

# Guide d'utilisation



Exposition  
Rythmes de vie des enfants  
de 0 à 6 ans



# Sommaire

---

Origine de l'exposition	01
Cet outil est-il adapté à mon projet ?	02
Contenu de l'outil	02
A destination de qui ?	02
Comment l'utiliser ?	03
Les rythmes de vie de l'enfant, c'est quoi ?	05
Panneau "Alimentation = Manger"	07
Panneau "Activité physique = Bouger"	09
Panneau "Sommeil"	11
Panneau "Ecrans"	15
Les (+) de l'outil	17
Pour aller plus loin	19
Remerciements	20

# Origine de l'exposition

Les acteurs qui interviennent auprès des enfants de 0 à 6 ans sur le territoire de Rumilly ont été accompagné par l'IREPS ARA délégation 74 pour la mise en place du projet PACAP (Petite Enfance Alimentation Corpulence et Activité Physique) financé par l'ARS ARA en 2020-2021. Le but était d'avoir une culture commune sur la **thématique de la nutrition et des rythmes de vie des enfants de 0 et 6 ans** et d'être outillé dans leurs pratiques professionnelles. Plusieurs réunions ont été organisées pour identifier les besoins et mettre en place des actions avec les structures mobilisées.

Le projet PACAP avait les objectifs suivants :

- Accompagner la mise en place d'une dynamique territoriale autour de la thématique « Petite enfance, nutrition et rythmes de vie ».
- Sensibiliser les professionnels concernés (crèche, Relais Petite Enfance, écoles maternelles et santé scolaire, ...) sur ces thématiques.
- Accompagner les structures volontaires du territoire pour sensibiliser les enfants et leur entourage à travers la mise en place d'actions sur cette thématique.

Au fil des rencontres, a émergé le besoin d'un outil visuel, avec peu de texte, accessible par tous les publics (même ceux les plus éloignés de la langue française) pour aborder ces thématiques.

C'est ainsi que la création de cette exposition a pris forme, en partenariat avec les étudiants de l'école Brassart, pour imaginer les visuels.

L'exposition a été inaugurée au quai des arts à Rumilly, en Haute-Savoie, en septembre 2022.

# Cet outil est-il adapté à mon projet ?

---

Cette exposition est un outil pédagogique au service d'un projet, d'une action. Il est donc important de bien définir ses objectifs en amont, afin de s'assurer de la pertinence de l'utilisation de celui-ci.

Il s'agit de proposer une approche globale et positive de la santé en sensibilisant les différents acteurs autour de ces 4 thématiques essentielles pour promouvoir le bien-être des enfants accompagnés.



## Contenu de l'outil

---

- 4 panneaux couleurs, plastifiés, format A1 (85 x 60cm) :  
Alimentation, Activité physique, Sommeil, Écran
- 1 exemplaire d'une brochure traduit en différentes langues à photocopier :  
Albanais, Anglais, Arabe, Espagnol, Français, Portugais, Turque, Ukrainien
- 1 Guide pédagogique

## A destination de qui ?

---

- Les parents d'enfants de 0 à 6 ans
- Les futurs parents
- Les jeunes enfants en âge de comprendre les mots de vocabulaire et les visuels
- Conjointement les parents avec leurs enfants
- Les professionnels intervenant auprès des enfants de 0 à 6 ans

# Comment l'utiliser ?

Cet outil pédagogique a pour objectif d'accompagner et de soutenir les professionnels afin de promouvoir les rythmes de vie des enfants auprès des parents.

En fonction de vos besoins, de votre projet, cette exposition peut répondre à différents objectifs :

- Accompagner et soutenir les professionnels afin de promouvoir les rythmes de vie des enfants auprès des parents.
- Sensibiliser, former pour les professionnels concernés à une ou plusieurs thématiques.
- Sensibiliser les parents.
- Echanger entre parents sur les pistes d'actions possibles (ex. pour améliorer l'alimentation de mon enfant).
- Rendre accessible les recommandations pour les 0-6 ans et se les approprier.
- Faire émerger les représentations des participants sur une ou plusieurs thématiques.
- Aborder les questions de l'alimentation, du sommeil, de l'écran et de l'activité physique avec les différents publics.



---

## Dans différentes occasions

- Lors d'un évènement organisé par la structure ou à portée communale
- Sur plusieurs jours dans une même structure (exemple : semaine à thèmes)
- Lors d'une animation avec les parents (exposition, atelier café, débat, etc...)
- En introduction/pour initier une thématique d'un projet
- Pour résumer les thématiques aborder lors d'un projet

La volonté est de mettre à disposition un outil simple d'utilisation, clé en main pour engager facilement une discussion avec les parents, leurs enfants et les professionnels à partir de panneaux ludiques, visuels et compréhensibles par le plus grand nombre.



## Quelques idées ...

### Exposition

- Affichée dans le hall de la structure (sur les murs ou des grilles) ou encore sur les vitres afin que d'être visible de l'extérieur.
- En libre accès et/ou accompagnée par des professionnels dans le cadre d'un temps d'échanges avec les parents.

### Exposition accompagnée de brochures

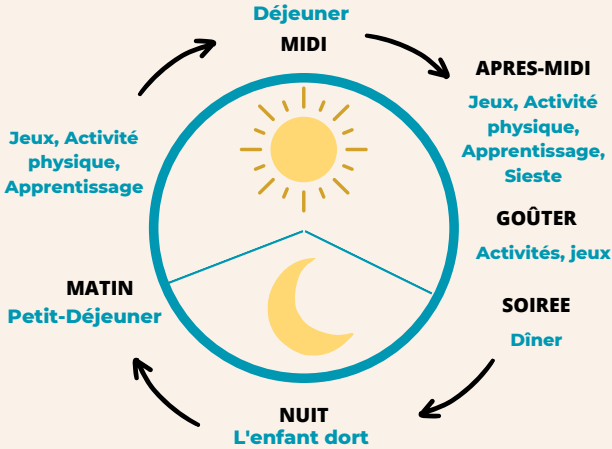
- Les brochures peuvent être mises à disposition en libre-service ou être utilisées en tant que supports pour accompagner un entretien individuel.

### Brochure seule

- Permet aux parents de repartir à domicile avec les informations traduites en différentes langues.

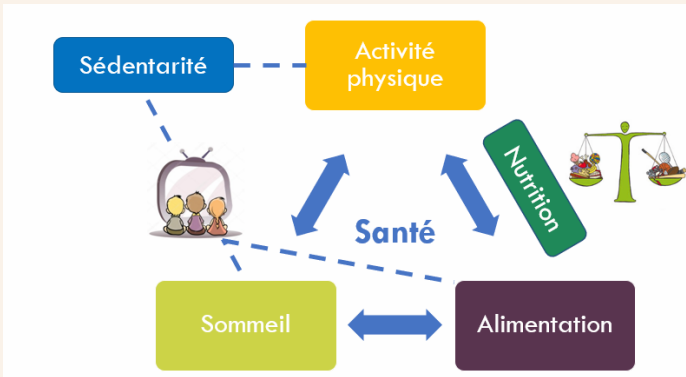
# Les Rythmes de vie de l'enfant, c'est quoi ?

C'est le quotidien de l'enfant sur la journée. Voici un exemple :



Les rythmes de vie englobent donc l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et les écrans. D'autres thématiques peuvent aussi être associées (ex. hygiène bucco-dentaire, etc...).

Toutes ces thématiques sont liées :





A noter que :

- L'enfant va reproduire ce qu'il voit, par mimétisme. Les parents, les professeurs sont donc des exemples pour lui.
- Les parents souhaitent le meilleur pour leur enfant. Chacun fait de son mieux en tenant compte de son environnement et ses possibilités.
- Chaque enfant est différent, unique et a des besoins qui lui sont propres.
- Prendre en compte la notion d'interculturalité : Il n'y a pas qu'une seule manière de faire. Par exemple, il n'y a pas qu'un « bon petit déjeuner ».

L'état de santé d'une personne se caractérise donc par des interactions complexes entre plusieurs facteurs individuels, socio environnementaux et économiques. Il existe divers modèles explicatifs de ces déterminants de la santé :



Les habitudes de vie sont l'un des déterminants de la santé. Transmettre dès le plus jeune âge des habitudes de vie favorables à la santé, suivront et accompagneront l'enfant tout au long de sa vie.

# Panneau « Alimentation »

## L'alimentation

**Découvrir** **Développer les 5 sens** **Savourer**

**Manger pour**

**Avoir de l'énergie** **Partager**

**Proposer sans forcer** **Varier les recettes** **Conseils et Astuces** **Boire de l'eau**

**Adapter les portions** **Favoriser la convivialité**

**Et vous, quelles sont vos astuces et idées ?**

haute savoie Le Département

REPUBLIQUE FRANÇAISE

ars

Centre Communal d'Action Sociale

RU

REPS

TROT

Logo of the Haute-Savoie Department, the French Republic, the ARS (Agence Régionale de Santé), the Centre Communal d'Action Sociale, the RU (Région Urbaine), the REPS (Réseau des Établissements de Prévention Santé), and the TROT (Territoire de Référence pour l'Obésité et le Trouble du Régime).

# Manger pour

- Découvrir de nouveaux aliments, expérimenter de nouvelles saveurs
- Les 5 sens : sentir, toucher, voir, entendre, goûter
- Grandir, apporter de l'énergie à son corps
- Partager (moment de convivialité)
- Moment de plaisir



## Conseils & Astuces

- **Un seul changement à la fois** : nouvelle saveur, nouvelle texture, arrêt du biberon, etc...
- **Proposer à l'enfant de goûter un nouvel aliment** : 6 à 7 présentations sont parfois nécessaires pour que l'enfant l'accepte. Si l'enfant refuse : ne pas insister pour ne pas créer plus tard un dégoût.
- **Varier les recettes** : 1 aliment = différentes préparations possibles (cru, en salade, tarte, gratin, etc...).
- **Respecter l'appétit de l'enfant**, écouter son corps, ne pas forcer (exemple : si un enfant tourne la tête -> stop il n'a plus faim).
- **Adapter les portions et les textures** à l'âge de l'enfant.
- Proposer un **contexte convivial** sur le moment du repas : être patient, zen et disponible en tant que parent ou professionnel.
- **Eviter le chantage affectif** : un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir à ses parents ou pour avoir une récompense, mais parce qu'il a faim.
- **L'eau est la seule boisson indispensable** : éviter les jus de fruits, les boissons aux fruits, les sodas même light (trop sucrés ou qui maintiennent l'attirance pour le goût sucré).



### Idées d'actions complémentaires :

- Diversification alimentaire
- Comportement alimentaire
- Visite du marché, d'une ferme
- Atelier cuisine
- Origine des aliments

# Panneau « Activité physique »

## L'activité physique

The infographic features a central dashed orange line that winds through several activity icons. The background is a warm orange-yellow gradient with faint circular patterns. Each activity is represented by a cartoon illustration in a pentagonal frame, with a text label below it. A speech bubble at the top right contains the text 'Bouger pour'. A speech bubble at the bottom left contains the text 'Astuces et Conseils'. At the bottom, a question asks for ideas and tips, followed by a row of logos for various organizations.

**Bouger pour**

**L'équilibre et la coordination**

**Se défouler**

**Être en forme**

**Se sentir bien**

**Marcher**

**Danser**

**Jouer**

**Astuces et Conseils**

**Jardiner**

Et vous, quelles sont vos idées et astuces ?

haute+ savoie le Département

REPUBLIQUE FRANÇAISE

ars

Centre Communal d'Action Sportive

RU MILLY

REPS

TROT.T

LEPS

# Bouger pour

- Se sentir bien dans son corps, dans sa tête, avec les autres
- Être en forme, bien dormir
- Plaisir, amusement, rire
- Équilibre, coordination, souplesse
- Se détendre ou se défouler



## Conseils & Astuces

- Participer à des activités du quotidien (mettre la table, passer l'aspirateur...)
- Jardiner
- Marcher : promener le chien, aller à l'école à pied
- Prendre les escaliers
- Danser ensemble
- Proposer des jeux : exemple : bébé au sol avec des jouets autour, enfant qui construit une tour sur la pointe des pieds

## Recommandations

Encourager les jeunes enfants à être actifs au moins 3h/jour grâce à des activités physiques et des jeux. Éviter de rester plus d'1h en position assise ou allongée (hors temps de sommeil) pour limiter les comportements sédentaires (ex. transat, télévision, jeux vidéo...).

Il s'agit de réaliser des activités variées et ludiques comme la marche, la course, le saut, le lancer, l'équilibre, la découverte du milieu aquatique pour les tout-petits, etc. Ceci favorisera leur capacité à pratiquer, plus tard, une grande variété d'activités physiques.

# Panneau « Sommeil »

## Le Sommeil

**Dormir pour**

- Gérer ses émotions
- Être en bonne santé
- Grandir
- Apprendre et mémoriser
- Reposer son corps et sa tête

**Conseil : repérer les signes de fatigue**

- Baillonnement
- Enervement
- Pleurs
- Ferme les yeux
- Frotter les yeux

**Autres astuces**

- Température entre 18 et 20°C
- Bouger la journée
- Lire une histoire
- Pas d'écran, pas de soda
- Dormir suffisamment

**Et vous, quelles sont vos astuces et idées ?**

haute+ savoie le Département

REPUBLIQUE FRANÇAISE

ars

Centre Communal d'Action Sociale

RU MILLY

REPS

TROTTE

REPS

# Dormir pour



- Grandir
- Apprendre et mémoriser
- Gérer les émotions
- Être en bonne santé
- Reposer son corps, sa tête

# Les signes de fatigue



- Pleurs
- Énervement
- Bâillement
- Frotte yeux/ visage
- Ferme les yeux

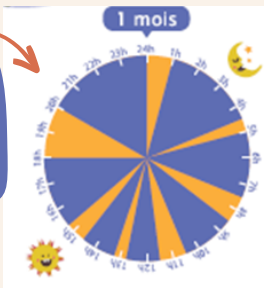
# Conseils & Astuces



- Silence
- Eau (pas de coca)
- Livre (pas d'écran)
- Température entre 18 et 20 C°
- Mettre en place des rituels avant le coucher : mise en pyjama, brossage de dents, un câlin, une histoire, une berceuse avant de dormir

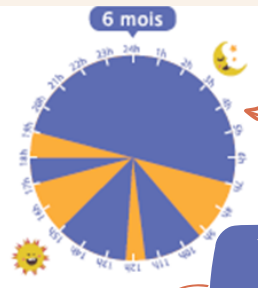
A 1 mois :

Ses cycles de sommeil sont très courts et son sommeil est très agité.



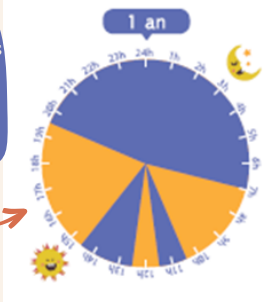
A 6 mois :

Il commence à faire ses nuits.



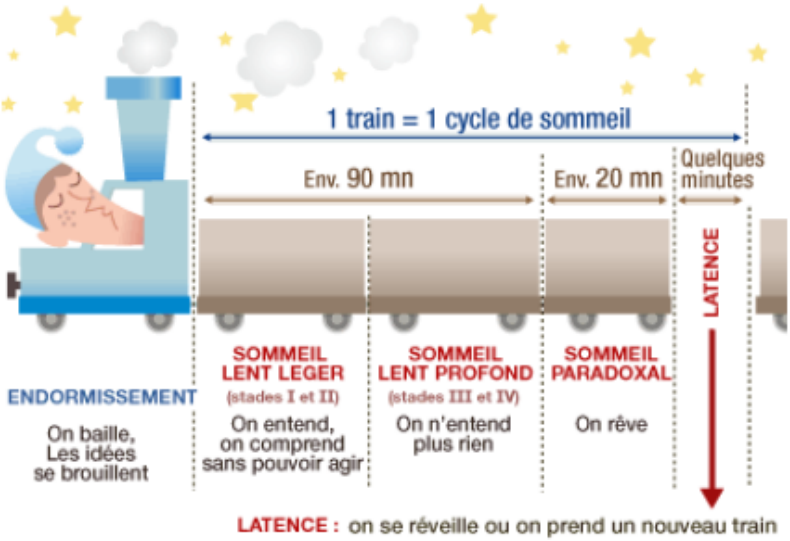
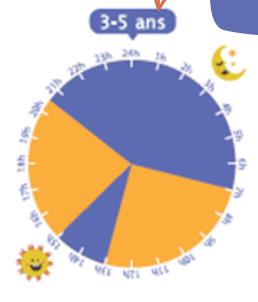
A 1 an :

- L'enfant fait 2 siestes dans l'après-midi.
- Réduction du temps de sommeil diurne.



A 5 ans :

L'enfant ne fait plus qu'une sieste dans l'après-midi.



A partir de 9 mois, l'enfant se rapproche de ce cycle de sommeil.



# Recommandations : la nuit



Le sommeil est un besoin vital qui varie d'un enfant à l'autre, d'un jour à l'autre et qui évolue avec l'âge :

- En moyenne, le nouveau-né dort de 16 à 17 heures par jour
- L'enfant de 3 ans, 12 heures
- Celui de 6 ans, 10 heures.

Le meilleur repère d'un "bon" sommeil, c'est lorsqu'un enfant est en forme la journée.

Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Il fait des fautes inhabituelles à l'école et n'est pas attentif.

Le cerveau a besoin de sommeil.

# Recommandations : les siestes

- Jusqu'à 6 mois, l'enfant a souvent besoin de 3 siestes :  
1 le matin, 2 l'après-midi.
- De 9 à 12 mois : 1 sieste le matin et 1 l'après-midi.
- De 15 à 18 mois : souvent 1 sieste en début d'après-midi.
- À partir de 2 ans, plus l'enfant dort pendant la journée, moins il dort la nuit : 1 sieste (2h)
- De 4 à 6 ans, certains en ont besoin, d'autres pas. Proposez-la avec conviction, mais ne l'imposez pas.

Dans tous les cas, la durée de la sieste dépend du besoin de récupération. Chaque enfant est différent : il y a des "grands dormeurs" et des "petits dormeurs". L'importance est de respecter les besoins de l'enfant.

# Panneau « Ecrans »

## Les écrans

**Sans écran pour**

- Être calme
- Imaginer
- Partager du temps
- Communiquer
- Profiter de l'extérieur
- Lire
- Proposer d'autres activités
- Jouer
- Discuter

**Conseils et astuces**

**Et vous, quelles sont vos idées et astuces ?**

haute savoie  
le Département

REP  
Réseau École Primaire

ARS  
Association pour le Renforcement des Services

Centre  
Communautaire  
d'Action Sociale  
C.C.A.S.

RU  
MILLY

REP  
Réseau École  
Primaire  
R.E.P.

TROTT  
TERRITOIRES  
RURAUX

LE DÉPARTEMENT  
DE LA HAUTE-SAVOIE

# Sans écran pour

- Être calme, concentré
- Imaginer / s'ennuyer / rêver
- Partager du temps / faire ensemble
- Interagir
- Favoriser le langage
- Être actif, manipuler (ex : faire de la pâte à modeler plutôt que de regarder quelqu'un faire de la pâte à modeler sur un écran)



## Conseils & Astuces

Lui proposer des activités alternatives :

- Des livres (ex : salle d'attente médecin)
- Des jouets, jeux
- Des activités manuelles (dessin, pâte à modeler, construction, etc...)
- Favoriser le dialogue, les échanges, les discussions (ex : pendant le temps du repas)
- De l'action (faire participer l'enfant à la préparation du repas, aux tâches quotidiennes)



Il est aussi important d'apprendre à l'enfant à ne rien faire, à s'ennuyer, pour développer sa créativité et son imagination.

## Recommandations

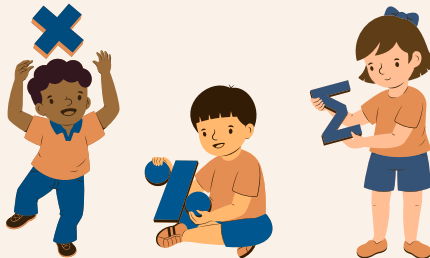
Avant 3 ans, éviter autant que possible l'exposition aux écrans. Entre 3 ans et 5 ans, limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour.

# Les (+) de l'outil

---

L'exposition est :

- **Imagée pour être accessible au plus grand nombre** (dont les parents allophones). Les images sont accompagnées d'une courte légende pour limiter les interprétations et apporter une information concrète et explicite.
- **Proche de la réalité** (que chacun puisse se reconnaître à travers les images).
- **Tournée vers la santé positive** : mettre en avant les points d'amélioration plutôt que de pointer les comportements à éviter.
- **Traduite en 8 langues différentes** par des parents bénévoles.
- Les **brochures** permettent ainsi aux adultes de repartir avec, à leur domicile.
- Cet outil permet de proposer des **ateliers pédagogiques** auprès de différents publics.
- En fonction de la thématique que le professionnel souhaite aborder les panneaux peuvent être utilisés ensemble ou indépendamment les uns des autres.



# Les (+) de l'outil

---

- L'outil a été conçu pour être durable dans le temps (sans recommandations chiffrées qui évoluent régulièrement).
- L'exposition peut être complétée par d'autres actions en fonction de vos besoins et des attentes des participants.
- L'exposition peut être abordée de manière **interactive** :
  - Brainstorming : cacher les items avec des feuilles vierges, poser une question sur le thème souhaité et laisser la parole aux participants. Au fur et à mesure des échanges, noter sur les feuilles vierges, les idées et dévoiler les items cachés qui ont été cités. A la fin, montrer l'affiche entière.
  - Ouvrir la discussion – interroger les participants (et moi où j'en suis ? avez-vous d'autres astuces ou idées à partager ?)



# Pour aller plus loin

---

## Quelques sites internet

- <https://www.one.be/public/>
- <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
- <https://www.anses.fr/fr>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- <https://www.mangerbouger.fr/>
- <https://www.savoirsdintervention.org/>



## Outils ou supports disponibles en prêt à l'IREPS 74

### Outils pédagogiques :

- Les bons conseils de Célestin. Santé, DEBAR Dominique, DVD Citel Vidéo, 2006
- L'éduc'écrans. Jeu pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans! Ecole des parents et des éducateurs (EPE), BAGNULO Adriana, JARRY Bruno, Valorémis, 2018
- BBnut. L'alimentation des tout-petits de la naissance à 3 ans
- Des images pour accompagner les parents au quotidien. Dossier pédagogique, Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) (Bruxelles), 2010

### Ouvrages :

- Au dodo, Mikalou ! Tout savoir sur le sommeil de 0 à 6 ans, Milan jeunesse, 2011, CABROL Emmanuelle, SENDEL France, ROUMAGNAC Michel, Bayard éditions jeunesse
- Hop la vie ! Des idées rigolotes pour faire manger et jouer vos tout-petits (3 à 5 ans)
- Développement et troubles de l'enfant 0-12 mois, M-P DURIEUX, Yakapa.be, 2016
- Développement et troubles de l'enfant 1-4 ans, M-P DURIEUX, Yakapa.be, 2015
- Promouvoir la santé dès la petite enfance. Accompagner la parentalité, N. Ouzelle (dir.), Inpes, 2013
- La surexposition des enfants de 0-6 ans aux écrans , ASSENKO Valérie, IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2018-03

# Remerciements

---



· A l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes (ARS ARA) pour le financement du projet PACAP dans lequel cette exposition a été créée.

· Aux partenaires du projet PACAP mené à Rumilly :

Mairie de Rumilly, Relais Petite Enfance Trott&Cie de la Communauté de Communes Rumilly Terre de Savoie, Service d'Aide à domicile AAFP 74, Espace Croisollet, Multi-accueil Croq'lune, Département de la Haute-Savoie service de Protection Maternelle et Infantile (PMI), conseillère pédagogique de la circonscription de Rumilly, crèche familiale Sucre d'Orge, Ecole maternelle Champ du Comte, Education nationale.

· Aux étudiants et à la direction de l'école *Brassart d'Annecy* pour la réalisation de cet outil par la section graphisme et illustration.

L'exposition, le guide d'utilisation ainsi que les brochures en différentes langues sont disponibles en prêt au pôle ressources de l'IREPS 74 et téléchargeables sur le site internet de [l'IREPS Auvergne Rhône-Alpes](#)

Cet outil est sous licence Creative Commons nommée  
CC BY-ND 2.0 FR (Attribution – Pas de modification)

Conception et réalisation graphique du guide :  
Gwennaëlle Gourvest, stagiaire étudiante BTS Diététique  
avec le soutien de Mylène Grapeggia

Avril 2023



**Pour plus d'informations:**

Mylène GRAPEGGIA, chargée de projets  
[IREPS ARA](#) délégation Haute-Savoie

3 Av. de la Plaine, 74000 Annecy

☎ 04 50 45 20 74

Avec le soutien financier de

