

## Fiche d'information

# L'engagement de Promotion Santé Suisse pour la petite enfance

### Abstract

La petite enfance couvre la période allant de la vie in utero aux quatre ans de l'enfant. Cette première phase de vie marque le développement physique, psychique et social d'une personne tout au long de sa vie. Consciente de son importance, Promotion Santé Suisse déploie et soutient différentes mesures pour les enfants de moins de quatre ans et leurs parents. Depuis 2014, Promotion Santé Suisse mène le projet de mise en réseau Miapas en collaboration avec des associations nationales du secteur de la santé et du secteur social. Ce projet vise à sensibiliser les responsables politiques à l'importance de la promotion de la santé durant la petite enfance. Dans le même temps, Miapas encourage la collaboration entre les professionnel-le-s travaillant dans le secteur de la petite enfance. Des recommandations communes visant à favoriser une alimentation équilibrée, une activité physique adéquate et une bonne santé psychique sont ainsi élaborées et diffusées au niveau national.

## 1 Promotion de la santé durant la petite enfance

La **petite enfance** couvre la tranche d'âge allant de moins neuf mois à quatre ans. Cette phase de vie est cruciale pour un développement en bonne santé. Par conséquent, la **promotion de la santé durant la petite enfance** commence déjà pendant la grossesse et la transition vers la parentalité et se poursuit pendant la période post-partum (y compris pendant l'allaitement) jusqu'à ce que l'enfant entre à l'école. Pour grandir en bonne santé, une alimentation équilibrée, une activité physique adéquate et une bonne santé psychique sont essentielles. (Promotion Santé Suisse 2020)

Aujourd'hui, la **promotion de la santé et la prévention** partent du principe que toute personne devrait avoir des chances égales en matière de santé. Les inégalités en matière de santé sont un problème so-

cial et structurel. Les mesures qui se concentrent uniquement sur le mode de vie ou les compétences individuelles en matière de santé sont difficilement à même de réduire les injustices. Il est important de

### Table des matières

1 Promotion de la santé durant la petite enfance	1
2 Renforcer les compétences des parents en matière de santé	3
3 Promotion de la santé chez les nourrissons et les jeunes enfants	4
4 Activités de Promotion Santé Suisse dans le domaine de la petite enfance	7
5 Le projet de mise en réseau Miapas	10
6 Informations complémentaires	13
7 Bibliographie	13

créer des conditions qui permettent à toutes et à tous d'être en bonne santé.<sup>1</sup> (Weber 2020)

Diverses études scientifiques montrent que la première phase de vie est déterminante pour le développement physique, psychique et social d'une personne. La promotion de la santé et la prévention durant la première phase de vie ont un effet positif sur le cours de la vie et réduisent les coûts dans le domaine de la santé, du social et de la justice pénale. Les chances de rester en bonne santé se transmettraient même à la génération suivante. L'égalité des chances dans les domaines de l'éducation, de la santé et du domaine social crée les conditions d'un développement des enfants en bonne santé. (OFSP 2018)

Les **mesures de promotion de la santé durant la petite enfance** visent principalement à donner aux futurs et aux nouveaux parents, aux responsables légaux et aux personnes de référence les moyens de renforcer le bien-être des jeunes enfants. En effet, une de leurs missions est de veiller à ce que les enfants se développent le plus sainement possible et conformément à leur âge. Les professionnel-le-s des domaines de la santé et du social qui travaillent avec les futurs parents et les parents de jeunes enfants ont un rôle clé à jouer à cet égard. En effet, leur position leur permet de transmettre des informations essentielles aux futurs et nouveaux parents ou aux responsables légaux sur l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique adéquate et d'une bonne santé psychique. En faisant la promotion de comportements adéquats, ils permettent ainsi aux parents d'accompagner au mieux leurs enfants pour débiter leur vie.

Les stratégies nationales suivantes constituent la base pour la mise en œuvre de mesures de promotion de la santé durant la petite enfance:

- [Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles 2017-2024](#) (stratégie MNT) (OFSP et al. 2016)
- [Rapport «Santé psychique»](#) (OFSP et al. 2015)
- [Stratégie nationale Addictions 2017-2024](#) (OFSP 2015)
- [Concept «Promotion de la santé et prévention durant la petite enfance»](#) (OFSP 2018)

Les documents suivants contiennent des arguments en faveur de la promotion de la santé durant la petite enfance:

- Infographie [Encouragement précoce](#) de Promotion Santé Suisse
- Argumentaire [Encouragement précoce: Un bon démarrage pour une vie en bonne santé](#) de Promotion Santé Suisse
- Document de base [«Zur Bedeutung professioneller Arbeit im Kleinkindbereich»](#) («L'importance du travail professionnel dans le domaine de la petite enfance» – en allemand)
- [Dépliant sur la petite enfance](#) de l'OFSP
- [«Instaurer une politique de la petite enfance»](#) de la Commission suisse pour l'UNESCO (INFRAS 2019)

### Encouragement précoce en Suisse

La promotion de la santé durant la petite enfance fait partie de **l'éducation et de l'accueil des jeunes enfants (EAJE)**, appelée également **encouragement précoce**. L'EAJE couvre tous les domaines politiques, mais surtout les politiques de santé, d'éducation et d'intégration. Elle englobe toutes les mesures qui permettent aux enfants de bénéficier des meilleures conditions pour bien démarrer leur vie en termes d'équité des chances.

En Suisse, les acteurs impliqués dans l'encouragement précoce sont les suivants:

- les communes et les cantons (en mettant en œuvre des stratégies pour la petite enfance ou des programmes cantonaux),
- la Confédération (offices fédéraux, conférences intercantionales),
- la société civile (p. ex. fondations, ONG et réseaux),
- l'économie (en favorisant la conciliation de la vie familiale et de la vie professionnelle).

<sup>1</sup> Pour de plus amples informations sur l'égalité des chances, voir le rapport de base [Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse](#) et sa [version courte axée sur la pratique](#).

## 2 Renforcer les compétences des parents en matière de santé

Il est bénéfique que les couples désireux d'avoir un enfant adoptent un mode de vie sain déjà avant la grossesse. Cela passe, par exemple, par l'adoption d'une alimentation saine, par la pratique d'une activité physique suffisante, par l'arrêt de la consommation d'alcool et de tabac et par la vérification de la protection vaccinale (SSN 2018). En effet, la santé des parents a un impact direct sur la santé de leurs enfants. Des études montrent d'ailleurs que le temps qui précède la conception influence le développement de l'enfant et sa santé jusqu'à l'âge adulte (SSN 2018) et qu'il est donc utile de promouvoir la santé des couples.

Pendant la grossesse et après la naissance, il est important que **la mère s'alimente de la manière la plus équilibrée possible** afin que son enfant bénéficie

d'un apport énergétique et nutritif approprié (SSN 2018). Il ressort également de diverses études que le fait de pratiquer une **activité physique** pendant et après la grossesse profite tant à la mère qu'à l'enfant et que les femmes actives physiquement subissent moins de complications lors de l'accouchement, et récupèrent plus facilement après la naissance (Promotion Santé Suisse 2018).

La **santé psychique des futurs parents** est également essentielle et a une incidence directe sur l'enfant. Différentes études montrent que le passage à la parentalité fragilise la santé psychique des parents et qu'un bon suivi des professionnel-le-s de la petite enfance joue un rôle capital pour son évolution. Parler de la santé psychique devrait devenir une habitude et permettre ainsi de soutenir les parents qui sentent leur état se dégrader sans oser en parler (Meier 2021). Les professionnel-le-s peuvent par exemple les encourager à s'aménager des moments

### RECOMMANDATIONS

	Pour les parents	Pour les professionnel-le-s
L'alimentation des parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochure et dépliant <a href="#">«Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement»</a></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel <a href="#">«Alimentation et grossesse»</a></li> <li>• Présentation <a href="#">«Alimentation et grossesse»</a></li> </ul> 
L'activité physique des parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leporello <a href="#">«Astuces pour faire de l'activité physique pendant la grossesse et après l'accouchement»</a> en 6 langues</li> <li>• Vidéo <a href="#">«Activité physique pendant la grossesse»</a> en 6 langues</li> <li>• Vidéo <a href="#">«Introduction consacrée au plancher pelvien»</a> en 6 langues</li> <li>• Vidéo <a href="#">«Perception du plancher pelvien après l'accouchement»</a> en 6 langues</li> <li>• Vidéo <a href="#">«Exercices pour renforcer le plancher pelvien après l'accouchement»</a> en 6 langues</li> <li>• Vidéo <a href="#">«Retrouver une activité physique après l'accouchement»</a> en 6 langues</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Activité physique et santé pendant et après la grossesse. Recommandations pour la Suisse</a></li> </ul> 
La santé psychique des parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infographie <a href="#">«Renforcer sa santé mentale en tant que parent»</a></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Soutenir la santé psychique des futurs parents. Informations et recommandations pour les professionnel-le-s</a></li> </ul> 

seuls afin de se détendre et de se reposer au quotidien ou discuter avec eux de la répartition des tâches en ce qui concerne le ménage et les soins au bébé. En effet, lorsque la mère et le père s'occupent du bébé à part égale, ils renforcent leurs compétences et leurs relations avec le bébé et permettent au partenaire de faire des pauses. Se retrouver de temps en temps en couple en l'absence du bébé contribue également au bien-être psychique des parents. Les parents devraient également être encouragés à solliciter le soutien de professionnel-le-s si nécessaire. (Promotion Santé Suisse 2021)

### 3 Promotion de la santé chez les nourrissons et les jeunes enfants

#### 3.1 Alimentation

Les besoins en termes de quantité et de nature des apports alimentaires changent constamment durant la petite enfance (Jenni et al. 2016). L'allaitement maternel est l'alimentation idéale pour un bébé. La quantité de lait et sa composition s'adaptent automatiquement aux besoins de l'enfant (Promotion allaitement maternel Suisse 2020, CFN 2015). Les femmes qui n'allaitent pas peuvent donner à leur enfant des préparations pour nourrissons. En plus de l'allaitement maternel, la diversification alimentaire peut être introduite progressivement après quatre à six mois. Parallèlement à cette dernière, il est recommandé de poursuivre l'allaitement maternel aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent. (Promotion Santé Suisse 2018a, CFN 2015).

Les adultes qui s'occupent régulièrement et avec attention de l'enfant, notamment en lui donnant à manger, tissent avec lui des liens étroits. Encouragé par les parents, les responsables légaux et les personnes de référence, l'enfant aiguise sa conscience de soi et apprend à interpréter ce qu'il ressent dans son corps. Il découvre par exemple que manger est plus que se nourrir et que cela peut être source de plaisir, de joie de vivre, de détente et donner de l'énergie physique et mentale (Jenni et al. 2016).

#### 3.2 Activité physique



Chez les jeunes enfants, le besoin de bouger est très présent et les compétences acquises grâce à l'expérience physique les accompagneront toute leur vie. Les nourrissons veulent et ont besoin de découvrir leur corps et d'apprendre à bouger. Plus leurs capacités motrices sont développées, plus ils élargissent leur espace de mouvement. Pour développer ces capacités motrices, les enfants ont besoin de suffisamment d'espace et d'opportunités. Au fil du temps, ils deviennent de plus en plus rapides et agiles, aiment jouer avec différents éléments et utilisent tous leurs sens. L'influence des adultes et des enfants de leur âge est importante pour les soutenir dans leur activité physique quotidienne. (hepa 2016)

#### 3.3 Santé psychique

La santé psychique est une condition essentielle pour le bien-être et un développement intact. Cela inclut une perception de soi différenciée, une bonne estime de soi, la capacité de tisser des liens étroits avec les autres, l'expression et la régulation de ses émotions, ainsi que la volonté d'explorer l'environnement et d'apprendre de nouvelles choses (Blaser et al. 2016).

Durant la petite enfance, la santé psychique est étroitement liée à l'état de santé et au comportement des personnes de référence les plus proches. Déjà pendant la grossesse, la sensibilité de la mère peut affecter l'enfant. Pour prendre en compte les besoins de l'enfant et pouvoir constamment s'y adapter, les personnes de référence ont besoin de disposer d'un équilibre interne relativement stable. En effet, plus les enfants ont la possibilité de développer leur potentiel en accord avec leurs ressources et leur niveau de développement, mieux ils sont préparés pour les prochaines étapes de développement. Il arrive que les parents ou les personnes de référence soient concernés par une maladie physique ou psychique, des conflits conjugaux, des expériences traumatisantes, des soucis financiers ou un manque d'intégration sociale qui les rendent souvent moins en mesure de percevoir les

## RECOMMANDATIONS

	Pour les parents	Pour les professionnel-le-s
<p>L'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge</p> <p><b>Comande gratuite</b> de brochures sélectionnées</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochure «<a href="#">Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge</a>»</li> <li>• Brochure «<a href="#">Allaiter – pour bien démarrer dans la vie</a>» en 12 langues</li> <li>• Brochure «<a href="#">L'alimentation durant la première année de vie. Guide pour passer d'une alimentation purement lactée à la table familiale</a>» en 13 langues</li> <li>• Brochure «<a href="#">L'alimentation durant la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année de vie. Conseils pour les repas à la table familiale</a>» en 13 langues</li> </ul>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel «<a href="#">Alimentation et allaitement</a>»</li> <li>• Présentation «<a href="#">Alimentation et allaitement</a>»</li> <li>• Manuel «<a href="#">L'alimentation durant la première année de vie</a>»</li> <li>• Présentation «<a href="#">L'alimentation durant la première année de vie</a>»</li> <li>• Manuel «<a href="#">L'alimentation durant la petite enfance (1<sup>er</sup>-4<sup>e</sup> anniversaire)</a>»</li> <li>• Présentation «<a href="#">L'alimentation durant la petite enfance (1<sup>er</sup>-4<sup>e</sup> anniversaire)</a>»</li> </ul>  
<p>L'activité physique des nourrissons et des enfants en bas âge</p> <p><b>Comande gratuite</b> de toutes les brochures PAPRICA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Comment bouger avec son enfant – 0 à 9 mois</a> (PAPRICA Petite enfance) en 11 langues</li> <li>• <a href="#">Comment bouger avec son enfant – 9 à 18 mois</a> (PAPRICA Petite enfance) en 11 langues</li> <li>• <a href="#">Comment bouger avec son enfant – 18 mois à 2½ ans</a> (PAPRICA Petite enfance) en 11 langues</li> <li>• <a href="#">Comment bouger avec son enfant – 2½ à 4 ans</a> (PAPRICA Petite enfance) en 11 langues</li> <li>• <a href="#">Comment bouger avec son enfant – 4 à 6 ans</a> (PAPRICA Petite enfance) en 11 langues</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">hepa.ch – Recommandations en matière d'activité physique pour les enfants en bas âge</a></li> <li>• <a href="#">PAPRICA – Manuel de référence à l'intention des professionnel-le-s de la petite enfance</a></li> <li>• <a href="#">Formation au conseil en activité physique au cabinet médical</a></li> </ul> 
<p>La santé psychique des nourrissons et des enfants en bas âge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infographie «<a href="#">Voici comment renforcer la santé mentale de mon enfant</a>»</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">La promotion de la santé psychique dans la petite enfance. Recommandations à l'intention des professionnel-le-s de la santé et de l'action sociale</a></li> </ul> 

besoins de leur enfant et les limitent dans le soutien qu'ils peuvent lui apporter. Il est important que dans ces situations, les aides professionnelles telles que le conseil, l'accompagnement, les thérapies ou les offres de prise en charge soient adaptées à la situation familiale en fonction des ressources existantes. Plus ces offres sont adaptées à la situation familiale, plus elles seront acceptées par les parents et donc bénéfiques pour l'enfant. (Promotion Santé Suisse 2019)

### 3.4 Égalité des chances

À tous les niveaux, les instances décisionnelles peuvent créer des conditions favorables à la santé pour les familles avec des enfants en bas âge. De bonnes conditions-cadres comprenant des mesures de soutien familial contribuent à l'égalité des chances. Pour que les familles socialement défavorisées puissent bénéficier des mesures d'encouragement précoce, il faut veiller à leur offrir un accès à bas seuil. Cela est rendu possible, par exemple, par de bonnes conditions offertes aux professionnel-le-s de la santé et du social qui sont en contact direct avec les futurs parents et les parents d'enfants d'âge préscolaire. En effet, ces derniers ont besoin et doivent pouvoir bénéficier de suffisamment de temps pour le conseil et l'accompagnement. (Weber 2020)

Il a été démontré que les professionnel-le-s de la santé et du social augmentent les compétences en santé des futurs et des nouveaux parents et des responsables légaux:

- en diffusant sur l'ensemble du territoire, durant leurs heures de consultation et de conseil, des recommandations nationales sur les questions de promotion de la santé durant la petite enfance;
- en étant formé-e-s pour renseigner les futurs et les nouveaux parents et les responsables légaux de l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique adéquate et d'une bonne santé psychique durant la petite enfance;
- en acquérant des compétences transculturelles et en étant soutenu-e-s par des interprètes communautaires pour conseiller les futurs et les nouveaux parents ou les responsables légaux en fonction des besoins.

Informations complémentaires pour mettre en œuvre l'égalité des chances dans la pratique:

- Association a:primo (2019). *Conciliation de la vie familiale et professionnelle dans un contexte de vulnérabilité sociale – Analyse de la situation et domaines d'action*
- Weber, D. & Hösli, S. (2020). *Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention. Approches éprouvées et critères de réussite. Version courte pour la pratique*. Berne: OFSP, Promotion Santé Suisse, CDS.

## 4 Activités de Promotion Santé Suisse dans le domaine de la petite enfance

Promotion Santé Suisse s'engage à promouvoir la santé durant la petite enfance. Cet engagement est issu de la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017-2024.

### 4.1 Programmes d'action cantonaux

Afin d'augmenter la proportion de la population ayant un poids corporel sain et une bonne santé psychique, Promotion Santé Suisse soutient les cantons dans la mise en œuvre de programmes d'action cantonaux (PAC). Les cantons peuvent s'engager dans quatre modules. Ceux-ci sont basés sur les différentes phases de la vie: enfance, adolescence et vieillesse.

	Alimentation et activité physique	Santé psychique
Enfants et adolescent-e-s	module A	module C
Personnes âgées	module B	module D

Le groupe cible «enfants et adolescent-e-s» comprend les phases de vie allant de moins neuf mois (grossesse) à 20 ans. La petite enfance est au cœur des programmes d'action cantonaux depuis 2011, qui s'investissent de manière coordonnée dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique (module A). Depuis 2017, les cantons sont également engagés dans le module C qui concerne la santé psychique.

### 4.2 Soutien de projets PAC

Parallèlement aux PAC, Promotion Santé Suisse soutient des projets d'innovation, de multiplication ainsi que des offres éprouvées dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé psychique, notamment pour les enfants et les adolescent-e-s. Actuellement, Promotion Santé Suisse soutient une douzaine de projets dans le domaine de la petite enfance.

## EXEMPLES DE PROJETS POUR LA PETITE ENFANCE

### Fourchette verte

#### Un label de qualité pour une alimentation équilibrée



Pour le développement et la croissance des enfants en bas âge, une alimentation équilibrée est importante. Les habitudes alimentaires précoces d'un enfant influent plus tard sur sa vie. Il est d'autant plus crucial que les enfants aient dès leur plus jeune âge une alimentation variée. Comme de plus en plus d'enfants sont gardés par des tiers pendant la journée, des repas équilibrés et variés, respectant les principes de durabilité, sont également un critère lorsqu'il s'agit de choisir une crèche.

«Fourchette verte des tout-petits» est la déclinaison du label pour les établissements accueillant des enfants de moins de 4 ans. Avec ce label de qualité, les crèches, les écoles avec réfectoire et les garderies s'engagent à assurer une alimentation équilibrée et durable lors des repas et collations. Pour pouvoir utiliser le label, l'offre de restauration doit répondre

aux exigences de qualité de «Fourchette verte». Les lignes directrices sont basées sur la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition. Des recommandations sur la composition des menus et la taille des portions font partie du concept. Outre les aliments et les boissons, la sélection des aliments, la préparation de la nourriture et le soin apporté aux arts de la table sont également des éléments essentiels.

Des diététicien-ne-s conseillent et accompagnent les équipes pour l'acquisition et la mise en œuvre du label «Fourchette verte». Les plans de menu sont discutés ensemble pour faciliter les ajustements à mettre en œuvre. Si manger sainement procure du plaisir et que les aliments ont bon goût, cela a un effet positif sur le comportement alimentaire.

**petits:pas****Un programme de renforcement de la famille****petits:pas**

Pour assurer autant que possible l'égalité des chances, l'encouragement précoce est capital. Afin que les enfants grandissant dans un contexte de vulnérabilité sociale puissent développer pleinement leur potentiel, ils doivent bénéficier d'un soutien dès leur plus jeune âge.

Avec l'offre de jeu et d'éveil petits:pas, l'association a:primo répond à ce besoin. Pendant 18 mois, les familles avec un enfant âgé de 1 à 4 ans reçoivent une visite à domicile toutes les semaines, puis tous les 15 jours et participent à des rencontres de groupe. Les intervenant-e-s à domicile, ayant un parcours de vie similaire à celui des familles qu'elles ou ils accompagnent, tissent un lien de confiance avec les parents et les soutiennent dans leur rôle éducatif. Lors de chaque visite, les parents (re)découvrent des activités ludiques propres à stimuler leurs enfants: regarder un livre d'images avec son enfant, faire un bricolage ou partir explorer une place de jeu.

En parallèle, les familles sont invitées à des rencontres de groupe tous les quinze jours. Lors de ces rencontres, elles ont l'occasion de rencontrer d'autres familles, de discuter de thèmes en lien avec l'éducation, la promotion de la santé et le système éducatif en Suisse, ainsi que de visiter d'autres offres locales. En plus de permettre aux enfants de faire leurs premières expériences de jeu avec d'autres enfants de leur âge, ces rencontres favorisent une intégration sociale durable de toute la famille dans son environnement de vie.

Dans chaque site, un-e professionnel-le du travail social ou de la pédagogie est responsable de la mise en œuvre de l'offre. Cette personne forme les intervenant-e-s à domicile, suit leur travail chaque semaine et anime les rencontres de groupe. Tout comme les intervenant-e-s à domicile, elle est engagée par un organisme partenaire, qui peut être une commune, un canton ou une organisation parapublique.

**MiniMove****Activité physique et rencontres**

Les enfants ont naturellement besoin de bouger. Sautiller, ramper, sauter, se tenir en équilibre, etc. renforce les os, le cœur et la circulation sanguine, fortifie les muscles et améliore l'agilité. L'activité physique stimule les enfants de diverses façons et contribue à la bonne estime de soi. Il s'agit également d'apporter un soutien accru aux enfants issus de familles défavorisées afin qu'ils se développent de manière globale et qu'ils bénéficient de l'égalité des chances.

C'est là que MiniMove entre en jeu. Le programme à bas seuil de la Fondation IdéeSport s'adresse aux enfants de deux à cinq ans et à leurs parents ou aux personnes de référence. Pendant les mois d'hiver, lorsque les places de jeux et les cours d'école sont moins utilisées, ils ont à leur disposition cette offre d'activité physique gratuite. En concertation avec les autorités et les personnes

clés des communes, les salles de sport sont converties le dimanche en salles d'activité physique pour les familles. Sans avoir à s'inscrire, les parents et les enfants peuvent jouer et entrer librement en contact avec les autres.

MiniMove propose de multiples inputs d'activité physique pour les enfants en bas âge et des lieux de rencontre pour les familles moins bien intégrées. Le programme est élaboré par des jeunes coaches et des responsables de projet adultes issus du secteur sportif ou ayant une formation pédagogique. Ils sont formés à cette tâche par IdéeSport. Parce que les adolescents impressionnent souvent les jeunes enfants, ils parviennent plus facilement à les atteindre. Une condition préalable idéale pour permettre aux «grands» de développer la capacité motrice des «petits».



### 4.3 Projets novateurs dans le domaine de la santé psychique

Promotion Santé Suisse soutient également quatre projets innovants de promotion de la santé psychique durant la petite enfance dans les cantons de Thurgovie, Neuchâtel/Jura/Fribourg/Valais, Tessin et Nidwald/Obwald. Les quatre projets sont axés sur l'environnement immédiat des enfants. Cela signifie qu'ils ont pour but d'améliorer la mise en réseau locale des professionnel-le-s et de renforcer leur expertise, par exemple par le biais de formations continues.

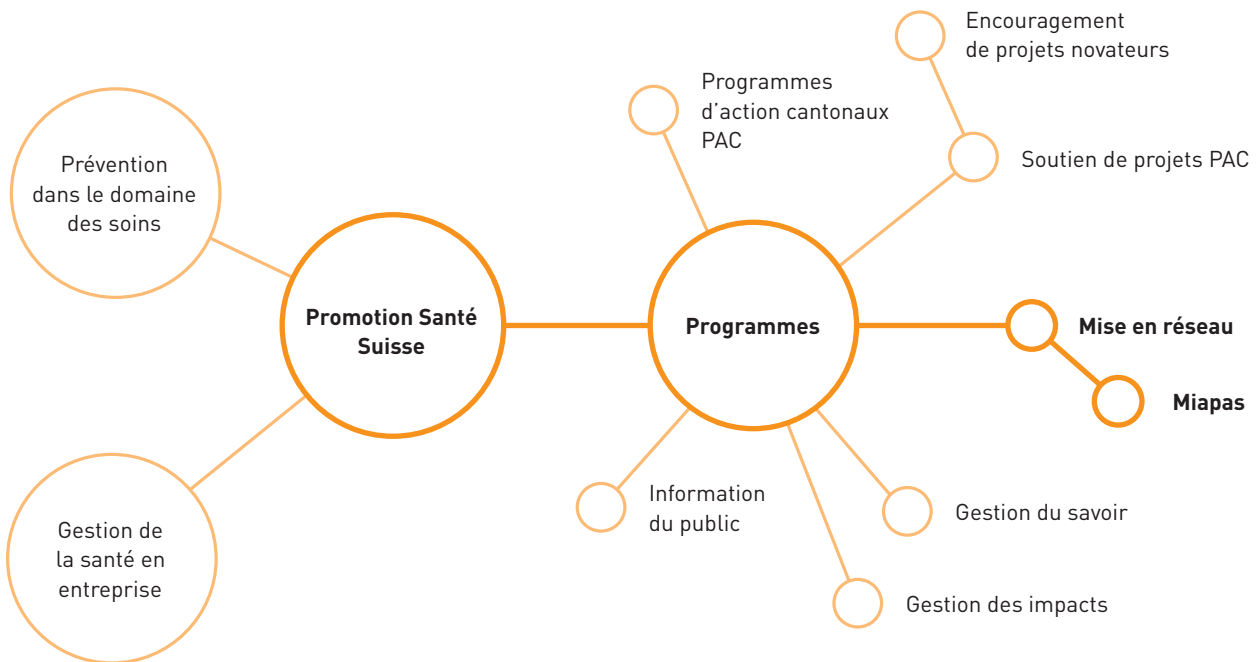
Informations complémentaires:

[www.promotionsante.ch/projets-soutenus-pac](http://www.promotionsante.ch/projets-soutenus-pac)

### 4.4 Mise en réseau

Promotion Santé Suisse s'engage en faveur d'une mise en réseau dans le domaine de la petite enfance à l'échelle nationale. Dans ce cadre, elle conclut des partenariats ciblés (notamment avec Promotion allaitement maternel Suisse et l'Alliance Enfance). Le projet Miapas détaillé ci-dessous est compris comme une mesure de mise en réseau.

#### POSITIONNEMENT DU PROJET MIAPAS CHEZ PROMOTION SANTÉ SUISSE



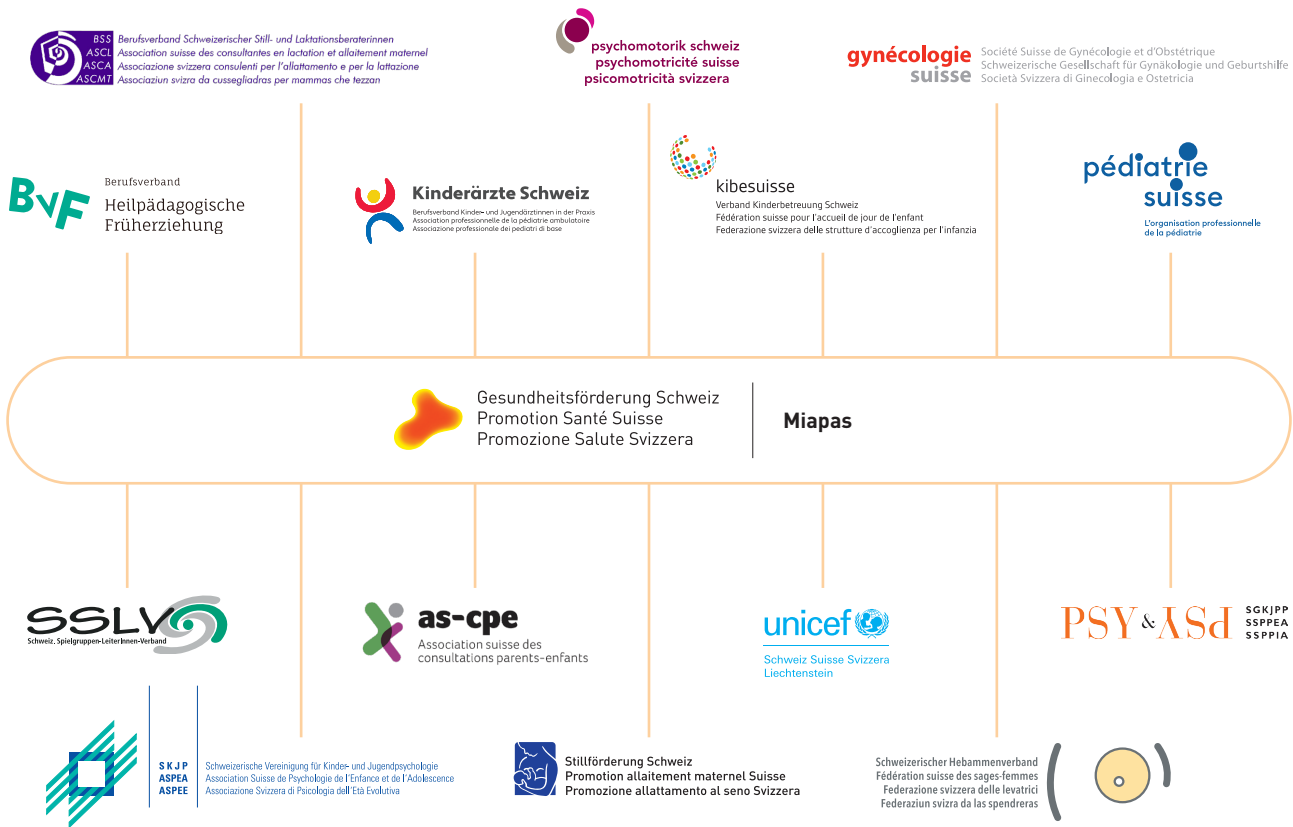
## 5 Le projet de mise en réseau Miapas

Miapas est un projet de mise en réseau interdisciplinaire pour la promotion de la santé durant la petite enfance à l'échelle nationale. Le nom du projet est dérivé de «mes pas» ou «mes premiers pas». Miapas met en réseau des professionnel-le-s du secteur de la santé et du social. Des recommandations nationales visant à favoriser une activité physique adéquate, une alimentation équilibrée et une

bonne santé psychique durant la petite enfance sont élaborées ensemble et diffusées à l'intention des professionnel-le-s et des parents ou responsables légaux. En collaboration avec de nombreuses associations, Promotion Santé Suisse porte, pilote et finance le projet.

Les organisations nationales et associations professionnelles suivantes sont membres du comité d'expert-e-s appelé «groupe de résonance Miapas».

### GRUPE DE RÉSONANCE MIAPAS



## 5.1 Vision du projet Miapas

Les objectifs du projet Miapas sont:

- offrir aux futurs et nouveaux parents un accès à bas seuil aux conseils et informations sur la promotion de la santé;
- développer des recommandations communes et scientifiquement fondées pour les professionnel-le-s;
- convaincre les décideur-euse-s de l'importance de la promotion de la santé et de l'égalité des chances durant la petite enfance.

### Le rôle des professionnel-le-s

Pour que les enfants puissent grandir en bonne santé, il faut une interaction diversifiée. Un soutien simple et rapide est apporté par les professionnel-le-s de santé tels que les gynécologues, les sages-femmes et les consultant-e-s en lactation et allaitement maternel, les pédiatres, les médecins généralistes et les conseiller-ère-s parents-enfants. Parce qu'elles ou ils veillent à la santé de la mère, ces professionnel-le-s exercent une influence positive sur le développement de l'enfant avant même sa naissance. Elles ou ils ont différentes possibilités de cerner les besoins des familles et des enfants, de les conseiller et de réagir rapidement en cas de difficultés de développement. Elles ou ils peuvent soutenir les parents à assumer leur responsabilité au mieux. Les professionnel-le-s de santé sont donc des acteurs importants de l'encouragement précoce: en veillant à la santé des enfants en bas âge, elles ou ils exercent une influence sur leurs parents, leurs personnes de référence et leur environnement social.

## 5.2 Groupes cibles

Grâce à son offre, le projet Miapas soutient divers groupes cibles qui œuvrent à l'échelle nationale pour la promotion de la santé durant la petite enfance:

### Professionnel-le-s de l'accueil de jour

Personnes chargées de l'accueil de jour d'enfants, accueillant-e-s en milieu familial, conseiller-ère-s en éducation, responsables de groupes de jeu, etc. Ces professionnel-le-s ont des échanges avec les familles et un aperçu de leurs conditions de vie. Elles ou ils conseillent et soutiennent les parents.

### Personnes appartenant à des professions médicales et de conseil

Sages-femmes, consultant-e-s en lactation et allaitement maternel, pédiatres, gynécologues, auxiliaires de puériculture et de l'accueil de jour, conseiller-ère-s parents-enfants, etc. Déjà avant la naissance, elles ou ils soutiennent les parents en toute confiance et les conseillent avec compétence sur les mesures à prendre pour promouvoir la santé durant la petite enfance.

### Professionnel-le-s de l'intégration et du social

Professionnel-le-s des services cantonaux de santé, de l'intégration et de l'action sociale. Elles ou ils entretiennent des contacts intercantonaux et assurent les mises en réseau à l'échelle cantonale et nationale.

### Décideuses et décideurs politiques

Personnes qui ont des responsabilités dans le domaine de la politique sanitaire, éducative ou sociale et qui s'engagent en faveur de cette politique au niveau régional, cantonal ou fédéral. Elles élaborent des bases juridiques et veillent à ce que la promotion de la santé durant la petite enfance reste un sujet important.

### Mères, pères et responsables légaux d'enfants en bas âge (de -9 mois à 4 ans)

En tant que groupe cible principal, ces personnes sont informées par des professionnel-le-s sur ce qu'est une alimentation équilibrée, une activité physique adéquate et une bonne santé psychique durant la petite enfance. Elles reçoivent du matériel d'information simple et compréhensible.

### 5.3 Les phases du projet

#### Fin 2013

Promotion Santé Suisse contacte les acteurs nationaux dans le domaine de la promotion de la santé et de l'égalité des chances durant la petite enfance. Cette démarche vise à soutenir et compléter les offres existantes dans les cantons. Le groupe de résonance est constitué, le projet Miapas est lancé.

#### 2014-2016

Des équipes de spécialistes élaborent des recommandations et des modules de formation continue sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. Le sujet est activement ancré dans les représentations politiques et auprès des organes responsables aux échelles locale, cantonale et nationale.

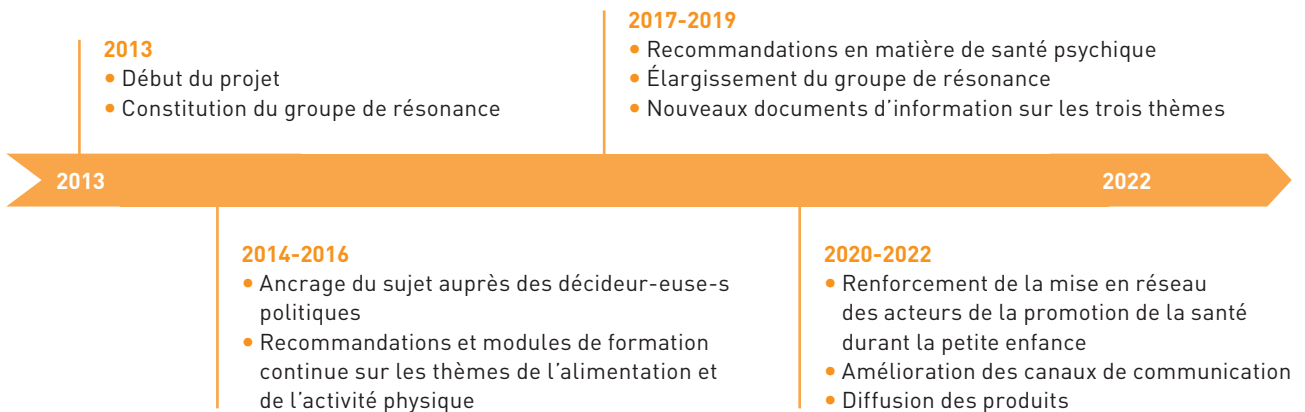
#### 2017-2019

Les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique sont complétés par un troisième thème essentiel: la santé psychique. Le groupe de résonance s'agrandit. De nouveaux documents d'information sont élaborés sur ces trois thèmes.

#### 2020-2022

La mise en réseau de toutes les parties prenantes engagées dans la promotion de la santé durant la petite enfance est renforcée. Les canaux de communication sont rendus plus conviviaux, et les produits disponibles sont diffusés plus largement.

#### LES PHASES DU PROJET



## 6 Informations complémentaires

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (éds.) (2016). *La santé psychique au cours de la vie*. Rapport de base. Rapport 6. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Dratva, J., Grylka-Bäschlin, S., Volken, T. & Zysset, A. (2019). *Santé et prévention: «Vue d'ensemble scientifique de la petite enfance (0 à 4 ans) en Suisse»* (en allemand, résumé en français). Étude réalisée à la demande de l'Office fédéral de la santé publique. Winterthour: ZHAW Département Santé.
- INFRAS (2019). *Instaurer une politique de la petite enfance. Un investissement pour l'avenir. Éducation et accueil des jeunes enfants / Encouragement précoce en Suisse*. Étude réalisée par INFRAS à la demande de la Commission suisse pour l'UNESCO. Berne: Commission suisse pour l'UNESCO.
- Meier Magistretti, C., Walter-Laager, C., Schraner, M. & Schwarz, J. (2019). *Angebote der Frühen Förderung in Schweizer Städten (AFFiS)*. Kohortenstudie zur Nutzung und zum Nutzen von Angeboten aus Elternsicht. (Offres d'encouragement précoce dans les villes suisses (OEPdVS). Étude de cohorte sur l'utilisation et l'utilité des offres du point de vue des parents.) Lucerne, Graz: Haute école de Lucerne – Travail social et Université de Graz.
- Office fédéral de la santé publique (2018). *Promotion de la santé et prévention durant la petite enfance*. Berne: OFSP.
- Office fédéral de la santé publique (OFSP) & Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (2016). *Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (Stratégie MNT) 2017-2024*. Berne: OFSP.
- Steiger, D. (2018). *Poids corporel sain des enfants et des adolescents. Vérification et actualisation des bases scientifiques*. Document de travail 45. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

## 7 Bibliographie

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (éds.) (2016). *La santé psychique au cours de la vie*. Rapport de base. Rapport 6. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Commission fédérale de la nutrition CFN (2015). *L'alimentation au cours des 1000 premiers jours de la vie – de la conception au 3<sup>e</sup> anniversaire*. Rapport d'experts de la CFN. Zurich: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires.
- Hepa (2023). *Recommandations en matière d'activité physique pour les enfants en bas âge*. Macolin: Office fédéral du sport.
- INFRAS (2019). *Instaurer une politique de la petite enfance. Un investissement pour l'avenir. Éducation et accueil des jeunes enfants / Encouragement précoce en Suisse*. Étude réalisée par INFRAS à la demande de la Commission suisse pour l'UNESCO. Berne: Commission suisse pour l'UNESCO.
- Jenni, O., Holtz, S. & Henkel, C. (2016). Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Säuglingen und Kleinkindern. *SZE*, vol. 1, pp. 32-35. [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/SZE\\_Artikel\\_Einflussfaktoren\\_auf\\_das\\_Essverhalten\\_von\\_Saeuglingen\\_und\\_Kleinkindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/SZE_Artikel_Einflussfaktoren_auf_das_Essverhalten_von_Saeuglingen_und_Kleinkindern.pdf) [accès: 16.12.2020].
- Meier, F. (2021). *Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen*. (Information et recommandations pour les professionnels sur la santé psychique des parents.) Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Office fédéral de la santé publique (2018). *Promotion de la santé et prévention durant la petite enfance*. Berne: OFSP.
- Office fédéral de la santé publique (OFSP) & Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (2016). *Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (Stratégie MNT) 2017-2024*. Berne: OFSP.
- Office fédéral de la santé publique (OFSP) (2015). *Stratégie nationale Addictions 2017-2024*. Berne: OFSP.

- Office fédéral de la santé publique (OFSP), Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) & fondation Promotion Santé Suisse (2015). *Santé psychique en Suisse. État des lieux et champs d'action*. Rapport sur mandat du Dialogue Politique nationale de la santé. Berne: OFSP.
- Promotion allaitement maternel Suisse (2020). *Allaiter – pour bien démarrer dans la vie*. Berne: Promotion allaitement maternel Suisse. [https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen\\_\\_root\\_3\\_5\\_\\_fr.html](https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen__root_3_5__fr.html) (accès: 16.12.2020).
- Promotion Santé Suisse (2022) (accès: 04.07.2022). *Coordination et partenariats «Le projet de mise en réseau Miapas»*. <https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/alimentation-et-activite-physique/enfants-et-adolescents/themes-cles/miapas.html>
- Promotion Santé Suisse (2019). *La promotion de la santé psychique dans la petite enfance. Recommandations à l'intention des professionnel-le-s de la santé et de l'action sociale*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Promotion Santé Suisse (2018). *Activité physique et santé pendant et après la grossesse. Recommandations pour la Suisse*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Promotion Santé Suisse (2017). *Encouragement précoce: un bon démarrage pour une vie en bonne santé. Infographie*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Société Suisse de Nutrition SSN (2018). *Manuel «Alimentation et grossesse»*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Société Suisse de Nutrition SSN (2018a). *Manuel «L'alimentation durant la première année de vie»*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Weber, D. (2020). *Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse. Définitions, introduction théorique, recommandations pratiques*. Rapport de base. Berne: Promotion Santé Suisse, OFSP, CDS.

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Direction du projet et autrices

- Josefin De Pietro, Promotion Santé Suisse
- Jessica De Bernardini, Promotion Santé Suisse
- Fabienne Amstad, Promotion Santé Suisse

### Rédaction

- Nicole Habermacher, Textbüro Punkto
- Susan Edthofer, presseteam h&e
- Christa Rudolf von Rohr, Promotion Santé Suisse
- Anja Nowacki, Promotion Santé Suisse
- Marion Forel, rédaction de la version française

### Membres du groupe de résonance Miapas

- Sula Anderegg, Fédération suisse des sages-femmes (FSSF)
- Christine Brennan, Promotion allaitement maternel Suisse
- Elisabeth Fischbacher, Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel (ASCL)
- Myriam Franiek, kibesuisse – Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant
- Dr med. Sabine Heiniger, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire

- Dr med. Christian Henkel, Société suisse de psychiatrie et psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent (SSPPEA)
- Nicole Hinder, UNICEF Suisse et Liechtenstein
- Iris Kuhn, Fédération suisse des animatrices de groupes de jeux (FSAJ)
- Dr med. Josef Laimbacher, Société Suisse de Pédiatrie (SSP)
- Matthias Obrist, Association Suisse de Psychologie de l'Enfance et de l'Adolescence (ASPEA)
- Simone Reichenau, Psychomotricité Suisse
- Anna-Isabelle von Samson-Himmelstjerna, gynécologie suisse (SGGO)
- Sarah Wabnitz, Berufsverband Heilpädagogische Früherziehung (Association professionnelle de l'éducation précoce)
- Dina Wyler, Association suisse des consultations parents-enfants (AS CPE)

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, février 2024