

Vous pouvez
protéger votre bébé
de plusieurs façons

NOUVEAU



Contribue au
développement normal
de la vue
des nourrissons

Novalac
Premium

Venez découvrir la nouvelle gamme
Novalac Premium en pharmacie.

Grâce à la concentration élevée en DHA, l'acide gras semi-essentielle, Novalac Premium 2 contribue au développement normal de la vue des nourrissons jusqu'à l'âge de 12 mois. Novalac Premium 2 vous offre aussi des nucléotides ainsi que des fibres prébiotiques qui aident à améliorer la résistance de votre bébé.



Novalac

MENARINI
Health Care



Edito

Chers parents,

La rédaction de **Babyssimo** se joint à moi pour vous souhaiter ainsi qu'à vos enfants, une belle année 2013 jalonnée des «petits bonheurs du quotidien». Que 2013 soit une année durant laquelle vous profiterez pleinement des moments de partage et d'amour avec vos bouts de choux qui, à n'en pas douter, constituent les plus beaux trésors de votre vie.

Si à l'heure de boucler ce numéro, Bonhomme hiver n'a pas encore vraiment frappé à la porte, nul doute qu'il se manifestera sous peu. **Babyssimo** a donc pris les devants en vous proposant un article sur les vêtements à porter en hiver (p.10) et un autre sur la façon d'aérer son habitation en hiver (p.14).

Du côté de l'hygiène, nous vous donnons quelques trucs pour que vos enfants se lavent correctement les mains (p.32) et se brossent bien les dents (p.6). Deux mesures qui préviennent bien des tracas, voire la transmission de certaines maladies.

Dans la rubrique «santé», nous faisons le point sur le ronflement des enfants et la nécessité de consulter un médecin si la situation perdure. La rubrique «Nutrition» aborde les bonnes et les mauvaises idées en matière d'alimentation.

En collaboration avec la magazine Psychologies magazine, nous faisons le point sur la démarche de confier son enfant à quelqu'un.

Enfin, en cette période de fête, la hotte de **Babyssimo** est remplie de superbes cadeaux à remporter en participant à notre grand concours. Pour gagner l'un de ces cadeaux, rendez-vous en page 41. Répondez rapidement aux questions et renvoyez nous vos réponses sous pli affranchi.

Tous nos vœux de bonheur et de bonne santé pour vous et vos enfants en 2013!

Dr Marie-Françoise Reynebeau
Rédactrice en chef



Babyssimo



Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson. Consultez votre médecin avant de décider de l'utilisation d'un lait pour nourrissons. Il est important pour votre enfant d'avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. L'effet bénéfique du DHA est obtenu par la consommation journalière de 100mg.

11/2011

A PARTIR DE JANVIER 2013

INNOVATION

EXOMEGA D.E.F.I. AUX PLANTULES D'AVOINE RHEALBA®

COSMETIQUE
STERILE

Un nouveau standard
de soins émoullissants
pour peaux sèches à
tendance atopiques



Efficaces et sûrs...

- Des soins émoullissants stériles pendant toute la durée du soin
- Ne contenant que les actifs essentiels
- Pour apaiser les peaux sèches à tendance atopiques

0%
PARABEN
CONSERVATEUR
PARFUM

A-DERMA AVOINE RHEALBA®

www.aderma.com

Pierre Fabre

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES A-DERMA La compétence dermatologique par nature



Sommaire

Pratique

Comment habiller
les petits en hiver ?

p 10



p 6

Hygiène

Comment bien brosser
les dents ?

p 14

Hygiène

Comment bien aérer
sa maison en hiver ?

p 16

Psychologie

Je n'ai pas envie de confier
mon enfant à une baby-sitter
ou à une nounou

p 24

Nutrition

Bien alimenter nos petits trésors

p 32

Hygiène

Il est important de bien
se laver les mains !

p 41

Concours

Participez et gagnez
de nombreux cadeaux !

Santé

Mon enfant ronfle

p 38



Editeur responsable : Dr C. Bourton, New Way,
chaussée de Louvain 775 - 1140 Bruxelles.
Tél. : 02/701.94.40 - fax : 02/705.67.61

Rédactrice en chef : Dr M.-F. Reynebeau
(redaction@babyssimo.be)

Ont collaboré à ce numéro :

M.-C. de Wasseige, M. Dory,
Dr M.-F. Reynebeau, M.-F. Robin

Publicité : D. Pickman

Mise en page : New Way

Impression : Dereume

Les articles, les photos, les dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de « Babyssimo » ne comportent pas de publicité; les mentions d'entreprises ou de produits le sont à titre documentaire. Les affiches, les photos et dessins les illustrant ainsi que les opinions et les publicités paraissent sous la seule responsabilité de leurs auteurs/annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous les procédés sont réservés pour tous pays.

Disponible en néerlandais

Babyssimo

Comment bien brosser les dents ?

Le brossage des dents doit faire partie des habitudes de l'enfant dès que la première dent paraît. Et l'enfant doit être impliqué dans cette tâche au plus tôt!

Les premières dents, celles qu'on appelle les dents de lait, sont très importantes pour la constitution des dents définitives. En effet, elles doivent être saines pour que les suivantes le soient aussi. Et une des armes dont on dispose pour y arriver est le brossage,



Hygiène

en n'oubliant évidemment pas la visite régulière chez le dentiste. Il faut savoir que les dents de lait ne sont pas à l'abri des caries. Et une dent de lait mal soignée peut handicaper la croissance et l'état de la dent définitive qui lui succèdera !

Une brosse à dent ne se prête pas! Chaque enfant doit avoir sa brosse à dents!

Bien choisir la brosse

Une brosse à dents pour enfants doit répondre à certains critères propres à l'enfant : elle doit s'adapter à la morphologie de la bouche de l'enfant et à la main de l'enfant.

La bouche de l'enfant est petite : la tête de la brosse à dents doit donc l'être aussi. Pour pouvoir passer partout à atteindre les dents du fond, elle doit également être arrondie et étroite. L'enfant doit pouvoir manipuler sa brosse facilement : il faut donc que le manche de celle-ci soit court.

Il existe de nombreuses brosses à dents pour les enfants : vérifiez que celle qui a été choisie correspond bien à l'âge de l'enfant. La brosse à dents doit être rincée correctement après chaque utilisation. Elle doit être changée bien avant que les poils n'aient pris la forme d'un palmier, car alors le brossage des dents n'est plus efficace.



Quel dentifrice ?

Selon la publication du Conseil Supérieur de la Santé*, «l'utilisation quotidienne de dentifrices fluorés est recommandée pour la prévention des caries dentaires». Les concentrations de fluor et les quantités de dentifrice à utiliser en fonction de l'âge sont reprises dans le tableau ci-dessous :

Age	Concentration de fluorure	Brossages par jour	Quantité de dentifrice
Jusqu'à 2 ans	500-1000 ppm	2	Taille d'un petit pois
Entre 2 et 6 ans	1000-1450 ppm	2	Taille d'un petit pois
Plus de 6 ans et adultes	1450 ppm	2	Longueur de 1-2 cm





Une petite quantité de dentifrice est suffisante pour être efficace, tout en évitant le risque d'un surdosage en fluor. En effet, les plus jeunes enfants ont plutôt tendance à avaler le dentifrice que le recracher.

Les bons gestes le plus tôt possible

Dès l'apparition de la première dent, donnez à votre enfant une brosse à dents. Elle va atterrir inmanquablement... en bouche.

Le bon endroit pour le faire est le bain. Avant l'âge de 2 ans, les parents doivent évidemment donner un sérieux coup de main pour brosser. Mais l'enfant va apprendre petit à petit à le faire seul. Laissez-le commencer en lui montrant comment faire en vous brossant les dents en même temps que lui. Finissez cependant le brossage vous-même en vous plaçant derrière lui et rebrossez-lui les dents.

Vers l'âge de 4 ans, un enfant se brosse les dents seul. Mais soyez présent lorsqu'il le fait pour vous assurer que ce sera (bien) fait.

Il faut bien entendu penser à brosser toutes les dents, et toutes les faces des dents. Si vous le faites vous-même, pensez à séparer le brossage en haut et en bas, à gauche et à droite, à l'extérieur, à l'intérieur sans oublier les faces qui mastiquent.

Pour un enfant qui a toutes ses dents, la durée du brossage est de minimum 2 minutes, soit une pour chaque rangée de dents.

Il faut bien expliquer à l'enfant que le dentifrice n'est pas là pour être avalé mais pour laver les petites dents et être recraché...

Les dents d'un enfant doivent être brossées idéalement 2 fois par jour, et au moins avant d'aller se coucher. Cela empêchera les bactéries et les sucres présents dans la bouche d'attaquer les dents et les gencives pendant toute la nuit.

Les bonnes habitudes doivent être prises le plus tôt possible. Pour les dents, le brossage est le gage d'un beau sourire !

Dr M.-F. Reynebeau

** Conseil Supérieur de la Santé. Fluor(ure) en prévention de la carie dentaire. Publication n°8671, du 7 décembre 2011*



YookidooTM
celebrating discovery

PRIX du JOUET de l'ANNEE 2011 et Baby Product Award 2012

YOOKIDOO est une nouvelle marque de jouet premier âge qui allie qualité et service en proposant des jouets favorisant à chaque fois la créativité de l'enfant.

Stack'n Spray Tub Fountain de YOOKIDOO est un jouet utilisant la force montante de l'eau, grâce à une pompe fonctionnant sur piles, pour permettre à l'enfant de découvrir de façon ludique l'effet par la cause. C'est l'enfant qui crée les effets du jet d'eau en superposant différents objets comme le plongeur et le poulpe avec les différents bateaux. La base est utilisable fixée avec une ventouse ou flottante en fonction de l'âge de l'enfant. L'enfant pourra bénéficier longtemps de son jouet au grand plaisir de ces parents. Ce jouet conseillé à partir de l'âge de 9 mois s'utilise dans la baignoire ou dans une piscine. Il est conseillé de veiller à ne pas laisser l'enfant sans surveillance et de ne remplir le bain qu'avec la quantité d'eau nécessaire.

L'entretien après chaque utilisation consiste à bien égoutter et essuyer le jouet avant son rangement. Lors du remplacement des piles veiller à bien refermer le clapet de sécurité en remettant le joint d'étanchéité correctement dans son logement.

Stack'n Spray Tub Fountain de YOOKIDOO a aussi reçu le Prix du Jouet Premier Age 2011 au salon du jouet de Nürnberg et a été désigné Jouet du Salon de Nürnberg 2011 toutes catégories confondues.

Le jouet YOOKIDOO est distribué dans le BENELUX par Mike.E sprl.

Contact :
michel.eylenbosch@mike-e.be





Comment habiller les petits en hiver ?

Lorsque l'hiver s'installe, il faut bien équiper le petit enfant pour affronter le froid, le gel et l'humidité. Voici quelques conseils pour l'habiller correctement et prévenir tout refroidissement.

Le froid est un ennemi redoutable pour le petit enfant. Son système de régulation thermique n'est pas encore optimal et il aura tendance à se refroidir plus rapidement qu'un adulte. Le premier principe de précaution est de laisser le moins possible de peau exposée à une température basse. Le second principe de précaution est de permettre aux vêtements de conserver la chaleur produite par le corps. Conséquence: les vêtements doivent non seulement isoler du froid mais aussi permettre l'évacuation de l'humidité de la transpiration.

Penser d'abord à la tête, aux mains et aux pieds

Une grande partie des échanges thermiques se fait par les endroits du corps les plus exposés: la tête, les mains et les pieds. La tête est une des zones les plus exposées aux pertes de chaleur. Prévoyez donc un bonnet chaud couvrant bien les oreilles. La cagoule ou passe-montagne est plus efficace car elle protège également le cou. Pour les mains, de bonnes mouffles imperméables sont à prévoir. N'oubliez pas

Pratique

ET SI BÉBÉ A PRIS FROID ...

Si vous constatez que bébé a pris froid, pas de panique ! Ne le plongez pas dans un bain d'eau chaude. Ne lui frottez pas les mains ou le visage: ce contact pourrait lui faire mal. Optez toujours pour le peau à peau, beaucoup plus doux.

de les relier entre elles par un cordon qui passera à l'intérieur des manches du manteau ou de l'anorak. Enfin, dès que votre enfant marche, prévoyez des chaussures avec une semelle épaisse antidérapante. Si votre enfant ne marche pas encore, des chaussons ou chaussures fourrées s'imposent.

Des vêtements pratiques

Pantalons épais, sous-pulls, sous vêtements à longues manches, bas collants en laine, chaussettes chaudes rempliront la garde-robe hivernale du petit enfant. Au-dessus des vêtements, une combinaison est idéale et pratique. Optez pour un intérieur chaud, isolant, comme de la polaire et une matière extérieure imperméable.

Deux conseils:

- choisissez des vêtements doux et confortables au toucher. Les enfants sont particulièrement sensibles aux «gratouilles» provoqués par certains tissus ou coutures.
- habillez toujours bébé avec une couche de plus que pour vous.

M. Robin

Trucs et astuces

- Superposez les couches de vêtements. Chaque couche d'air qui se glisse entre les vêtements isole un peu plus du froid.
- Un enfant dans une poussette se refroidit rapidement. Pour de longs déplacements, placez une couverture sur bébé ou fixez une chancelière à la poussette.
- Veillez à adapter le siège auto de bébé à ses vêtements d'hiver. Ajustez la longueur des sangles en fonction de l'épaisseur des vêtements.
- Pour des longs trajets en voiture, prenez vos précautions en cas de panne ou d'embouteillages: couvertures, vêtements chauds, boissons chaudes et un peu de nourriture.
- Par grand froid, évitez de sortir avec bébé.



Brèves

De nouvelles aventures avec Mik

Les amis Minimi accueillent un nouveau copain joyeux et coquin: l'âne Mik ! Qu'ils se transforment en cowboy fier, en cavalier fantastique ou en princesse sur sa monture royale... les enfants pourront laisser libre cours à leur imagination et passer de merveilleux moments de jeux. L'âne Mik déborde d'activités que l'enfant prendra plaisir à découvrir: hochet, grelot, anneaux, bruit papier, vibreur... le plus amusant de tout? Tirer sur sa carotte et écouter Mik hennir!



Mik se décline aussi en version mini pour les tout-petits, c'est l'âne multi-activités. Facile à emporter partout grâce à la poignée qu'il porte sur le dos: Mik accompagnera les plus petits doté de sa sphère à bille, sa balle hochet, ses bruits papier et sa queue anneau de dentition ! Le prix de vente de l'âne rodéo est de 49,99€ et celui de l'âne multi activités, de 19,90€.



Nouvelle gamme Bébé Gourmet de Tigex

Tigex lance une gamme complète "Bébé Gourmet" dédiée à la préparation des repas. Le **robot Bébé Gourmet** inclut un nouveau panier spécial féculents indispensable au repas équilibré de bébé. Ce nouvel accessoire complète les deux paniers saveurs verticaux qui cuisent séparément les aliments sans contact lors de la cuisson. Sa grande contenance (900 ml) permet de préparer jusqu'à 4 repas. Le robot offre un double mixage afin de préparer des purées à la texture lisse pour les 4 à 10 mois ou de mixer avec des petits morceaux dès 10 mois. Grâce à sa lame spéciale smoothies, un troisième mixage est possible pour concocter des cocktails savoureusement fruités pour toute la famille. Prix public conseillé: 139,95 €



Le **set de moules à glaces Maison Bébé Gourmet** est idéal pour préparer rapidement 4 glaces à base de purée ou de jus de fruits. Prix public conseillé: 11,95 €

Le **bol et le presse purée Bébé Gourmet** sont les accessoires idéaux pour préparer en un tour de main des purées de légumes ou de fruits pour bébé. Les larges poignées du bol, la poignée du presse purée et la base du bol sont toutes antidérapantes afin de travailler en toute stabilité. Prix de vente: 10,95 €.



Diarrhée aiguë ?

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii 250 mg



enfants
jusqu'à
12 ans



en complément de
la réhydratation
orale

un choix
intelligent



2 sachets-doses ou 2 gélules par jour, en 2 prises



Ceci est un médicament. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Biocodex Benelux.



Comment bien aérer sa maison en hiver ?

Alors que les températures extérieures incitent à se calfeutrer à l'intérieur, il faut néanmoins penser à aérer son habitation tous les jours, afin de la débarrasser des mauvaises odeurs, de l'humidité et des polluants néfastes pour la santé.

Quand on dit pollution, on pense à celle générée par les gaz d'échappement des voitures, par les fumées d'usine, etc. Mais on n'évoque jamais la pollution intérieure. Cette dernière a pourtant un impact sur la santé qui n'est pas négligeable.

Voici quelques-uns des polluants que l'on peut trouver dans une habitation :

- les composés organiques volatils (COV) : ce sont des composés chimiques qui ressortent, entre autres, des bois agglomérés, des parfums d'intérieur, des colles, des papiers peints, des bombes en aérosols, etc.;
- le monoxyde de carbone dégagé par les systèmes de chauffage et de cuisson;
- les biocontaminants : les acariens, les microbes des animaux, les plantes, les moisissures;
- le tabac.

Ces différents polluants peuvent avoir un impact important sur la santé : on pense par exemple aux acariens auxquels sont allergiques certaines personnes, au tabac, responsable de l'aggravation de l'asthme chez les enfants asthmatiques, ou encore aux COV qui peuvent entraîner

Hygiène

BON A SAVOIR

Pour en savoir plus sur la pollution intérieure : www.airinterieur.be, un site mis en place par la SPF Santé publique

des réactions allergiques s'ils sont présents en grandes quantités pendant une durée assez brève.

Pourquoi aérer ?

Une bonne aération permet de diluer ou éliminer les polluants chimiques présents dans l'habitation. Elle est aussi un moyen de réguler l'humidité.

Elle fait diminuer le risque d'allergie liée à la présence d'acariens, de moisissures, etc.

Et elle apporte l'oxygène nécessaire au bon fonctionnement des appareils de combustion présents dans l'habitation.

Les signes d'une maison mal aérée sont les suivants : on observe de la condensation sur les murs, sur lesquels peuvent se développer des moisissures ; certaines personnes souffrent de maux de tête ou de fatigue ; on peut remarquer la présence d'odeurs qui reviennent sans cesse. Sans oublier les conséquences gravissimes dans certains cas si les appareils à combustion ne fonctionnent pas bien ou sont mal utilisés (risque d'intoxication au monoxyde de carbone).

Quelques conseils pour bien aérer

En hiver, personne n'a envie de voir partir la chaleur par les fenêtres. Il faut donc trouver un compromis entre une aération suffisante des pièces et ne pas perdre trop de chaleur. Voici comment faire : après avoir fermé (ou baissé) les appareils de chauffage dans la pièce à aérer, ouvrez les fenêtres en grand pendant 10 à 15 minutes. Ceci permet à l'air d'être renouvelé, sans que les murs et les meubles aient le temps de se refroidir. Et dès que vous refermez les fenêtres, vous remettez les chauffages en route.

Par contre, si vous aérez pendant plus longtemps en entrebâillant la fenêtre, l'air ne sera pas suffisamment renouvelé, toute la pièce va se refroidir et plus de chauffage sera nécessaire pour la réchauffer.

Et si vous faites des travaux, achetez un meuble, posez une moquette, bref, si vous faites entrer des polluants dans votre habitation, pensez à l'aérer encore un peu plus !

Dr M.-F. Reynebeau



Babyssimo

Je n'ai pas envie de confier mon enfant à une baby-sitter ou à une nounou

Confier son enfant à une personne étrangère au cercle proche peut être une démarche difficile pour certains parents. On peut avoir peur qu'il lui arrive quelque chose, on peut ressentir le besoin d'être tout à son enfant quand on en a été privé pendant quelques jours en cas de garde partagée, ou éprouver de la culpabilité peut-être aussi de le laisser dans d'autres mains...

Autant de sentiments qui n'aident pas au nécessaire détachement. Et à la confiance qu'un enfant doit

pouvoir nourrir envers «le monde des grands». Important donc de ne pas lui transmettre que toute personne qui ne fait pas partie de l'environnement immédiat est un danger en puissance. On le voit, cette peur de l'autre qu'on nous inocule au jour le jour dans la société se propage de façon insidieuse. On a de moins en moins confiance dans la vie et dans les hommes. Drôle d'époque... En particulier pour nos enfants qui doivent grandir avec cette idée que le monde est dangereux.

Confier son bébé à la nounou pour reprendre le travail

Confier son bébé de 3 mois à une nounou pour reprendre son travail est un véritable déchirement pour la plupart des mamans.

Culpabilité de reprendre le travail trop tôt, «il est encore si petit...», culpabilité de l'abandonner dans les bras de quelqu'un d'autre qui nous est étranger, culpabilité de ne pas s'en occuper soi-même et petite pointe de jalousie face à la nounou que l'on pourrait considérer comme une rivale en prenant votre place dans le cœur de votre petit.

Une nounou peut-elle prendre votre place ?

Votre petit sait très bien qui est sa mère. Il n'y a aucun risque de confusion «mère-nounou». Tout d'abord, félicitez-vous d'avoir trouvé une nounou chez qui votre petit se sent aimé et protégé. Et ensuite soyez fier d'avoir donné suffisamment d'amour à votre enfant pour qu'il ose en toute sécurité apprécier quelqu'un d'autre sans prendre le risque de vous perdre, sans qu'il se retrouve dans un conflit de loyauté à votre égard : «C'est la nounou ou moi !»

Il sait que vous êtes sa maman ! Et c'est grâce à votre amour qu'il se sent libre d'aimer ailleurs. Non, vous n'êtes pas son seul port d'attache, même si vous en êtes le maillon le plus important. Votre amour lui donne confiance en la vie et garantit sa faculté d'autonomie qu'il va progressivement développer





tout au long de sa vie, grâce à vous. C'est le plus beau cadeau que vous puissiez lui faire: le laisser naviguer sans crainte au large en sachant qu'on peut toujours revenir au port....

Quand les parents sont séparés, la pression est encore plus forte

S'il arrivait quelque chose à l'enfant alors que c'est son tour de garde, on ne se le pardonnerait pas. Même si un accident peut toujours arriver, l'éventualité d'être en butte aux critiques et reproches de l'autre est un stress permanent. Avec, en filigrane, la peur de perdre la garde de l'enfant à cause d'une négligence. On préfère alors soit rester avec lui à la maison, soit le laisser aller dormir chez un petit copain/copine. Si le parent ne s'autorise pas à sortir avec ses amis parce que c'est son tour de garder le petit, pour l'enfant, c'est comme s'il était le maître de la vie de l'adulte. C'est pourtant essentiel que l'enfant voit son parent désirer aller ailleurs, et pas uniquement quand lui n'est pas là.

Le risque 0 n'existe pas

Avec le baby-sitter ou la mamy à qui on a confié son petit, il peut aussi tomber et se faire mal ! Le risque fait partie de la vie. D'ailleurs, la peur attire l'accident. C'est aussi le rôle des parents de mettre en alerte l'instinct sécuritaire de l'enfant en éveillant sa vigilance sans pour autant tout lui interdire.

Alors, baby-sitter ou pas ?

Oui, sans hésiter pour autant qu'on se renseigne et qu'entre parents, on se passe les bonnes adresses. Rien de tel que le bouche-à-oreille ! On évitera donc le baby-sitter du coin de la rue qu'on connaît vaguement. On peut aussi faire appel à un service sérieux qui a fait ses preuves, comme le service baby-sitting de la Ligue des Familles qui rassemble des baby-sitters formés et encadrés*.

M.-C. de Wasseige et M. Drory

* Ligue des Familles : <https://www.citoyenparent.be/Public/babysitting/>



En voiture avec les stars de la Formule 1

F1 Race stars est un jeu de courses de Formule 1, qui se joue en famille sur une PS3, une Xbox ou un PC. Le joueur peut y incarner tous les pilotes de la saison 2012 de Formule 1 et parcourir des circuits revisités et affublés de loopings, sauts et autres raccourcis. Des circuits qui ressemblent étrangement à ceux de Monaco ou de Silverstone...

En outre, les voitures proposées dans le jeu sont des versions miniatures des vraies voitures de F1.

Le jeu peut se jouer à 4 personnes en écran partagé. Il séduira les fans de F1 et les fans de jeux de course.



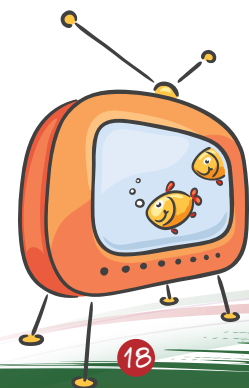
60 ans et une patate d'enfer!

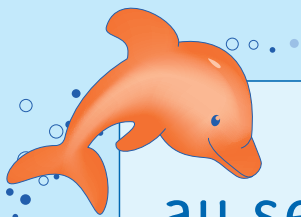
En 60 ans, ce sont plus de 100 millions de Monsieur Patate qui se sont vendus dans une trentaine de pays. Le concept très simple de ce jouet, conseillé à partir de 2 ans, laisse place à la créativité et à l'imagination et c'est ce qui en fait un classique indémodable. Actuellement, plus de 350 pièces sont disponibles pour personnaliser Monsieur Patate.

La Valise M. & Mme. Patate propose 20 accessoires à thème dont des yeux, des bras, des bouches, des nez et des chapeaux rigolos pour Monsieur et Madame!

Le **Coffret «Mariage»** présente 22 accessoires et tous se rangent à l'intérieur des patates. Pour les plus conservateurs ou les collectionneurs, Monsieur et Madame Patate sont toujours disponibles dans leur version «standard». Celle-ci est aussi disponible sous la forme d'une Mallette M. Patate facile à emporter partout avec un Monsieur ou une Madame Patate et 35 accessoires rigolos qui se rangent facilement dans la mallette.

L'ensemble **M. Patate Safari** se présente sous la forme d'un grand Monsieur Patate transparent de 33 cm qui contient 25 accessoires et de quoi créer 4 personnages farfelus de Monsieur, Madame et même 2 bébés Patate(s)! Monsieur Patate roule bien évidemment comme une patate et dans sa voiture radiocommandée il n'arrête pas de faire des rouliroula (pour les enfants à partir de 3 ans).





L'expertise Stérimar® au service des plus petits

Que ce soit pour assurer une bonne hygiène du nez de bébé ou pour l'aider à se déboucher, Stérimar a la solution pour le faire tout en douceur.

Quand un bébé a le nez bouché par des sécrétions ou à cause d'un gros rhume, il ne respire pas bien, il ne tète pas bien ou n'arrive pas à boire son biberon et il ne dort pas bien. Un nez rempli de sécrétions suite à un rhume est aussi un vrai nid à microbes, qui peuvent aller infecter les oreilles, les sinus et les bronches. Il faut donc rapidement résoudre le problème en débouchant le nez. Utilisable chez le bébé dès sa naissance, Stérimar® bébé est constitué d'une solution d'eau de mer, riche en oligo-éléments. En cas de nez bouché, il permet de débarrasser le nez de ses sécrétions et de préparer l'action d'un traitement spécifique qui pourrait être nécessaire. Stérimar® bébé peut également être utilisé en prévention, 2 à 6 fois par jour, pour maintenir la liberté des voies respiratoires.

Stérimar® bébé-enfant hypertonique est composé d'une solution hypertonique d'eau de mer, concentrée en sels et enrichie en cuivre. Grâce à un effet d'osmose, il décongestionne immédiatement la muqueuse nasale. Cette forme possède une action antiseptique marquée: elle réduit la prolifération bactérienne au niveau du nez, de la gorge et des oreilles. Elle est donc recommandée en première intention en cas de nez bouché à la suite d'un rhume, d'une sinusite, d'une rhinite allergique, etc. Il peut s'utiliser à partir de l'âge de 3 mois.

Stérimar® bébé et Stérimar® nez bouché assurent tous deux une microdiffusion douce de l'eau de mer dans le nez de bébé grâce à une pression adaptée (6,5 bars). Ils possèdent tous deux en embout à collerette pour éviter tout traumatisme au niveau du nez du bébé, un capot protecteur qui garantit l'hygiène et un format idéal, un flacon de 100 ml.

Venez découvrir Stérimar® bébé et nez bouché sur www.sterimar.be et toute la gamme de Stérimar sur www.sterimar.com.



Nez Bouché

Décongestion immédiate et naturelle

Dès 3 mois

- **SECURITE**
 - Embout à collerette
 - Pression adaptée
- **HYGIENE**
 - Capot protecteur
 - Doses aseptiques
- **CONFORT**
 - 100ml, format idéal



Stérimar hypertonique bébé – enfant décongestionne immédiatement la muqueuse nasale par l'effet d'osmose. Contribue à réduire la prolifération bactérienne au sein de la sphère ORL. Facilite l'action d'un traitement associé.

Demandez conseil à votre pharmacien

Le réseau de la Société Belge de Pédiatrie : une mine d'informations utiles pour les jeunes parents

Chaque jour, vous vous posez des questions concernant votre enfant. Avec toujours le même objectif : choisir la meilleure solution pour sa santé, son éducation, son alimentation, son bien-être et son épanouissement.

Pour trouver **la solution**, les options sont nombreuses : en parler avec son entourage, aller sur internet, se renseigner dans un livre ou un magazine. Dans tous les cas, la meilleure option est de s'adresser à sa/son pédiatre mais celle-ci/celui-ci n'est pas toujours joignable.

Par ailleurs, les informations circulant sur internet par exemple ne sont pas toujours correctes et véhiculent parfois de « faux bons messages ».

Partant de ces constats, la **Société Belge de Pédiatrie (SBP)**, avec l'aide de ses partenaires (voir page de droite) a décidé de répondre aux attentes des jeunes parents en organisant un dispositif d'information unique et original.

Ce dispositif comprend d'une part une série de dépliants et d'autre part un service de conseils disponible sur le site de la Société Belge de Pédiatrie (www.bvksbp.be).

Les informations contenues dans les dépliants sont variées et ont été dûment validées par des pédiatres spécialisés dans le domaine abordé. Les dépliants sont mis **GRATUITEMENT** à la disposition des jeunes parents dans les salles d'attente de nombreux pédiatres et dans la plupart des services pédiatriques des hôpitaux.

Par ailleurs, tous les dépliants sont également disponibles sur le site internet de la **Société Belge de Pédiatrie**. Se trouvant également repris sur le site une liste des services de soins en pédiatrie, une liste des pédiatres par région et une liste de différentes institutions oeuvrant dans la petite enfance.

Au final, voici une mine de renseignements qui complètent utilement les informations données par le pédiatre durant la consultation.



Les partenaires de la Société Belge de Pédiatrie souhaitent à tous les parents, à leurs enfants et à leur famille
une année

2013

remplie d'amour, de joies
et de partages !

Planta

Pfizer

condia

SPA
REINE

Fisher-Price

sanofi aventis

gsk
GlaxoSmithKline

L'essentiel c'est la santé.

NOVARTIS

NUTRICIA



Babyssimo

Bien alimenter nos petits trésors

Dans ces années où les habitudes alimentaires sont volontiers qualifiées de «malbouffe» et avec l'épidémie d'obésité qui s'étend et commence à toucher nos enfants, que faire pour assurer à nos petits une alimentation de qualité? Quelques repères peuvent être très utiles.

Lorsqu'il s'agit d'alimenter correctement nos enfants, explique *Marie-Josée Mozin*, diététicienne pédiatrique à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola (HUDERF, ULB, Bruxelles) et fondatrice du Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, c'est avant tout au pédiatre qu'il faut s'en référer. C'est lui qui connaît chaque enfant dont il assure le suivi médical, même s'il est en bonne santé, et qui peut préciser ce qui lui est nécessaire à chaque période de sa vie.

Le bon moment

Ceci dit, quelques principes de base peuvent être énoncés. Ainsi, dès que l'enfant a acquis une maturité neurologique suffisante, c'est-à-dire en ce qui concerne l'alimentation, dès qu'il peut manipuler lui-même la cuiller, le pédiatre autorisera certains aliments en fonction de l'enfant lui-même. Vers 4 à 6 mois, en fonc-

Nutrition

tion de ce qui vient d'être dit, la diversification alimentaire pourra commencer. Cette période constitue selon l'Organisation Mondiale de la Santé la «fenêtre» de temps optimale pour y procéder. C'est à ce moment que l'enfant construit le mieux son organisme et opère de manière décisive sa maturation neuropsychologique. Sauf cas particuliers, commencer trop tôt lui serait aussi nuisible qu'entamer cette diversification trop tard. Un des critères que le pédiatre utilise pour prendre la décision est la position de l'enfant sur la courbe des percentiles, courbe qui décrit la dynamique de sa croissance.

Les bonnes et les mauvaises idées

Une question qui vient spontanément à l'esprit des parents, en particulier face au spectre de l'obésité, est celle des graisses qui peuvent (ou ne peuvent pas) ou doivent être fournies à l'enfant. La question est parfaitement légitime mais il faut battre en brèche certaines idées fausses. Souvent en effet, les parents croient bien faire en évitant au maximum les graisses à leur enfant. En réalité, nos petits doivent en recevoir en quantités adéquates, à préciser par le pédiatre ou la diététicienne. Ils sont en train de construire leur corps et leur cerveau et ont donc besoin d'apports énergétiques importants, que peuvent fournir les graisses. Le lait maternel est le meilleur exemple d'apport en lipides pour le nouveau-né et le nourrisson : il fournit 50% des calories qu'il apporte sous forme de lipides (graisses). Et la nature de ces lipides est optimale pour les besoins des tout petits. Voilà une bonne raison parmi de nombreuses autres pour favoriser l'allaitement.

Plus tard, après le sevrage ou à partir du moment où la diversification alimentaire aura commencé, on pourra apporter d'autres sources de graisses. Et il sera important de varier ces sources. Mais contrairement à une autre idée reçue, une quantité bien adaptée de graisses saturées pourra être introduite. Encore une fois, ce sont les spécialistes (pédiatre et diététicienne de pédiatrie) qui aideront les parents à faire les bons





choix. Il est très important de se faire conseiller dans ces choix. Et pour combattre encore une autre idée toute faite, on doit souligner qu'un apport excessif en protéines est quant à lui, déconseillé. Des parents pourraient être tentés de forcer un peu sur ce point : en réalité il n'en faut ni trop, ni trop peu.

L'eau et la vitamine D

Il reste deux aspects à souligner encore. Le premier est celui de l'hydratation suffisante de l'enfant, en été comme en hiver. Bien sûr, c'est en été que les dangers se font le plus sentir, ou encore lorsque l'enfant est fiévreux. Mais en hiver, une hydratation insuffisante peut fragiliser sa peau déjà très vulnérable et le rendre plus sensible aux infections. Alors veillons à ce qu'il ait des apports suffisants en liquides.

Quant à la vitamine D, elle sert notamment à l'enfant à construire son squelette. Un bon capital osseux acquis dès l'enfance protège mieux contre l'ostéoporose à un âge avancé. Or une enquête qui vient d'être publiée en Belgique vient de révéler que déjà lors de la grossesse, une proportion très élevée des femmes manquaient de vitamine D. Il faut donc poser la question au gynécologue dès les premières visites prénatales. Et lorsque l'enfant est né, il faut s'en référer une fois de plus aux spécialistes pour être conseillé sur la bonne attitude. C'est vrai pour les apports en liquides comme pour la vitamine D, mais dans ce dernier cas c'est particulièrement important car un surdosage pourrait avoir de graves conséquences.

Dr J. Andris

D'après un entretien avec Mme Marie-José Mozin, diététicienne de l'enfance

Apprendre
le goût
à son enfant,
c'est tout
naturel...



Je m'y engage personnellement.

Chez HiPP, nous respectons les cycles de la nature et nous privilégions les fruits et les légumes saisonniers. Nous ne les récoltons que lorsqu'ils sont mûrs et qu'ils ont eu le temps de développer toutes leurs saveurs. Comme les fruits et les légumes **100% bio** sélectionnés par HiPP ont naturellement du goût, les recettes HiPP 4 mois et 6 mois sont sans sel ni sucre ajoutés !

Gaus Nizy



La fantastique histoire d'un jouet

Comment met-on un jouet au point? Comment le teste-t-on? A quels critères doit-il répondre? Des questions auxquelles Kathleen Alfano (Senior Director, Child Research, Fisher Price Play Laboratory) a accepté de répondre pour Babyssimo.

L'histoire du Play Laboratory (laboratoire de jeu) débute il y a plus de 50 ans, en 1961 : Fisher Price est alors le premier fabricant de jouets à mettre sur pied un laboratoire de ce type. Aujourd'hui, il est le seul dont l'unique fonction est la recherche des relations entre le développement de l'enfant et le jeu avec des jouets. Ce laboratoire permet à Fisher-Price de continuer à mettre sur le marché des jouets qui rencontrent les besoins des enfants dans le monde entier. Entrée chez Fisher Price en 1979, en tant que chercheuse et éducatrice au Département Recherche chez l'enfant, elle dirige aujourd'hui ce département. Elle est donc la personne la plus à même de répondre à toutes les questions que l'on peut se poser sur le développement d'un jouet.

Qui a l'idée d'un nouveau jouet?

K. Alfano : Les idées pour de nouveaux jouets viennent de partout, mais la plupart du temps, elles sont le résultat de l'ingéniosité des concepteurs de jouets. Ces nouvelles idées peuvent venir de l'observation d'enfants en train de jouer, de parents qui demandent des caractéristiques particulières pour un jeu ou un jouet, ou encore de la recherche ethnographique dans les maisons ou des nouvelles tendances du marché. Nous sommes toujours à la recherche de quelque chose de nouveau et frais à ajouter à notre gamme de jouets classiques.

A quels critères doit répondre un jouet?

K. Alfano : Tout d'abord, le jouet doit respecter les normes et les règlements de sécurité, qui sont différentes d'un continent à l'autre.

Quelle est la première étape dans le développement d'un jouet?

K. Alfano : Après l'idée, vient le dessin du jouet, réalisé à la main ou par ordinateur, avec une description de sa fonction et des façons de jouer. Ensuite, un prototype est conçu et mis au point.

Qui définit la matière et les couleurs?

K. Alfano : C'est l'équipe de conception du jouet qui définit les couleurs et les matériaux. Habituellement, chaque gamme de jouets a des couleurs spécifiques qui sont utilisées pour assurer une cohérence et une continuité visuelles. Différentes palettes de couleurs sont utilisées pour les différentes gammes de jouets, en fonction de l'âge de l'enfant auquel les jouets sont destinés.

Quels sont les scientifiques impliqués dans le développement d'un jouet?

K. Alfano : Le processus de développement d'un jouet implique la participation de designers, d'ingénieurs, de spécialistes de la petite enfance et de psychologues.

Comment testez-vous un jouet?

K. Alfano : Derrière chaque produit Fisher-Price, il y a des heures de tests rigoureux. Après que notre laboratoire de contrôle qualité ait manipulé dans tous les sens les boutons et les différentes parties des jouets, la véritable épreuve commence ... avec les enfants! Cela nous aide à mieux comprendre le style de vie des enfants, leur culture, leurs besoins, leurs attentes. Grâce à ces tests, nous observons et découvrons comment les jouets et les produits sont vraiment utilisés, en nous posant des





questions sur la façon dont l'enfant joue, sur ce qu'il fait à des âges différents et à différents stades de son développement, sur ce qui l'intéresse aujourd'hui et dans le futur. Chaque année, près de 4000 enfants participent aux tests des jouets dans le Play Lab. Ils peuvent essayer les jouets en développement: la plupart d'entre eux sont simplement des modèles (faits à la main et non peints) ou bien sont des échantillons de la production qui peuvent encore être modifiés si nécessaire.

Quel est le rôle des parents dans le développement d'un jouet?

K. Alfano: Les parents nous donnent un feedback à tout moment. Nous parlons avec les parents dans le monde entier pour savoir ce qu'ils pensent des nouvelles idées de jouets. Nous les écoutons et tenons compte de leurs suggestions dans le développement du jouet. Près de 1500 mamans participent à des groupes de discussion sur les jouets. En effet, elles peuvent nous apprendre beaucoup de choses lorsque nous développons des jouets qui guident et encouragent les enfants à apprendre en jouant. Fisher Price fait tester aussi les produits qui viennent d'être fabriqués dans des familles à la maison : leur feedback nous aide à prendre des décisions pour de futurs produits ou à faire subir de petites modifications au produit existant.

Quel est le délai moyen entre l'idée d'un jouet et sa commercialisation ?

K. Alfano: Cela varie selon la complexité du jouet. Pour certains jouets, 9 à 12 mois peuvent s'écouler entre le concept et la commercialisation, tandis que pour d'autres, cela peut prendre 24 à 30 mois.

Les jouets sont-ils les mêmes dans tous les pays ?

K. Alfano: Nos jouets sont la plupart du temps même dans tous les pays. Cependant, les jouets électroniques qui parlent et chantent ont été traduits dans de nombreuses langues et les chansons et comptines enfantines sont adaptées à chaque culture.

Notre objectif est que l'enfance soit heureuse et enrichissante pour les enfants du monde entier.



Découvrez le monde avec votre enfant...



Singe musical Coucou

Boîte à musique en velours doux. Tirez délicatement sur les pieds du singe, ils remontent doucement vers le haut, tandis qu'une douce mélodie apaise votre bébé. Facile à accrocher au berceau ou au parc



Il est important de bien se laver les mains !

Se laver les mains est un des premiers gestes d'hygiène que peut apprendre un enfant. C'est aussi le meilleur moyen pour prévenir certaines maladies. Apprenez à vos enfants à se laver les mains dès leur plus jeune âge.

Pourquoi est-il important de se laver les mains ?

Beaucoup de maladies infectieuses, voire certaines intoxications se transmettent par les mains. On pense aux gripes, aux rhumes et aux gastro-entérites. A l'occasion de nombreux gestes de la vie quotidienne, parents et enfants « cueillent et transmettent » les germes des maladies. Se laver les mains offre donc un double avantage : se protéger et protéger les autres des microbes porteurs de maladies.

Comment bien se laver les mains ?

C'est l'action du détergent avec l'eau et l'action mécanique (le frottage) qui font le travail. Le fait de se laver les mains avec du savon ne tue pas tous les microbes présents sur les mains, ça les décolle. Et pour décoller, il faut frotter sans oublier les petits coins et les ongles.

Hygiène

Quel produit utiliser ?

Un savon classique est, la plupart du temps, la solution idéale, qu'il soit sous forme de brique ou sous forme de mousse.

Les savons antiseptiques sont à utiliser avec modération car ils sont plus agressifs pour la peau. En effet, il ne faut pas oublier que la peau de l'enfant est plus fragile que celle de l'adulte. Les solutions hydro-alcooliques peuvent y faire par exemple des crevasses, qui seront alors elles-mêmes des foyers potentiels d'infection. Dans ce cas, on aura fait plutôt pis que mieux. Dans certains cas – en voyage par exemple – des lingettes peuvent être utilisées à condition qu'elles soient imbibées d'eau et de savon et que vous frottez les mains. Des lingettes antibactériennes peuvent être utilisées. Il ne faut pas en abuser et n'oubliez pas de frotter les mains.

Apprendre à se laver les mains

L'apprentissage commence très tôt, par le lavage des mains du bébé chaque fois qu'il a joué, qu'il va manger, qu'il a touché ou joué avec des animaux et de manière générale lorsque ses mains sont sales.

Dès que l'enfant est en âge de comprendre, il faut lui expliquer les raisons du lavage des mains.

Peu à peu, l'enfant va imiter les gestes de ses parents et le moment viendra de lui apprendre les mouvements à effectuer : une main dans l'autre, bien passer entre les doigts et à aller jusqu'au poignet ... les manches retroussées avant la manœuvre !

Au bout du compte, le lavage des mains deviendra un automatisme, tout en étant un moyen simple de prévenir certaines maladies.

A SAVOIR

Voici les étapes pour un bon lavage des mains :

- mouiller les mains sous l'eau courante
- frottez avec du savon en comptant – lentement – jusque « 5 »
- rincez sous l'eau courante en comptant jusque « 5 »
- séchez avec une serviette propre.





Les parents doivent se laver les mains

avant et après certaines activités, lorsque le risque de transmission du germe est élevé.

• Avant :

- de préparer de la nourriture ou d'en consommer
- de nourrir un bébé ou un enfant
- d'administrer un médicament à un enfant

• Après

- avoir changé une couche
- avoir aidé un enfant à aller aux toilettes
- être allé aux toilettes
- avoir pris soin d'un enfant malade
- avoir touché des animaux domestiques
- avoir nettoyé une cage ou une litière d'animaux domestiques
- avoir mouché le nez d'un enfant ou le leur (dans la mesure du possible)

Dr M.-F. Reynebeau

Les enfants doivent se laver les mains

• Avant :

- de manger ou de toucher de la nourriture
- de jouer dans l'eau

• Après

- avoir fait changer sa couche
- être allé aux toilettes
- avoir joué dehors ou dans le sable
- avoir joué ou caressé des animaux



L'allaitement maternel : tendresse et émotions au rendez-vous



Pour la mère comme pour l'enfant, l'allaitement maternel constitue un moment privilégié, qui va favoriser la relation bébé-maman. Il s'accompagne d'un rythme de selles parfois déroutant pour les jeunes mamans.

Tous les experts en pédiatrie le disent : lorsqu'il est possible, l'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour le développement et la croissance de l'enfant. Facile à digérer, le lait maternel a une composition équilibrée en protéines, en lipides, en glucides, en vitamines et en sels minéraux, qui correspond parfaitement aux besoins de l'enfant. Sa composition varie d'ailleurs au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Le lait maternel contient aussi des cellules et des éléments protecteurs de défense contre les microbes et les infections.

Le lait maternel offre également d'autres avantages non négligeables : il ne coûte rien, est toujours prêt à l'emploi, disponible à tout moment, il ne demande aucune préparation, aucune manipulation, il est à l'abri de toute contamination extérieure.

Des études cliniques ont démontré que l'allaitement maternel permet de prévenir les infections du jeune enfant, à condition que la durée de l'allaitement maternel soit supérieure à 3 mois. Après l'arrêt de l'allaitement maternel, cet effet diminue et il est moindre après 6 mois.



Chaque bébé mérite notre meilleure protection: Pampers New Baby et les lingettes Pampers Sensitive



Les langes Pampers New Baby et les lingettes Pampers Sensitive offrent la **combinaison idéale** pour la peau délicate de votre petite merveille.

Grâce à **Pampers New Baby**, la peau de bébé reste bien sèche. Le système unique Dual Absorb retient l'urine et les selles molles. Complétez la protection Pampers New Baby par les **lingettes Pampers Sensitive**. Imprégnées de la lotion PureCare, elles sont encore meilleures pour la peau.

Découvrez plus de conseils pour les soins de votre bébé et une foule d'autres infos sur notre nouveau site web : www.pampers.be
Et suivez-nous – en compagnie de nombreux autres parents – sur Facebook : www.facebook.com/pampers.belgique



Nutrition

L'allaitement a également un effet préventif contre l'obésité, au moins jusque dans l'enfance et l'adolescence.

Du côté de la maman, allaiter aide l'organisme à récupérer après l'accouchement. La tétée entraîne l'apparition de contractions au niveau de l'utérus, qui va grâce à cela, retrouver son volume habituel et sa place. Le volume des seins, augmenté en fin de grossesse, va diminuer progressivement. La perte du poids engrangé durant la grossesse est plus rapide.

Des petites fesses à protéger

Les selles d'un bébé nourri exclusivement au sein ont certaines particularités. Dans les 24 à 36 heures après la naissance, le nouveau-né élimine le méconium, qui est constitué de mucus, de liquide amniotique et de tout ce qu'il a avalé pendant qu'il était encore dans le ventre de sa mère. Ce sont des selles de couleur vert-noir et collantes. Le premier lait que l'enfant allaité avale (colostrum) aidera à évacuer le méconium de l'intestin. Les selles deviendront brunes et verdâtres dans les 48 à 72 heures suivantes, pour acquérir ensuite une couleur jaune dorée, et devenir liquides ou molles. Elles resteront de cette couleur jusqu'à l'introduction d'un lait artificiel ou d'aliments solides. Certains bébés salissent leur couche pendant ou après chaque tétée, durant leurs premières semaines de vie.

Jusqu'à l'âge de 4 à 6 semaines, les selles sont abondantes, volumineuses. Après cette période, elles peuvent devenir plus rares, tous les 2, 3 ou 4 jours... Mais elles restent molles.

Mais l'allaitement maternel n'est pas toujours possible. Et le bébé est donc nourri au biberon, avec un lait dont la composition se rapproche le plus possible du lait maternel. Les selles d'un bébé nourri de cette façon sont jaune pâle ou jaune marron. Leur volume est plus important que chez un bébé allaité, et elles sont plus moulées: en effet, le lait en poudre n'est pas aussi bien digéré que le lait maternel et la quantité de déchets à éliminer est donc plus importante.

Qu'elles soient ou non fréquentes, les selles peuvent irriter la peau de bébé. C'est la raison pour laquelle il faut changer bébé sans trop attendre une fois qu'il a été à selle. Mais comme ce n'est pas toujours possible, il faut utiliser une couche bien absorbante qui évitera le contact prolongé des selles et des petites fesses de bébé.



Pampers village
un environnement où il fait bon grandir



Babyssimo

Mon enfant ronfle

Un ronflement persistant du petit enfant doit être pris au sérieux car il peut avoir des conséquences sur son sommeil, sur son développement, sur son comportement, sur ses performances scolaires.

Un enfant qui ronfle parce qu'il a un gros rhume n'est pas inquiétant : le ronflement disparaît quand le rhume sera fini. Mais un ronflement qui dure et qui est fort doit attirer l'attention des parents et les faire consulter le médecin de l'enfant. En effet, dans 2 à 3% des cas, le ronflement est le signe d'un syndrome d'apnées du sommeil (ou troubles obstructifs du sommeil) : pendant son sommeil, l'enfant arrête de respirer, et recommence à ronfler quelques secondes plus tard, quand il reprend sa respiration. Son sommeil est donc moins bon, l'enfant fait des cauchemars, fait parfois pipi au lit, il se réveille fatigué et irritable. A l'école, il peut être somnolent ou inattentif. Les apnées du sommeil peuvent aussi entraîner un retard de croissance de l'enfant.

Un impact sur les mâchoires

Le développement des mâchoires de l'enfant dépend exclusivement de la position de la langue dans la bouche. Un enfant peut avoir le nez bouché à cause d'une déviation de la cloison nasale, d'une allergie non traitée, de grosses végétations ou de grosses amygdales. Dans ce cas, il va respirer par la bouche. Il abaisse la langue, ce qui ne stimule pas la croissance latérale du palais. L'enfant aura donc un nez étroit, un visage allongé et il n'y aura pas assez de place pour ses dents (ce qui entraînera des problèmes orthodontiques) et pas assez de place pour sa langue : à l'âge adulte, il ronflera avec des apnées du sommeil liées à la chute de la langue vers l'arrière.

Amygdales et végétations en cause

Chez un enfant comme chez l'adulte, le ronflement peut être lié à un poids trop élevé. Mais dans la grande majorité des cas, ce sont l'augmentation de volume des amygdales et la présence de végétations qui sont à l'origine du ronflement. La cause de ces grosses amygdales n'est pas nécessairement la répétition des infections ORL pendant l'enfance. On peut avoir d'énormes amygdales sans faire d'angine. Les amygdales gênent le passage de l'air, ce qui provoque le ronflement. L'augmentation du volume des amygdales fait aussi que l'enfant respire par la bouche et peut avoir du mal à avaler des morceaux (quand les amygdales sont vraiment très grosses). Elle peut aussi entraîner des difficultés d'élocution car la langue est projetée vers l'avant.

Que faire ?

Si l'enfant ronfle toutes les nuits, alors qu'il n'a pas de rhume, il faut consulter son médecin sans tarder. C'est un spécialiste en ORL qui déterminera s'il faut enlever les amygdales et/ou les végétations. En effet, si le ronflement ne s'accompagne pas d'un trouble obstructif sévère, l'ablation des végétations peut être suffisante pour faire cesser le ronflement. Mais dans le cas contraire, il faut enlever les amygdales aussi. L'efficacité de ces interventions est majeure. Dans certains cas (palais étroit en forme d'ogive), un traitement d'orthodontie doit être envisagé pour élargir le palais, ainsi que de la logopédie pour apprendre à l'enfant à bien positionner sa langue. Enfin, si cela ne suffit pas, il est possible que le médecin prescrive des médicaments anti-inflammatoires à administrer dans le nez afin de lutter contre l'inflammation chronique des fosses nasales de type allergie.

Conclusion

Si un enfant ronfle, transpire durant la nuit, respire par la bouche, est fatigué le matin, il faut agir sans tarder, car les conséquences peuvent être onéreuses (orthodontie) et même dramatiques (apnées du sommeil à l'âge adulte).

Dr M.-F. Reynebeau
en collaboration avec le Dr S. Résimont (ORL)



Brèves

Pour voyager en douceur

Il n'est pas nécessaire de prendre l'avion pour s'équiper d'un petit accessoire très sympathique : un petit ours en peluche qui peut se transformer en couverture polaire ultra-douce avec un oreiller intégré. Ce petit nounours existe en différentes couleurs. Il s'achète soit au Travel Concept Store d'Anvers ou en ligne (www.connections.be), au prix de 30 €.



Des semelles qui s'adaptent aux pieds de chaque enfant

Hush Puppies®

La largeur standard des chaussures ne convient pas à 2 enfants sur trois. Et un enfant sur trois n'a pas les deux pieds de la même largeur. C'est pourquoi Hush Puppies a décidé de mettre au point une semelle qui s'adapte à chaque pied et à chaque chaussure.

En pratique, chaque pied de l'enfant est mesuré par un appareil mis au point par Hush Puppies. Le/la vendeur/vendeuse de chaussures conseille les semelles les mieux adaptées aux pieds de l'enfant (compris dans le prix de la chaussure). Car le pied grandit jusqu'à l'âge de 18 ans, une taille correcte et une chaussure bien adaptée au pied sont importantes pour le développement futur du pied.



REDUCTION

-15%

Tous les participants au concours du Babyssimo n°15 recevront, par email, un bon de réduction de 15% valable à l'achat d'une paire de chaussures de la collection été de Hush Puppies, dans l'un de nos 5 magasins Hush Puppies (Bruxelles, Namur, Leuven, Ostende et le Wijnegem Shopping Center). Un bon par famille. Valable jusqu'au 31 mars 2013.



Concours

Concours Babyssimo A gagner :



Minimi

► Vachette POM multi-activités (1 vachette sera offerte)

► Jeu de quilles (4 x 1 jeu seront offerts)



PS3
PlayStation 3

► Epic Mickey PS3 (5 x 1 jeu seront offerts)



PLAYSKOOL

► Bébé Lion à Balles (3 x 1 jeu seront offerts)

Je t'apprends à compter de 1 à 10 en 4 langues



Hush Puppies®

► Chaussures Hush Puppies (5 x 1 paire seront offertes)



Basket Tigran
Taille: 24 à 29

Basket Taylor
Taille: 24 à 27



Sandales vertes
Taille: 24 à 35



Chaussure Tulipe
Taille: 24 à 27



Chaussure Thom
Taille: 24 à 30



Tigex

► Robot Bébé Gourmet (4 x 1 robot seront offerts)

Nous remercions nos différents partenaires pour les cadeaux offerts : Minimi, Playskool, PS3, Tigex et Hush Puppies.



Babyssimo

Questions :

1. Combien de temps est-il conseillé d'ouvrir une fenêtre pour aérer une pièce en hiver ?
2. Quelle concentration en fluorure doit avoir un dentifrice destiné aux enfants entre 2 et 6 ans ?
3. Quel est le pourcentage de calories fourni par le lait maternel sous forme de lipides ?

Question subsidiaire (pour départager les éventuels ex-aequo):

Combien de bulletins de participation au concours recevrons-nous avant le 20 mars 2013 ? Les gagnants seront avertis personnellement le 1^{er} avril 2013 au plus tard.

Coupon-réponse

Réponse à la question 1 :

Réponse à la question 2 :

Réponse à la question 3 :

Réponse à la question subsidiaire :

Nom et prénom (*):

E-mail (*):

Adresse (*):

Tél. (*):

Bulletin de participation à renvoyer dans une enveloppe dûment affranchie à NEW WAY, Concours Babysimo N°15, 775, chée de Louvain - 1140 Evre

(* Champs obligatoire pour participer au concours

Afin de répondre encore mieux à vos attentes et de développer les sujets qui vous intéressent, envoyez-nous vos suggestions, remarques et commentaires. Le comité de rédaction vous en remercie d'avance!



Novalac Caesar



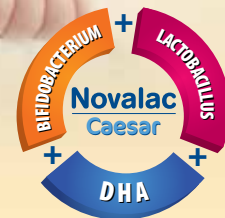
Alimentation royale pour votre petit Caesar



Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson. Consultez votre médecin avant de décider de l'utilisation d'un lait pour nourrissons. Il est important pour votre enfant d'avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. L'effet bénéfique du DHA est obtenu par la consommation journalière de 100mg.



Novalac Caesar 2 contient un mélange unique de Bifidobacterium lactis et Lactobacillus rhamnosus qui soutiennent la flore intestinale. Grâce à la haute concentration en acide gras DHA, Novalac Caesar 2 contribue au développement normal de la vue des nourrissons jusqu'à l'âge de 12 mois. Jamais une alimentation infantile n'avait été aussi royale pour votre petit Caesar.



Maux d'hiver ?

RHINATHIOL



**Secrétions
bronchiques,
glaires**

Toux sèche

Nez bouché

**Maux
de gorge**

RHINATHIOL. POUR RESPIRER LIBREMENT.

NASA RHINATHIOL: Médicament à base de xylométazoline hydrochloride 0,1%. Ne pas administrer aux enfants de moins de 6 ans.
RHINATHIOL ANTIRHINITIS: sirop et comprimés: Médicament à base de phényléphrine et de chlorphénamine. Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Contre indication en cas d'hypertension. **MUCO RHINATHIOL:** Médicament à base de carbocistéine.
Muco Rhinathiol adultes: Ne pas administrer aux enfants de moins de 15 ans. **Muco Rhinathiol enfants:** Ne pas administrer aux enfants de moins de 2 ans. **TUSO RHINATHIOL:** Médicament à base de dextrométhorphan hydrobromide. **Tusso Rhinathiol pastilles à sucer:** Ne pas administrer aux enfants de moins de 6 ans. **Tusso Rhinathiol sirop adultes:** Ne pas administrer aux enfants de moins de 15 ans. **Tusso Rhinathiol sirop enfants:** Ne pas administrer aux enfants de moins de 30 mois. L'administration doit rester extrêmement limitée chez les enfants de 30 mois à 6 ans. **ORO RHINATHIOL DEQUALIN:** Médicament à base de lidocaïne hydrochloride et déqualin. Ne pas administrer aux enfants de moins de 6 ans.

Pour un bon usage, lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien.
Ceci est un médicament, pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

sanofi aventis