



GUIDE DE LA PETITE ENFANCE



Sommaire

ÉDITO	2
Quels modes de garde pour mon enfant ?	3
• L'accueil collectif	3
Les crèches qui appliquent le tarif CAF	2
Les crèches qui n'appliquent pas le tarif CAF	3
• L'accueil individuel	5
L'accueil chez un(e) Assistant(e) Maternel(le).....	5
L'accueil en Maison d'assistant(e)s maternel(le)s (MAM).....	5
L'accueil en crèche familiale	6
• La garde à domicile	7
Comment s'informer et trouver un mode de garde	8
Le site de la CAF : monenfant.fr	8
L'espace familles de Vichy Communauté	8
Les Relais Petite Enfance	8
Associations services et structures autour de la parentalité	10
• Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) : Aquarelle	10
• Accompagner les familles à domicile, AFD Allier	11
• Les promeneurs du net	11
• Alex un temps pour être parent	11
Services médicaux et paramédicaux dédiés à la maternité et à l'enfance	12
• Centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI)	12
• Centre hospitalier de Vichy	12
• Centre Médico-Psychologique (CMP) Enfants et Adolescents	12
• Pédiatres	12
• Equipe mobile autisme O3	12
• SAJE Entraide Allier (enfants et jeunes de 3 à 18 ans)	13
• Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP)	13
• Médiation et parentalité - Association SAGESS	13
Offres culturelles, sportives, et de loisirs sur le territoire	14
Bébés nageurs	14
Au Stade Aquatique	14
À la piscine de Cusset	15
Les créneaux « piscine » pour toute la famille	15
Baby-gym	16
Autre	16
Les aires de jeux pour les 0 - 10 ans	16
Les ludothèques	16
Ateliers bébés-parents au Conservatoire	17
Quelques conseils pour la santé et le bien-être de votre enfants	18



Nathalie CHAMOUX-BOUILLON

Vice-Présidente déléguée à la petite enfance, enfance et jeunesse

Bienvenue à toutes et tous ! La Communauté d'agglomération de Vichy est ravie d'accueillir vos enfants.

L'ambition de Vichy Communauté est de faire de notre territoire un lieu idéal pour les enfants. Ici, tout est réuni pour que chaque famille puisse choisir le parcours qu'elle souhaite faire suivre à ses enfants.

Plusieurs modes d'accueil sont proposés pour s'adapter aux besoins de chacun : accueil ponctuel ou sur plusieurs années, accueil individuel à travers les crèches familiales et les assistantes maternelles (organisées pour certaines autour des relais petite enfance) ou accueil collectif dans des crèches. Vichy Communauté s'engage pour préserver l'animation d'un réseau territorial des professionnels de la petite enfance et le maintien d'installation d'assistantes maternelles notamment sur les secteurs ruraux plus dépourvus en mode de garde.

Avec cette nouvelle édition du « Guide de la petite enfance » vous pouvez découvrir des informations essentielles et des liens utiles pour faire vivre une année riche à vos enfants par le biais d'activités riches et épanouissantes. Assurer leur développement et leur bien-être est une priorité, ainsi de nombreuses actions sont mises en place par Vichy Communauté tels que les ateliers bébés-parents au Conservatoire ou les ludothèques de Saint-Yorre et Saint-Rémy-en-Rollat.

Si vous ne trouvez pas dans ce guide complet les réponses à vos questions, l'espace familles de Vichy Communauté se tient à votre disposition à l'Hôtel d'agglomération ou au 04 70 96 57 91. Vous pouvez aussi consulter le portail familles www.familles.vichy-communaute.fr depuis votre domicile. Vous y trouverez de nombreux services facilitant au quotidien le parcours de vos enfants.

Nous vous souhaitons à tous une très belle année 2023 !

Quels modes de garde pour mon enfant ?

L'ACCUEIL COLLECTIF

1 - Les crèches qui appliquent le barème national des participations familiales (tarif de la CAF)

Les crèches accueillent vos enfants âgés de 10 semaines à 4 ans sous différentes formes.

L'accueil de vos enfants est assuré par une équipe de professionnelles pluridisciplinaires qui œuvre quotidiennement à la prise en charge de l'ensemble des besoins de l'enfant : soins, alimentation, sommeil, activités d'éveil, lecture etc...



Les crèches proposent plusieurs formes d'accueil :











- **Accueil régulier** pour les familles ayant un besoin de jours fixes (*accueil possible de 1 à 5 jours par semaine*).
- **Accueil occasionnel** pour les familles ayant des besoins ponctuels (*réservation sous 8 jours environ*).
- **Accueil d'urgence** pour les familles présentant une situation d'urgence non anticipable (*événement familial, reprise d'activité impromptue, indisponibilité soudaine de l'assistante maternelle*). Cet accueil pourra se faire pour une durée maximale d'1 mois.



Crèches qui appliquent le barème national des participations familiales (barème CAF).



Structures gérées par Vichy Communauté.

	Gestionnaire	Adresse	Téléphone	Horaires	Nombre de places
L'ilot câlin 	Vichy Communauté	21 rue d'Alsace 03200 Vichy	04 70 96 57 20	7h15-19h	38
Les Moussaillons 		Boulevard Maréchal Franchet d'Esperey 03200 Vichy	04 70 98 74 49	8h-18h	17
Les Garets 		30 rue des Pâquerettes 03200 Vichy	04 63 01 10 93	7h45-17h30 (uniquement en période scolaire)	15
Françoise Dolto 		12 rue du Président Wilson 03300 Cusset	04 70 98 65 38	8h-18h	14
Le Bout'en train 		Rue des écoles 03260 St-Germain- des-Fossés	04 70 32 48 45	7h45-18h	14
Robert Debré 		12 bis Esplanade François Mitterrand 03700 Bellerive-s/Allier	04 70 32 49 70	7h30-18h30	30
La Fée bouchou 	Centre social rural	Place aux Foires 03250 Le Mayet-de- Montagne	06 85 19 86 48	7h30-18h30	14
Premières Pirouettes 	Mairie de Creuzier-le- Vieux	Rue des crêtes, 03300 Creuzier-le-Vieux	04 70 31 97 25	Lundi et Vendredi 7h45-18h30	10
Micro-crèche 	Babilou	37 avenue de Gramont 03200 Vichy		7h-18h	12
Crèche CHU 	Hôpital J. Lacarin	Boulevard Denière 03200 Vichy	04 70 97 34 95	5h45-20h45	60

2 - Les crèches qui n'appliquent pas le barème national des participations familiales

La tarification est fixée par le gestionnaire de la structure.

	Âge des enfants accueillis	Gestionnaire	Adresse	Téléphone ou site internet	Horaires
Micro-crèche BBClub	10 semaines à 6 ans	Mme Esther REINHART	43 Route de la montée du loup 03110 Charmeil	04 70 90 65 52	Du lundi au samedi 6h30-20h
Micro-crèche L'Oyhenart des Chérubins*	10 semaines à 4 ans	Mme Audrey MATHIEUX	3 bis rue de Doyat 03300 Cusset	06 87 46 60 78	Du lundi au vendredi 7h30-18h30

*ouverture premier trimestre 2024

L'ACCUEIL INDIVIDUEL

1 - L'accueil chez un(e) Assistant(e) Maternel(le)

L'assistant(e) maternel(le), professionnel(le) de la petite enfance, accueille à son domicile ou dans un local dédié de 1 à 6 enfants généralement âgés de moins de 6 ans. L'assistant(e) maternel(le) a obtenu un agrément (*valable 5 ans*) délivré par le Conseil Départemental après avis de la Protection Maternelle Infantile (PMI). Il/elle reçoit une formation obligatoire de 120 heures.

Les familles ont un statut d'employeur de l'assistant(e) maternel(le) : vous êtes alors tenus de déclarer son salaire sur PAJEMPLOI et payer les charges établies par le contrat.

2 - L'accueil en Maison d'Assistant(e)s Maternel(le)s (MAM)

C'est un regroupement d'assistant(e)s maternel(le)s qui exercent dans un lieu commun dédié à l'accueil des jeunes enfants. L'agrément est délivré pour ce lieu. Chaque assistante maternelle :

- a une autorisation d'accueil spécifique pour l'exercice de la profession en MAM, délivrée par les services de PMI du Département ;
- accueille 6 enfants au maximum, en fonction de son agrément et de la capacité du lieu ;
- est responsable des enfants qui lui sont confiés par contrat avec les parents employeurs.

Une Maison d'Assistant(e)s Maternel(le)s fait partie des accueils individuels. Les MAM ne possèdent pas de direction, chaque assistante maternelle demeurant employée par la famille dont elle garde l'enfant.

Liste des MAM :

	Commune	Adresse	Téléphone
En attendant maman	Abrest	7 rue de la Tour	09 82 56 92 51
Nounous & moi	Bellerive-sur-Allier	7, esplanade François Mitterand	06 81 80 67 42
Le jardin des bambins	Brugheas	106, avenue de l'Europe	06 63 70 78 60



Le cocon des boud'choux	Brugheas	15 rue du stade	04 70 32 30 57
Les petits bambous	Busset	9, rue des écoles	06 15 09 55 71
Les bout'choux	Cognat-Lyonne	2, bis route d'Espinasse	06 23 65 38 86
Les bambins de lyonne	Cognat-Lyonne	15, chemin du claudis	04 43 03 45 04
Les Baby's	Creuzier-le-Neuf	17 rue de la mairie	06 25 53 05 05
Les p'tites canailles	Cusset	62, bis rue de Venise	04 43 03 26 43
La petite cabane aux doudous	Cusset	6, rue rocher favyé	09 81 68 05 11
Ô champ des chouettes	Molles	4 rue de la Grange Auroux	06 62 21 56 29
La boîte à câlins	Saint-Germain-des-Fossés	Le Coquet	04 70 58 42 05

3 - L'accueil en crèche familiale

La crèche familiale est un accueil individuel soumis à la surveillance d'une directrice de crèche. Les assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s sont salarié(e)s par le gestionnaire de la crèche familiale (*localement, Vichy Communauté*) ; les parents ne sont donc pas les employeurs de l'assistant(e) maternel(le).

Une fois par semaine, les assistant(e)s maternel(le)s et les enfants se retrouvent dans les locaux du relais petite-enfance de Vichy Communauté afin qu'ils puissent bénéficier d'un temps d'éveil collectif.

Il existe deux crèches familiales sur l'agglomération :

	Adresse	Téléphone	Nombre de places
 Crèche familiale de Cusset	Accueil chez les assistantes maternelles	04 70 96 57 12	6
 Crèche familiale de Bellerive-sur-Allier	Accueil chez les assistantes maternelles	04 70 96 57 12	3

LA GARDE À DOMICILE

En complément des structures d'accueil proposées sur l'agglomération, il existe des organismes pour garder ponctuellement ou régulièrement les enfants à domicile.

1 - CCAS de Vichy

Garde d'enfants à domicile (*pour les enfants de + de 3 ans*): 21,26€ par heure.

2 - Babychou service

Responsable de l'agence : Aude MOUGINOT

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h (*sauf vendredi à 17h*).

Contact : 09 83 64 11 88 ou 06 61 72 85 96

📍 9 rue Nicolas Larbaud 03200 Vichy

3 - O2 Care services

Responsable de l'agence : Virginie RIOTTE

Accueil : sans rendez-vous, mardi et jeudi 9h à 12h.

Contact : 02 43 72 02 02

📍 114 avenue thermale 03200 Vichy



Comment s'informer et trouver un mode de garde

1 - Le site de la CAF

www.monenfant.fr

Le site de la CAF deviendra rapidement votre outil de référence pour :

- rechercher un mode d'accueil ;
- simuler le coût en crèche ;
- estimer l'aide de la CAF par l'emploi d'une assistant(e) maternel(le) ;
- consulter de nombreuses informations sur la vie des parents.

2 - L'espace familles de Vichy Communauté

L'espace familles permet de simplifier l'accès des familles aux différents services (crèches, accueils de loisirs, séjours d'adolescents). De l'information aux démarches administratives, un accueil spécialisé saura vous guider.

Contact : 04 70 96 57 12

 Hôtel d'agglomération, 9 place Charles-de-Gaulle 03200 Vichy

3 - Les Relais Petite Enfance (RPE)

Qu'est-ce qu'un Relais Petite Enfance ?

Un RPE est un lieu d'informations et d'échanges pour les familles et les assistant(e)s maternel(le)s indépendant(e)s, géré par une animatrice.

Ses deux principales missions :

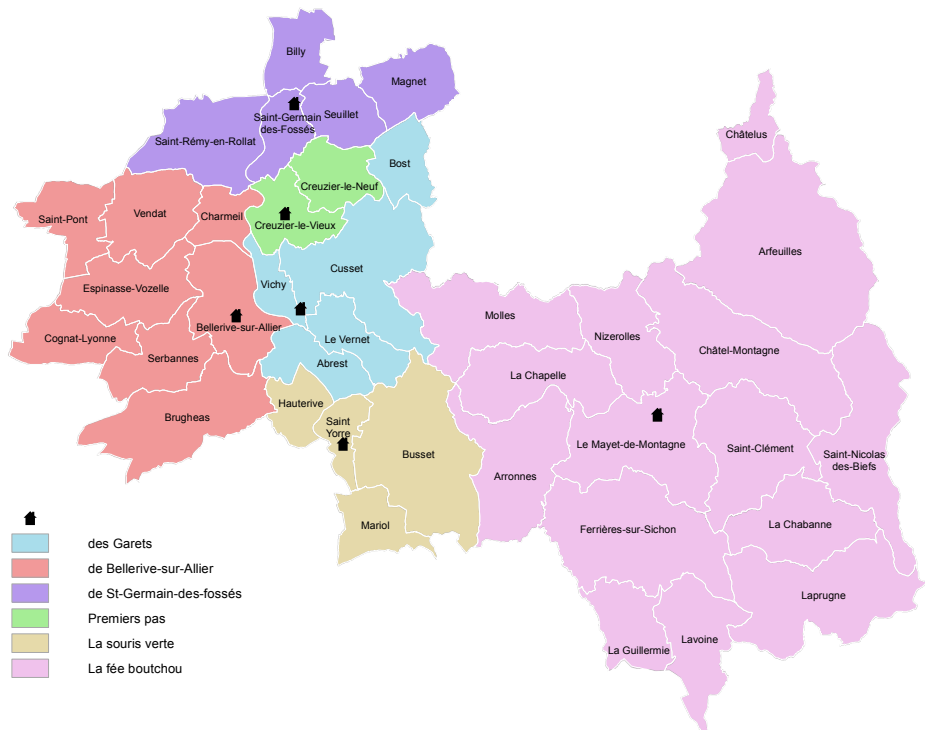
- **Accompagner les familles** dans la recherche d'un mode d'accueil individuel et l'emploi d'un professionnel indépendant ;
- **Accompagner les professionnels** de l'accueil individuel dans leurs pratiques professionnelles et pour leur employabilité.

L'animatrice propose également :

- Des **ateliers éducatifs** (éveil musical, ateliers de motricité, activités manuelles et créatives, etc.) afin de favoriser des temps d'éveil et de socialisation pour les enfants accueillis. Les enfants restent sous la responsabilité de leur assistant(e)s maternel(le)s pendant l'animation.
- Un **soutien juridique** pour faciliter les relations entre les familles et les assistant(e)s maternel(le)s pour le suivi administratif des contrats.
- Pour les assistant(e)s maternel(le)s, une **aide à la formation continue et à la professionnalisation** afin de favoriser l'accompagnement dans la pratique quotidienne auprès des enfants.

Où trouver mon Relais Petite Enfance ?

Il existe 6 Relais Petite Enfance sur l'ensemble du territoire Vichy Communauté (39 communes). Chaque relais couvre chacun des zones géographiques définies avec la Caisse d'Allocations Familiales de l'Allier.



● **Les Garets** à Vichy

30, rue des Pâquerettes
ram.vichy@vichy-communaute.fr
04 63 01 10 12 - 06 59 64 92 87

Animatrices : Valérie CARTOUX et
Fanny REGNIER

● **Saint-Germain-des-Fossés**

au sein des locaux de l'accueil de loisirs

Rue du Moulin Froid
06 29 10 06 68
ram.saintgermain@vichy-communaute.fr

Animatrices : Sylvie GOULANGE et
Fanny REGNIER

● **Bellerive-sur-Allier**

12, bis esplanade François Mitterrand
03700 Bellerive-sur-Allier
ram.bellerive@vichy-communaute.fr
06 29 10 06 68

Animatrices : Sylvie GOULANGE et
Fanny REGNIER

● **La Souris Verte** à Saint-Yorre

Géré par la Ville de Saint-Yorre

Place du marché
ram-saint-yorre@orange.fr
04 70 59 49 16

Animatrice : Nathalie GRIVEAUD

- **Premiers Pas** à Creuzier-le-Vieux
Géré par la Ville de Creuzier-le-Vieux
Rue des Crêtes
relais.creuzier-le-vieux@orange.fr
04 70 31 97 25
Animatrice : Viviane CARRERIC

- **La Fée Bout'chou** au Mayet-de-Montagne
Géré par le Centre social rural
du Mayet-de-Montagne
24, rue Roger Dégoulange
06 85 19 86 48
Animatrice : Bérénice BASTIAN

Associations, services et structures autour de la parentalité

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS (LAEP) : AQUARELLE

C'est un lieu de jeux, d'éveil pour les enfants âgés de 0 à 4 ans accompagnés d'un parent ou d'un adulte responsable et un espace d'échanges pour les parents ou futurs parents.

Pour les enfants, c'est :

- rencontrer d'autres enfants et d'autres adultes
- trouver des jeux adaptés à partager
- se préparer en douceur à la séparation et envisager la vie en collectivité (crèche, école)
- acquérir de l'autonomie

Pour les parents, c'est :

- partager un moment privilégié avec son enfant autour du jeu
- rencontrer d'autres parents
- échanger et partager ses questionnements

Responsable : Virginie BACHELLERIE

Contact : 04 70 30 43 20 - centre.social.barjavel@ville-vichy.fr

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Centre Social René Barjavel	/	9h30-11h30	/	9h30-11h30	Atelier enfant-parent
Centre Ville (place du 8 mai)	9h30-11h30	/	9h30-11h30	/	/

ACCOMPAGNER LES FAMILLES À DOMICILE, ADF03

Cette association propose une aide et un accompagnement à domicile qui ont pour but de soutenir les familles fragilisées par la survenue de certains événements (séparation, décès d'un parent, maladie, accident de la vie...) ayant des répercussions sur les enfants.

La prévention de difficultés sociales et familiales, le maintien de l'équilibre des enfants, de l'autonomie des personnes et des relations familiales, le soutien à l'insertion sociale sont au cœur de cette intervention ponctuelle.

Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h

Contact : 04 70 98 21 98 - contact@afdallier.org

 7, boulevard de la Mutualité 03200 Vichy

LES PROMENEURS DU NET

Proposé par la Caisse des Allocations Familiales de l'Allier, ce service en ligne implique la mise en relation avec des professionnels pour :

- orienter les parents
- construire des projets
- répondre à vos questions

www.promeneursdunet.fr/dept03

ALEX UN TEMPS POUR ÊTRE PARENT

Alexandra CAILLAUD propose différents ateliers à destination des parents :

- portage
- massage
- ateliers de communication parentaux
- accompagnement parental individuel
- temps parent/enfant

Contact : 06 63 35 84 46 - alexuntempspouretreparent@gmail.com

www.alexuntempspouretreparent.com

Services médicaux et paramédicaux dédiés à la maternité et à l'enfance

CENTRE DE PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI)

Maison des solidarités départementales

Contact : 04 70 98 11 28

 19 place Jean-Epinat 03200 Vichy

CENTRE HOSPITALIER DE VICHY

Contact : 04 70 97 33 33

 Boulevard Denière 03200 Vichy

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

Contact : 04 70 59 98 08

 8 impasse Château d'Eau 03200 Vichy

PÉDIATRES

Service de pédiatrie et néonatalogie de l'hôpital

Contact : 04 70 97 33 78

 Boulevard Denière 03200 Vichy

Marta Nowak Mohamed

Clinique La Pergola

 75 allée des Ailes 03200 Vichy

Piotr Gembara

Contact : 04 70 31 11 23

 4 avenue Pierre Coulon 03200 Vichy

ÉQUIPE MOBILE AUTISME 03

L'Équipe Mobile Autisme 03 intervient en direction des adultes et des enfants présentant des troubles du spectre autistique ayant été diagnostiqués ou pour lesquels une évaluation doit être réalisée.

Contact : 07 76 39 11 95

 71, route de Saulcet 03500 Saint-Pourçain-Sur-Sioule

SAJE ENTRAIDE ALLIER (ENFANTS ET JEUNES DE 3 À 18 ANS)

Le dispositif « Entraide Allier » est une Unité Polyvalente d'Action Éducative Spécialisée (UPAES).

Ce service reçoit à la journée des enfants et adolescents en difficulté d'insertion scolaire ou sociale, en rupture d'apprentissage ou autre. L'accompagnement mis en œuvre s'inscrit dans le cadre de la protection administrative, sur sollicitation des parents ou d'un service (avec l'accord des parents).

15 places en service d'accueil de jour.

Contact : 04 70 98 64 64

 23/25 avenue Pierre Coulon à Vichy

CENTRE D'ACTION MÉDICO-SOCIALE PRÉCOCE (CAMSP)

Le CAMSP est un lieu de diagnostic et de prise en charge des troubles et retards de développement chez l'enfant de 0 à 6 ans. En plus des médecins, l'équipe est constituée de psychomotriciens, orthophonistes, orthoptistes, psychologues, éducateurs spécialisés, éducateurs de jeunes enfants. Sur place, le CAMSP propose des consultations individuelles ou en groupe.

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Contact : 04 70 97 29 00 - camsp@ch-vichy.fr

 Arc Espace Santé – 11/13 rue Jean Jaurès 03200 Vichy

MÉDIATION ET PARENTALITÉ - ASSOCIATION SAGESS

L'Espace Famille de l'Association SAGESS propose plusieurs services dont le soutien à la parentalité, un service dédié à accompagner la restauration, le maintien des liens parents-enfants dans divers cadres et la médiation familiale. La médiation familiale s'adresse aux parents en situation de séparation, aux familles reconstruisant des difficultés de communication, des tensions, un conflit.

Contact : 04 70 32 44 78 - espacefamillevichy@asso-sagess.fr

www.espacefamilleadsea03.fr

 15 rue de l'imprimerie 03200 Vichy

Offres culturelles, sportives et de loisirs sur le territoire



BÉBÉS-NAGEURS

Au Stade Aquatique

Renseignements et informations sur le site internet : www.stade-aquatique.fr

Ou à l'accueil du Stade Aquatique : 04 70 96 57 64

Âge	Mercredi
6-18 mois	9h-9h30
18 mois-3 ans	9h30-10h
3-5 ans	10h15

Séance de 30 minutes sur inscription.

Tarifs : 8,40€ la séance ou 61,50€ le trimestre (10 séances hors vacances scolaires).

LES CRÉNEAUX « PISCINE » POUR TOUTE LA FAMILLE



Autres activités aquatiques pour les familles.

Activité	Lieu	Tarif pour les résidents de l'agglomération (sur présentation d'un justificatif)	Période scolaire	Vacances scolaires
Éveil aquatique Bassin d'apprentissage chauffé à 30° avec matériel et jeux mis à disposition	Stade Aquatique Rue des Chabannes basses 03700 Bellerive-s/Allier	Moins de 3 ans : gratuit 3 à 17 ans : 2,90€ Adulte : 4,30€	Dimanche 9h30 – 12h	Lundi, dimanche 9h30 – 17h Mardi, vendredi 11h – 18h Mercredi, jeudi et samedi 11h – 17h
Aquaplouf Bassin chauffé à 30° avec aménagement matériel et jeux mis à disposition	Piscine de Cusset Avenue de l'Europe 03300 Cusset	Moins de 3 ans : gratuit 3 à 17 ans : 1,80€ Adulte : 3€	/	Les samedis 9h – 13h

BABY-GYM

1 - Association de La Française de Cusset

Contact : 04 70 97 85 78 - lafrancaisegym@orange.fr
www.lafrancaisegym.fr

 Maison des Sports, 42 avenue de l'Europe 03300 Cusset

2 - Association Vichy Gym

Contact : 04 70 97 87 82 - vichy.gym@wanadoo.fr

 Boulevard de la Mutualité 03200 Vichy

3 - Association Bellerivoise Gymnastique

Référent : Marc PONTONNIER

Contact : 06 32 54 02 91

 COSEC, 13 rue Jean Ferlot 03700 Bellerive-sur-Allier

AUTRE

Kizou, avec un espace de jeux dédié

 18 Avenue de la Croix-Saint-Martin 03200 Vichy

LES AIRES DE JEUX POUR LES 0-10 ANS

Il existe plus de 30 aires de jeux, dont une vingtaine au cœur de l'agglomération.

N'hésitez pas à vous rendre vers la plus proche de votre domicile.

www.vichy-communaute.fr/enfance-et-petite-enfance

LES LUDOTHÈQUES

1 - Ludothèque de Saint-Yorre

Le mercredi matin halte jeux : de 8h30 à 12h, accueil des LUDOTINS pour les enfants de 2-4 ans accompagnés d'un adulte. Les tout-petits apprennent la socialisation tout en s'amusant – animation gratuite.

Horaires de prêt de jeux et jeux sur place :

Mercredi de 14h à 18h

Vendredi de 16h30 à 18h (*pendant les vacances de 14h à 18h*)

Samedi de 10h à 12h

2 - Ludothèque Ludivers à Saint-Rémy-en-Rollat

Contact : 06 66 12 65 69 - ludothèque-ludivers@orange.fr

www.ludothèque-ludivers.blog4ever.com

 4 rue de la Poste 03110 Saint-Rémy-en-Rollat

ATELIERS BÉBÉS-PARENTS AU CONSERVATOIRE

Venez partager avec votre enfant âgé de quelques mois à 3 ans un moment de musique pure. Au programme : éveil de l'ouïe, plaisir du chant, développement sensori-moteur, et motricité fine, pour le plus grand bonheur de votre enfant.

Votre enfant sera au cœur de l'animation grâce aux comptines, aux chansons, aux balancés, aux jeux et danses, aux manipulations d'instruments, à un moment où une multitude de graines de sons seront semées...

Âge	Samedi
0-18 mois	9h30-10h15
18 mois-3 ans	10h30-11h15

Contact : 04 63 64 71 90 - conservatoire@vichy-communaute.fr

1 Avenue de la liberté 03300 Cusset



Quelques conseils pour la santé et le bien-être de votre enfant

LES RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LA SÉDENTARITÉ ET LE SOMMEIL

L'organisation Mondiale de la Santé a édité en 2019 de nouvelles lignes directrices sur l'activité, les comportements sédentaires et le sommeil de l'enfant de moins de 5 ans : « **Pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage** ».

L'enfant de moins d'un an devrait :

- Être physiquement actif plusieurs fois par jour de différentes manières, en s'adonnant à des jeux interactifs au sol ; avec s'il n'est pas encore mobile au moins 30 minutes en position couchée (à *plat ventre*) en plusieurs tranches pendant qu'il est éveillé ; davantage c'est mieux.
- Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure (*par exemple dans un landau ou une poussette, sur une chaise haute ou encore en porte-bébé*). Il n'est pas recommandé de placer l'enfant devant un écran. Lorsque l'enfant n'est pas physiquement actif, on pourra lui proposer d'autres temps d'éveil (histoires, comptines...).
- Bénéficier de 14 à 17 heures d'un sommeil de bonne qualité les trois premiers mois et de 12 à 16 heures de 4 à 11 mois, siestes comprises.

L'enfant de 1 à 2 ans devrait :

- Consacrer au moins 180 minutes à différents types d'activité physique d'intensités diverses, notamment d'intensité modérée à forte, tout au long de la journée ; davantage, c'est mieux.
- Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure (*par exemple dans une poussette, sur une chaise haute, ou encore sur le dos d'un adulte*), ni rester assis pendant des périodes prolongées. Il n'est pas recommandé de placer un enfant d'un an devant un écran (*pour regarder la télévision, une vidéo ou un jeu vidéo*). Pas d'écran avant 3 ans (recommandation nationale). Lorsqu'il n'est pas physiquement actif, on pourra lui proposer d'autres temps d'éveil (histoires, comptines, activités manuelles...).
- Bénéficier de 11 à 14 heures d'un sommeil de bonne qualité, siestes comprises, en se couchant et se levant tous les jours à la même heure.

L'enfant de 3-4 ans devrait :

- Consacrer au moins 180 minutes à différents types d'activité physique d'intensités diverses, dont au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à forte tout au long de la journée ; davantage, c'est mieux.
- Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure à la fois (*par exemple dans une poussette*), ni rester assis pendant des périodes prolongées. Une heure devant l'écran doit être un maximum ; moins, c'est mieux. Lorsqu'il n'est pas physiquement actif, l'enfant peut regarder un livre, dessiner, jouer...
- Bénéficier de 10 à 13 heures d'un sommeil de bonne qualité (*avec éventuellement une sieste*), en se couchant et se levant tous les jours à la même heure.

LES P'TITS ATELIERS NUTRITIFS DE LA MSA

Vous cherchez des conseils sur l'alimentation pour votre enfant ? Profitez des conseils d'une diététicienne, échangez avec d'autres parents sur leur vécu, partagez vos anecdotes et soyez ainsi plus serein quand vient l'heure du repas de bébé.

Les P'tits ateliers nutritifs sont gratuits et proposés tout au long de l'année, pour s'adapter à votre agenda déjà bien chargé de parent.

www.msa.fr/lfp/petits-ateliers-nutritifs



1000-PREMIERS-JOURS.FR

De la grossesse à 2 ans, les 1000 premiers jours sont une période extraordinaire et déterminante pour bébé.

Application mobile disponible sur l'Apple Store ou sur Play Store