

KAZ COOKE

# MAMAN ASSURE

QUAND BÉBÉ GRANDIT



DES **CONSEILS** CONCRETS ET PRATIQUES  
POUR ÉLEVER SON ENFANT

**DE 1 À 5 ANS**

LE D U C . S  
E D I T I O N S

# MAMAN **ASSURE** QUAND BÉBÉ GRANDIT

Bébé se met à marcher ! Décidément, il évolue vite, très vite, et vous avez forcément dix mille questions pour l'aider à bien grandir... Que faire quand il met tout à la bouche ? Comment bien diversifier son alimentation ? Et le jour où il commence à dire tout le temps « non » : quelle solution pour ne pas devenir folle ?

**Dans ce livre à la fois drôle et très pratique, vous trouverez tous les conseils et astuces pour bien vous occuper de votre enfant, entre 1 et 5 ans :**

- Des infos vraiment utiles pour tout gérer sans prise de tête : rituels pour la nuit et les siestes, idées de goûters, astuces pour l'inciter à utiliser le pot...
- Des conseils pour trouver le bon équilibre : côté parents (comment concilier boulot et vie de famille) et côté enfant (avec la nounou, à l'entrée à la maternelle...).
- Les étapes de son apprentissage : mois après mois, tout ce qui change (son corps, ses besoins, mais aussi son vocabulaire et ses grandes questions existentielles !) et des conseils pour l'aider à faire des progrès.
- Des témoignages et des idées (testées et approuvées) d'autres parents.

Kaz Cooke, australienne, est auteur, illustratrice, drôle... et maman ! Son premier ouvrage sur Bébé de 0 à 1 an est également disponible aux éditions Leduc.s : *Guide pratique de la maman qui assure*.

ISBN 978-2-84899-548-9



**18 euros**  
Prix TTC France

illustration : kaz cooke

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Guide pratique de la maman qui assure (Bébé de 0 à 1 an)*, 2012.

*Trucs de filles*, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Traduit de l'anglais (Australie) par Frédérique Corre Montagu  
Titre de l'édition originale : *Kid Wrangling, The Real Guide to Caring  
for Babies, Toddlers, and Preschoolers*

Text and illustrations copyright © Kaz Cooke 2003, 2010

Kazza font copyright © Kaz Cooke 2003, 2010

First published by Penguin (Australia), 2003, 2010

Cet ouvrage présente uniquement la partie 2 de l'édition australienne (l'enfant de 1 à 5 ans), la première partie (Bébé de 0 à 1 an) est parue aux éditions Leduc.s sous le titre : *Guide pratique de la maman qui assure*

Maquette : Facompo

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-548-9

KAZ COOKE

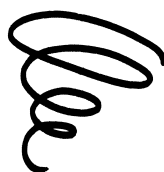
MAMAN  
**ASSURE**

---

**QUAND BÉBÉ GRANDIT**

LE D U C . S  
E D I T I O N S

# SOMMAIRE



Introduction.....	7
<b>PARTIE 1 – VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS.....</b>	<b>9</b>
1 Qui est le centre de l’univers ?.....	11
2 Rendre votre maison sûre.....	17
3 Son alimentation entre 1 et 3 ans.....	27
4 Son sommeil entre 1 et 3 ans.....	39
5 Exemples de routines quotidiennes entre 1 et 3 ans.....	47
6 Passer des couches aux toilettes.....	51
7 Son développement entre 1 et 3 ans.....	63
8 Jeux et jouets entre 1 et 3 ans.....	75
<b>PARTIE 2 – VOTRE ENFANT DE 3 A 5 ANS.....</b>	<b>79</b>
9 Fini la bouille de bébé.....	81
10 Son alimentation entre 3 et 5 ans.....	87
11 Son sommeil entre 3 et 5 ans.....	97
12 Exemples de routines quotidiennes entre 3 et 5 ans.....	101

<b>13</b>	<b>Son développement entre 3 et 5 ans .....</b>	<b>105</b>
<b>14</b>	<b>Jeux et jouets entre 3 et 5 ans .....</b>	<b>115</b>
<b>15</b>	<b>La rentrée en maternelle .....</b>	<b>125</b>
<b>PARTIE 3 – LES PAPAS, L'EDUCATION ET AUTRES GRANDES QUESTIONS .....</b>		<b>133</b>
<b>16</b>	<b>Les papas.....</b>	<b>135</b>
<b>17</b>	<b>Apprendre à votre enfant à bien se comporter.....</b>	<b>143</b>
<b>18</b>	<b>Parler des choses de grands.....</b>	<b>169</b>
<b>19</b>	<b>Faire garder votre enfant.....</b>	<b>175</b>
<b>20</b>	<b>La santé de votre enfant.....</b>	<b>191</b>
<b>21</b>	<b>Voyager avec votre enfant.....</b>	<b>205</b>
	<b>Remerciements .....</b>	<b>211</b>
	<b>Index.....</b>	<b>213</b>
	<b>Table des matières .....</b>	<b>223</b>



# INTRO

Les informations contenues dans ce livre ne doivent en aucun cas remplacer les conseils personnalisés et avisés d'un médecin. Ce livre ne peut pas non plus se substituer à une alimentation saine et équilibrée. En revanche, il peut vous servir à souffler un bon coup, rire parfois et surtout piocher de bonnes idées.

Croyez-moi, nous avons vraiment fait tout notre possible pour que ce livre ne fasse pas la taille d'une encyclopédie. Il faut dire qu'il contient toutes sortes d'infos « bonus » (sur le développement de votre enfant, les routines quotidiennes, les bonnes questions à poser à la nounou...) + des encarts spéciaux avec notamment des adresses Internet, des références de livres et des numéros de téléphone utiles.

Certains vous diront qu'on n'a pas besoin de livres pour élever ses enfants – qu'il faut suivre son « instinct » comme les animaux qui deviennent automatiquement de bons parents. C'est n'importe quoi. (Parfois, les lionnes mangent leurs propres petits, nom de nom, et certains papas poissons n'assistent même pas à la conception : ils se contentent juste de balancer leur sperme dans la mer et de ficher le camp.) On ne naît pas avec l'instinct maternel ou paternel, on l'acquiert.

De toute façon, vous n'avez pas besoin de tout savoir d'un coup. Quand on est parent, on peut très bien se contenter d'apprendre petit à petit.

Ce livre est conçu pour les parents débordés qui veulent que les infos leur soient données le plus succinctement possible. C'est pourquoi, si vous essayez de le lire d'une traite comme un roman, vous risquez de tomber deux fois sur la même info ou des listes au contenu similaire. Ce n'est pas parce qu'on était en pilote automatique – c'est fait exprès, au cas où vous ne liriez qu'un ou deux chapitres à la fois.

La plupart des témoignages que vous trouverez dans ce livre proviennent de parents (surtout de mamans) qui ont bien voulu répondre à ma grande enquête sur le métier de parents. Plus de 900 personnes y ont participé et j'en profite d'ailleurs pour les remercier de m'avoir accordé un peu de leur temps. Cette enquête n'avait aucun objectif scientifique ou statistique. Elle avait pour but de récolter toutes sortes de trucs utiles, d'avoir une base de conseils de vrais experts et de vous faire réaliser que vous n'êtes pas les seuls à galérer.

Dans ce livre, vous trouverez parfois des encarts « Plus d'infos » avec des numéros de téléphone ou des adresses Internet vraiment utiles. N'hésitez pas non plus à vite aller voir un spécialiste, c'est l'équivalent moderne de ces vieilles femmes pleines de sagesse qu'on consultait dans les sociétés tribales.

Les livres référencés dans cet ouvrage sont souvent spécialisés, mais pensez aussi à demander conseil à votre libraire. Et surtout, prenez toujours les éditions les plus récentes. Allez aussi faire un tour à la bibliothèque de votre quartier qui a besoin de vous pour fonctionner.

Même si ce livre est pro-bébé, il est aussi très partisan des parents et de leurs « alliés ». On ne peut pas faire ou être tout ce que notre enfant veut (sinon, il finira par manger des œufs de Pâques à tous les petits déjeuners et par s'habiller comme un pingouin géant).

J'espère que vous trouverez ce livre rassurant, utile et facile à lire. J'espère qu'il deviendra votre ami et qu'il vous aidera à être un parent plus calme et plus confiant tout en vous faisant rire.

Kaz  
x



# PARTIE I

## VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS





## CHAPITRE 1

# QUI EST LE CENTRE DE L'UNIVERS ?

La première partie de ce livre couvre la période de 1 à 3 ans ou, pour être plus précise, à compter du jour où votre bébé va découvrir l'usage de ses pieds. Plus question alors de le mettre quelque part et d'espérer l'y retrouver quand vous reviendrez un instant plus tard.

Votre enfant n'est plus un petit bébé. Il a toujours un visage de bébé mais il est en train de devenir une petite personne et d'évaluer à quel point

il a besoin de vous et à quel point il veut être indépendant et tout gérer.



## Que se passe-t-il entre 1 et 3 ans ?

Bien qu'à cet âge les changements physiques soient impressionnants, il y en a aussi beaucoup sur le plan mental et psychologique.

À cet âge, l'enfant est une petite personne en devenir qui, selon sa personnalité, va observer attentivement son univers, adorer papoter, aimer découvrir des objets et des endroits, faire et apprécier les blagues (même s'il faut être prudent là-dessus). Les enfants de moins de 5 ans (voire plus) ne sont pas complètement armés pour comprendre les moqueries. Pour eux, c'est juste perturbant et blessant. En revanche, certains adorent les contradictions basiques ou les grosses farces comme mettre un parapluie dans le frigo, verser une tasse d'eau dans la baignoire ou faire semblant de manger ses bottes.

Quand un enfant se met à marcher, il faut mettre en place toutes sortes de nouvelles mesures de sécurité. Réorganisez votre maison pour la rendre sûre (voir plus loin) et soyez super-vigilante avec les piscines, les mares, les baignoires, les seaux et les flaques et autres réceptacles d'eau chez vous et ailleurs. Comme les enfants sont programmés pour être curieux, il vaut mieux retirer tout ce qui est dangereux au lieu de partir du principe qu'il n'y touchera jamais.

Votre nouveau bambin babillant et galopant (éventuellement) va absorber le plus de nouveaux concepts possible, que ce soit d'un point de vue social, littéraire, artistique ou musical. Il sait sans doute précisément ce qu'il veut manger, faire et peut-être même quels vêtements porter, et a plus envie de jouer avec des enfants de son âge qu'avant. Les enfants de cet âge peaufinent aussi leurs techniques de communication et le vôtre va se mettre à communiquer non seulement à travers des mots, mais également à travers des comportements et des gestes précis. En variant la façon de lui expliquer les choses – avec différentes expressions de visage, des dessins, des mimiques pour lui montrer les effets physiques d'un sentiment –, en le laissant examiner de nouveaux objets avec les doigts même si c'est visqueux et répugnant (la confiture, pas le caca de chien), vous comprendrez peu à peu la manière dont votre enfant aime apprendre et communiquer. À cet âge, leur curiosité est insatiable et leur capacité à reproduire et imiter presque infinie.

Quand vous aurez entendu « Pourquoi ? » pour la 678<sup>e</sup> fois, il faudra sans doute faire preuve de créativité. Surfez avec lui sur Internet. Emmenez-le dans une médiathèque. Si vous lui avez promis une visite permettant de comprendre quelque chose, comme une visite au zoo ou au musée, faites-le. Encouragez-le à appeler sa nounou ou sa grand-mère pour leur demander des choses. Essayez de lui faire des réponses avec des informations pratiques pour

## 1. QUI EST LE CENTRE DE L'UNIVERS ?

illustrer des textures et autres concepts abstraits, ou à faire des grimaces pour expliquer les émotions. Je vous conseille aussi de répondre à ses questions par un « Et toi, tu en penses quoi ? » et de lui faire des réponses positives – « Oui, ça peut arriver ». Et si vous séchez, je vous conseille de feindre l'inconscience. Oh, pardon, je voulais dire l'incompétence.

La personnalité de votre enfant est en train de se développer et il cherche comment obtenir ce qu'il veut. Cela peut aboutir à des luttes continuelles entre petites et grandes personnes pour avoir le plein contrôle de ci et de ça ; ou à de continuelles négociations genre « c'est à moi, c'est pas à toi ». Vous allez devoir lui montrer (malheureusement principalement en lui donnant l'exemple) comment réagir à une frustration, genre « je me couche par terre, je donne des coups de pieds dans le vide et je hurle à pleine voix ».

Si vous donnez à votre enfant le plus de contrôle et d'options possibles quand le but final n'a pas d'importance (« Tu veux de l'ananas ou de la mangue ? », « C'est toi le chef : on va au parc ou à la plage ? »), vous pourrez lui mettre des limites plus facilement (« Tu ne peux pas toucher à ça parce que ça risque de te brûler les mains et de te faire très mal », « On range ta chambre maintenant, mais après tu pourras choisir ce qu'on fait : aller au parc ou au centre commercial »). Si vous cédez à ses colères, il va comprendre que c'est un bon moyen d'obtenir ce qu'il veut. Pour savoir comment éviter ça et d'autres conflits potentiels (déménagez dans un autre pays) lisez le chapitre 17 : « Apprendre à votre enfant à bien se comporter ».

Sachez, au passage, qu'il n'est jamais trop tard pour changer son niveau d'exigence et le comportement de l'enfant tant qu'on lui explique pourquoi, qu'on l'aide à faire la transition et qu'on le recadre sans arrêt. (Je sais, c'est facile à dire !).

Maintenant que votre enfant se déplace et explore le grand monde, il va falloir l'habiller – que ce soit un petit garçon ou une petite fille – de vêtements avec lesquels il peut se salir, tomber, grimper sur les structures des parcs et (même si ça fait toujours plaisir de mettre une belle tenue pour une fête) sachez que les jupes longues ou les vêtements censés rester propres n'incitent pas vraiment à jouer. Préparez-vous à affronter la dure réalité de ce que subissent les vêtements et le corps d'un petit enfant en parfait état de santé. Les enfants se salissent. Ils doivent d'ailleurs se salir pour apprendre des



choses tout seuls et découvrir le monde qui les entoure, tout en renforçant leur système immunitaire.

Bien que les filles et les garçons aient souvent (mais pas toujours) des traits de caractère différents, vous vous interrogez sans doute sur ce qui est génétique ou ce qui découle de vos réactions et de vos attentes d'adultes.

Votre petit garçon fonce-t-il systématiquement dans l'espace « chantier » de la crèche pour laisser les filles jouer à la pâte à modeler ? Autorisez-vous votre petit garçon à pleurer quand il se fait mal ou lui dites-vous d'être « courageux » ?



Tenez compte de la personnalité de votre enfant. S'il n'a pas envie de faire un sport de contact parce qu'il a peur de se faire mal, acceptez-le – et peu importe que ce soit une fille ou un garçon. Tout le monde mérite de la souplesse, de la patience et de la compréhension.

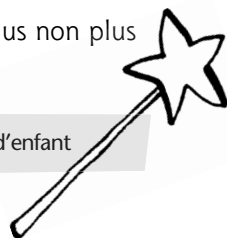
Demandez toujours un avis médical si vous trouvez que votre enfant stagne dans un domaine précis. C'est probablement qu'il n'a pas, comme une grande majorité d'enfants, les capacités requises à un âge précis – en sachant que dans la plupart des cas, tous les enfants finissent par être « égaux ».

Ce sont les années de transition entre le bébé et l'enfant de la maternelle, des années au cours desquelles vous pouvez sympathiser avec votre enfant ; où vous commencez à très bien le connaître ; où vous l'aidez à faire de nouvelles expériences ; où vous vous réjouissez de le voir se concentrer plus longtemps et s'amuser seul – oh ! – plusieurs minutes d'affilée ; et où peut-être vous le lancez ponctuellement dans le grand monde même s'il sait, et vous savez, qu'il peut à tout moment se réfugier dans votre giron.

Pour beaucoup de parents, c'est aussi le moment d'avoir un nouveau bébé avec ce que ça implique comme soins, en plus de l'attention qu'il faut porter à l'aîné qui se demande pourquoi il n'est plus le centre de l'univers.

Sans parler des parents qui se demandent pourquoi ils ne sont plus non plus le centre de l'univers...

« Un peu de poudre de fée partira au lavage. » étiquette sur un pantalon d'enfant



## 1. QUI EST LE CENTRE DE L'UNIVERS ?

### CE QUI EST CHOUETTE AVEC LES ENFANTS DE 1 À 3 ANS

- ✦ Ils commencent à perdre leurs traits de bébé et à avoir leur vrai visage, en plus de leur petit caractère.
- ✦ Ils veulent apprendre à faire des choses tout seuls.
- ✦ Ils ont un rire trop rigolo.
- ✦ Ils nous écoutent attentivement même s'ils ne « captent » pas tout.
- ✦ Leur capacité de concentration varie énormément mais peut être étonnamment longue.
- ✦ Ils peuvent jouer tout seuls pendant de courts moments.
- ✦ Ils pensent que c'est drôle de faire le ménage (ah, ah).
- ✦ Ils sont rigolos quand ils se concentrent (pour enfiler leurs chaussettes, par exemple).
- ✦ Ils nous forcent à ralentir pour aller à leur rythme (oui, je sais, c'est parfois insupportable mais ça vous fera probablement du bien).
- ✦ Ils font des bisous et des câlins – pendant ce bref laps de temps entre le moment où ils ne sont pas assez grands pour le faire et celui où ils ne veulent plus le faire.
- ✦ Ils sont impressionnés par des choses auxquelles on ne fait même plus attention.
- ✦ Ils expriment leurs émotions sans retenue – joie extatique et chagrin extrême – ce qui permet généralement de savoir comment ils vont.
- ✦ Ils sont tellement mignons quand ils dorment (ou qu'ils sont calmes, sans rebondir contre les murs).
- ✦ Ils sont souvent très attachés à leur famille, leurs amis et aux personnes qui s'occupent d'eux et se dérident doucement en présence des autres. C'est un comportement sage et prudent qu'il ne faut pas sanctionner par un « trop timide ».
- ✦ Ils disent « je t'aime maman » spontanément.
- ✦ Ils disent des choses inattendues qui nous font voir la vie sous un angle différent.
- ✦ Quand ils sont fous de joie, ils le montrent sans essayer de se la jouer cool.



## MAMAN ASSURE QUAND BÉBÉ GRANDIT

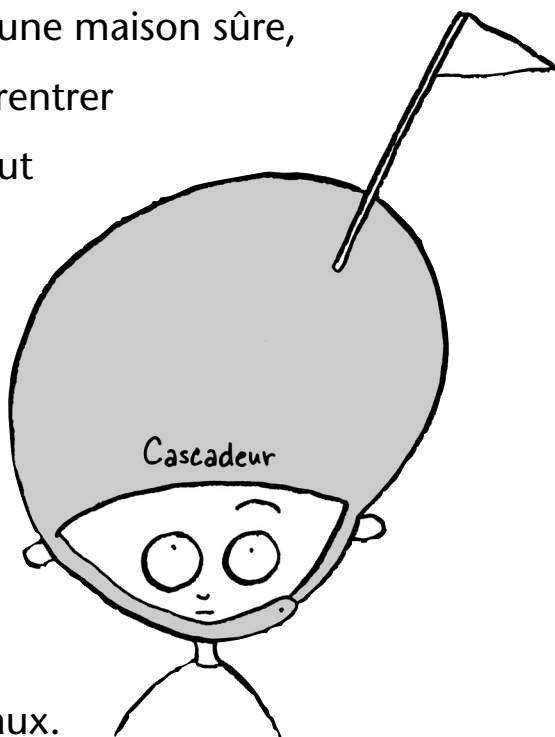
- ✦ Leur gros popotin rembourré fait penser à celui des Teletubbies.
- ✦ On peut encore (mais pas longtemps) les embrasser sur les fesses sans que ça les gêne ou que ça paraisse bizarre.
- ✦ Ils sont encore assez faciles à porter.
- ✦ Ils font encore souvent la sieste l'après-midi et, du coup, nous aussi.
- ✦ Ils adorent les livres et le concept des histoires.
- ✦ Ils font semblant de lire.
- ✦ Ils adorent les chansons.
- ✦ Ils commencent à imaginer des choses et à jouer des personnages.
- ✦ Ils aiment tellement faire ce qu'ils font qu'ils nous rappellent que les « petites choses » peuvent être aussi importantes que les « grandes » dans la vie.
- ✦ Ils ne veulent pas encore emprunter notre voiture. Quoique...



## CHAPITRE 2

# RENDRE VOTRE MAISON SÛRE

La seule façon de rendre une maison sûre, c'est de ne jamais laisser rentrer un enfant dedans. On peut quand même faire un ou deux trucs pour la rendre moins dangereuse. On peut aussi protéger son enfant des dangers courants comme l'eau et les animaux. Voici le topo.



## Les normes de sécurité du matériel pour enfants

Si vous achetez du matériel pour votre enfant, vérifiez qu'il y a bien la mention « conforme aux exigences de sécurité » sur l'article et sur son emballage ainsi que le nom et la raison sociale ou la marque et l'adresse du fabricant ou de l'importateur. Le marquage se fait par des lettres et des chiffres qui correspondent à des normes européennes et françaises.

Il est préférable de faire son shopping dans un rayon ou un magasin spécialisé qui propose plusieurs marques pour pouvoir comparer les prix. Si vous voulez acheter du matériel d'occasion, potassez le sujet pour ne pas acheter d'objets dangereux, illégaux ou obsolètes. Et si vous achetez quelque chose d'occasion, procurez-vous et suivez scrupuleusement les instructions du fabricant pour le monter et l'utiliser. Si vous n'avez aucun document de ce genre, contactez le fabricant pour savoir si votre achat est conforme aux normes de sécurité en vigueur et, si possible, achetez un manuel d'utilisation. Et n'oubliez pas que les normes de sécurité sont régulièrement mises à jour.

Pour une raison étrange, certains articles pour les enfants ne sont pas concernés par ces normes (mais les poussettes et les lits si). Soyez vigilants !

### SÉCURITÉ

Ne partez pas du principe que tous les articles conçus pour les enfants sont sûrs. Les organismes de contrôle français et européens trouvent en effet souvent des produits défectueux. Pour avoir des infos fiables et en temps réel, consultez régulièrement le site du magazine 60 millions de consommateurs : [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

## Les dangers courants

Les principales causes d'accident ou de décès pour les jeunes enfants (je sais, c'est tout sauf marrant) sont : les chutes, l'empoisonnement, les accidents de la route en voiture ou à pied (souvent devant chez soi), la noyade (même dans le seau où trempent les couches lavables), l'étouffement, l'asphyxie, les brûlures, l'électrocution. La bonne nouvelle c'est qu'on s'inquiète moins quand on a tout sécurisé au maximum (au maximum de ce qu'on peut sécuriser dans une maison...).

Plus votre enfant va bouger, plus votre maison va devenir dangereuse. Et la tranche d'âge concernée est très grande car votre enfant sait peut-être déjà se déplacer (en roulant, en grimpaçant) très vite.

### Les mesures de sécurité de base

La liste qui suit va vous donner une idée de par où commencer. Parallèlement à ça, lisez aussi le paragraphe « Les normes de sécurité du matériel pour enfants » au début de ce chapitre.

#### À faire à l'intérieur de la maison

- Il devrait toujours y avoir une ou plusieurs alarmes incendies en état de marche. Si elles ne sont pas électriques, pensez à changer les piles à chaque changement d'heure.
- Vérifiez que votre tableau électrique est bien équipé d'un disjoncteur pour que l'électricité se coupe automatiquement si quelqu'un est en train de s'électrocuter. (Si vous êtes en location, sachez que c'est une obligation pour le propriétaire.)
- Mettez des cache-prises (on les trouve dans les magasins de bricolage ou de matériel pour bébé).
- C'est cher mais « on » recommande de mettre un extincteur à poudre polyvalent dans la cuisine et de savoir l'utiliser.
- Achetez une armoire à produits dangereux et à pharmacie qui ferme à clé et réorganisez vos placards en mettant en hauteur et hors de portée des petites mains : les produits dangereux, les produits ménagers, les médicaments, l'alcool, les cigarettes, les allumettes, les briquets, les piles, les pesticides, les sacs en plastique, les boules antimites, les savons et les shampoings, les produits de maquillage, les huiles essentielles, les objets pointus comme les aiguilles et les ciseaux.
- Rangez la poudre et les tablettes du lave-vaisselle en hauteur, dans un placard qui ferme à clé, avec d'autres produits très toxiques comme l'eau de Javel et les détergents qui peuvent brûler la gorge ou l'estomac de votre enfant. Ne mettez ces produits qu'au moment où vous lancez une vaisselle et vérifiez que votre enfant ne s'approche pas de la machine.
- Tout objet pouvant tenir dans une petite boîte à pilules présente de gros risques d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans.
- Réglez le thermostat de votre chauffe-eau à 50 °C car, à cette température, il faut garder la main sous l'eau pendant 45 à 60 secondes pour être gravement brûlé. À 65 °C, il suffit d'une seconde.
- Nouez tous les sacs plastiques et condamnez ou débarrassez-vous des vieux frigos, vieilles malles et de tout objet dans lequel l'enfant pourrait s'étouffer.
- Mettez des cadenas (disponibles dans les magasins de bricolage et les rayons « sécurité » d'autres magasins) sur tous les tiroirs et placards

contenant des objets aiguisés, pointus et lourds. (Ce qui ne vous laissera sans doute plus que les casseroles et les vieux Tupperware de facilement accessibles).

- Mettez des barrières ou bloquez l'accès des lits bas ou superposés, des échelles, des balcons, de toutes les fenêtres à l'étage (sachez que les moustiquaires ne sont pas assez robustes pour empêcher un enfant de passer à travers) et des escaliers – les enfants de moins de 2 ans sont ceux qui ont le plus de risques de se blesser à la tête.
- Fixez toutes vos télévisions au mur ou au sol. Beaucoup d'enfants ont été blessés par des meubles-télé branlants.
- Enlevez toutes les chaises et les tables des balcons à l'étage (les enfants peuvent grimper dessus et passer par-dessus la balustrade en un instant).
- Ôtez les plantes en pot lourdes – certaines pèsent des dizaines de kilos et peuvent causer des accidents qui nécessitent d'aller aux urgences. Les enfants peuvent les renverser par accident, ou exprès pour voir ce que ça fait.
- Protégez votre enfant contre des matériaux aussi branchés que dangereux : s'il tombe sur le sol en béton de sa chambre, il risque plus de se casser un bras ou de se faire une fracture du crâne que sur n'importe quel autre revêtement de sol. J'ai récemment été sidérée de voir dans un magazine de déco, une chambre d'enfant avec un sol ET un tour de lit en béton. C'est peut-être « à la pointe » de la tendance, mais ça l'est dans les deux sens du terme. De la même façon, ce n'est pas le moment de succomber à la mode des escaliers sans rampe.
- Remplacez vos vieilles fenêtres par des fenêtres avec des vitres sécurit qui se cassent en petits morceaux non coupants, ou couvrez-les d'un film protecteur invisible pour maintenir les tessons en place.

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) devrait pouvoir vous fournir des brochures à ce sujet. Les hôpitaux pour enfants ont aussi souvent de bons conseils.

### **Le « rangement » préventif**

Faites comme si vous étiez un jeune enfant curieux. Asseyez-vous par terre et regardez autour de vous. Y a-t-il quelque chose d'irrésistible qui pendouille comme une nappe, un fer ou le fil électrique d'une bouilloire qui ne demande qu'à être tiré ? Un tapis sur lequel on peut glisser (sans mentionner les vases Ming et autres objets de valeur qui pourraient être renversés) ? Une

## 2. RENDRE VOTRE MAISON SÛRE

table basse aux angles pointus à hauteur des yeux ? Quelque chose en hauteur qui a l'air suffisamment tentant pour approcher une chaise tout près ? (Les pianos et les canapés font de super-échelles... Ainsi que les échelles.)

Avez-vous laissé, dans votre armoire, des vêtements dans les housses en plastique du pressing ? Des sacs plastiques ou des objets pointus dans les tiroirs de la cuisine ? Des flacons et des vaporisateurs de parfum ou des produits ménagers irrésistiblement accessibles ? Un pare-feu bancal qui peut être facilement déplacé ? Un sèche-cheveux près d'un lavabo rempli d'eau ? Un fou dans la cabane de jardin ?

### **JOUETS**

Tous les jouets vendus en France devraient être aux normes de sécurité et adaptés à l'âge des enfants auxquels ils s'adressent. Ils doivent donc comporter le marquage « CE » de conformité. Pourtant certains jouets passent au travers des mailles de la procédure de contrôle et d'autres, qui portent pourtant le marquage « CE » sont rappelés après avoir été mis en vente car ils se sont révélés dangereux pour les enfants. N'oubliez pas non plus que des jouets sans danger pour des enfants d'un certain âge peuvent l'être pour des plus jeunes.

### **ÉCOUTEURS**

Même si les lecteurs de musique personnels comme les iPods sont super pour les enfants d'un certain âge car ils peuvent y stocker des chansons et des livres audio de leur âge, il faut être très prudent avec tous les « fils ». Et ça concerne aussi les écouteurs car votre enfant peut s'étrangler avec. Alors ne les laissez pas traîner.

Un volume trop fort dans les écouteurs peut également occasionner des dégâts permanents dans l'oreille. Vérifiez le niveau sonore – si vous entendez quelque chose alors qu'il a les écouteurs dans les oreilles, c'est ce que c'est beaucoup trop fort.

## **Les dangers de la cuisine**

En plus de sécuriser votre intérieur, il va falloir passer en revue tous les dangers potentiels de votre cuisine, surtout une fois que votre enfant saura marcher et grimper et qu'il sera donc prêt à vous « aider » à cuisiner ou faire la vaisselle.

Expliquez-lui le plus tôt possible les dangers des plaques chauffantes et du four quand ils sont chauds. Mais n'espérez pas qu'il s'en souvienne à chaque fois car il vous voit les toucher ou les nettoyer quand ils sont froids. Il ne peut pas aussi forcément faire le lien entre votre four et le four de quelqu'un d'autre. Essayez éventuellement de lui demander de toujours garder les mains dans le dos quand il regarde les plaques de cuisson ou à travers la porte du four, ou quand la machine à pain fonctionne par exemple. Pour contrebalancer ces interdits, montrez-lui ce qu'il peut toucher, verser, mélanger et mesurer.



Ne le laissez pas s'approcher d'une bouilloire, d'une cafetière (ou de tout appareil électroménager chauffant avec tous ces boutons si faciles à tripoter pour un enfant !) et soyez vigilants quand vous avez quelque chose qui cuit dans le four. Vérifiez aussi qu'aucun fil électrique ne pend. La plupart des brûlures sur les enfants sont dues à des liquides chauds comme le thé, le café et l'eau chaude que l'enfant se renverse sur les mains, sur le visage et la poitrine en tirant l'objet vers lui. Les enfants de moins de 3 ans sont les plus exposés à partir du moment où ils savent se déplacer.

Si vous avez un enfant particulièrement curieux et une cuisine particulièrement mal conçue, essayez de cuisiner pendant qu'il dort et servez les plats froids ou réchauffés au micro-ondes (on en parle un peu plus loin) le soir quand vous êtes trop occupée pour être aussi vigilante que le reste de la journée.

### **CE QU'UN ENFANT NE DEVRAIT PAS FAIRE DANS UNE CUISINE**

Attendez qu'il ait au moins 8 ans pour lui apprendre et lui faire faire, sous étroite surveillance, ce qui suit :

- ✱ mélanger des ingrédients chauds ;
- ✱ s'approcher de la cuisinière (à gaz ou électrique) ;
- ✱ mettre ou sortir des plats du four ;
- ✱ manipuler des appareils électroménagers (même le grille-pain) ;
- ✱ goûter des choses sans votre autorisation (ça peut être du piment en poudre).

### **La cuisinière**

Tournez toujours la queue des casseroles et des poêles vers l'arrière de la cuisinière pour que votre enfant ne puisse pas les attraper et les renverser. Évitez

## 2. RENDRE VOTRE MAISON SÛRE

de cuisiner quelque chose qui risque de brûler ou d'enflammer autre chose. Pourquoi risquer de faire bouillir des choses dans de l'huile ? Vous pouvez très bien faire cuire vos frites sur la plaque du four après les avoir légèrement huilées avec un pinceau de cuisine. Si votre cuisine est mal conçue ou que votre enfant est vraiment un risque-tout, achetez un rebord de protection pour l'empêcher de tirer quelque chose vers lui (on en trouve sur Internet).

Si vous avez quelque chose sur le feu et que vous devez quitter la cuisine, éteignez le gaz ou les plaques. Il vaut mieux se retarder que de tout cramer. (Belle devise !)

### Les fours

Les fours à micro-ondes réchauffent les aliments à très forte température tout en gardant le plat parfaitement froid au toucher. C'est pourquoi il faut bien mélanger, laisser reposer, laisser refroidir et goûter tout aliment cuit ou réchauffé aux micro-ondes avant de le donner à un enfant. Ne mettez pas de biberon en verre au four à micro-ondes car il va casser. Certains chauffent plus fort et plus vite que d'autres. Alors méfiez-vous de ceux que vous ne connaissez pas.

Si la porte de votre four traditionnel chauffe quand il fonctionne, essayez d'en barrer l'accès avec une partie du parc de votre enfant par exemple, pour qu'il ne puisse pas s'en approcher. Et quand vous cuisez quelque chose au four qu'il soit traditionnel ou à micro-ondes, faites attention en soulevant les couvercles de ne pas vous brûler avec la vapeur.



### Plus d'infos sur les mesures de sécurité à prendre pour les enfants de 1 à 3 ans (voire plus)

Je ne saurais que trop vous conseiller de faire une formation de secourisme ou aux premiers secours via la Croix Rouge Française ([www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr), rubriques « Je me forme » puis « Particuliers ») ou d'autres organismes (renseignez-vous auprès de votre mairie ou du Conseil général).

Certains sites expliquent aussi très bien les dangers des maisons et les mesures de sécurité à prendre, notamment :

[www.accidents-domestiques.com](http://www.accidents-domestiques.com)

[www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)

## L'évier

Les enfants adorent éclabousser partout et le font même parfois involontairement en aidant à faire la vaisselle. Vers 3 ans (pas avant car c'est trop jeune), mettez-le sur un marchepied ou une chaise devant l'évier avec plein d'objets en plastique et de mousse dedans, et ne stressiez pas pour les éclaboussures, sauf si ça glisse. Restez toujours dans la pièce pour avoir un œil sur lui quand il joue avec l'eau.

## La sécurité de votre enfant dehors

- Tous les jeux devraient être faits sous surveillance : les hôpitaux accueillent beaucoup trop d'enfants qui se sont blessés en jouant sur un trampoline ou avec des jouets courants notamment ceux avec des roues.
- Si vous avez une grande cour et des plantes d'extérieur, barrez-en l'accès (ou enlevez-les).
- Vérifiez que le portail et la barrière ne présentent vraiment aucun danger pour les enfants et qu'il n'y a pas d'objet qu'ils peuvent déplacer ou escalader (comme une chaise ou un fauteuil de jardin).
- Fermez bien tous les abris et autres cabanes de jardin et vérifiez que les vaporisateurs ou les produits dangereux, les peintures, etc., sont inaccessibles.
- Barrez l'accès ou verrouillez tous les coffres, réfrigérateurs et autres placards pour que votre enfant ne se cache pas dedans.



### Plus d'infos sur la sécurité de votre enfant dehors

Toujours et encore : [www.accidents-domestiques.com](http://www.accidents-domestiques.com) en cliquant sur la rubrique « Jardin »



## 2. RENDRE VOTRE MAISON SÛRE

### L'ÉDUCATION DU JEUNE PIÉTON

La sécurité routière, qui fait ses recommandations en se basant sur le taux d'accidents annuel, préconise de ne pas laisser un enfant traverser une route seul avant 12 ans. Puisque nous sommes dans le chapitre sur la sécurité, autant anticiper ces problèmes dès le plus jeune âge. Il faut toujours tenir la main d'un enfant de moins de 7 ans pour éviter qu'il s'arrête, change brusquement de trajectoire ou parte en courant sans prévenir. Et, bien sûr, on peut aussi très bien continuer à lui tenir la main après. Sinon, il faut au moins le surveiller de très près, ne pas le laisser traverser la rue seul pour l'avoir toujours dans son champ de vision et pouvoir à tout moment le rattraper. Les enfants pensent que les passages piétons sont sûrs et oublient souvent de regarder si le bonhomme est vert ou si les voitures ralentissent et s'arrêtent.



### Plus d'infos sur la sécurité routière

Pour sensibiliser votre enfant aux dangers de la route, faites-lui faire les petits jeux en ligne sur le site de la prévention routière :

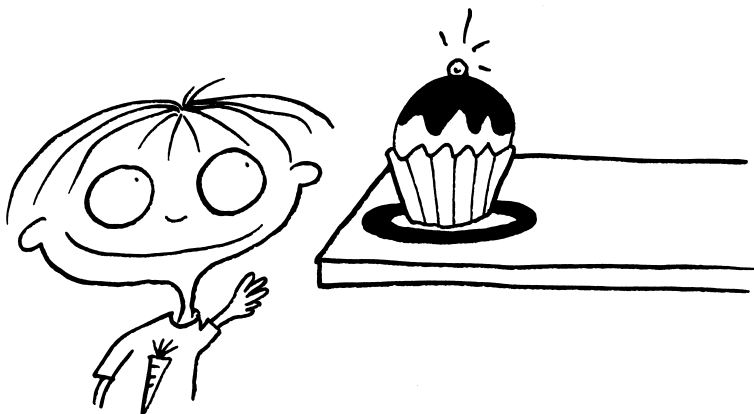
[www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)



## CHAPITRE 3

# SON ALIMENTATION ENTRE 1 ET 3 ANS

Certains jours, votre enfant n'aura pas spécialement envie de manger. D'autres jours, il aura « les crocs ». Ne vous encombrez pas la tête avec des tailles ou des portions à atteindre. Les jeunes enfants aiment « picorer », c'est-à-dire manger des petites quantités de temps en temps car l'espace entre les trois sacro-saints repas du jour est trop long pour eux.



## Les besoins alimentaires d'un enfant de 1 à 3 ans

Proposez-lui des aliments aussi variés que possible. Autrement dit, faites-lui goûter plein de légumes, de fruits et de saveurs issues de groupes d'aliments différents, et ne le gavez pas de paupiettes de lapin à la vanille et au granité de truffes posées sur leur coulis de caviar d'aubergine. Introduisez de temps en temps de nouveaux aliments comme des frites de navet, des lychees ou des fruits ou légumes de saison.

Votre mission consiste à lui proposer des nouvelles choses et c'est tout. Si votre enfant n'en veut pas, proposez-lui un autre aliment mais ne faites pas des pieds et des mains pour lui en faire goûter quatorze différents.

Ne vous stressez pas sur ce que mange votre enfant ou pas – bien sûr on peut obtenir des listes auprès des pédiatres ou des diététiciens mais ces listes sont, le plus souvent, pour des enfants de plus de 4 ans et peuvent changer d'un professionnel à l'autre, et entre le moment où vous aurez un premier bébé et le deuxième (voir la sélection de livres un peu plus loin).



En cas de doute, décrivez à votre pédiatre ou à quelqu'un de la PMI l'alimentation de votre enfant et mesurez-le et pesez-le pour être sûr qu'il grandit bien. Après 1 an, la courbe de poids des enfants s'infléchit. Vers 5 mois, les bébés ont généralement doublé leur poids de naissance et à 1 an, ils l'ont normalement triplé. Mais la deuxième année, ils ne prennent qu'environ 2 kg.

N'entreprenez pas de régimes d'exclusion pour enfants comme les régimes sans blé, sans laitages ou sans gras sans en parler à votre médecin. Ces régimes peuvent être très dangereux et leur utilité reste à prouver. Ils excluent tout un tas de vitamines et de minéraux essentiels pour le développement du corps et du cerveau. Alors, de grâce, faites-les au moins vérifier par un médecin nutritionniste qualifié. Il suffit en effet de 2 années d'étude après le bac pour se faire appeler « diététicien » alors que les nutritionnistes sont d'abord des médecins qui se spécialisent ensuite en nutrition.

Votre enfant peut manger des « cochonneries » salées (type fast-food) ou sucrées une fois par semaine même si elles n'ont aucun intérêt nutritionnel. Pour faire plus simple et plus vite, restez chez vous et ouvrez une boîte de soupe, faites un sandwich et pelez-lui une pomme. Je vous conseille d'habituer votre enfant au pain aux céréales complet dès maintenant, sinon il ne voudra que du pain blanc qui contient en général très peu de fibres et de vitamines).

Le truc, c'est de piocher dans tous les grands groupes d'aliments et de sans cesse proposer à l'enfant le plus d'aliments différents possible. Pas toujours des carrés de fromage fondu ; parfois du yaourt avec des fruits dedans. Pas toujours des steaks hachés ; parfois des morceaux de viande sautés. Pas toujours Maman ; empruntez le cuisinier personnel de Madonna. Ce genre de choses...

## Des boissons et des aliments sains

### Boissons

Les sodas, les limonades, les jus de fruits industriels en bouteille ou en briquette et la plupart des laits et autres boissons parfumées souvent agrémentées de bulles et présentées en cannettes ou en bouteilles sont désastreux pour les jeunes enfants. Ce sont, avec les sirops, les principaux responsables de caries et de surpoids chez les enfants. On les retrouve aussi souvent dans les enquêtes de santé publique, ce qui n'est pas surprenant quand on sait que la plupart d'entre eux contiennent l'équivalent de plusieurs cuillères à café de sucre. Il ne faudrait jamais donner de boissons caféinées (dont les cocas) à des enfants car leur petit corps n'est pas prêt à ingurgiter ce genre de produit chimique.

Donc, évitez les boissons sucrées autant que possible – si vous n'habituez pas votre enfant à en boire, il n'en réclamera pas tout le temps sauf s'il voit des pubs à la télé. À la place, et c'est beaucoup moins cher, donnez-lui du lait, de l'eau et des jus de fruits frais dilués dans une quantité égale d'eau. Et pour les occasions spéciales, achetez des sodas sans sucre – il ne fera pas la différence.

Si votre enfant peut boire de l'eau à loisir comme, par exemple, dans une bouteille sport qu'il prend avec lui en voiture ou pose sur une table ou par terre quand il joue, ou s'il a accès à une carafe filtrante ou à un robinet d'eau froide, il prendra la quantité d'eau dont il a besoin. Remplissez les bouteilles d'eau vides avec de l'eau du robinet pour que votre enfant ait sa dose de fluor – et parce que c'est beaucoup moins cher ! Vous pouvez aussi lui proposer du lait tout au long de la journée. Donnez à votre enfant du lait entier jusqu'à 2 ans à moins que votre médecin ne s'y oppose. En cas de constipation, pensez à lui faire boire plus d'eau.

En ne lui proposant que de l'eau, vous rendrez votre enfant « accro » à l'eau et limiterez les risques de caries et de surpoids, car le corps transforme le sucre inutile en graisse. On dit qu'un verre de soda par jour peut faire prendre à un adulte jusqu'à 6 kg par an.

### **Petit déjeuner**

Une autre façon d'entraîner votre enfant à bien manger (sans vous ruiner) est de lui donner des céréales toutes simples sans sucres ajoutés au petit déjeuner, comme des flocons d'avoine, des Weetabix nature ou du muesli sans fruits secs. Si vous ajoutez du lait et des vrais fruits qui contiennent des sucres naturels, votre enfant va s'habituer au goût naturel des aliments. Cela lui donnera aussi plus d'énergie que les céréales de petit déjeuner qui sont bourrées de sucres et pauvres en nutriments.

La plupart des céréales pour enfants sont faites avec des graines qui ont été si transformées qu'elles n'ont plus aucune valeur nutritionnelle. Alors, on ajoute des vitamines – un peu comme si on saupoudrait les céréales de cachets de vitamines écrasés. Sans parler des conservateurs, des parfums et du taux astronomique de sucre qu'elles contiennent.

### **Les aliments énergétiques**

Les enfants n'ont pas besoin d'apports de sucres supplémentaires ou d'aliments énergétiques (le mot de code pour dire « bourrés de sucre et de sel ») pour avoir de l'énergie. Ils puisent leur énergie dans ce qu'ils mangent au quotidien, dont les protéines et les glucides. Donnez des vrais fruits à votre enfant à la place et évitez les jus de fruits, fruits secs et barres de fruits du commerce.

### **Les pubs vantant des « produits sains »**

Surtout ne croyez pas le fameux « contribue à une alimentation saine » qu'on nous assène à longueur de pubs. Si l'histoire de Pinocchio était vraie, tous les attachés de presse et les responsables marketing des grands groupes alimentaires auraient des nez de 2 mètres de long. Quand il faut choisir entre des plus gros profits et la santé des gens, que croyez-vous qu'ils font ? Ils fabriquent des céréales archi-sucrées pour rendre les enfants accros, tout en faisant croire qu'elles sont bonnes pour la santé. Alors, ne vous faites pas avoir. Ni par eux, ni par leurs produits.

Méfiez-vous aussi des formules du genre « contient les vitamines et minéraux essentiels », et autres « bonnes choses » pour la santé. Votre enfant a mille fois plus intérêt à se les procurer via de vrais aliments frais – que son corps assimilera d'ailleurs beaucoup mieux.

En plus de faire croire, comme certaines marques, que leurs produits ne font pas grossir et n'abîment pas les dents, d'autres prétendent qu'ils « satisfont les besoins en calcium des enfants » ou, histoire de pousser le bouchon encore

plus loin, conçoivent des slogans chocs comme « Approuvé par les écoles » en utilisant les héros préférés des enfants et des mots comme « sain » qu'ils placardent sur leurs pubs et leurs paquets.

Pour éviter que votre enfant voie ce genre de pubs, enregistrez-lui ses émissions pour les zapper. Expliquez-lui pourquoi vous ne lui donnez pas de sucettes et de biscuits tous les midis. Dites-lui que certaines choses sont pour tous les jours et que d'autres sont « de temps en temps ». Ne prononcez pas le mot « gros ». Parlez-lui plutôt d'aliments sains qui donnent de la bonne énergie pour jouer et se sentir bien. Si vous lui dites toujours cela, il comprendra que vos règles sont différentes de celles des autres et il les acceptera.

Quand il sera plus grand, mettez-le en garde contre les publicités mensongères et les gens qui essaient de vendre des choses. Il va voir des pubs à la télé et au cinéma, recevoir des messages sur son téléphone et ses sites Internet. Vérifiez aussi la politique de l'école en matière de goûters.

## **Allergies et intolérances alimentaires**

Les aliments pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires chez les enfants sont nombreux et comprennent le lait, le blé, les fruits à coque, les fruits de mer, les fraises et les oranges. Les allergies sont relativement rares et disparaissent souvent quand l'enfant grandit, quand elles ne s'avèrent pas être une erreur de diagnostic. Une allergie est une réaction du système immunitaire contre quelque chose, comme de la nourriture, qui ne pose aucun problème à la majeure partie des gens. Les allergies qui provoquent des réactions violentes chez les enfants ne passent pas avec l'âge. On a d'abord souvent des soupçons, un pressentiment à moins que l'allergie ne se déclare de façon soudaine et évidente.

On parle d'intolérance alimentaire quand le corps est incapable de transformer certains aliments comme, par exemple, quand les enzymes n'arrivent pas à transformer le sucre (lactose) en lait (dans ce cas, on donne aux enfants du lait de soja, des yaourts et des produits sans lactose).

Votre médecin vous aidera à trouver la cause de l'allergie ou de l'intolérance. Si vous avez des soupçons, vous devez absolument les faire confirmer par un professionnel. Les groupes de soutien sur Internet et les livres spécialisés peuvent aussi vous aider si ça dure. Certaines personnes peuvent malheureusement avoir des idées farfelues sur les allergies ou penser que c'est du pipeau, et tenter de donner à l'enfant un aliment qui ne lui convient pas, sous prétexte qu'il fait juste son difficile. N'hésitez pas à leur parler de son allergie et à leur

expliquer calmement mais fermement le régime qu'il suit ainsi qu'aux gens qui le gardent ou aux personnes qui pourraient l'inviter chez elles.

Il vaut mieux ne pas donner de fruits à coque aux enfants avant 4 ans (même 5 ans, selon certains spécialistes) et guetter attentivement une éventuelle réaction. Donnez-les-lui sorte par sorte, pas mélangés, pour trouver facilement le coupable en cas d'allergie. Si votre enfant réagit violemment à un aliment et a du mal à respirer, il faut appeler le Samu immédiatement car il s'agit d'un choc anaphylactique qui peut être aussi provoqué par les œufs et les crustacés (ainsi que le contact du latex sur la peau).

Beaucoup d'allergies finissent par passer quand l'enfant grandit.

« Mon enfant a pleuré et souffert pendant les 18 premiers mois de sa vie. On nous a dit qu'il avait des gaz et des coliques. Finalement mon médecin nous a conseillé d'essayer un régime spécifique. Il va bien maintenant, sauf quand il mange quelque chose de la « liste interdite ». Il a alors des crampes d'estomac, de la diarrhée et il pleure beaucoup. Du coup, il s'énerve et devient incontrôlable. » **DANI**

## Cuisiner pour un enfant de 1 à 3 ans (et plus...)

La plupart des gens ne connaissent rien à l'alimentation des enfants. Alors, ils lisent des tas de livres, se font beaucoup de soucis, comparent leur vécu avec celui des autres parents, font congeler leurs purées en portions minuscules dans des bacs à glaçons pour découvrir des mois plus tard, que leur enfant mange tout ce qu'ils mangent et que leurs livres de cuisine pour enfants servent à caler des meubles branlants.

Vous avez tout intérêt à proposer une alimentation très variée à votre enfant, et ce dès que possible, mais ça ne veut pas dire qu'il mangera de tout (même des boulettes d'épinards parfumées aux tripes). La plupart des enfants entre 1 et 3 ans aiment tout ce qu'on leur propose même s'ils deviennent difficiles après.

Demandez à votre médecin, votre pédiatre ou quelqu'un de la PMI de vous expliquer les grandes lignes de la diététique. Beaucoup de grands-parents et de vieux livres suggèrent de sucrer certains plats avec un peu du miel, ce qui n'est pas du goût des dentistes et des diététiciens actuels car, même si c'est rare, le miel peut provoquer des intoxications alimentaires très graves (botulisme) chez les enfants et peut les rendre « dépendants » au sucre. La plupart des médecins recommandent de ne pas donner de miel avant 2 ans.





## **Maman assure quand bébé grandit**

**Kaz Cooke**

Plus d'infos sur ce livre à paraître  
aux éditions Leduc.s