staehelin, Monika Steuerwald, Elisabeth Suter Schwarzbarth, Ursula Waltisperg
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Design: Stadtluft, Bâle
Photos: Maria Gambino, Bâle

Table des matières

	Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt Médecine scolaire	6		Evaluation, conseils et promotion de la santé Offres pour parents, adolescents et école	26
	Examens de la médecine scolaire Jardin d'enfants / école primaire / école degré secondaire	10		Vaccinations	30
	Bonne vue	14		Poux de la tête – à éliminer!	35
	Bonne audition	16		Que faire lorsque votre enfant est malade? Lignes directrices pour le séjour en garderie, en jardin d'enfants et à l'école	36
	Poids, taille et alimentation Surpoids / Znünibox / Rüebl, Zimt & Co.	18		Le bon cartable	38
	Exercice physique	22		Bien-être mental	39
	Développement du langage	24		www.gesundheit.bs.ch	40
	Dentition saine	25		Adresses importantes	42



Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Médecine scolaire

KID

Les tâches principales de médecine scolaire du Kinder- und Jugendgesundheitsdienst sont la prévention, la protection de la santé et la promotion de la santé chez les enfants et les adolescents. Les médecins scolaires accompagnent et conseillent les parents, les enfants, les adolescents et les enseignants pour toutes les questions relevant de la santé et du développement dans le cadre scolaire.

Médecins scolaires

Les médecins scolaires s'engagent pour la santé des enfants et des adolescents, et ont, dans ce cadre, une vue d'ensemble de toute la jeune population. Chaque jardin d'enfants et chaque école de Bâle-Ville a un médecin responsable. Grâce à leur proximité à l'école et à leur longue expérience, ils connaissent parfaitement le contexte scolaire et évaluent l'état de santé des enfants et des adolescents directement dans le milieu scolaire. Parallèlement, ils participent à la conception de la promotion de la santé à l'école. Dans ce sens, ils sont les «médecins d'entreprise» de l'école.

La santé exige une approche globale. Le maintien et la promotion de la santé des écoliers sont une tâche commune. Dans ce cadre, les médecins scolaires ont un rôle de lien important entre l'enfant, l'école, les médecins privés et d'autres spécialistes. A côté de leurs connaissances étendues en pédiatrie et en développement, ils sont des spécialistes en santé publique. Ils disposent de bonnes connaissances dans le domaine des projets et travaillent en étroite collaboration avec d'autres services spécialisés. L'examen de la médecine scolaire ne remplace cependant pas les examens prophylactiques, qui sont effectués par le pédiatre à des intervalles déterminés. Il est important que votre enfant soit accompagné et encadré par un pédiatre ou un médecin privé et participe régulièrement aux examens prophylactiques en pédiatrie.

Dans la médecine scolaire, les enfants et les adolescents sont toujours placés au centre. Que ce soit lors d'un examen de la médecine scolaire au jardin d'enfants, lors d'une vaccination de rappel à l'école ou dans le cadre d'une consultation pour adolescents – la priorité absolue est donnée à la santé des enfants et des adolescents.

La médecine scolaire en tant qu'ensemble de prestations globales dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé à l'école

Chaque offre de la médecine scolaire fait partie d'un ensemble de prestations dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé à l'école, et est comparable à un service moderne de médecine du travail dans une grande entreprise. Dans ce sens, les médecins scolaires sont des «médecins d'entreprise» de l'école.

Ainsi, par exemple, les médecins scolaires conseillent également les enseignants, dans le cadre d'examens de la médecine scolaire, pour des questions de santé des écoliers liées à l'école, et attirent personnellement l'attention sur diverses offres de promotion de la santé telles que des expositions pour des classes, du matériel d'enseignement, etc. ou sur des directives concernant le comportement à adopter face à des maladies transmissibles. Cette combinaison de différents éléments est typique de la médecine scolaire.

Le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst veille à l'égalité des chances de tous les enfants et adolescents, ainsi qu'à un accès simple et à bas seuil à toutes ses offres. Toutes les offres de la médecine scolaire sont gratuites.

La médecine scolaire comprend principalement

- ▶ Examens de la médecine scolaire
- ▶ Evaluations et conseils
- ▶ Protection de la santé
- ▶ Vaccinations
- ▶ Promotion de la santé
- ▶ Suivi de la situation sanitaire

Evaluations et conseils en tant que soutien pour les enfants, les adolescents, les parents et l'école

Les médecins scolaires connaissent parfaitement le système scolaire et le quotidien des enfants et des adolescents dans le milieu scolaire. Pour des questions liées à la santé et à l'école, les écoliers, les parents et les enseignants peuvent s'adresser au Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Les médecins scolaires peuvent, si nécessaire, assurer une fonction de médiation entre les parents et l'enfant, l'école et les médecins privés, et travaillent en étroite collaboration avec d'autres institutions.

Examens de la médecine scolaire pour la santé et le bien-être

Les examens de la médecine scolaire servent à identifier le plus tôt possible des problèmes de santé ou des risques pour la santé, afin de mettre en œuvre les mesures nécessaires. Grâce à un accès intégral par le biais de l'école, tous les enfants ont la possibilité de se soumettre à un contrôle scolaire. Les médecins scolaires ne traitent pas les enfants, mais les dirigent, si nécessaire, vers des médecins privés ou d'autres services spécialisés.

Eviter la propagation de maladies transmissibles

En présence de certaines maladies infectieuses comme la tuberculose, la méningite, la rougeole, etc., les démarches nécessaires sont mises en œuvre par le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst afin d'enrayer la propagation de la maladie. Les médecins scolaires renseignent sur les mesures nécessaires relatives aux maladies transmissibles comme l'information des parents ou l'exclusion de l'école.

On trouvera également des informations complémentaires sur www.gesundheit.bs.ch

Protection par la vaccination

La prévention des maladies transmissibles est l'une des tâches principales du Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Dans le cadre des examens de la médecine scolaire, des vaccinations en 7^e année du degré secondaire et des consultations individuelles sur la vaccination, il est possible d'obtenir des conseils sur la vaccination. Les vaccinations réalisées dans le cadre de la médecine scolaire permettent de combler des lacunes de vaccination chez les écoliers.

Promotion de la santé à l'école

Les offres relatives à la promotion de la santé à l'école sont constituées par du matériel d'enseignement, des heures de cours ou des expositions sur différents thèmes de la santé comme l'alimentation, l'exercice physique, la sexualité, la dépendance, etc. Le site www.mixyourlife.ch et notre magazine pour les jeunes proposent des informations spécialement destinées aux jeunes sur des sujets qui les concernent. Les médecins scolaires s'engagent activement dans le Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen Basel-Stadt.

Analyse de la situation sanitaire des enfants et des adolescents

Des données relatives à la santé sont régulièrement collectées, analysées et documentées afin de pouvoir évaluer la situation sanitaire des enfants et des adolescents, et mettre en évidence des tendances problématiques concernant leur santé. Les résultats sont publiés dans des rapports sur la santé et intégrés dans la planification et la mise en œuvre de projets dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. La plupart des données de base proviennent d'examens prophylactiques de la médecine scolaire et permettent une analyse très fiable de la situation sanitaire des enfants et des adolescents dans le canton.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst est une division des Medizinischen Dienste au sein du Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. Il travaille en étroite collaboration avec les deux domaines spécialisés Prävention und Sozialmedizin, notamment dans le domaine de la promotion de la santé dans les écoles.

Le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst emploie non seulement des médecins scolaires mais aussi des assistants médicaux et un orthoptiste.



Examens de la médecine scolaire

Jardin d'enfants / école primaire / école degré secondaire



Les examens de la médecine scolaire sont des mesures de dépistage destinées à éviter des maladies. Ils sont destinés à promouvoir la santé et le bien-être des enfants et des adolescents.

Examens de la médecine scolaire pour le bon développement des enfants

Dans les écoles du canton de Bâle-Ville, le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst effectue des examens de la médecine scolaire au jardin d'enfants, en 3^e année primaire et en 9^e année. Ces examens visent à dépister assez tôt d'éventuels problèmes dans le développement des enfants et à mettre en œuvre des mesures appropriées. Ainsi, par exemple, il est important de diagnostiquer et de traiter le plus tôt possible un problème de vue chez l'enfant.

Questionnaire sur la santé

Afin de préparer de manière optimale l'examen de la médecine scolaire, un questionnaire est remis préalablement aux parents (jardin d'enfants et 3^e année primaire) et aux adolescents (9^e année). Le complètement du questionnaire est facultatif et toutes les données sont traitées de manière strictement confidentielle. Par ailleurs, les résultats de ces sondages sont utilisés pour élaborer régulièrement des rapports sur la santé.

Les questionnaires et les résultats des examens sont analysés statistiquement par nos soins sous forme anonymisée. De cette manière, nous obtenons de précieuses informations sur la santé des enfants et des adolescents bâlois et pouvons développer ou adapter des offres de prévention ciblées.

Information aux parents

Si, lors de l'examen, on constate que des examens ou des mesures complémentaires sont nécessaires pour un enfant, les parents en sont informés au moyen d'une lettre personnelle ou par téléphone. En cas de besoin, nous transférons l'enfant/l'adolescent à un spécialiste (p. ex. pédiatre, ophtalmologue, etc.).

Protection des données et secret médical

Les médecins scolaires sont soumis au secret médical.

Les résultats des examens ne sont pas transmis à des tiers sans l'accord des parents.

Seuls les problèmes de santé pertinents pour l'école, par exemple la nécessité de porter des lunettes, peuvent être communiqués à l'enseignant.

Examens de la médecine scolaire au jardin d'enfants

Au jardin d'enfants, les enfants sont accompagnés à l'examen de la médecine scolaire par la puéricultrice. L'assistant médical et le médecin scolaire examinent toujours 2 ou 3 enfants ensemble. En petits groupes, les enfants n'ont pas peur, participent volontiers et trouvent généralement amusante l'excursion chez le médecin.

Les examens prophylactiques de la médecine scolaire au jardin d'enfants:

- ▶ Test de la vue, y compris vision des couleurs et vision dans l'espace
- ▶ Test de l'ouïe
- ▶ Pesage et mesure de la taille
- ▶ Evaluation de l'appareil locomoteur et de la santé cardiaque
- ▶ Examen de la motricité fine et de la motricité grossière
- ▶ Examen de la santé dentaire
- ▶ Evaluation du développement du langage et du développement émotionnel
- ▶ Contrôle des vaccinations et recommandations de vaccination

L'examen de la vue est effectué par un orthoptiste, un spécialiste spécialement formé pour le dépistage des problèmes de vue et du strabisme.

Examens de la médecine scolaire en troisième année primaire

En 3^e année primaire, les enfants avec leur classe et leur enseignant viennent au Kinder- und Jugendgesundheitsdienst pour les deuxièmes examens de la médecine scolaire. Ces examens sont effectués individuellement. Une équipe composée d'un assistant médical et d'un médecin scolaire effectue les examens suivants:

Les examens prophylactiques de la médecine scolaire en troisième année primaire:

- ▶ Test de la vue, y compris vision des couleurs
- ▶ Test de l'ouïe
- ▶ Contrôle des vaccinations et recommandations de vaccination
- ▶ Pesage et mesure de la taille
- ▶ Vaccination gratuite en cas de besoin et avec la demande écrite des parents

Si vous-même ou votre enfant le souhaitez, le médecin scolaire effectuera un examen supplémentaire ou une consultation.

Examens de la médecine scolaire dans le degré secondaire

Les examens de la médecine scolaire dans le degré secondaire ont lieu durant la 9^e année. Les élèves se rendent dans le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst sans l'enseignant. Une équipe composée d'un assistant médical et d'un médecin scolaire effectue les examens suivants:

Les examens de la médecine scolaire en neuvième année:

- ▶ Test de la vue, y compris vision des couleurs
- ▶ Test de l'ouïe
- ▶ Pesage et mesure de la taille
- ▶ Contrôle des vaccinations et recommandations de vaccination

Conseils et évaluations dans le degré secondaire

En cas de problèmes de santé ou à la demande des jeunes gens, nous parlons avec eux, après l'examen, de questions concernant, par exemple, le développement du corps, des problèmes de santé, l'alimentation et l'exercice physique, le stress et la pression à la performance, l'école et l'enseignement, la sexualité ou la dépendance. Dans le cadre d'un entretien personnel, les médecins scolaires donnent des suggestions et des recommandations individuelles et conseillent les adolescents pour un style de vie sain.



Les examens de la médecine scolaire apportent une contribution importante à la santé des enfants et des adolescents. Toutes les prestations de la médecine scolaire ainsi que les vaccinations dans le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst sont gratuites et facultatives. Notre personnel est soumis au secret médical.



Bonne vue



Nos yeux sont des organes des sens extrêmement développés. La lumière qui pénètre dans les yeux active des cellules nerveuses de la rétine. Les informations reçues sont transmises au cerveau, où elles sont traitées pour former une image. Pour la vision dans l'espace (en trois dimensions), nous avons besoin d'une bonne acuité visuelle des deux yeux.

Examens prophylactiques

L'accommodation (pour une vision nette) et la vision des couleurs se développent durant la première année de vie. La vision quotidienne avec les deux yeux permet le développement de la coordination des yeux et, partant, la vision dans l'espace (en trois dimensions). Ce développement se fait jusque dans la dixième année de vie. Si ce développement ne se fait pas complètement, il peut en résulter de graves handicaps de la vue, en l'absence de traitement.

Une bonne vue est également très importante pour le développement général de l'enfant. Les enfants souffrant d'une mauvaise vue doivent faire davantage d'efforts, ont de la peine à lire et à écrire ou à coordonner leurs mouvements, ce qui peut conduire à des problèmes de concentration ou à un comportement problématique. Dans tous les cas, il est très important de dépister un problème de la vue et de le corriger. C'est la raison pour laquelle des contrôles réguliers de la vue par le pédiatre ou l'ophtalmologue ainsi que par le médecin scolaire sont indispensables.

Attention aux enfants avec des défauts de la vue non corrigés durant les premières années de vie

Le fait de loucher ou de mal accommoder d'un œil peut conduire à ce que l'œil faible n'acquière pas une bonne vision. Cet œil perd alors sa vision et ne peut plus être corrigé ultérieurement par des lunettes. Dans ce cas, un traitement précoce, idéalement avant la cinquième année de vie, est particulièrement important. C'est la raison pour laquelle une attention particulière est portée sur la vue dans le cadre des examens prophylactiques de la médecine scolaire au jardin d'enfants.

N'hésitez pas à faire examiner votre enfant par un ophtalmologue si...

- ▶ un œil ou les deux yeux paraissent particulièrement grands
- ▶ une pupille paraît grise au lieu d'être noire
- ▶ votre enfant louche
- ▶ votre enfant se comporte souvent maladroitement, trébuche, tombe ou se cogne souvent
- ▶ votre enfant a de la peine à attraper des objets
- ▶ votre enfant ferme un œil ou les deux yeux, cligne souvent des yeux ou tient sa tête penchée
- ▶ votre enfant n'aime pas regarder des livres ou les tient très près des yeux
- ▶ votre enfant a des difficultés à lire ou à écrire ou si cela le fatigue rapidement
- ▶ votre enfant se plaint souvent de maux de tête
- ▶ votre enfant se frotte souvent les yeux, pleure ou a les yeux qui piquent
- ▶ des problèmes de vue sont connus dans votre famille



Bonne audition



Après les yeux, les oreilles sont notre plus important organe sensoriel. Nous avons besoin d'une bonne audition pour l'apprentissage du langage, pour comprendre ceux qui nous entourent et pour nous mouvoir en sécurité dans notre environnement. Il est donc important de dépister et de traiter assez tôt les problèmes d'audition.

Des examens prophylactiques réguliers chez votre pédiatre et notamment des examens de la médecine scolaire sont très importants pour contrôler régulièrement l'audition de votre enfant. Si un problème d'audition est mis en évidence, des mesures appropriées pourront être mises en œuvre. Si nos oreilles sont exposées en permanence au bruit de la circulation ou à de la musique trop forte, cela stresse nos oreilles et peut entraîner des problèmes d'audition. Les enfants et les adolescents qui n'entendent pas bien ne le remarquent souvent même pas. En Suisse, un adolescent sur dix souffre déjà de problèmes d'audition.

Faites examiner votre enfant par un médecin dans les cas suivants:

- ▶ Votre enfant a souvent des inflammations des oreilles
- ▶ Votre enfant ne progresse pas dans le développement du langage
- ▶ Votre enfant n'est pas effrayé par des bruits forts et soudains
- ▶ Votre enfant ne répond que tardivement ou pas du tout lorsqu'on s'adresse à lui
- ▶ Votre enfant a des problèmes à l'école et pour apprendre
- ▶ Votre enfant n'a que peu de contacts sociaux ou se comporte en solitaire
- ▶ Des problèmes d'audition sont connus dans votre famille

Les causes suivantes peuvent être à l'origine d'une mauvaise audition:

- ▶ Exposition à un bruit excessif
- ▶ Obstruction du conduit auditif par de la cire (Cerumen)
- ▶ Inflammation chronique de l'oreille moyenne
- ▶ Lésion de l'oreille interne par des infections (p. ex. oreillons)
- ▶ Surdité héréditaire

+ Ce que vous pouvez faire en tant que parents

Evitez les situations du quotidien dans lesquelles votre enfant est exposé à un fort bruit. N'utilisez pas de Cotons-Tiges pour nettoyer les oreilles; ils favorisent la formation de bouchons de cire et peuvent blesser les tympanes. Prenez au sérieux les inflammations de l'oreille et faites-les traiter par un médecin. Attention avec les jouets bruyants: les sifflets à roulette, les trompettes pour enfants, les feux d'artifice et similaires peuvent entraîner des lésions permanentes de l'ouïe. Veillez à ce que votre enfant ou votre adolescent n'écoute pas de la musique trop forte. En cas de bruits dans l'oreille persistant durant plus d'une journée, consultez un médecin.



Poids, taille et alimentation

Surpoids / Znünibox / Rübli, Zimt & Co.



La taille et le poids sont des critères importants pour le développement normal des enfants et des adolescents. La mesure et le suivi au moyen de courbes de croissance permettent d'évaluer si ces valeurs suivent une évolution normale.

Taille

La **mesure de la taille** est importante pour l'évaluation de la croissance. La taille de l'enfant dépend fortement de la taille des parents. Une taille particulièrement grande ou petite peut toutefois, dans de rares cas, être le signe d'une maladie.

Poids

De nos jours, le **pesage** est particulièrement important. Un grand nombre d'enfants et d'adolescents sont en surpoids. Un sous-poids, associé à des troubles de l'alimentation, est un phénomène rare, mais représente une pathologie à prendre au sérieux. Si l'adolescent est en surpoids ou en sous-poids, il est conseillé par le médecin scolaire. La saisie des données permet également de suivre la problématique du surpoids à Bâle-Ville et de développer ou d'adapter des projets de prévention visant à lutter contre cette tendance.

Rübli, Zimt & Co.

Rübli, Zimt & Co. est une offre pour écoles primaires sur le thème de l'alimentation. Dans l'exposition Rübli, Zimt & Co. consacrée à l'alimentation, les enfants apprennent de manière ludique les principaux aspects d'une alimentation saine. De plus, les enseignants de chaque école primaire disposent d'une caisse «alimentation» de Rübli, Zimt & Co. avec du matériel d'enseignement et une pyramide alimentaire en bois, qu'ils peuvent utiliser dans le cadre de leurs cours.

Poids corporel sain

Même si un surpoids à l'enfance n'entraîne généralement pas encore directement de graves problèmes de santé, il favorise déjà chez les jeunes adultes des pathologies consécutives telles que des maladies cardio-vasculaires, le diabète ou des problèmes articulaires. Le surpoids résulte principalement du déséquilibre entre l'absorption d'énergie (trop d'aliments énergétiques) et la consommation d'énergie (trop peu d'exercice physique). **Une alimentation équilibrée et de l'exercice physique suffisant sont par conséquent des éléments essentiels pour un poids corporel sain.**

Alimentation saine



Pour grandir en bonne santé, les enfants ont besoin d'une alimentation équilibrée et d'un apport de liquide suffisant. Face à l'offre actuelle, il n'est pas toujours facile de motiver les enfants à manger sainement. Ci-après, nous vous proposons quelques conseils utiles et règles fondamentales.

Des repas réguliers sont importants

Les enfants et les adolescents devraient prendre plusieurs petits à moyens repas répartis sur la journée. Trois repas principaux et deux en-cas sont l'idéal. Un repas est pris avec plus de plaisir s'il est partagé avec d'autres membres de la famille.

Déjeuner et Znüni – pour bien commencer la journée

Le déjeuner constitue la base énergétique pour une longue journée à l'école. Si votre enfant ne prend pas de déjeuner, proposez-lui à boire et donnez-lui un copieux Znüni.

Pour les Znüni, prévoyez des fruits, des légumes ou du pain complet avec un peu de fromage ou de jambon. Des fruits secs ou une petite portion de noix non salées représentent également une bonne alternative.

Un Znüni sain – action Znüni au jardin d'enfants

Un Znüni sain est particulièrement important pour bien maîtriser la journée au jardin d'enfants ou à l'école. A l'entrée au jardin d'enfants, le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst et la Schulzahnklinik Basel-Stadt distribuent à chaque enfant une Znüni et un dépliant avec des idées pour un Znüni sain.

Éteindre la grande soif – sans sucre

L'eau du robinet, l'eau minérale ou du thé non sucré sont les boissons les mieux adaptées pour éteindre la soif. Les boissons servent principalement à couvrir les besoins en liquide et devraient contenir le moins possible de sucre. Les boissons sucrées telles que les limonades, les thés glacés et les colas ne conviennent pas et devraient être consommées le moins possible.

Beaucoup de fruits et légumes

Des fruits et des légumes devraient être consommés à chaque repas. Cinq portions par jour sont l'idéal. Préférez les fruits et légumes de saison – idéalement de la région. Les fruits et légumes surgelés sont également riches en substances nutritives et conviennent bien.

Conseils pour les réfractaires aux fruits et légumes

- ▶ Petites brochettes de fruits ou de légumes avec du pain et du fromage, que les enfants peuvent composer eux-mêmes
- ▶ Amuse-bouche préparés soi-même (poivrons découpés en lanières, bâtonnets de carottes, tomates cerises, etc.) avec une sauce savoureuse au serré et aux herbes fraîches
- ▶ Une délicieuse salade de fruits
- ▶ Des fruits en purée avec du lait comme milk-shake ou mélangés dans un yoghurt nature

Les pommes de terre, le riz et les pâtes sont nourrissants

Les pâtes, les pommes de terre, le riz et le pain constituent la base d'une alimentation équilibrée. Préférez les produits au blé complet, car ils contiennent davantage de substances nutritives et donnent plus longtemps une sensation de satiété. Veillez à préparer les repas avec peu de graisses.

Les produits laitiers sont indispensables

Les produits laitiers tels que le lait, le yoghurt nature, le séré et le fromage doivent figurer au menu une à deux fois par jour. Ils contiennent beaucoup de calcium et sont importants pour la formation des os et une bonne dentition.

Mangez de la viande, du poisson, des œufs et de la charcuterie avec modération

Une à deux portions de viande, de poisson ou d'œufs par semaine suffisent pour apporter au corps des substances nutritives importantes comme le fer. La charcuterie contient beaucoup de graisse cachée et ne devrait être consommée qu'occasionnellement.

Peu de graisses, de sucreries et d'apéritifs salés

Utilisez l'huile et les graisses avec parcimonie. Préférez les huiles pressées à froid telles que l'huile d'olive, l'huile de graines de courge, l'huile de noix ou l'huile de lin. Les sucreries et les apéritifs salés doivent être consommés avec modération, car ils contiennent beaucoup de graisses et de sucre, mais peu de substances nutritives.



Conseils pour un plaisir maximum aux repas

Laissez votre enfant vous aider à la cuisine, pour mettre la table ou débarrasser la table. Les enfants sont capables d'évaluer eux-mêmes leurs besoins de nourriture. Ne forcez pas votre enfant s'il ne veut plus manger. Proposez également à votre enfant des mets inconnus. Les enfants apprennent par imitation et s'habituent, avec le temps, aux nouveautés. Les repas ne sont pas un moyen d'éducation: ne récompensez et ne punissez pas votre enfant par le biais des repas. En cas de suspicion d'intolérance alimentaire ou d'allergie, contactez votre pédiatre.

Exercice physique

En forme et en bonne santé grâce à l'exercice physique



L'exercice physique et le jeu représentent des besoins fondamentaux pour les enfants et les adolescents, pour leur bien-être et leur bon développement. Les adolescents doivent bouger au moins une heure par jour, les enfants encore bien plus.

Il est facile de motiver les enfants et les adolescents à bouger.

Aidons-les dans ce sens, car des activités physiques régulières...

- ▶ améliorent les facultés motrices
- ▶ assurent un bon sommeil
- ▶ aident à lutter contre le stress, améliorent l'équilibre mental et les compétences sociales
- ▶ aident à l'apprentissage et ont des effets positifs sur les performances scolaires
- ▶ favorisent la perception et le développement du langage
- ▶ favorisent une bonne tenue corporelle et renforcent les os
- ▶ peuvent protéger contre des maladies comme le surpoids

Beaucoup d'activités physiques toute la journée

Dans chaque classe d'âge, les enfants ont besoin d'exercice physique pour rester en bonne santé. Des possibilités dans ce sens s'offrent sur le chemin de l'école, dans la vie quotidienne, à la maison, durant les loisirs, dans le cadre des cours de gymnastique, lors d'autres activités scolaires ou dans des clubs de sport. Prévoyez donc des activités physiques pour vous et votre enfant au quotidien, car tout type d'exercice vaut mieux que l'absence d'exercice. Il y a 1000 possibilités de faire de l'exercice au quotidien: p. ex. monter les escaliers, aller se promener, aider au ménage ou au jardin.

Soutenez les enfants et les adolescents dans leurs activités physiques et sportives. Dans ce cadre, privilégiez les activités en plein air et avec d'autres enfants ainsi que toutes les autres formes d'activité physique. Dans ce cadre, il est particulièrement important de faire de l'exercice durant les loisirs, car les enfants et les adolescents passent déjà beaucoup d'heures assis au quotidien, à l'école et pour leurs devoirs. Les médias électroniques tels que l'ordinateur, Internet, la télévision, les DVD, les jeux électroniques et les smartphones sont les ennemis numéro 1 de l'exercice physique. Le chemin de l'école est une possibilité de faire régulièrement de l'exercice lorsqu'il est parcouru à pied, en skateboard, en trottinette ou, plus tard, à vélo.

Heure de cours interactive SIT UP

Sur le thème «dos en bonne santé», nous proposons des heures de cours interactives pour écoliers à partir de 14 ans. Les principes suivants sont proposés dans le cadre de ces cours:

- Anatomie de la colonne vertébrale et physiologie de la position assise
- Identification des zones de tension et présentation d'exercices pour détendre ces zones
- Lever et porter des charges en ménageant son dos
- Théorie de la position assise optimale et présentation des aides disponibles
- Réglage individuel de places de travail à l'ordinateur

Ce thème est illustré de manière aisément compréhensible et approfondi par des conseils individuels, des exercices pratiques et un magazine récapitulatif.

Faire de l'exercice à plusieurs est encore plus amusant

Le Sportamt Basel-Stadt propose des offres d'activités physiques diversifiées pour toutes les classes d'âge. Pour en savoir plus: www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler

Suggestions pour les parents

Il est facile de motiver les enfants et les adolescents à bouger. Soutenez leur désir naturel de bouger et...

- proposez-vous comme partenaire pour des jeux et des activités physiques**
- entrez ensemble des tours à vélo, des promenades et des jeux de ballon, allez à la piscine, etc.**
- faites participer toute la famille aux travaux du ménage ou du jardin**

Il est important d'équilibrer de longues phases de sédentarité par des activités physiques. Convenez donc avec vos enfants de la durée d'utilisation quotidienne maximum des médias électroniques.

Afin de garder suffisamment de temps pour des activités physiques, il est recommandé de limiter la durée d'utilisation des médias électroniques à maximum 30 minutes par jour pour les enfants en jardin d'enfants, 1 heure pour les enfants en âge scolaire et 2 heures pour les adolescents, l'idéal étant de rester en dessous de ces maxima.

Développement du langage



Le langage est le plus important moyen de communication pour l'être humain. Il nous permet d'entrer en contact avec notre environnement, d'exprimer nos besoins et d'échanger nos expériences.

Problèmes dans le développement du langage

Dans le cadre de l'examen de la médecine scolaire au jardin d'enfants, on évalue le développement du langage de votre enfant. Les enfants ayant une bonne audition peuvent également présenter des problèmes dans le développement du langage. Le plus souvent, il s'agit de défauts d'articulation (défauts de prononciation). Par exemple, l'enfant ne parvient pas encore à prononcer des consonnes chuintantes ou confond le «l» et le «r». Suivant l'âge de l'enfant, on peut encore attendre avant d'entreprendre une thérapie. Un examen approfondi par un spécialiste (logopédiste) est toutefois important.

Tous les jardins d'enfants et toutes les écoles ont des logopédistes effectuant ces examens avec l'accord des parents.

Enfants polyglottes

Pour les enfants qui grandissent dans un environnement bilingue ou polyglotte, il est important que les parents parlent dans leur langue maternelle avec leurs enfants, à la maison. Aujourd'hui, on sait que les enfants qui maîtrisent bien leur langue maternelle apprennent mieux et plus rapidement l'allemand.

- ▶ Si vous remarquez que votre enfant n'est pas attentif lorsque vous lui lisez un livre, qu'il ne manifeste pas d'intérêt pour le chant ou les histoires racontées, ou qu'il ne progresse pas dans le développement du langage, vous devriez faire tester son audition. Le développement du langage implique en effet une bonne audition.

Dentition saine



Les dents sont très importantes pour le bien-être et la santé. Des dents saines sont indispensables non seulement pour le bon développement de la fonction de mastication, mais permettent aussi un sourire éclatant.

Les caries sont une maladie évitable

Les caries résultent de la présence simultanée de certaines bactéries et de sucre dans la bouche, ce qui provoque des «trous» dans les dents. Les dents de lait peuvent déjà être endommagées par des caries. Ces caries ne sont pas éliminées avec la chute des dents de lait, mais sont au contraire transmises aux dents définitives. Il est par conséquent très important de veiller à une bonne hygiène buccale déjà chez les jeunes enfants. Une première visite chez le dentiste devrait avoir à l'âge de deux ans. A partir du jardin d'enfants et jusqu'à la 9^e année, les enfants sont examinés chaque année par un médecin-dentiste scolaire, à Bâle-Ville.

Hygiène buccale grâce à un brossage régulier des dents

Une bonne hygiène buccale est nécessaire afin d'éviter l'apparition de caries. Pour cela, il faut se brosser les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré, après les repas principaux. Veillez à ce que les collations prises entre les repas soient sans sucre. Comme boisson, privilégiez l'eau ou du thé non sucré. Plus des résidus de sucre liés à des repas ou à des boissons sucrés restent longtemps dans la cavité buccale, plus la probabilité est élevée que les dents soient rongées par des caries. Il est également important d'aider les enfants à se brosser les dents jusqu'à l'âge d'environ 8 ans et de donner le bon exemple.

Premiers secours en cas de dent cassée

Si votre enfant s'est cassé une dent, a perdu une dent ou a une dent qui bouge à la suite d'une chute ou d'un coup, il est possible de sauver cette dent.

Ne saisissez jamais la dent par la racine et ne le nettoyez pas.

Transportez la dent ou le morceau de dent dans un peu de lait ou, mieux, dans une boîte de sauvetage de dents (ne pas utiliser d'eau).

Informez immédiatement votre dentiste ou adressez-vous à la Schulzahnklinik.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Evaluation, conseils et promotion de la santé

KID

Les activités d'évaluation et de conseil ainsi que la promotion de la santé sont des éléments importants du travail des médecins scolaires. A côté des connaissances médicales, nous apportons une longue expérience avec les enfants et les adolescents, et nous connaissons parfaitement le système scolaire et le quotidien de l'école.

Notre objectif est d'accompagner les enfants et les adolescents ainsi que leurs parents durant tout le cycle scolaire, depuis le jardin d'enfants, et de leur apporter notre soutien en cas de questions ou de problèmes. Nous conseillons les écoliers, les parents, les enseignants et les personnes chargées de l'encadrement pour les questions **médicales, scolaires et sociales**, et nous leur proposons également des consultations gratuites dans le domaine de la **médecine préventive**. Dans ce cadre, il ne s'agit pas seulement d'un soutien en cas de problèmes concrets; un aspect très important de notre travail est également constitué par la promotion de la santé, c'est-à-dire le maintien et la promotion d'un bon état de santé.

En fonction des besoins, les conseils peuvent être donnés dans le cadre d'entretiens personnels chez nous, au Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, ou par téléphone.

Offres pour les écoles

Il existe des problématiques spécifiques pour lesquelles le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst peut être sollicité par l'école, voire doit être sollicité, en vertu de la loi sur l'école.

► Demandes de dispense

Si un écolier doit s'absenter des cours en classe ou des cours de gymnastique pendant plus de trois semaines, le médecin privé doit compléter une demande de dispense et l'adresser au Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, pour approbation. Les absences jusqu'à trois semaines peuvent être excusées en premier lieu par les parents.

► Evaluations par le médecin de confiance

Si des enseignants sont inquiets de l'état de santé ou du développement d'un enfant ou d'un adolescent, ils peuvent solliciter l'offre d'une évaluation par un médecin de confiance. Dans ce cadre, on évalue si des mesures médicales doivent être prises ou s'il y a lieu de s'adresser à un autre service spécialisé comme la Schulsozialarbeit, le Schulpsychologischer Dienst, etc. L'une des raisons principales de telles évaluations est constituée par les **absences**. Si des écoliers sont fréquemment absents pour des raisons de santé, l'école peut s'adresser au Kinder- und Jugendgesundheitsdienst pour une évaluation de ces absences. Nous pouvons, si nécessaire, assurer la médiation entre les différentes personnes concernées.

Offres pour enseignants et personnes chargées de l'encadrement

Le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst conseille les écoles et les jardins d'enfants sur les questions relatives aux maladies transmissibles et à d'autres thèmes liés à la santé.

Sur www.gesundheit.bs.ch, on trouvera également des fiches proposant des informations spécialisées sur les mesures de prévention nécessaires. Si des mesures spécifiques sont nécessaires lors de la déclaration de maladies transmissibles (p. ex. tuberculose, méningite, rougeole, etc.), elles sont mises en œuvre par le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Offres pour parents

Les parents peuvent obtenir chez nous des conseils pour des questions scolaires et sociales liées à la santé. Comme la première personne à contacter en cas de problèmes médicaux individuels est constituée par le pédiatre, notre rôle dans le cadre de problèmes de santé liés à l'école est souvent constitué par une fonction de médiation entre les différents intervenants, autrement dit les parents et l'enfant, l'école et les médecins privés.

Offres pour adolescents

Les adolescents peuvent s'adresser à nous en cas de problèmes de santé, scolaires ou sociaux, et nous leur fournirons des conseils ou un soutien par téléphone, par courriel ou dans le cadre d'un entretien personnel.

► Sexualité

Comme le thème de la sexualité occupe une place importante pour les adolescents et peut susciter de nombreuses questions et préoccupations, le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst propose une **consultation destinée aux adolescents**, dans le cadre de laquelle les adolescents peuvent s'informer auprès d'un médecin sur de nombreuses questions relatives au développement du corps, à l'amour et à la sexualité.

- Dans l'exposition de classe «Mix your Life», les écoliers de 9^e année peuvent discuter avec des spécialistes sur les thèmes de l'amour, de la sexualité, de la prévention, etc., et poser des questions.
En complément à l'exposition, on remet une brochure spéciale, qui peut également être commandée séparément au Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

► Dépendance

Un sondage auprès des écoliers bâlois de 9^e année sur le thème de la consommation de stupéfiants a montré que la consommation problématique d'alcool chez les jeunes représente un thème d'actualité.

Ce problème est abordé par l'atelier **Tom & Lisa**. Cet atelier s'adresse à des jeunes de 14 à 16 ans et est proposé dans les écoles bâloises. L'objectif de cet atelier interactif est d'informer les jeunes des effets et des dangers directs de la consommation d'alcool et de leur enseigner une attitude responsable face à l'alcool.

► Magazines pour jeunes et site Internet

Afin d'apporter aux adolescents des informations à bas seuil d'accès et ciblées, notre site Internet www.mixyourlife.ch propose, sur plus de 100 pages, des informations sur un grand nombre de thèmes liés à la santé dans les domaines exercice physique, alimentation, santé psychique, sexualité, dépendance et santé en général. Nos **Jugendmagazine**, qui traitent, chacun, de thèmes spécifiques, proposent également des informations ciblées pour les jeunes. Des magazines ont déjà paru sur les thèmes suivants et peuvent être obtenus gratuitement auprès du Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ou être téléchargés sur www.mixyourlife.ch

- **Magazine pour jeunes «Hautnah»**
Conseils utiles sur le thème de la peau
- **Magazine pour jeunes «Eat fit»**
Magazine pour une alimentation équilibrée
- **Magazine pour jeunes «Ohaa»**
Informations sur le thème de l'amour et de la sexualité
- **Magazine pour jeunes «Sit up»**
Magazine sur le thème de la position assise et des maux de dos
- **Magazine pour jeunes «Flash»**
Magazine sur le thème de la dépendance
- **Magazine pour jeunes «Relax»**
Magazine sur le thème du stress et de la santé psychique

Offres pour enseignants

Conformément à la loi cantonale sur la formation professionnelle, la santé des futurs apprentis est évaluée dans le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, avant le début d'un apprentissage. Dans ce cadre, un questionnaire sur l'état de santé remplace généralement un examen médical et sert de base, au médecin scolaire, pour des conseils individuels.



Vaccinations



Les vaccinations font partie des mesures les plus efficaces pour protéger votre enfant contre des maladies graves et leurs complications.

Grâce à des vaccins de qualité, plusieurs maladies aux conséquences parfois lourdes sont, aujourd'hui, devenues rares. En cas de vaccination insuffisante, ces maladies peuvent toutefois redevenir plus fréquentes à tout moment et mettre en danger enfants et adultes.

Comment une vaccination peut-elle empêcher une maladie?

Les maladies infectieuses sont provoquées par des agents pathogènes comme des bactéries ou des virus. Après chaque contamination, notre système immunitaire se met à lutter contre l'agent pathogène en développant des substances de défense – les anticorps – ciblées précisément contre cet agent pathogène. Dans le cas d'une contamination ordinaire, la réaction du système immunitaire est toutefois trop lente pour empêcher le développement de la maladie.

Dans le cas d'une vaccination, on introduit dans le corps un agent pathogène sans danger, qui est affaibli, voire inactivé. Le corps a alors l'impression qu'il est contaminé par cet agent pathogène et développe également des anticorps, sans pour autant tomber malade.

Si, plus tard, le corps est réellement contaminé, il a déjà suffisamment d'anticorps et peut se défendre efficacement contre l'agent pathogène, et éviter ainsi le développement de la maladie.

Tolérance des vaccins

Une vaccination peut entraîner des effets secondaires. Ceux-ci sont toutefois rares. Il est possible qu'une légère douleur, une rougeur ou une inflammation se manifeste à l'endroit de la vaccination. Beaucoup plus rarement, on observe de la fatigue, des maux de tête ou des nausées. Ces symptômes disparaissent le plus souvent rapidement. Des effets secondaires graves sont extrêmement rares, et l'avantage d'une vaccination dépasse de loin ce risque.

A quelle fréquence dois-je faire vacciner mon enfant?

La plupart des enfants sont vaccinés par le pédiatre durant les premières années de leur vie. La plupart des vaccinations doivent être répétées plusieurs fois au cours de la vie pour conserver la protection.

Quelles sont les vaccinations effectuées lors de l'examen de la médecine scolaire?

Lors des examens de la médecine scolaire au jardin d'enfants et en 9^e année, l'équipe de médecins scolaires contrôle le carnet de vaccination. Si des vaccinations manquent pour un enfant, les parents en sont informés et peuvent faire faire cette vaccination par le pédiatre.

Dans le cadre de l'examen prophylactique en 3^e année et de l'action de vaccination en 1^{re} année du degré secondaire, les enfants et les adolescents peuvent être vaccinés gratuitement par le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Les médecins scolaires se basent sur les recommandations du plan de vaccination suisse officiel et ne vaccinent que lorsque cela est nécessaire et lorsque les parents donnent leur accord par écrit.

Les enfants et les adolescents doivent prendre leur carnet de vaccination à chaque visite du Kinder- und Jugendgesundheitsdienst!



De quelles vaccinations votre enfant a-t-il besoin?

Le Bundesamt für Gesundheit (BAG) publie chaque année, dans le plan de vaccination, les vaccinations recommandées en Suisse.

Il y a les vaccinations de base, qui sont recommandées pour tous, et les vaccinations complémentaires, qui sont effectuées en fonction de la situation personnelle.

Faites faire toutes les vaccinations de base et discutez avec votre pédiatre pour savoir quelles vaccinations complémentaires sont judicieuses pour votre enfant.

Ou informez-vous sur www.sichimpfen.ch

Vue d'ensemble des vaccinations de base recommandées pour votre enfant

Poliomyélite

Kinderlähmung

Une infection par le virus de la poliomyélite peut passer totalement inaperçue ou provoquer des paralysies graves des bras, des jambes et des muscles respiratoires. Cette dernière forme peut entraîner des conséquences graves à long terme, avec des paralysies des articulations, une fonte musculaire, voire la mort. Comme vaccination de base, on recommande cinq vaccinations entre l'âge de nourrisson et la fin de l'âge scolaire.

Diphtérie

Diphtherie

La diphtérie est une maladie bactérienne très contagieuse des voies respiratoires supérieures. Des complications peuvent entraîner des paralysies, des pneumonies, une mort par étouffement ou une inflammation du muscle cardiaque. Cette vaccination doit être renouvelée régulièrement durant toute la vie.

Tétanos

Starrkrampf

Le tétanos est provoqué par une bactérie très répandue dans le monde entier, qui peut pénétrer dans le corps par des blessures. Cette bactérie provoque une tétanisation des muscles, ce qui peut conduire à la paralysie des muscles respiratoires et à la mort. La mortalité liée au tétanos est aujourd'hui encore de 25%. Cette vaccination doit être renouvelée régulièrement durant toute la vie.

Coqueluche (pertussis)

Keuchhusten

La coqueluche est une maladie infectieuse hautement contagieuse, qui se manifeste par de violentes crises de toux, le plus souvent nocturnes, avec de graves difficultés respiratoires. Chez les nourrissons, cela peut entraîner des étouffements avec une issue parfois fatale. Cette vaccination doit être renouvelée régulièrement jusqu'à l'âge adulte.

Rougeole

Masern

La rougeole est une maladie infectieuse virale hautement contagieuse et est considérée, à tort, comme une maladie bénigne. Elle commence par une forte fièvre, des symptômes de refroidissement et un eczéma. La plupart du temps, le malade guérit de lui-même. Dans quelques rares cas, la maladie entraîne toutefois de graves complications telles que pneumonie ou encéphalite, qui peuvent laisser des séquelles permanentes ou conduire à la mort. Seule la vaccination offre une protection efficace. La vaccination contre la rougeole se fait en même temps que celle contre les oreillons et la rubéole (vaccination ROR). Deux doses sont nécessaires.

Oreillons

Mumps

Les oreillons sont une infection virale contagieuse et se manifestent par une inflammation douloureuse des glandes salivaires, en particulier des glandes salivaires parotides, situées devant et dessous chaque oreille. La maladie évolue généralement de façon bénigne, mais peut avoir des complications graves comme une méningite ou une encéphalite, des lésions à l'oreille interne avec surdité ou, chez les garçons dans la puberté, une inflammation des testicules. La vaccination contre les oreillons se fait en même temps que celle contre la rougeole et la rubéole (vaccination ROR). Deux doses sont nécessaires.

Rubéole

Röteln

La rubéole évolue généralement de façon bénigne, avec à peine l'impression d'être malade et un eczéma. La rubéole est en revanche dangereuse pour les femmes enceintes, dans la mesure où elle peut entraîner de graves malformations du fœtus ou une fausse couche. La vaccination contre la rubéole se fait en même temps que celle contre la rougeole et les oreillons (vaccination ROR). Deux doses sont nécessaires.

Varicelle

Varizellen

La varicelle est une maladie virale très contagieuse et se manifeste par de la fièvre et des éruptions cutanées caractéristiques très démangeantes sur tout le corps. Chez les enfants, elle évolue généralement de façon bénigne et les immunise définitivement. Comme la maladie est nettement plus grave et entraîne des complications à l'âge adulte, les adolescents n'ayant pas fait la varicelle devraient être vaccinés. Deux doses sont nécessaires.

Hépatite B

Hepatitis B

L'hépatite B est une maladie virale sérieuse. La contagion par le virus de l'hépatite B se fait par contact avec d'infimes quantités de sang, d'autres liquides corporels (par exemple lors de relations sexuelles non protégées) ou par des instruments de piercings/tatouages mal nettoyés ainsi que des seringues. Les virus de l'hépatite provoquent des lésions du foie et peuvent entraîner, entre autres, de la fièvre, une jaunisse, une forte fatigue, un manque d'appétit et des maux de ventre. Ces symptômes varient d'à peine perceptibles à forts. Les conséquences à long terme comme une réduction du foie (cirrhose du foie) ou un cancer du foie sont très graves.

Une vaccination contre l'hépatite B est recommandée à tous les jeunes entre 11 et 15 ans et offre la meilleure protection contre une infection.

Virus du papillome humain (VPH)

Humane Papillomaviren (HPV)

Les VPH provoquent des verrues génitales, le cancer du col de l'utérus et d'autres types de cancer. Le cancer du col de l'utérus est, à l'échelle mondiale, le cancer le plus fréquent chez la femme après le cancer du sein. Le virus du papillome humain (VPH) intervient dans presque tous les cas comme cause du cancer du col de l'utérus. La transmission du virus se fait lors de rapports sexuels. Les adolescents devraient se faire vacciner entre 11 et 14 ans, mais en tous les cas avant le premier rapport sexuel. La vaccination est également recommandée pour les jeunes hommes et femmes entre 15 et 26 ans. La vaccination est gratuite si elle est effectuée dans le cadre d'un programme de vaccination cantonal, p. ex. dans le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Poux de la tête – à éliminer!



Les poux de la tête sont embêtants, et il est plus facile de les attraper que de s'en débarrasser. Il est malheureusement impossible de les éradiquer, et l'être humain doit par conséquent apprendre à vivre avec eux. Afin de limiter autant que possible la probabilité d'en attraper et la durée de leur présence, nous vous donnons, ci-après, quelques informations et conseils:

Conseil 1 La présence de poux de la tête est sans lien avec l'hygiène. Se laver les cheveux tous les jours ne protège pas contre les poux de la tête.

Conseil 2 La transmission se fait par contact direct, de tête à tête. Les poux de la tête ne peuvent pas sauter.

Conseil 3 Afin de réduire autant que possible le risque de transmission, informez immédiatement l'école, le jardin d'enfants, les autres familles et vos amis si vous constatez des poux de la tête dans votre famille.

Conseil 4 Durant des périodes de poux, examinez au moins une fois par semaine les cheveux quant à la présence de lentes (œufs de poux). Les lentes sont solidement fixées aux cheveux, contrairement aux pellicules, qui partent facilement.

Conseil 5 Ne traitez les cheveux avec un produit approprié (shampooing) qu'en présence de poux vivants. Un traitement préventif est inutile!

Conseil 6 Il existe plusieurs variétés de poux de la tête. Nous recommandons un shampooing avec un effet physique. Faites-vous conseiller dans une pharmacie ou informez-vous sur le site www.lausinfo.ch. En plus du traitement, les cheveux doivent être peignés deux fois par semaine avec un peigne spécial contre les lentes.

Conseil 7 Ne vous fatiguez pas à laver le linge de lit, les vêtements, les jouets, etc. Une transmission par ces objets n'est PAS possible. Les poux de la tête ne lâchent pas les cheveux, car cela entraînerait leur mort. En dehors des cheveux, les poux ne survivent pas. Placez les peignes et les objets allant dans les cheveux pendant 10 minutes dans une solution savonneuse chaude (60 °C).

Conseil 8 Mesures préventives: attacher les cheveux longs, informer l'entourage, contrôle de tous les membres de la famille avec un peigne à lentes une fois par semaine.



Le Kinder- und Jugendgesundheitsdienst se tient à votre disposition pour tout complément d'information.

Vous pouvez également vous informer sur www.lausinfo.ch

Que faire lorsque votre enfant est malade?



Les enfants malades devraient rester à la maison jusqu'à ce qu'ils ne présentent pas de fièvre pendant au moins 24 heures et qu'ils se sentent bien. Pour certaines maladies infectieuses, on appliquera toutefois des lignes directrices spéciales relatives à l'exclusion de l'école, comme indiqué dans nos fiches (► voir encadré).

Lorsque les enfants sont malades, ils ont besoin d'un environnement familial et de soins attentionnés à la maison, en plus d'un éventuel traitement médical. Notamment s'ils ont de la fièvre, les enfants ne peuvent revenir à la garderie, au jardin d'enfants ou à l'école que lorsqu'ils se sentent bien et qu'ils n'ont **plus de fièvre pendant plus de 24 heures sans fébrifuge.**

Dans le cas de certaines maladies infectieuses comme la rougeole, les oreillons, la rubéole, la coqueluche, etc., les enfants peuvent être exclus pendant un certain temps de la garderie, du jardin d'enfants ou de l'école, indépendamment de leur état de santé. Dans le cas de la rougeole, cela concerne non seulement l'enfant malade, mais aussi les enfants qui ont été en étroit contact avec celui-ci ou qui ne sont pas suffisamment vaccinés contre la rougeole. Ces mesures sont destinées à éviter de nouvelles infections.

Dans certains cas de maladies infectieuses, il peut donc s'avérer nécessaire d'informer les parents des autres enfants. Cela permet, d'une part, d'informer les parents des symptômes spécifiques auxquels ils doivent être particulièrement attentifs. D'autre part, les parents peuvent s'adresser assez tôt au pédiatre s'ils ont des questions. Sur le site www.gesundheit.bs.ch, vous trouverez, pour les maladies les plus fréquentes, des fiches avec des informations importantes.

Pour les parents, des enfants malades représentent généralement un défi supplémentaire en raison de la présence permanente qu'ils requièrent. Si vous ne parvenez pas, pour des raisons professionnelles, à assurer vous-même cette présence, il peut être judicieux de vous demander assez tôt comment résoudre de telles situations.

Faites également contrôler régulièrement le **carnet de vaccination** de votre enfant par **votre pédiatre**, afin de pouvoir rattraper, si nécessaire, les vaccinations manquantes.

Fiches

Les fiches servent à l'information rapide et correcte sur des maladies ou des dangers spécifiques et leurs conséquences pour la fréquentation de la garderie, du jardin d'enfants ou de l'école.

Vous trouverez ces fiches de A comme Augenentzündung à Z comme Zecken sur notre site Internet www.gesundheit.bs.ch, sous la rubrique Schulgesundheit.

Le bon cartable



Le bon cartable est important pour le bon développement du dos et pour la sécurité dans la circulation routière. C'est pourquoi on veillera aux points suivants lors du choix du cartable:

Conseil 1

Le cartable doit plaire à l'enfant ou à l'adolescent (évent. le choisir ensemble).

Conseil 2

Le cartable doit être léger (max. 1,2 kg) et être porté sur le dos.

Conseil 3

Le cartable doit être réalisé en matériaux robustes et hydrophobes et avoir suffisamment de surfaces réfléchissantes.

Conseil 4

Ne mettre dans le cartable que ce qui est nécessaire, pour qu'il ne soit pas trop lourd, et le régler pour la taille de l'enfant.

Bien-être mental



Le bien-être n'implique pas seulement une bonne santé physique, mais aussi un certain équilibre mental.

Bien-être mental

Les enfants ont besoin, en premier lieu, d'un environnement familial, dans lequel ils se sentent en sécurité et où ils puissent s'épanouir. Cela comprend aussi bien des espaces de liberté que des structures et des règles. Un sommeil réparateur suffisant, une alimentation équilibrée ainsi que de l'espace pour jouer et s'activer sont des éléments essentiels pour le bon développement de l'enfant.

Afin de préparer les enfants aux petits et grands tracas de la vie, il est très important de stimuler leur confiance en eux et leur propre estime. Les enfants veulent être pris au sérieux et ont besoin d'attention. Offrez-leur toujours une oreille attentive pour leurs problèmes et aidez-les à trouver des solutions.



Conseils pour le quotidien à l'école

Le poids maximum du cartable plein dépend du poids de l'enfant. Pour des enfants avec un poids corporel normal, on s'en tiendra aux valeurs suivantes:

Enfant en kg	Cartable en kg	Enfant en kg	Cartable en kg
Jusqu'à 24 kg	3,0 kg	41 - 44 kg	5,5 kg
25 - 28 kg	3,5 kg	45 - 48 kg	6,0 kg
29 - 32 kg	4,0 kg	49 - 52 kg	6,5 kg
33 - 36 kg	4,5 kg	Plus de 53 kg	7,0 kg
37 - 40 kg	5,0 kg		

Demandez à l'enseignant si certains cahiers ou livres peuvent être laissés à l'école, afin que votre enfant ne doive porter que ce dont il a vraiment besoin.



www.gesundheit.bs.ch

KID

Sur notre site Internet www.gesundheit.bs.ch, vous trouverez de nombreuses informations et conseils utiles sur différents thèmes relatifs à la santé comme l'alimentation et l'exercice physique, la santé psychique, la dépendance, etc.

www.gesundheit.bs.ch
Sous la rubrique **Schulgesundheit**, vous pouvez vous informer sur les thèmes suivants:

- ▶ Examens de la médecine scolaire et offres de conseils
- ▶ Fiches sur différentes maladies
- ▶ Offres pour écoles sur les thèmes:
 - Alimentation
 - Sexualité
 - Prévention des dépendances

et bien d'autres conseils utiles.

Adresses importantes



KID

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (jusqu'à env. 17 ans)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB) (à partir de 16 ans)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25

Toxikologisches Institut (service d'urgences en cas d'intoxication)

Notfalltelefon: 145
www.toxi.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJK) (jusqu'à 18 ans)

Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel
Tel.: 061 685 21 21

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) (à partir de 18 ans)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4012 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upkbs.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Austrasse 67, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
E-mail spd@bs.ch
www.edubs.ch/spd

Schulzahnklinik Basel (jusqu'à 16 ans)

St. Alban-Vorstadt 12, 4052 Basel
Tel.: 061 284 84 84
E-mail zkb-szk@bs.ch

Volkszahnklinik Basel (à partir de 16 ans)

Claragraben 95, 4005 Basel
Tel.: 061 686 52 52
E-mail zkb-vzk@bs.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Triangel – Opferhilfe beider Basel

Service de conseil pour enfants et adolescents victimes de violences
Steinenring 53, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
E-mail triangel@opferhilfe-bb.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-mail info@fabe.ch

Suchthilfe Region Basel

Mülhauserstrasse 113
4056 Basel
Tel.: 061 383 02 85

Telefon 143 (service d'aide par téléphone pour adultes)

Tel.: 143
www.basel.143.ch

Telefon 147 (service d'aide par téléphone pour enfants et adolescents)

Tel.: 147
SMS: 147
www.147.ch

Autres liens:

www.gesundheit.bs.ch
www.mixyourlife.ch
www.lausinfo.ch
www.ed.bs.ch
www.bag.admin.ch

Les examens prophylactiques de la médecine scolaire et les autres offres du Kinder- und Jugendgesundheitsdienste Basel-Stadt représentent une contribution importante à la santé et au bien-être des enfants et des adolescents. Nos collaborateurs vous conseilleront et vous renseigneront volontiers.

**Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel

Tel. +41 61 267 45 20
Fax +41 61 272 36 88
md@bs.ch

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi
7h30 – 12h00
13h30 – 17h00

Pendant les vacances scolaires
8h00 – 12h00
14h00 – 17h00

+41 61 267 45 20
www.gesundheit.bs.ch