

L'HYGIÈNE

1 TECHNIQUES D'HYGIÈNE

L'hygiène est un ensemble de principes et de pratiques ayant pour but de préserver et d'améliorer la santé.

L'application des règles d'hygiène a une place essentielle dans la prévention des maladies transmissibles en collectivité pour lutter contre les sources de contamination et réduire les voies de transmission. Une formation adéquate du personnel et un rappel régulier de la bonne pratique des règles d'hygiène sont nécessaires.

Les mesures d'hygiène portent sur l'hygiène des locaux, des équipements, l'hygiène individuelle et l'hygiène alimentaire.

Une application rigoureuse de ces mesures permet de s'opposer à la propagation des agents infectieux. Elles doivent s'appliquer au quotidien et être intensifiées en cas d'infection déclarée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nettoyage et la désinfection sont deux actions différentes poursuivant des buts différents. La désinfection n'est pas un nettoyage ni une action d'entretien. Elle ne doit intervenir que dans des cas précis et selon un protocole rigoureusement observé.

HYGIÈNE DES LOCAUX

Il s'agit de l'hygiène des sols et surfaces (tapis de sol, chaises, tables...)

COMMENT BIEN NETTOYER ?

DÉFINITIONS

Nettoyer (déterger) = éliminer tout ce qui ternit ou salit, selon des procédés mécaniques et/ou chimiques.

Savon = mélange d'une matière grasse et d'un alcalin qui sert à nettoyer, à dégraisser, à blanchir.

Recommandations

Nettoyage régulier des sols et de toutes les surfaces lavables, si possible sans omettre les robinets, poignées de porte, chasses d'eau, grilles de ventilation... à l'aide de produits **détergents**.

- Le choix d'un **détergent** tout usage, non toxique et quasi complètement bio dégradable est idéal. (exemple, savon noir, savon de Marseille...).
- Il est conseillé d'utiliser la technique des « deux seaux » : l'un pour laver, l'autre pour rincer. Le seau d'eau savonneuse est le seau d'eau propre ; le seau d'eau non savonneuse sert à rincer la serpillière en récoltant les souillures (« eau sale », à changer régulièrement).
- Il est impératif de rincer à l'eau claire après chaque nettoyage.
- Il faut changer de serpillière pour chaque local.
- Les serpillières doivent être lavées à 60°.
- Il faut absolument éviter les produits de nettoyage qui contiennent aussi un désinfectant (produits mixtes). En effet, c'est inutile et la substance désinfectante peut être irritante.

L'entretien régulier des surfaces consiste à :

1. **Dépeussier** les sols avec une microfibre sèche ou un aspirateur à filtre HEPA par exemple
2. **Nettoyer à l'eau** avec un détergent multi-usages (voir recommandations)
3. **Aérer 2 fois par jour 15 minutes**

QUAND ET COMMENT DÉSINFECTER ?

Si le nettoyage suffit dans la majorité des cas, dans certaines situations une désinfection est nécessaire.



1

TECHNIQUES D'HYGIÈNE

DÉFINITION

Désinfecter = détruire les agents infectieux.

La désinfection doit être réservée à certaines situations et à certaines surfaces, si possible en dehors de la présence des enfants

La désinfection doit généralement être réservée à certaines situations d'épidémie et en cas de souillures des sols et surfaces par des liquides biologiques (sang, selles, urines, vomissements...).

En cas de souillures des sols et surfaces par les liquides biologiques, il faut :

- enfiler des gants jetables ;
- enlever le plus gros avec de l'essuie-tout ;
- mettre les déchets dans un sac en plastique, le fermer, puis le déposer dans les poubelles habituelles ;
- laver et rincer ;
- désinfecter.

La désinfection systématique une fois par jour est réservée à certaines surfaces :

- Sur les coussins à langer (école maternelle) et sur les tables des enfants.
- En cuisine (surfaces alimentaires), la désinfection est limitée aux situations à risque (ex. manipulation d'aliments à risque, tels que la volaille crue, les œufs, les légumes terreux...).
- Les petits pots, petites toilettes.
- Dans certaines situations d'épidémie pouvant être source d'une contamination indirecte, la désinfection sera éventuellement étendue à d'autres surfaces.

Produits recommandés

Pour la désinfection des surfaces souillées et toilettes, les produits recommandés sont soit à base d'eau de Javel soit à base d'ammonium quaternaire. **Les produits à base d'eau de Javel ne peuvent jamais être utilisés en présence des enfants.**

■ Eau de Javel

- L'eau de Javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium qui a des propriétés bactéricides, virucides, fongicides et sporicides (contre les bactéries, virus, champignons, spores...).
- Elle n'est à utiliser qu'en l'absence des enfants et avec les fenêtres ouvertes.
- La dilution recommandée est de 32ml d'eau de Javel à 12 % dans 1 litre d'eau.
- En cas de moisissures uniquement, la dilution recommandée est de 1 volume de Javel pour 4 volumes d'eau.

Précautions d'emploi

La prudence s'impose en toutes circonstances car l'eau de Javel est corrosive et toxique. Elle peut provoquer des brûlures sur la peau et les yeux, surtout sous forme concentrée

- Utiliser l'eau de Javel avec des gants.
- Ne pas la laisser à la portée des enfants.
- Ne jamais l'utiliser en présence des enfants.
- L'eau de Javel doit toujours être utilisée seule dans l'eau. Ne pas y ajouter un autre produit de nettoyage.

En cas d'ingestion accidentelle, ne pas faire vomir, contacter le centre Antipoisons (070/245.245), voire le 112 en fonction de la gravité des symptômes.

En cas de brûlure sur la peau, rincer à l'eau. En cas de projection dans les yeux, rincer abondamment à l'eau et consulter un ophtalmologue.

Conservation : C'est un produit « fragile » qui doit être stocké à l'abri de la lumière et de la chaleur.

■ Dérivés d'ammonium quaternaire

Ces produits sont disponibles via des distributeurs spécifiques ou en pharmacie.

- Ces désinfectants de surface sont **nettement moins toxiques**, (notamment au point de vue respiratoire) que l'eau de Javel. Dès lors, ces produits peuvent être utilisés en présence des enfants.
- Ils ont une action désinfectante très efficace : **virucide, bactéricide et fongicide** (contre les bactéries, virus, champignons...), en une dizaine de minutes.
- Il faut appliquer le produit uniformément sur la surface propre à désinfecter, puis attendre que celle-ci soit bien sèche avant de l'utiliser. Il ne faut pas rincer.

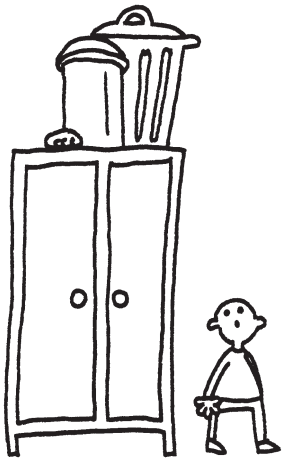
Rappelons cependant leur coût nettement plus élevé que celui de l'eau de Javel.

Précautions d'emploi

- Ne jamais mélanger à d'autres produits.
- L'inhalation du produit peut entraîner une irritation des voies respiratoires et des yeux, nettement moindre cependant qu'avec l'eau de Javel.
- En cas de projection dans les yeux, rincer abondamment à l'eau claire. Si une gêne persiste, consulter un ophtalmologue.
- Le produit peut également provoquer de petites irritations sur certaines peaux sensibles, il est donc préférable de ne pas en mettre sur la peau. En cas de contact avec la peau, laver à l'eau et au savon.

1

TECHNIQUES D'HYGIÈNE



LES POUBELLES
SONT HORS DE
PORTÉE DES
ENFANTS,
MADAME LA
DIRECTRICE !



Il faut régulièrement aérer le sable
avec un râteau et enlever
les éventuels corps étrangers.

En cas d'ingestion accidentelle, ne pas faire vomir, contacter le centre Antipoisons (070/245.245), voire le 112 en fonction de la gravité des symptômes.

Stockage : à conserver dans une armoire fermée à clef, hors de portée des enfants. Toujours conserver dans le flacon d'origine pour éviter toute confusion.

Conservation : entre 5 et 35°C, dans un endroit sec et si possible bien ventilé.

ÉVACUATION DES DÉCHETS

Les déchets doivent être évacués dans des poubelles à parois rigides, garnies de sacs poubelle résistants. Les poubelles sont munies de couvercles hermétiques et d'une ouverture à pédale. Elles sont si possible hors de portée des enfants.

HYGIÈNE DES ÉQUIPEMENTS

ESSUIE – ESSUIE-TOUT GESTION DU LINGE SALE

Les essuies doivent être personnels à chaque enfant et **remplacés** régulièrement. Il faut mettre les essuies et gants de toilette à sécher correctement (pas en boule).

L'utilisation de matériel jetable est recommandé au niveau de la cuisine et des toilettes (essuietout...). Le linge sale doit être isolé du linge propre.

LES TOILETTES

- Une attention particulière doit être apportée à l'accès à du papier de toilette, à des toilettes propres et à une possibilité de se laver et s'essuyer les mains.
- Les **toilettes** doivent être nettoyées régulièrement : désinfection de la planche ou du rebord 1x/jour (linge javellisé).
- En cas de selles liquides, ne pas jeter de l'eau de Javel dans les toilettes, passer seulement un linge javellisé sur la planche (ou le rebord). En usage courant, un détartrant à base d'acide acétique (vinaigre) est suffisant pour l'entretien de la cuvette du WC.
- Les **coussins à langer** éventuels (école maternelle...) doivent être désinfectés quotidiennement à l'aide d'un dérivé d'ammonium quaternaire. Un papier de table protecteur est idéalement posé sur le coussin à chaque change.
- Dans l'éventualité de petits pots individuels, un nettoyage correct dans un évier spécifique suffit. En cas de souillure par des liquides corporels, il faut désinfecter à l'aide de dérivés d'ammonium quaternaire.

La désinfection des toilettes sera quotidienne, après nettoyage, ou directe après des selles liquides.

LES THERMOMÈTRES

- Favoriser l'usage de thermomètres auriculaires (embout jetable).
- En cas de thermomètre électronique, l'utiliser en axillaire, puis le désinfecter après usage.
- Passer tout le thermomètre dans de l'alcool isopropylique à 70°C en frottant avec un linge propre puis laisser sécher.
- Se laver les mains après avoir pris la température.

BACS À SABLE EXTÉRIEURS

Une attention particulière doit être portée aux **bacs à sable extérieurs**. Pour les enfants, le bac à sable est une source potentielle de maladies infectieuses, et surtout parasitaires (larves présentes notamment dans les excréments de chiens ou de chats, ou encore certaines variétés de champignons...). Par ailleurs, les particules fines peuvent être des irritants oculaires, et si elles sont inhalées, des irritants respiratoires.

Les bacs non utilisés doivent être recouverts en permettant à l'air de circuler (filet de nylon) pour éviter la souillure par des animaux et des moisissures.

Il faut régulièrement aérer le sable avec un râteau et enlever les éventuels corps étrangers.

Il faut retourner le sable au moins une fois par trimestre, remplacer ou régénérer au moins une fois par an la totalité du sable, et nettoyer parois et fond lors de l'enlèvement du sable.

Il faut demander aux enfants de se laver les mains après avoir joué dans le sable.

S'il y a eu contamination par de l'urine, des selles, des vomissements ou des excréments d'animaux, il faut immédiatement nettoyer le bac à sable, le désinfecter (eau de Javel diluée répandue sur le sable), puis arroser avec de l'eau pour imbibber, retourner le sable et attendre 24h.

En cas de problème infectieux chez un ou des enfants, lié à la fréquentation du bac à sable, des examens parasitologiques et bactériologiques peuvent être réalisés, à partir d'un prélèvement.

HYGIÈNE INDIVIDUELLE

Les habitudes de propreté doivent être rappelées à l'ensemble des adultes et des enfants.

LES MAINS

Lavage des mains

Le lavage des mains est indispensable et incontournable pour prévenir la propagation des germes infectieux et les épidémies.

Le lavage des mains doit être une **préoccupation constante**. Il est recommandé dans les situations suivantes :

- après être allé aux toilettes ou avoir aidé un enfant à y aller;

1

TECHNIQUES D'HYGIÈNE

- avant de manger ou de manipuler des aliments et après ces activités;
- après chaque contact avec des liquides corporels (sang, sécrétions nasales...);
- après avoir aidé un enfant à se moucher ou après s'être mouché, avoir toussé, éternué;
- avant de prendre la température d'un enfant, et après;
- avant de préparer et d'administrer un médicament (crème, gouttes, autres préparations) à un enfant et après l'administration;
- après avoir touché une surface sale ou du matériel souillé;
- après avoir joué dans le sable ou la terre;
- chaque fois qu'on le juge nécessaire...

Avec quoi s'essuyer les mains ?

Pour s'essuyer les mains, la serviette en papier est recommandée. Elle a une double fonction : elle sert à s'essuyer les mains et à fermer le robinet

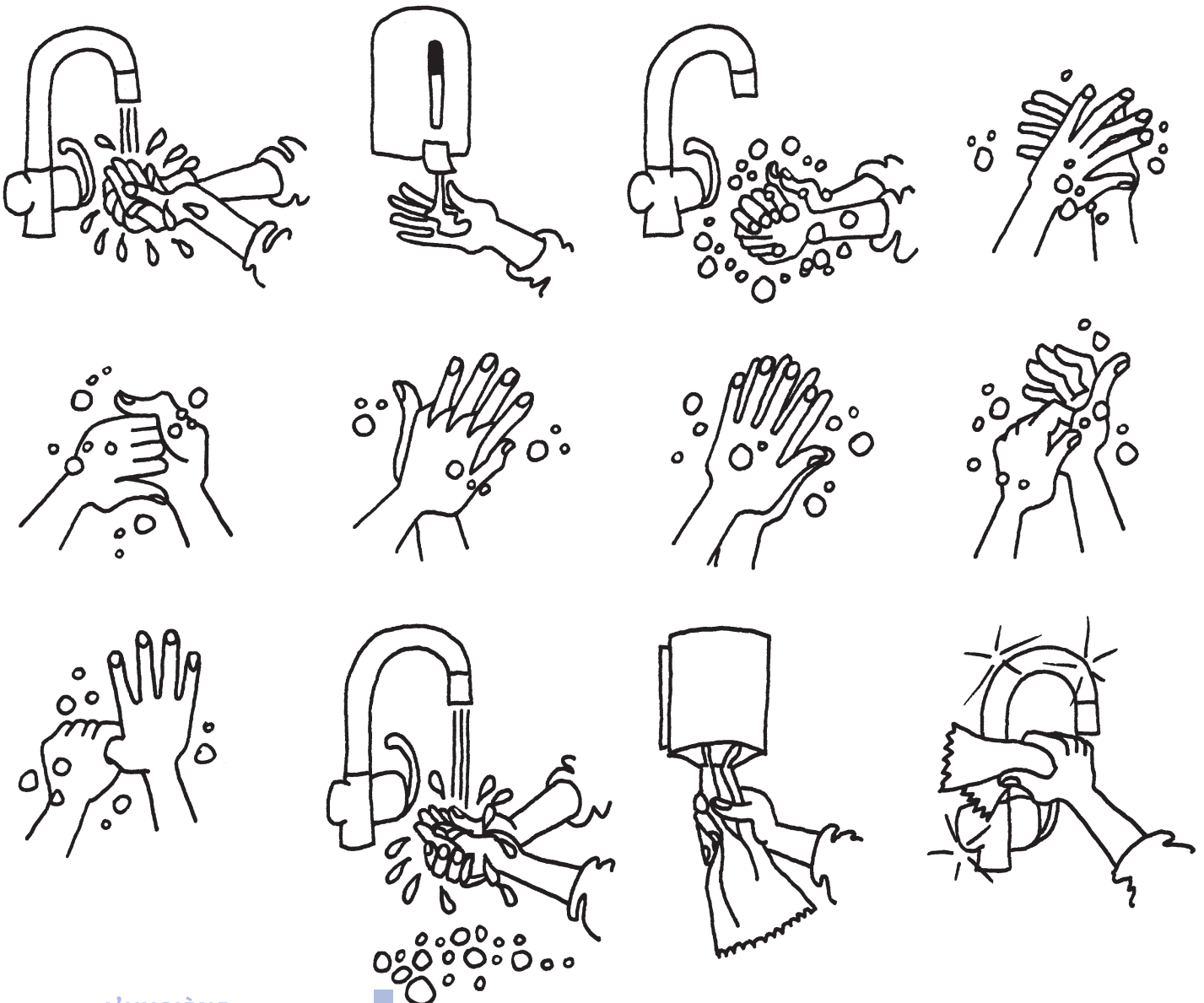
afin d'éviter une recontamination des mains. La serviette en tissu n'est pas recommandée (sauf si elle est renouvelée très régulièrement), car elle peut devenir une source de contamination.

Désinfection des mains

Dans certains cas, le lavage des mains peut être remplacé ou complété par la désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique. Ces produits sont disponibles en pharmacie et en grandes surfaces.

Avec quoi se désinfecter les mains ?

Les solutions hydro-alcooliques réalisent une asepsie (désinfection) de qualité de la peau saine. Elles ont une efficacité rapide sur les bactéries, champignons et virus : 15 à 25 secondes suffisent à supprimer 100 % de la flore transitoire. L'usage de ces produits est aisé et n'irrite pas la peau. Il ne faut pas rincer.



1

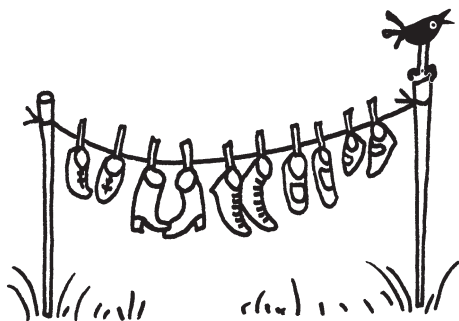
TECHNIQUES D'HYGIÈNE



Mouchage



Se laver les dents deux fois par jour.



Aérer les chaussures.

Quand se désinfecter les mains ?

Les solutions hydro-alcooliques étant très rapidement efficaces et d'usage aisé, leur utilisation est recommandée lorsque les adultes ou enfants n'ont pas le temps ou pas la possibilité de se laver les mains.

En cas de **souillure visible des mains**, un lavage des mains préalable est cependant impératif et doit, en cas de **souillure par des liquides biologiques** être complété par une friction hydro-alcoolique.

Lavage des mains des enfants

L'éducation des enfants sur l'importance de l'hygiène corporelle individuelle est un temps essentiel. Il est nécessaire de donner le temps et la possibilité aux enfants de se laver les mains.

Le lavage des mains des enfants se fait au moyen de savon liquide en distributeur :

- avant et après chaque repas ;
- après usage des toilettes ;
- après les jeux extérieurs ;
- en cas de souillure par la terre ou le sable ;
- en cas de souillure par des sécrétions (liquides biologiques).

Mouchage

Dès l'âge de 2-3 ans, l'enfant est capable d'apprendre à se moucher. On lui explique comment souffler par le nez, une narine à la fois, en bouchant l'autre.

Les mains doivent être lavées après avoir mouché un enfant. Il faut veiller à ce que chaque enfant dispose de mouchoirs en papier.

Hygiène corporelle

Une hygiène corporelle complète régulière est indispensable. Lors des séjours collectifs, il faut être attentif à ce que chacun se lave correctement. Ne pas oublier notamment de se laver les pieds.

Il faut également :

- Se laver les dents de préférence deux fois par jour.
- Mettre les essuies à sécher, rincer et essorer les 2 gants de toilette et les faire sécher correctement (pas en boule).
- Veiller discrètement à ce que chacun change de sous-vêtements et de chaussettes. Ne pas oublier de surveiller également l'état de propreté des autres vêtements. Veiller à séparer les vêtements propres des vêtements sales. Aérer les chaussures.
- Vérifier que les enfants soient bien habillés en fonction du temps annoncé.
- En cas de pipi au lit, il faut se procurer des draps propres auprès du responsable (ou responsable infirmerie) afin de refaire le lit de l'enfant ; sa tenue de nuit et les draps souillés seront lavés. Pour bien

faire, l'enfant devrait profiter d'une douche rapide pour se nettoyer convenablement. De toute façon, il faut faire le nécessaire pour rester discret et pour éviter que l'enfant souffre de moqueries.

Interdiction de fumer

Il est interdit de fumer en présence des enfants et dans tous les locaux appelés à être occupés par des enfants.

En dehors des mesures générales d'hygiène qui viennent d'être décrites, il existe des mesures d'hygiène spécifiques (ou « particulières ») Ainsi, en cas de maladie infectieuse reconnue dans la collectivité et pouvant provoquer une épidémie, il est nécessaire d'intensifier momentanément les mesures d'hygiène en fonction du mode de transmission (voir aussi chapitre « Faire face aux maladies infectieuses »).

MESURES D'HYGIÈNE POUR LA CONSERVATION ET LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS

La préparation des repas en collectivité d'enfants ne s'improvise pas. En cas de négligence ou de pratiques inadaptées, les aliments peuvent présenter un danger pour la santé des enfants.

Les autorisations et contrôles sont de la compétence de l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA). Les cuisines de collectivités doivent introduire une demande auprès de l'AFSCA afin d'obtenir l'autorisation de fabriquer ou de manipuler des repas.

Pour obtenir cette autorisation, l'établissement doit satisfaire d'une part aux normes relatives à l'hygiène générale des denrées alimentaires, et d'autre part aux dispositions réglementaires générales et spécifiques en matière de conditions d'agrément ou d'autorisation qui lui sont applicables.

Ces normes seront contrôlées par un fonctionnaire de l'AFSCA qui délivrera l'autorisation.

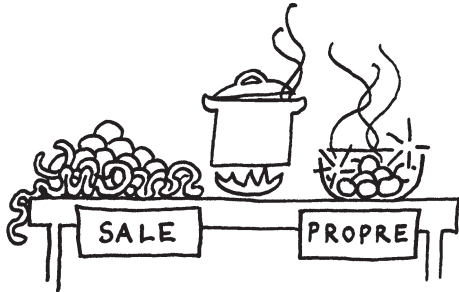
L'hygiène des denrées alimentaires commence dès l'achat ou la réception et va jusqu'à la consommation et la gestion des restes. Tant la conservation que la préparation et la distribution des aliments nécessitent une vigilance et une organisation réfléchie et minutieuse.

Les grands principes de l'hygiène alimentaire sont :

- le principe de la marche en avant,
- la conservation des aliments à température adéquate,
- l'hygiène générale et individuelle,
- les précautions particulières pour certains aliments.

1

TECHNIQUES D'HYGIÈNE



Une zone « sale » réservée au déballage, épluchage, nettoyage des denrées alimentaires avant cuisson.

Une zone « propre » destinée à toute manipulation des aliments après cuisson ou des aliments prêts à être consommés.

Pour plus d'informations, consulter le site internet de l'AFSCA : www.afsca.be

PRINCIPE DE LA MARCHE EN AVANT

Le principe de la marche en avant a pour but d'éviter qu'un aliment sale (emballé, cru, non lavé...) soit en contact avec un aliment propre (cuit et prêt à être consommé).

Dans la cuisine, la répartition des différentes tâches en circuits bien distincts permet d'éviter ces contaminations croisées. La cuisine est donc idéalement divisée en deux parties :

- une zone « sale » réservée au déballage, épluchage, nettoyage des denrées alimentaires avant cuisson ;
- une zone « propre » destinée à toute manipulation des aliments après cuisson ou des aliments prêts à être consommés.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Une attention particulière doit être portée aux températures de conservation des aliments et au contrôle des températures des frigos et congélateurs. Les frigos et congélateurs disposent d'un thermomètre et leur température est relevée très régulièrement.

Les aliments réfrigérés sont stockés à des températures comprises entre 0°C et 4°C. La capacité du frigo est adaptée aux besoins de la collectivité. Plusieurs frigos sont parfois nécessaires. Le mode de rangement est important pour éviter les contaminations entre les différents aliments. Les produits les plus sensibles sont les repas préparés (pudding, purée...). Ils seront toujours placés en haut. Les produits « sales » (viande crue, fruits et légumes non nettoyés, œufs) seront placés en bas.

Les aliments congelés ne peuvent pas être décongelés à température ambiante. Ils sont mis à cuire encore congelés (ou décongelés très rapidement au micro-ondes) et ne peuvent pas être recongelés après décongélation. La durée de conservation dépend de leur nature et de la température du congélateur. La congélation artisanale de produits, par la structure d'accueil, n'est pas conseillée et devrait rester une pratique exceptionnelle.

Lorsque des repas ou des produits préparés sont acheminés chauds, la température des repas est maintenue au minimum à 65°C jusqu'au moment de la consommation. Si les enfants ne les consomment pas endéans les 30 minutes, les portions individuelles seront couvertes et placées au frigo. Des contrôles de température des aliments doivent être effectués à l'aide du thermomètre sonde.

ALIMENTS OU PRÉPARATION CONTENANT CES ALIMENTS	CONDITIONS DE MANIPULATION ET DE CONSERVATION
Aliments crus d'origine animale : œuf Ex : mousse au chocolat, œuf dans la purée Produits laitiers au lait cru. Viande crue. Ex : filet américain, carpaccio	Déconseillés dans les collectivités d'enfants
Viandes, volailles, poissons	Cuisson à cœur minimum 80°C Préparation et distribution très proches Conservation au frigo : entre 0 et 4°C
Viande hachée et produits dérivés, jambon tranché...	Idem « Viandes, volailles, poissons » ci-dessus. Consommés le jour même du hachage qui se fait de préférence sur place. Ces produits ne peuvent jamais être congelés (ni crus, ni cuits) Conservation au frigo : entre 0 et 4°C
Préparation à base d'œufs cuits (omelettes, gâteaux, crêpes...)	Vérifier les dates limites de consommation. Les œufs en coquille sont conservés au frigo. Casser les œufs en zone sale. Nettoyer et désinfecter le plan de travail, les ustensiles et les mains après la manipulation des œufs. Conservation au frigo : 4°C

1

TECHNIQUES D'HYGIÈNE

HYGIÈNE GÉNÉRALE ET INDIVIDUELLE

L'état de santé des personnes chargées de la préparation des repas répond aux mêmes exigences que celui des adultes en contact avec les enfants :

- examen médical annuel ;
- les personnes malades ne peuvent préparer les repas ;
- les règles d'hygiène individuelle sont particulièrement rigoureuses.

PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

DENRÉES ALIMENTAIRES À RISQUE

Les aliments les plus à risque (d'un point de vue bactériologique) sont les aliments d'origine animale. Il est donc très important de les cuire suffisamment (à 80°C pendant au moins 10 minutes) pour réduire le risque. La consommation d'aliments crus d'origine animale dans les collectivités d'enfants est donc déconseillée. Les autres aliments consommés crus (fruits/légumes) présentent également un risque et nécessitent un nettoyage préalable minutieux.

2

HYGIÈNE DE VIE

LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Gérer la santé, ce n'est pas seulement soigner les petits bobos ou faire appel à des spécialistes en cas d'incidents plus importants. C'est d'abord développer une attitude qui permette à l'enfant d'être « en santé », c'est-à-dire d'évoluer dans un environnement sain et rassurant avec des adultes disponibles, à l'écoute, soucieux de son bien-être, de son épanouissement et des conditions de son développement.

Avoir le souci de la santé de l'enfant, c'est avant tout être attentif à :

- respecter son rythme de vie et d'activité ;
- lui offrir des conditions de vie optimales pour qu'il puisse rire, jouer, s'amuser ;
- développer des comportements bienveillants ;
- lui permettre de se reposer et dormir dans de bonnes conditions (environnement calme, literie confortable, heures de sommeil suffisantes, réveil en douceur, possibilité de sieste si nécessaire...);
- lui apporter une alimentation de bonne qualité, variée et équilibrée, respecter son appétit ;
- lui donner accès à des boissons en suffisance et veiller à ce qu'il boive suffisamment ;
- l'aider à se protéger du soleil (chapeau, crème solaire, etc.);
- développer la prévention, pour éviter les accidents sur la route, dans les activités comme dans les moments de temps libres.

LA BIENVEILLANCE ?

La bienveillance est une disposition favorable et généreuse à l'égard des autres. Dans le cadre de l'accueil des enfants et des jeunes, une attitude bienveillante se traduira par une attention renforcée à veiller au bien-être de chacun. Il s'agira de développer sa prévenance, sa capacité à aller au-devant des besoins d'autrui.

On pensera à :

- veiller à ce que chaque enfant soit accepté par le groupe avec ses différences ;
- mettre en place un encadrement et un lieu d'accueil qui permettent à chacun de se sentir en sécurité affective ;
- créer un environnement favorable au développement de l'estime de soi ;
- éviter les stigmatisations (filles-garçons, différences sociales...).

Pour aller plus loin

- *Accueillir des enfants de 3 à 12 ans, Viser la qualité*, Un référentiel psychopédagogique pour des milieux d'accueil de qualité, sous la coordination de P. Camus et L. Marchal, ONE (disponible auprès de l'ONE, direction Accueil Temps libre);
- « Egal-e avec mes élèves, c'est tout à fait mon genre », Petite littérature à l'usage des profs qui se soucient des filles et des garçons, Université des femmes.
- La valisette bienveillance, outil pédagogique, Résonance Asbl, ex-ICC (disponible via le site www.resonanceasbl.be).

L'ALIMENTATION

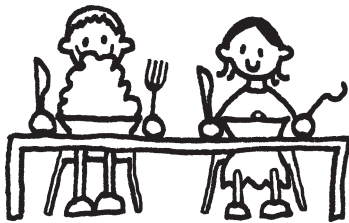
L'alimentation proposée aux enfants doit être variée et équilibrée. L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Il se construit au fil des jours en fonction de l'appétit de l'enfant et de la variété des aliments qui lui sont présentés.

Quelques grands principes pour une alimentation équilibrée

- Faire du repas un moment de plaisir et de détente
 - Accorder du temps aux repas et de l'importance au petit déjeuner et au goûter.

2

HYGIÈNE DE VIE



Respecter l'appétit de l'enfant.



Accès à l'eau

9 Pour l'alimentation des moins de 6 ans, voir la brochure « Milieux d'accueil : Chouette, on passe à table! », Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, ONE (disponible à l'ONE, direction générale de l'accueil)

- Prendre le repas dans une ambiance conviviale et détendue. Y contribuent : l'organisation du repas en petits groupes par table, le choix, la propreté, l'aménagement et la décoration du lieu des repas, la présentation des repas.
- Respecter l'appétit de l'enfant. L'appétit d'un enfant est très variable d'un jour à l'autre et d'un enfant à l'autre, les enfants sont capables d'autoréguler leur alimentation. Ne pas forcer à « finir tout ».
- Quatre repas qui rythment la journée
 - Offrir ou organiser chaque jour un nombre suffisant de repas : trois repas et un goûter lors de l'accueil résidentiel et un repas et un goûter lors de l'accueil non résidentiel. Le goûter n'est pas une simple collation, mais bien un repas structuré qui permet de se rassasier avant de démarrer de nouvelles activités, d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée et d'éviter le grignotage d'aliments à forte densité énergétique avant le souper. Il est composé des mêmes aliments que le petit déjeuner. Les fruits et les produits laitiers seront proposés en alternance, et en tenant compte du dessert du repas de midi : un fruit si le dessert était un produit laitier et vice-versa.
 - Un bon petit déjeuner permet de charger les batteries pour toute la matinée. Il sera composé de pain et de sa garniture (beurre, confiture...), d'un fruit, d'un produit laitier et d'eau. Si le petit déjeuner est complet, pas besoin de collation durant la matinée, seule l'eau est indispensable.
- Équilibrer les repas
 - Proposer des féculents (pommes de terre, pâtes, pain...) à tous les repas.
 - Proposer des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour.
 - Varier les modes de cuisson (poêler, griller, étuver...).
 - Présenter une seule fois par jour de la viande ou du poisson ou de la volaille ou un œuf. La fréquence idéale sur 7 jours est la suivante : 2 fois du poisson, 1 fois de la viande rouge, 1 fois de la viande blanche, 1 fois des œufs, 1 fois de la viande hachée⁹.
 - Limiter les fritures (frites, croquettes, poisson pané...) à une fois par semaine.
 - Varier les plaisirs.
- Donner à manger... et à boire! Donner de l'eau à boire à volonté. La meilleure boisson reste l'eau. L'eau, dont il est important de s'assurer préalablement de la potabilité, doit être mise librement à la disposition des enfants (cruche, fontaine à eau...).

Si occasionnellement des jus de fruits sont proposés aux enfants, ils seront choisis sans sucre ajouté. Les limonades, sirops et autres nectars sont à éviter.

- Respecter les habitudes de chacun Il est important de connaître et de respecter les habitudes alimentaires de chacun, qu'elles soient liées à l'origine socioculturelle des participants (interdits alimentaires dans certaines religions), à des régimes particuliers (allergies à certains aliments) ou à des choix personnels pour autant que ces choix restent praticables et puissent être pris en compte au sein de la collectivité.

Pour aller plus loin

- le site www.mangerbouger.be

LES ASSUÉTUDES

Alcool, cigarettes, cannabis et drogues en tous genres, les questions liées aux assuétudes alimentent régulièrement les débats. Dans le cadre de l'accueil des enfants et des jeunes, ces questions concernent tant les enfants et jeunes accueillis que le personnel d'encadrement. Sans se lancer dans un sujet vaste et complexe, voici quelques recommandations fondamentales à l'intention des encadrants :

- C'est toujours la santé qui prime : la drogue, la cigarette et l'alcool sont nocifs.
- Rappeler la loi : les encadrants qui consomment devant ou avec des mineurs peuvent être poursuivis.
- Introduire le débat auprès des jeunes et de l'équipe d'encadrement, amener la réflexion, aborder le principe de consommation responsable.
- Éviter les tabous et les interdits, susciter le dialogue.
- Réfléchir à ses propres représentations, à celles du groupe.
- Lors des débats, partir des moments de consommation plutôt que des produits.

Pour aller plus loin

- www.infordrogues.be
- www.jeunesetalcool.be

BOUGER POUR LA SANTÉ

Il est nécessaire de trouver le bon équilibre entre l'apport d'énergie et la dépense d'énergie. Une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique jouent un rôle important pour le bon fonctionnement du corps et pour une meilleure croissance de l'enfant.

Bouger tous les jours aide à avoir une bonne santé. Les avantages sont connus : on renforce ses os, ses muscles, son équilibre, la posture de son corps... Attention, les activités physiques ne se limitent pas aux sports : les jeux de plein air, les jeux de

cour, la danse libre et improvisée sont toutes des occasions de bouger et de se défouler.

L'activité physique donne aussi aux enfants l'occasion de libérer leur énergie de manière positive :

- elle diminue le stress, renforce la confiance en soi ;
- elle peut, dans le cadre d'une activité collective et/ou sportive, favoriser les amitiés.

Lors des activités sportives ou autres, il est important de toujours veiller à respecter les limites de l'enfant et de tenir compte de ses capacités. En règle générale, on considérera le sport avec un esprit de découverte plutôt qu'un esprit de compétition.

LA DÉTENTE

Les temps libres, les récréations sont indispensables pour les enfants. Ces moments leur permettent de faire une pause entre deux activités structurées et de vaquer aux activités qui les inspirent. Les moments de calme permettent de se détendre, de se déconcentrer, de lever le pied, de rêvasser. Toutes ces activités sont utiles au développement et à l'épanouissement des enfants.

Si ces moments sont libres, ils doivent cependant être encadrés. Le rôle des adultes ne peut se borner à de la simple surveillance. Sans véritable encadrement, certains enfants peuvent se sentir, durant ces moments, livrés à eux-mêmes ou désœuvrés. Les encadrants présents doivent s'investir dans ce temps libre en proposant une attitude de « présence subtilement en retrait » où ils se rendent disponibles à chaque enfant tout en le laissant gérer lui-même ses propres activités. L'idée est de soutenir les projets des enfants en leur facilitant l'accès au matériel nécessaire (par exemple en donnant une feuille et des crayons pour dessiner si l'enfant le demande), d'être disponible pour ceux qui demandent la participation de l'adulte (ex : lire un livre) et d'être présent auprès d'un enfant isolé (en bavardant par exemple simplement avec lui).

LES « JEUX DANGEREUX » À PROSCRIRE

Il ne s'agit pas ici de parler de jeux qui peuvent présenter un danger s'ils ne sont pas bien encadrés ou s'ils ne sont pas adaptés au public, mais bien de jeux dont la pratique est totalement à proscrire. Par « jeux dangereux », on comprendra les jeux d'expérimentation (évanouissement...) et les jeux de « violence pure » (un participant devient victime de tout le groupe).

Ces jeux dangereux sont avant tout considérés comme des amusements susceptibles de procurer des « sensations fortes ». D'apparence anodine, leurs conséquences sont dévastatrices, voire mortelles.

La prévention est incontournable : une fois avertis des risques encourus, enfants et adolescents cessent généralement un jeu dont ils ne mesuraient pas le danger. Prévenir mais aussi observer les comportements et attitudes des enfants et des jeunes qui suggéreraient la pratique de jeux dangereux, afin de pouvoir agir avant leur réalisation.

Pour aller plus loin

- www.chousingha.be

L'INTIMITÉ

Grand ou petit, tout le monde a besoin de temps et d'espaces intimes pour son bien-être. La bienveillance consiste à respecter les besoins des enfants et des jeunes en matière d'intimité. Ces besoins peuvent varier très fort d'une personne à l'autre. Si pour certains, les douches collectives ne semblent pas être un souci, pour d'autres le soin du corps est un acte solitaire qui se pratique dans un endroit clos. Les espaces sanitaires ou les moments du lavage doivent être aménagés pour permettre à chacun de trouver le lieu où il se sent bien.

L'adulte devra pouvoir être disponible tout en maintenant la distance adéquate pour préserver et respecter le besoin d'intimité de l'enfant. Il veillera également à ce que le groupe ne transgresse pas cet espace intime.

Certains moments exigent plus spécifiquement une intimité : quand on se lave, quand on s'habille... On pensera aussi aux filles qui ont leurs premières règles. L'aménagement adéquat des sanitaires, des douches et des chambres est la première condition pour rendre possible l'intimité. Un autre aspect important est la propreté des espaces.

Certains enfants sont tout à fait autonomes pour se laver et s'habiller. Par contre les petits doivent pouvoir avoir une aide pour se laver, pour s'essuyer aux toilettes. Il s'agit de prodiguer les soins adéquats pour qu'ils se sentent bien, ceci dans le respect de l'enfant.

Si les questions du soin perturbent certains encadrants, il est utile de pouvoir en parler en équipe, afin de déterminer les rôles de chacun et les manières de procéder lors du lavage ou du passage aux toilettes.

DORMIR ET SE REPOSER

Nous passons un tiers de notre vie à dormir... et ce n'est pas du temps perdu ! Dormir est une activité essentielle. En effet, pendant que nous dormons nous récupérons de nos fatigues physiques et nerveuses.

2

HYGIÈNE DE VIE

10 Source : *Maintenant tu restes dans ton lit*, S.Clerget, A. Lamy.

POUR LA SEPTIÈME
FOIS...
DEBOOOOUT!

CHHHUUT...
LAISSÉZ-MOI
GRANDIR...



Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux.

Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux. Pendant qu'ils dorment, l'hormone de croissance est secrétée, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. Les enfants ont donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, se développer harmonieusement.

Chez l'enfant comme chez l'adulte, il y a des petits et de gros dormeurs. C'est en observant avant tout la forme d'un enfant pendant la journée que vous pouvez vérifier s'il a suffisamment dormi. Ceci vaut aussi pour les plus grands.

À tout âge, nous avons besoin de plages de repos et de sommeil¹⁰:

- un enfant de 3-4 ans a un besoin moyen de 12 à 14 heures de sommeil (nuit + sieste);
- un enfant de 6 ans, en moyenne 11 heures de sommeil ;
- de 6 à 12 ans, on enlève 20 minutes par année d'âge (7 ans, 10h40 de sommeil ; 8 ans, 10h20...);
- un adolescent, en moyenne 8 à 9 heures ;
- un adulte a un besoin moyen de 7 à 8 heures de sommeil.

En fonction des activités pratiquées durant la journée, il faut parfois rajouter une à deux heures supplémentaires de repos.

Les heures de coucher pour un lever à 7 heures :

- 5-6 ans : 20 heures ;
- 8 ans : 21 heures ;
- 12 ans : 22 heures.

LA SIESTE

Pour la majorité des tout-petits et parfois jusqu'à l'âge de 6 ans, la sieste répond à un besoin physiologique. Il est indispensable d'en tenir compte et d'être en mesure de proposer un temps et un espace de sieste à ceux qui en ont besoin.

À noter qu'entre 20 et 40 % des enfants de 3 à 12 ans ont encore besoin d'une sieste, dans le sens d'un moment reposant durant lequel il y a moyen de s'endormir. Comme tous les autres moments de la vie, cette sieste doit se dérouler dans de bonnes conditions organisationnelles et relationnelles.

Il faut veiller à réserver aux enfants un espace spécifique adapté au repos. Au-delà de l'aspect matériel (lit, literie, tentures pour occulter la pièce...), le respect de rituels rendra ce temps rassurant pour tous les enfants (histoire, objet personnel si l'enfant le souhaite...). C'est aussi un moment où l'enfant peut avoir un échange plus personnel avec l'adulte, où l'adulte lui

adresse des mots qui vont lui permettre de se laisser aller dans un moment de quiétude.

À noter également que tous les enfants n'éprouvent pas le besoin de sommeil. Un espace sera donc aménagé à proximité pour permettre aux enfants qui ne dorment pas de s'investir dans des activités calmes et apaisantes.

LA NUIT (EN INFRASTRUCTURE RÉSIDENTIELLE)

Pour bien dormir, il faut prendre le temps de se préparer au sommeil :

- préconiser un repas léger le soir,
- éviter des activités excitantes,
- se brosser les dents, faire sa toilette,
- disposer d'un environnement prêtant au repos : calme, obscurité, renouvellement de l'air, propreté.

Toute la journée prépare à une bonne nuit. Dans l'organisation des activités, il est important d'alterner jeux actifs et reposants, de bien rythmer les moments de veille, repos et sommeil en fonction de l'âge des enfants, chaque groupe nécessitant une adaptation spécifique. Instaurer des jeux calmes ou une sieste après le repas est souvent nécessaire.

Conditions relationnelles

Pour tous les enfants, le rituel du coucher conditionne le bon déroulement de la nuit. Avant de partir, il est utile de définir les rôles de chacun pour l'organisation du coucher. Les enfants doivent connaître la personne accompagnant leur endormissement et la manière dont cela va se passer. Pouvoir répondre à la question « Qui nous surveille cette nuit ? » est essentiel. Cela rassure les enfants : les choses sont prévues, établies, ils ne seront pas seuls la nuit!

Soyez également attentifs au respect de l'individualité de chacun, à l'expression du besoin de ne pas être seul, d'être cajolé, de conserver un objet quel que soit l'âge. Laisser sous-entendre à un enfant « qu'il est bien grand pour dormir avec un ours en peluche ou un doudou... » ne fera qu'accroître son inconfort et diminuera la confiance qu'il peut avoir en son animateur.

Il faut être conscient que c'est souvent au moment du coucher que les enfants ressentent l'absence des parents. Il faut alors être à l'écoute, pouvoir les rassurer, savoir leur refaire penser aux bons moments de la journée, aux bons moments qu'ils vivront le lendemain... Leur donner des points de repères peut être également rassurant : « Dans x dodo, on va à l'excursion ; dans x dodo, on fera ceci, et dans x dodo, tu rentreras chez toi ».

Des problèmes peuvent survenir comme le somnambulisme, des cauchemars, des pleurs... Prenez soin d'en parler avant le séjour et d'être particu-

2

HYGIÈNE DE VIE

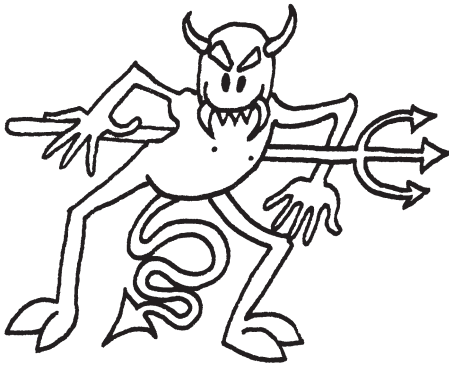
lièrement à l'écoute des enfants pour lesquels les parents vous ont signalé des difficultés.

Les encadrants risquent également de rencontrer des enfants énurétiques, c'est-à-dire « faisant pipi au lit ». Au début du séjour il est important d'établir avec l'enfant, en fonction des discussions préalables avec les parents, la façon d'agir au coucher et au lever. Soulignons encore l'importance de la discrétion et du respect : l'enfant concerné a besoin d'être mis en confiance afin d'assumer son énurésie et les autres enfants n'ont pas à en être informés.

Montée au lit

- Il est essentiel que les enfants soient calmés avant d'aller dormir.
- Il faut veiller au sommeil de chacun. Des horaires de coucher différents coexistent ? Attention à faire silence pour ne pas réveiller ceux qui dorment déjà !
- Pour éviter les allées et venues inutiles, il faut proposer aux enfants d'aller aux toilettes avant d'arriver au dortoir. Cela pourra également éviter d'éventuels pipis au lit !

JE VOUS SURVEILLE
CETTE NUIT... SOYEZ
RASSURÉS !



Pouvoir répondre à la question
« Qui nous surveille cette nuit ? »
est essentiel

2

HYGIÈNE DE VIE

