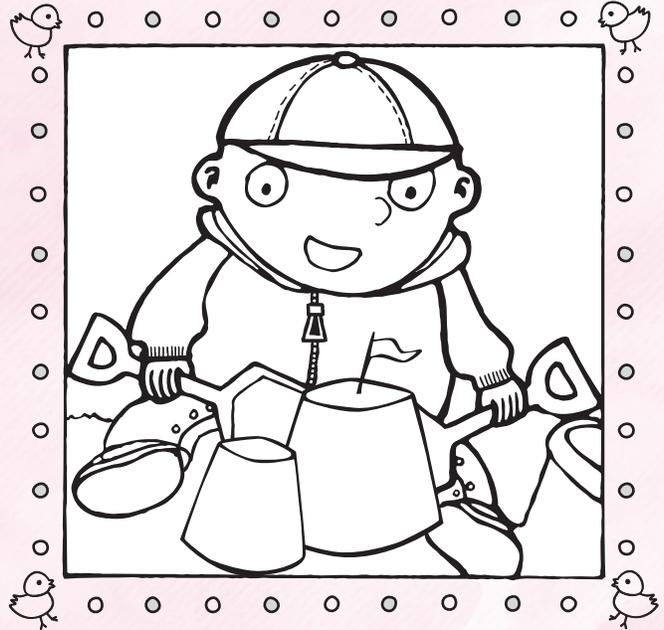


BULLETIN

Pédiatrique

VOTRE ENFANT A 2 ANS

— Présenté par le Dr Jean Labbé, M.D., FRCPC —



Avant-propos	2
➤ Nutrition.....	3
➤ Croissance	5
➤ Développement.....	6
➤ Comportement.....	8
➤ Vie familiale.....	10
➤ Soins.....	11
➤ Santé.....	12
➤ Prévention.....	13
➤ Discipline	15
➤ Comment composer avec votre colère	18
➤ Courbe de croissance – filles	19
➤ Courbes de croissances – garçons ..	20
Rédaction.....	21

Ce feuillet s'adresse aux parents.

Il est le huitième d'une série de 11 bulletins qui vous seront remis lors des visites périodiques de votre enfant au cours des **cinq** premières années de sa vie.

AVANT-PROPOS

L'objectif de ces feuillets est de fournir aux parents quelques renseignements concernant la croissance, le développement et les soins à donner à leur enfant.

La durée des visites médicales est courte et ne permet pas de discuter en détail de tous ces éléments. Il peut être avantageux de disposer d'informations écrites pour s'y référer au besoin.

Il existe plusieurs autres sources d'information spécialement conçues pour venir en aide aux nouveaux parents, comme le livre *Mieux vivre avec notre enfant*, que vous avez reçu durant votre grossesse. Les *Bulletins pédiatriques* se veulent un outil complémentaire, venant renforcer des messages importants.

De plus, leur contenu est adapté à l'âge de l'enfant au moment de chacune des visites périodiques.

Certaines recommandations présentées à l'intérieur des *Bulletins* peuvent être différentes de ce que vous avez lu ou entendu ailleurs. En matière de soins aux jeunes enfants, certaines recommandations ne sont pas appuyées par des faits scientifiquement reconnus et universellement acceptés.

Plusieurs recommandations se basent sur l'opinion de spécialistes, expliquant que certaines positions peuvent être différentes d'un professionnel à l'autre. Il existe donc plusieurs bonnes façons de faire les choses.

L'évolution constante de la médecine explique les remises à jour des bulletins pédiatriques au fil des ans.

Cette 8^e édition tient compte des connaissances les plus récentes et des recommandations des organismes officiels tels que Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie.

Toutefois, comme chaque enfant et chaque famille ont des caractéristiques qui leur sont propres, c'est à vous, de concert avec le professionnel qui s'occupe de votre enfant de décider ce qui convient le mieux à votre enfant et à votre famille.

La description de certains aspects de la croissance, du développement et du comportement correspond à ce qu'on rencontre en moyenne chez l'enfant normal. Il ne faut pas confondre « moyenne » avec « normal ». Un enfant normal peut très bien ne pas correspondre à la moyenne. Par exemple, les enfants commencent à marcher en moyenne vers l'âge de 13 mois, mais des enfants normaux peuvent le faire dès l'âge de 9 mois alors que d'autres ne marcheront qu'à l'âge de 18 mois. Votre bébé est unique. Il grandira et se développera à son propre rythme, quoiqu'en disent les statistiques.

MESSAGE CLÉ

Certains conseils donnés à l'intérieur des bulletins peuvent ne pas convenir à des enfants qui présentent des problèmes particuliers, comme une prématurité ou un handicap. En cas de doute, discutez-en avec votre médecin.

NUTRITION

Votre enfant consomme une variété d'aliments sains et nutritifs! C'est bien. Au contraire, vous trouvez ses progrès lents et difficiles, ne vous découragez pas, il y parviendra... Respectez son rythme, ne le forcez pas et continuez de lui présenter de bons aliments. Ne faites surtout plus de « mets à part », il est prêt pour la table familiale avec toutes ses saveurs particulières.

Des recommandations nutritionnelles ont été établies en 2018 par l'*American Heart Association*. Face au problème de l'obésité et des nombreuses complications qui en découlent à l'âge adulte, la prévention chez l'enfant est de rigueur. Il importe donc d'inculquer de très bonnes habitudes à votre jeune enfant : une saine alimentation et des activités physiques régulières. Voici donc de précieux conseils en 6 points.

> Choix et qualité

Respectez un apport calorique adéquat pour assurer une croissance normale et combler les besoins relatifs aux exigences physiques. Favorisez la prise d'aliments sains et évitez ceux qui sont des sources importantes de gras, de sucres et de sel.

> Légumes et fruits

Offrez-lui chaque jour des fruits et des légumes de toutes les couleurs. Ils sont d'importantes sources de micronutriments (vitamines et minéraux), de fibres et d'antioxydants, qui pourraient avoir certains bénéfices contre le cancer et qui sont bienfaisants pour la santé à de nombreux égards.

Quantités : 3 portions de légumes et 3 portions de fruits par jour. Une portion étant 90 g (1/3 de tasse) à cet âge. Cela revient à 270 g (1 tasse) de légumes et autant de fruits, par jour.

Attention aux quantités trop importantes de jus entraînant un apport élevé en sucre et en calories. Le jus pris dans l'heure qui précède un repas peut également nuire à l'appétit. La prise de jus quotidienne n'est plus recommandée. Dans l'éventualité où vous décidez malgré tout de lui offrir du jus, la quantité maximale ne devrait pas dépasser 120 à 150 ml (4 à 5 onces) par jour. L'eau est toujours préférable pour étancher la soif.

> Lait et substituts

Choisissez bien les produits laitiers. Préférez le lait à 2 % de gras à partir de 2 ans et prenez des fromages et

desserts lactés à teneur réduite en gras. Ils sont de plus en plus nombreux sur le marché. Bien sûr, votre enfant a aussi besoin d'un apport en gras à son âge, mais l'huile de canola, qui contient des oméga-3, lui sera beaucoup plus profitable.

Faites la guerre aux gras trans, aux gras saturés et aux gras hydrogénés. Lisez bien les étiquettes. Soyez vigilants, car certains produits allégés en gras ont un ajout de glucides (sucres ou amidon) pour maintenir une belle texture. Malheureusement, ils peuvent être aussi caloriques que la version originale.

La quantité de lait et substituts recommandée est de 500 ml (2 tasses) par jour. Le lait de chèvre et la boisson de soya (enrichis en calcium et en vitamine D) sont aussi de bons choix.

> Viandes et substituts

Choisissez des viandes maigres et, plus encore, tournez-vous vers les substituts de la viande. Les poissons gras (sardines, thon, saumon et maquereau) sont sans contredit les chefs de file par leur contenu précieux en oméga-3. Ces gras essentiels au développement et au bon fonctionnement de l'organisme ne peuvent être fabriqués par celui-ci, d'où

l'importance d'en consommer régulièrement dans l'alimentation (deux repas par semaine au minimum). Leurs bienfaits sur la santé du cœur et du cerveau, lorsqu'ils proviennent de poisson, sont reconnus. En l'absence de poisson au menu (famille à risque d'allergie), choisissez le plus souvent possible des aliments enrichis en oméga-3 (lait, œuf, pain, etc.), de même que l'huile de canola. Cependant, il pourrait être pertinent de faire attention à limiter la consommation de poisson contenant des métaux lourds tel le mercure (thon, brochet, requin, etc.)

Les légumineuses (haricots blancs ou rouges, lentilles, pois chiches, etc.) et le tofu ajouteront des fibres, des protéines végétales, des antioxydants et des minéraux comme le fer, le calcium et le zinc, tous précieux pour la santé de votre enfant. De plus, les légumineuses contiennent beaucoup moins de gras que la viande et ce sont des « bons » gras (mono-insaturés).

Le tofu est un aliment très versatile, puisqu'il peut s'ajouter à toutes vos préparations. Le tofu « ferme » convient particulièrement aux sautés de légumes, aux soupes, aux sauces pour pâtes alors que la forme molle (soyeuse) s'utilise bien dans la préparation de sauces lisses, trempettes, boissons fouettées aux fruits ou potages.

Les œufs ont toujours leur place. Ils se prêtent à de nombreuses préparations populaires chez les enfants : omelettes variées, crêpes, quiches, etc.

Les quantités de viande recommandées à 2 et 3 ans sont de 75 g (2 ½ onces) par jour. 30 g (1 once) de viande ou de poisson correspond à 80 ml (1/3 tasse de légumineuses), 1 œuf ou 60 g de tofu.

> Produits céréaliers

Préférez les produits céréaliers et les pains à grains entiers. Choisissez de préférence les produits les moins transformés. Outre les flocons d'avoine, il existe de nombreuses autres variétés de céréales naturelles à cuire : quinoa, épeautre, sarrasin, millet, etc. Elles ont

chacune des éléments nutritifs intéressants. La variété est donc la condition gagnante.

Les céréales transformées sont toujours plus nombreuses sur le marché, certaines sont plus sucrées que d'autres, tentez de les éviter. Surveillez les 3 éléments suivants sur les étiquettes : fibres, sucre, et protéines. Recherchez les teneurs suivantes par portion :

Éléments	Teneur
Fibres	3 g et plus
Sucre	10 g et moins
Protéines	2 g et plus

En ce qui concerne les muffins, biscuits, barres aux céréales, etc., recherchez le plus possible les choix « santé » : farines et céréales biologiques entières, des bons gras (pas de gras trans, saturés ou hydrogénés) et pas trop de sucre. Les muffins sont faciles à faire et se congèlent bien. Pour une recette de 12 muffins, ¼ de tasse de miel, de sirop d'érable ou de sucre suffit. Variez dans vos recettes votre choix de farines entières : blé, kamut, épeautre, maïs, sarrasin. Elles sont de loin supérieures aux variétés commerciales.

Les quantités de pain et de produits céréaliers recommandées à cet âge sont de 3 portions par jour.

> En terminant

Soyez prudents, utilisez le sel avec modération et pensez à offrir régulièrement de l'eau à votre enfant. Ce sont deux excellentes habitudes à prendre. Votre enfant n'a aucun besoin de suppléments en vitamines et minéraux, si son alimentation est variée, sauf peut-être pour la vitamine D, car les recommandations à cet effet ont été modifiées récemment. Parlez-en à votre médecin.

Il se peut que les quantités recommandées ici ne soient pas suffisantes lors d'activités plus importantes ou lors de poussées de croissance. Augmentez-les

en respectant les bons choix. Si, au contraire, votre enfant ne vous semble pas manger suffisamment, fiez-vous sur sa courbe de taille et de poids. Peut-être arrive-t-il tout de même à bien combler ses besoins ?

Il est normal que l'enfant prenne son temps pour manger (il explore la nourriture). Laissez-le faire. L'important, c'est qu'il ait du plaisir à manger et qu'il développe de saines habitudes alimentaires. Voilà ce que l'on considère un gage de santé pour l'avenir.



CROISSANCE

À la fin de sa deuxième année, l'enfant atteint à peu près la moitié de sa taille finale. Au cours de la prochaine année, il va prendre environ 2.5 kg (5 à 6 livres) et grandir de 7-8 cm (voir les courbes de croissance, pages 12 et 13). C'est vers l'âge de 2 ans et demi que se complète la sortie de la dentition primaire (20 dents).

DÉVELOPPEMENT

La communication de votre enfant progresse très rapidement. Non seulement son vocabulaire se multiplie (de 75 à 150 mots), mais il peut associer des mots ensemble, produisant ainsi de petites phrases. Il peut aussi ajouter beaucoup de gestes à son langage oral pour mieux se faire comprendre. Il se retourne à l'appel de son prénom et vous regarde bien dans les yeux lorsque vous vous adressez à lui. Il comprend les consignes simples selon le contexte et les questions de base comme « où, quoi, qui ». Il comprend et exécute des demandes plus complexes. Il montre les principales parties de son corps. Il pointe et nomme des images d'objets familiers et d'animaux dans un livre.

Il aime donner un petit coup de main dans les tâches domestiques. Il est curieux et son imagination se développe. Il fait semblant en reproduisant dans son jeu des activités de la vie quotidienne et en élaborant de petits scénarios avec des figurines, des peluches ou des poupées. Il est fier de ses réussites et partage son plaisir avec son entourage. Il s'intéresse de plus en plus aux enfants qu'il côtoie.

L'enfant peut tourner la poignée d'une porte pour l'ouvrir, monter sur un divan et lancer un ballon. Il gribouille. Il est capable de bien utiliser une cuillère et un verre. Il se déshabille et commence à vouloir enfiler certaines pièces de vêtement. Il est habile, curieux, mais n'a aucune notion du danger. Il a besoin d'une supervision constante.

Pour stimuler son développement, on peut :

- > lui faire écouter de la musique, participer à des chansons et à des comptines;
- > encourager son activité physique;
- > lui parler des couleurs de base et de certaines notions (par exemple : gros/petit, en haut/en bas)
- > lui montrer le nom des animaux et leurs cris;
- > lui montrer des livres d'images et l'inciter à participer activement à la lecture en lui posant des questions et en l'encourageant à nommer ce qu'il voit.



Langage

Manifestez de l'intérêt au langage de l'enfant. Parlez-lui le plus souvent possible, avec des mots simples et des phrases courtes. Utilisez les activités quotidiennes comme autant d'occasions pour l'exercer à parler. Nommez-lui par exemple les objets familiers qui l'entourent, les actions qu'il voit. Écoutez-le et laissez-le parler, en prenant le temps de vous placer à sa hauteur et de le regarder. S'il se trompe, donnez-lui

la forme correcte en reprenant ce qu'il a dit, mais sans l'obliger à répéter. Décrivez ce que l'enfant fait ou ce qu'il voit. Évitez de répondre rapidement à ses demandes gestuelles sans qu'il ait besoin de parler. Vous pouvez, dans ces situations, lui proposer un choix de réponses pour l'amener à vous parler. Évitez avec lui un langage enfantin, tentez de nommer les choses par leur nom réel et n'hésitez pas à lui apprendre de nouveaux mots.

Jeux

C'est bien de jouer avec l'enfant aussi souvent que vous le pouvez. Toutefois, l'enfant n'a pas besoin d'être constamment dirigé à ce niveau par un adulte. Il développera son autonomie et son imaginaire à travers l'exploration de jouets et d'objets simples placés à sa portée.

Suggestions de jouets :

- > jeux de construction (gros blocs de bois ou gros blocs de plastique de type LegoMD);
- > jeux avec pièces qui s'emboîtent (casque-tête de bois);
- > jeux de sports;
- > poupées et accessoires;
- > tableau et craies;
- > scènes réalistes (aéroport, garage, cuisinière, vaisselle, etc.);
- > autos, camions;
- > jeux de loto adaptés aux petits (avec des pastilles à emboîter plutôt que des cartes);
- > trousse de docteur (pour faciliter la prochaine visite chez le médecin);
- > ballons;
- > pâte à modeler non toxique;
- > livres avec personnages en action;

- > crayons;
- > peinture au doigt;
- > boîtes de carton.

Les jeux de construction et les pièces qui s'emboîtent offrent à l'enfant la possibilité de résoudre des problèmes. Les jouets qui en font trop, comme les poupées qui parlent, marchent et mangent, empêchent l'enfant d'user de son imagination et d'inventer les situations de son choix.



COMPORTEMENT

L'enfant de 2 ans déborde d'énergie et on doit lui permettre d'explorer son environnement en toute sécurité. Il s'intéresse également aux différentes parties du corps et peut commencer à manipuler ses organes génitaux. C'est un être égocentrique qui pense avant tout à satisfaire ses propres besoins.

Même s'il est intéressé par des compagnons de jeu de son âge, il ne faut pas s'attendre à ce qu'il partage ses jouets avant l'âge de 3 ans. Il s'approprie les jouets du voisin comme s'ils étaient à lui. Il veut être de plus en plus autonome et faire des activités tout seul même si cela conduit à de beaux gâchis. Bien qu'il veuille choisir, il a de la difficulté à faire des choix. Pour l'aider à exercer sa volonté d'une façon acceptable pour vous, limitez les choix à deux options qui vous conviennent. Par exemple, il veut du jus et vous préférez lui donner de l'eau. Dites-lui alors : « Tu veux boire de l'eau dans ton verre bleu ou dans le jaune ? »

Discipline

En fournissant un cadre clair à votre enfant (limites, interdits, conséquences naturelles et renforcements positifs

des bons comportements), vous l'aidez à distinguer le « bien » du « mal » et à intégrer doucement une discipline personnelle. Ceci l'aidera grandement à fonctionner dans différents milieux et à être perçu par les adultes comme un enfant agréable. Les interventions éducatives sont encore très concrètes à cet âge, car le langage et la compréhension de l'enfant sont encore limités.

Agressivité

Les manifestations agressives (morsures, coups) envers les autres enfants sont fréquentes à cet âge. Le parent doit à la fois interdire à l'enfant de régler ainsi les conflits et en même temps l'encourager à exprimer avec des mots ce qu'il veut et la colère qu'il ressent. Par exemple, dites-lui : « Non, on ne mord pas, ça fait mal. Dis à ton ami que c'est ton jouet ». Vous pouvez aussi lui montrer à donner un autre jouet à son ami. Si vous voulez qu'un comportement disparaisse, il vous faut intervenir systématiquement et vous assurer que l'enfant n'obtiendra aucun gain de cette façon. Si ce comportement persiste, mettez-le en période de réflexion.

Crises de colère

Il ne sert à rien de tenter de calmer instantanément un enfant de cet âge lorsqu'il est en pleine crise. Restez calme en lui disant que vous comprenez ce qu'il ressent :

« Je vois que tu es très fâché, je vais te laisser faire ta crise et, quand tu auras fini, on s'en reparlera. » Ne lui accordez pas d'attention pendant le déroulement de la crise. Lorsque c'est fini, dites-lui que vous êtes content que cela soit terminé. Revenez sur ce qui a causé sa frustration en lui expliquant très simplement en peu de mots comment éviter une situation semblable à l'avenir. Ne cédez sur tout pas à un enfant qui fait des crises pour obtenir ce qu'il veut. Ce serait pour lui un encouragement à recommencer.

Pour tenter d'éviter l'apparition d'une crise :

- > préparez l'enfant à ce qui s'en vient (ex. : l'avertir 5 minutes à l'avance qu'il devra cesser de jouer pour venir manger).
- > si vous constatez qu'il est en train de préparer une crise : essayez de

le distraire en l'orientant vers une nouvelle activité;

- > transformez la situation en jeu (par exemple, si l'enfant refuse de venir manger, dites-lui : « Le premier arrivé à la table gagne »);
- > présentez certaines demandes sous forme de choix où il ne peut dire « non » (ex. : « Est-ce que tu préfères ton chandail rouge ou bien le vert ? »);
- > S'il continue de s'opposer : mettez fin calmement à son activité et faites ce que vous avez à faire sans lui accorder d'attention.

Sommeil

Lorsque votre enfant atteindra la taille de 90 cm (36 po) ou dès qu'il est capable d'enjamber le côté de son lit, changez la couchette pour un petit lit. Si vous craignez que l'enfant chute durant son sommeil, placez des coussins autour du lit. Au début, on peut aussi placer le matelas directement sur le plancher. Comme l'enfant n'est plus limité dans ses mouvements par des barreaux de couchette, il pourra se relever juste après le coucher ou bien rejoindre ses parents au cours de la nuit. Si vous voulez éviter que cela ne devienne une habitude, reconduisez-le calmement, mais fermement à son lit à chaque fois. Durant le jour, la plupart des enfants bénéficient d'une sieste l'après-midi jusqu'à l'âge de 4-5 ans. La durée du sommeil quotidien varie entre 8 et 12 heures. Il existe des petits et des grands dormeurs. On peut estimer qu'un enfant dort suffisamment quand il fonctionne normalement pendant la journée.

VIE FAMILIALE

Garde de l'enfant

Le service de garde est un milieu éducatif qui devrait stimuler le plein développement de votre enfant, tant au niveau du langage que des contacts avec les autres enfants. Pour faire votre choix, essayez d'obtenir des références auprès d'autres parents qui utilisent les services d'un(e) gardien(ne) ou d'un milieu de garde et qui en sont satisfaits.

En plus des éléments abordés dans les bulletins antérieurs (vérification de la propreté, de l'alimentation, de la sécurité, de la conduite en cas de maladie), il importe à cet âge de veiller à la qualité des activités éducatives proposées par le service de garde et de vérifier les règles de discipline en vigueur.

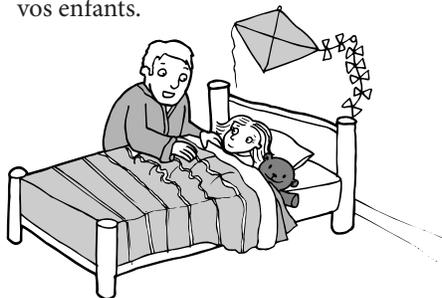
Garde lors des sorties

Si des parents ou amis peuvent vous dépanner, tant mieux. Si vous devez vous trouver une nouvelle personne pour garder, informez-vous auprès de votre entourage pour obtenir des recommandations de personnes fiables. Invitez d'abord cette personne à la maison pendant que vous êtes là et

vous verrez comment elle se comporte avec votre enfant. N'oubliez pas de lui fournir les renseignements suivants avant de quitter :

- > un numéro de téléphone où elle peut vous rejoindre;
- > l'heure du coucher, dont la routine habituelle
- > l'heure de votre retour.

Essayez d'avoir recours aux services de la même personne pour garder vos enfants.



Habitudes de vie

N'oubliez pas que votre jeune enfant aura tendance à modeler ses habitudes de vie sur les vôtres. Si vous désirez

que votre enfant adopte des habitudes saines, vérifiez les vôtres : hygiène physique et mentale, activité physique régulière, comportement prudent, environnement sans fumée, une utilisation justifiée des médicaments, etc. Les routines quotidiennes (heures des repas, rituel du coucher) permettent à l'enfant de se sentir en sécurité dans son environnement. La télévision n'est pas essentielle au développement de votre enfant. Si vous permettez à votre enfant de la regarder, limitez son usage à une heure par jour. Privilégiez les émissions éducatives conçues pour son âge. Évitez les émissions comportant de la violence. Évitez également qu'ils soient exposés aux écrans dans l'heure précédant le coucher.

SOINS

Hygiène corporelle

Encouragez l'enfant à se laver les mains après chaque passage à la toilette et avant les repas. Donnez l'exemple. Chez la fillette, même après l'acquisition de la propreté, les rougeurs vulvaires sont fréquentes. Les conseils suivants peuvent s'avérer utiles pour les éviter. Il faut lui apprendre s'essuyer d'avant vers l'arrière après une selle et la superviser pour ce faire jusqu'à ce qu'elle le fasse bien. Utilisez seulement un savon doux et non parfumé pour laver la région génitale. Rincez et épongez plutôt que frotter pour assécher. Évitez le contact de cette région avec des irritants (colorants, papier de toilette parfumé...). La gelée de pétrole ou les crèmes à base de zinc sont utiles pour diminuer les rougeurs.



Même si les bains moussants semblent très agréables, les produits utilisés peuvent irriter les muqueuses des voies urinaires et causer des symptômes semblables à une infection urinaire, comme des envies d'uriner fréquentes et de la douleur en urinant. Il est donc préférable de ne pas ajouter à l'eau du bain des produits moussants ou des bulles parfumées. Les shampooings peuvent amener le même problème. Pour cette raison, évitez de rincer les cheveux de l'enfant alors qu'il est assis dans l'eau. Attendez à la fin et prenez soin de vider d'abord l'eau du bain ou rincer les cheveux en position debout.

Hygiène bucco-dentaire

Vous devez brosser les dents de votre enfant deux fois par jour avec un soupçon de pâte à dents fluorée. Il est normal que l'enfant veuille brosser lui-même ses dents. Vous pouvez le laisser commencer, mais c'est vous qui devez terminer son brossage. Un enfant de cet âge ne possède pas la motricité fine nécessaire pour effectuer un brossage aussi efficace que le vôtre. Si votre enfant a les dents serrées, vous pouvez

commencer à lui passer la soie dentaire. Évitez de laisser votre enfant boire du jus ou des boissons sucrées durant la journée que ce soit dans une tasse, un verre d'entraînement ou encore dans une boîte à jus. Si votre enfant utilise encore sa suce, il est important de limiter son usage et de prévoir un sevrage à court terme. La suce peut nuire au développement du langage de votre enfant. Si vous n'avez pas encore consulté un dentiste, il est conseillé de le faire. Celui-ci pourra vous donner de précieux conseils.



SANTÉ

Fièvre

La fièvre est le symptôme de maladie le plus fréquemment rencontré chez le jeune enfant. Il témoigne habituellement de la présence d'une infection. Il existe plusieurs façons de mesurer la température d'un enfant (voir le Bulletin de 2 mois à la page 6). La plus fiable est la voie rectale, mais plusieurs enfants n'apprécient pas du tout la procédure. À partir de l'âge de 2 ans, l'utilisation d'un thermomètre pour l'oreille présente certains avantages : rapidité et bonne acceptation par l'enfant. On peut aussi mesurer la température à l'aisselle. Ces deux dernières méthodes sont moins précises, mais peuvent être utilisées pour la détection de la fièvre. Pour obtenir une mesure précise par la suite, la voie rectale s'impose.

Rhumes

Les jeunes enfants font en moyenne 7 rhumes par année. Pour en connaître l'évolution et savoir comment aider votre enfant, consultez le Bulletin de 4 mois à la page 7. En plus des conseils

qui y sont donnés, dès que l'enfant sera en mesure de le faire, montrez-lui à tousser et à éternuer dans le pli de son coude, pour réduire les risques de contaminer les autres.

Gastro-entérites

Votre enfant vomit ou fait de la diarrhée ? Les conseils donnés dans le Bulletin de 4 mois à la page 9 peuvent vous être utiles.



PRÉVENTION



Prévention des accidents

Prévention des accidents et des intoxications

À cet âge, l'enfant n'a aucune notion du danger. Comme il adore explorer, qu'il se déplace rapidement, qu'il est bon grimpeur et qu'il est prêt à boire ou à manger tout ce qui lui semble bon, il nécessite une supervision constante, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il est sage de placer des loquets de sûreté sur toutes les fenêtres. À l'extérieur, l'enfant doit être surveillé en permanence, surtout près d'une piscine ou de tout autre plan d'eau.

Il est bon de s'assurer périodiquement qu'il ne peut avoir accès à aucun produit toxique (produits de nettoyage, médicaments, cosmétiques, plantes, etc.). Gardez les produits toxiques hors de portée et dans leur contenant d'origine. Ne les placez jamais dans des contenants d'aliments ou de boissons. Méfiez-vous des sacs à main des visiteurs et des visiteuses qui traînent sans surveillance. Soyez davantage vigilant lors d'une visite chez un parent ou ami.

Gardez le numéro du Centre antipoison près du téléphone.

Automobiles

Installez toujours votre enfant dans un siège approprié, fixé sur la banquette arrière, même si vous ne faites qu'une brève sortie. Assurez-vous que l'enfant est bien attaché dans son siège. Ne laissez jamais l'enfant seul dans l'auto. L'été, il y a aussi le risque de coup de chaleur. Par temps chaud, la température augmente très rapidement à l'intérieur d'une automobile, s'élevant de près d'un degré Celsius par minute. Dans un environnement très chaud, un jeune enfant peut se déshydrater rapidement, élever sa température corporelle, avec un risque de convulsions et même de décès. Le fait d'ouvrir les fenêtres n'offre pas une protection suffisante, surtout s'il n'y a pas de vent. L'hiver, laisser un enfant à l'intérieur de l'auto avec le moteur en marche, le met à risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

Consulter le site de la Société de l'assurance automobile du Québec : <https://saaq.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants>

Il est préférable de garder le siège de l'enfant de 2 ans orienté vers l'arrière du véhicule sur la banquette arrière si l'enfant de 2 ans ne dépasse pas les limites de poids et de taille indiquées par le fabricant du siège d'auto de bébé.

Prévention des infections

Vaccins

Il n'y a pas de nouveaux vaccins avant l'âge de 4-6 ans. Il faut toutefois vérifier si votre enfant est à jour dans son immunisation. Normalement, il devrait avoir reçu des vaccins contre toutes les maladies suivantes : la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, l'Hémophilus influenza type b, le pneumocoque, la rougeole, la rubéole, les oreillons, la varicelle et le méningocoque, ainsi que l'hépatite. Le vaccin contre le Rotavirus a lui aussi été administré dans les premiers mois.

Note : les vaccins indiqués ici correspondent aux recommandations de 2019 et sont donc sujets à des changements par la suite.

Prévention d'autres problèmes

Effets néfastes du soleil

N'oubliez pas qu'un coup de soleil chez l'enfant double son risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte. Durant l'été, protégez-le avec des vêtements et un chapeau (préférentiellement dans des teintes claires), particulièrement entre 11 h et 14 h. Appliquez un écran solaire, avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30, sur les parties exposées du corps. Appliquez l'écran 30 minutes avant l'exposition au soleil et après chaque baignade. Rappelez-vous que 60 à 85 % des rayons pénètrent la brume, le brouillard et les nuages. Il faut donc protéger l'enfant même par temps nuageux. L'usage régulier d'un écran solaire réduit de 75 % le risque de développer un cancer de la peau. Certains enfants sont plus à risque et doivent bénéficier d'une attention particulière. Ce sont ceux qui présentent l'une ou l'autre des caractéristiques suivantes : peau pâle, cheveux blonds ou roux, taches de rousseur et nombreux grains de beauté, antécédents familiaux de cancer de peau. Il y a également avantage à protéger les yeux contre les effets des rayons solaires, particulièrement l'été et l'hiver les jours de grand ensoleillement, au moyen de lunettes de soleil bloquant les UVA et les UVB. Il faut être davantage vigilant dans les situations où les rayons solaires sont réfléchis par l'eau, le sable ou la neige. Et on doit réappliquer la crème aux 2 heures, ou immédiatement après la baignade.

DISCIPLINE



Les sauts d'humeur sont fréquents à cet âge et n'expriment pas nécessairement la colère ou la provocation. Elles peuvent provenir des frustrations de l'enfant qui s'aperçoit de ses limites. Le parent doit essayer de comprendre le sens du comportement de l'enfant, tout en établissant des limites raisonnables. Ces limites répondent au besoin de sécurité de l'enfant. Il se sent en confiance lorsque les réactions de ses parents sont prévisibles.

On discipline nos enfants parce qu'on les aime. On veut qu'ils acquièrent de saines habitudes de vie et qu'ils se comportent adéquatement en société. En recevant de l'amour et de la discipline de leurs parents, les enfants apprennent le respect de soi et l'autocontrôle. Ils apprennent aussi à respecter les droits des autres et à être respectés par les autres. L'absence de discipline conduit au phénomène de l'enfant-roi, puis de l'enfant tyran qui pose problème dans un groupe.

On a déjà discuté de certains principes de discipline dans le Bulletin de 12 mois. Les points qui suivent résument l'approche comportementale de la discipline. Cette approche est basée

sur le principe que les comportements sont modelés par la réponse qu'ils provoquent. Récompenser un comportement le renforce. Si les parents renforcent un mauvais comportement, même sans le vouloir, il y a de bonnes chances que ce comportement se répète. Si le comportement est ignoré ou suivi d'une punition, il est moins susceptible de se reproduire dans le futur.

N.B. : Les conseils qui suivent s'appliquent aux enfants de 2 ans et plus.

1. Donnez de l'attention à l'enfant quand il se comporte bien

De cette façon, il sera moins porté à attirer votre attention par des mauvais comportements. Une bonne façon de faire, c'est de lui consacrer une période spéciale chaque jour. Durant cette période, laissez lui choisir l'activité de jeu et participez-y en soulignant à voix haute ce qu'il fait bien.

2. Entendez-vous sur les règles

Vous et votre conjoint(e) devez déterminer les comportements de votre enfant qui sont « bons » ou désirables et lesquels sont « mauvais » ou indési-

rables. Vous devez vous entendre sur les règles de base selon vos valeurs et les adapter au niveau de compréhension de votre enfant. Pour un très jeune enfant, les règles doivent être peu nombreuses. Par exemple, il est préférable de mettre vos objets de valeur hors de sa portée plutôt que d'essayer d'empêcher l'enfant d'y toucher. Concentrez-vous sur 2 ou 3 comportements que vous voulez modifier : on ne mord pas, on ne donne pas de coups, on ne pousse pas. Lorsque les parents sont séparés, l'importance de la cohérence pour les règles établies revêt une importance capitale.

3. Dites à votre enfant ce que vous attendez de lui.

Une règle doit être expliquée à l'enfant lorsqu'il est calme et prêt à écouter. Lorsque son langage sera suffisamment développé, assurez-vous qu'il a bien compris en lui demandant de la répéter. Une règle doit toujours être courte et claire. « Sois gentil » ne décrit pas le comportement attendu de l'enfant. Mieux vaut être précis en disant par exemple « Ne donne pas de coups ». Donnez-lui brièvement la raison des règles que vous édictez.

4. Faites des demandes efficaces

Lorsque vous voulez que votre enfant fasse quelque chose, approchez-vous de lui, appelez-le par son nom, et maintenez un contact visuel en faisant votre demande d'un ton ferme. Votre demande doit être directe, simple et claire. Évitez les longs préambules et ne faites pas vos demandes sous forme de questions « Voudrais-tu faire...? » à moins qu'il ne s'agisse d'un choix possible pour l'enfant.

Lui crier au loin de faire telle chose, n'aura pas le succès que vous espérez. Mieux vaut vous déplacer près de lui.

5. Récompensez les bons comportements

Si votre enfant se comporte comme vous le souhaitez, renforcez ce comportement en le récompensant. Pour être efficaces, les récompenses doivent être données immédiatement après le comportement. Plusieurs sortes de récompenses peuvent être utilisées :

- > récompenses sociales : sourires, caresses, main sur l'épaule, becs, mots d'encouragement, contact visuel, attention...
- > récompenses en activité : jouer avec lui, prendre une marche avec lui, regarder un livre en sa compagnie...
- > récompenses matérielles (attention à ne pas créer une habitude) : balles, images à coller.
- > les récompenses avec des bonbons et des friandises sont à proscrire.
- > Éviter les récompenses matérielles disproportionnées.

6. Évitez d'encourager les « mauvais » comportements

C'est une erreur fréquente. Voici quelques exemples d'erreur : donner de l'attention à l'enfant seulement quand il se comporte mal; abandonner lorsqu'un enfant refuse de faire ce

qu'on a demandé parce qu'on trouve intolérables ses plaintes ou ses pleurs; éviter de punir un enfant avec un fort tempérament, de crainte qu'il ne fasse des crises de colère; donner une friandise à l'enfant pour qu'il arrête de pleurer...

7. Utilisez des punitions appropriées

> Réprimande de l'enfant

Lorsque vous réprimez votre enfant, il faut s'en approcher, maintenir un contact visuel, utiliser un ton ferme et exprimer vos émotions en identifiant le « mauvais » comportement et en nommant le comportement attendu. Demeurez bref et calme. Choisissez un langage concis (limitez-vous à moins de 10 mots). Précisez que c'est le comportement qui est mauvais et non pas l'enfant lui-même. Évitez les propos insultants, humiliants ou agressifs.

> Ignorance active

Cela consiste à retirer toute attention à l'enfant qui se comporte mal (en faisant semblant de s'occuper à quelque chose ou en quittant la pièce). L'ignorance active est particulièrement utile pour certains comportements comme les plaintes, les geignements et les crises de colère. Redonnez de l'attention à l'enfant dès que ce comportement cesse. Et évitez d'être rancunier envers l'enfant.

> Perte de privilèges

Par exemple, pas de sortie, pas de télévision ou enlever un jouet pour une période déterminée. Rappelez-vous que la conséquence ne doit pas être éloignée de l'événement dans le temps, sinon l'enfant risque de ne pas faire le lien entre la cause et la conséquence.

> Conséquences logiques

Par exemple, ne remplacez pas un jouet brisé par l'enfant lors d'une crise de colère. Enlevez le tricycle pour quelques heures si l'enfant s'en est servi pour aller dans la rue, contrairement à votre consigne.

> La période de réflexion

Cette méthode est plus efficace à partir de l'âge de 3 ans jusqu'à la fin de l'école primaire. Nous vous l'enseignons ici, puisqu'elle peut parfois être utile lorsque les autres méthodes ne permettent pas de réduire les comportements perturbateurs qui perdurent. La période de réflexion si elle est appliquée de manière calme et posée donne à l'enfant une période de retrait pour penser à son comportement. Il faut l'aider à faire la relation entre son comportement et la période de réflexion. Choisissez un endroit approprié, qui doit être sans aucun intérêt, comme une chaise droite (chaise de réflexion), qui peut s'installer dans la pièce où vous êtes, dans une pièce voisine ou dans un corridor. Éviter d'isoler l'enfant dans sa chambre. Celle-ci doit rester un endroit paisible qu'il n'associera pas à un endroit désagréable et ainsi perturber son sommeil. L'enfant ne doit pas avoir accès à des jouets, des livres, un ordinateur, une console de jeu vidéo, des animaux de compagnie et ne doit pas non plus être capable de voir la télévision. Il ne peut pas jouer avec d'autres enfants durant une période de réflexion. Comme seul accessoire, vous aurez besoin d'une minuterie (type minuterie de cuisine) et une musique douce pourrait également être utile pour l'apaiser.

Pour apprendre cette méthode à votre enfant, choisissez au début un seul « mauvais » comportement, celui qui vous ennuie le plus. Lorsque l'enfant sera habitué au système, vous pourrez l'utiliser pour d'autres comportements indésirables. Il faut d'abord expliquer à l'enfant qu'à chaque fois que son comportement sera inacceptable, on va compter lentement jusqu'à 3. Cela lui donne donc 2 avertissements avant d'appliquer la sanction. Si le comportement n'a pas cessé, à 3, il ira en période de réflexion. S'il ne s'y rend pas de lui-même, conduisez-le par la main ou amenez-le dans vos bras, calmement, mais fermement. Un des avantages

de cette méthode, c'est qu'on n'a pas à engager de dialogue interminable avec l'enfant, il comprend rapidement ce qu'on veut dès qu'on dit ou qu'on lui montre du doigt le chiffre 1.

La durée de la période de réflexion est de une à deux minutes par année d'âge. Installez la minuterie de telle sorte que l'enfant puisse la voir et l'entendre. Dites-lui de demeurer sur la chaise jusqu'à ce que le temps de réflexion soit écoulé. S'il quitte la chaise avant, ramenez-le et remettez la minuterie à la case départ pour qu'il comprenne que vous ne badinez pas. Agissez de façon ferme, sans crier ni sermonner l'enfant. Lorsque le temps est écoulé, rappelez-lui très brièvement la raison pour laquelle il a été mis en période de réflexion. N'insistez pas, car vous lui donneriez encore plus d'attention pour un comportement indésirable. Dites-lui qu'il peut quitter la chaise et retourner jouer. La période de réflexion se termine à la sonnerie, même si l'enfant exprime de la frustration. Il a le droit d'être irrité d'avoir été puni.

8. Évitez des punitions inappropriées

- > Châtiment corporel disciplinaire (punitions physiques!)

Ce mode de discipline est strictement interdit au Québec et au Canada depuis 2004. C'est que les recherches scientifiques des dernières années ont démontré que les inconvénients de cette méthode « éducative » dépassent largement ses avantages. En fait, le seul bénéfice à retirer est une obéissance immédiate de l'enfant. Cependant, à long terme, il y a davantage de risques de voir apparaître des comportements agressifs, délinquants et antisociaux, des mauvaises relations parents-enfants, ainsi que des situations d'abus physique. Des conséquences pourraient mettre en péril la santé mentale de votre enfant, de votre adolescent qui pourrait perdre jusqu'à l'âge adulte.

La loi canadienne ne permet pas des gestes comme des coups à la tête, des coups avec un instrument ou des gestes aboutissant à des blessures sur le corps.

- > Violence verbale

Certaines personnes croient à tort que l'usage de mots ne peut pas avoir de conséquences négatives chez un enfant. Au contraire, l'usage de cris, de hurlements, de jurons peut terroriser un enfant. L'estime de soi d'un enfant peut être aussi grandement affectée par l'usage régulier de phrases servant à le dénigrer ou à l'humilier. Et son estime pourrait demeurer fragile pour le reste de sa vie.

- > Raisonnement ou discussion avant ou après l'incident

Inutile avant l'âge de 3 ou 4 ans, en raison de la compréhension limitée avant cet âge.



COMMENT COMPOSER AVEC VOTRE COLÈRE

Le comportement opposant des enfants de cet âge, allié aux multiples stress de la vie quotidienne, peuvent conduire à des sentiments de colère et de frustration chez les parents. C'est tout à fait normal.

Ce qui ne l'est pas, c'est que cette colère prenne la forme de comportements violents en paroles ou en gestes. Si vous avez une nature impulsive et que vous craignez vos réactions dans les moments d'exaspération, les conseils suivants peuvent vous être utiles.

- > prenez 10 grandes respirations avant de parler ou d'agir;
- > quittez la pièce pour 5 minutes, pourvu que l'enfant y soit en sécurité;
- > rappelez-vous des moments beaucoup plus agréables avec votre enfant;
- > demandez-vous si c'est seulement le comportement de l'enfant qui vous a rendu de si mauvaises humeurs;

- > téléphonez à quelqu'un de votre entourage et parlez-lui de ce qui se passe;
- > si vous n'avez personne à qui parler, utilisez la LIGNE PARENTS 1-800 361-5085
- > essayez de vous mettre à la place de votre enfant;
- > dites à votre enfant que vous êtes en colère et que ça va passer;
- > si vous sentez le besoin de faire sortir la pression par des gestes, prenez un oreiller et frappez dedans (en l'absence de l'enfant).

Rappelez-vous que chaque parent ressent de la colère envers ses enfants à l'occasion. Toutefois, si vous êtes impatient et irritable à longueur de semaine et que vous réagissez fortement face à votre enfant, parlez-en avec votre médecin ou contactez votre CLSC.

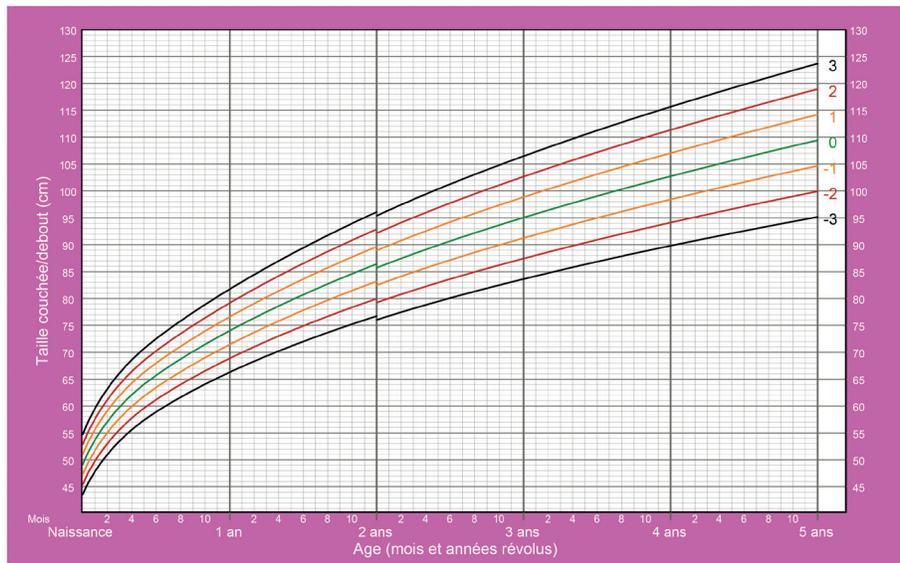
Note : Les marques de commerce des produits mentionnés dans les Bulletins pédiatriques ne sont données qu'à titre d'exemple. Les recommandations

contenues dans ces bulletins ne doivent pas être considérées comme exclusives. Des variations tenant compte de la situation particulière de votre enfant ou de vos valeurs personnelles peuvent se révéler pertinentes. En cas de doute, discutez-en avec votre médecin.

COURBES DE CROISSANCE – FILLES

Taille couchée/debout-pour-l'âge FILLES

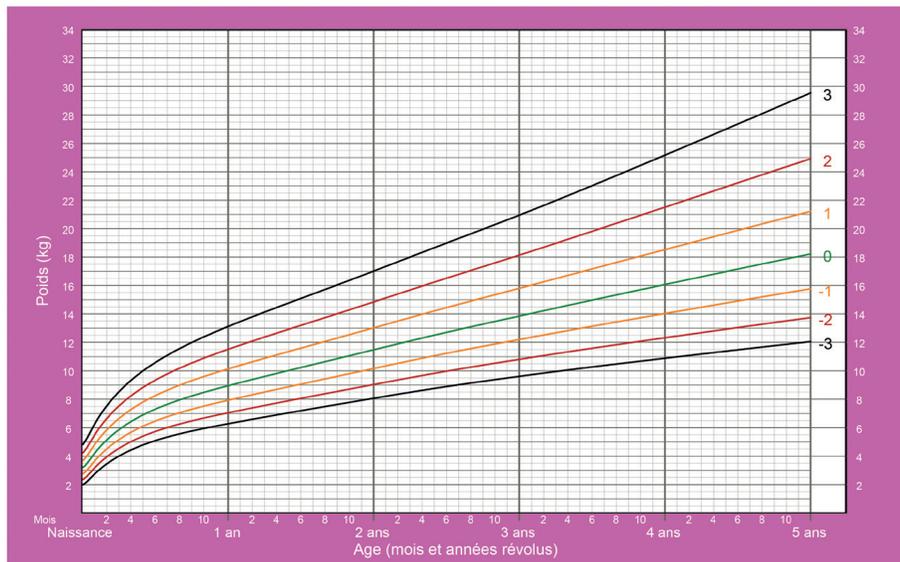
De la naissance à 5 ans (valeurs du z)



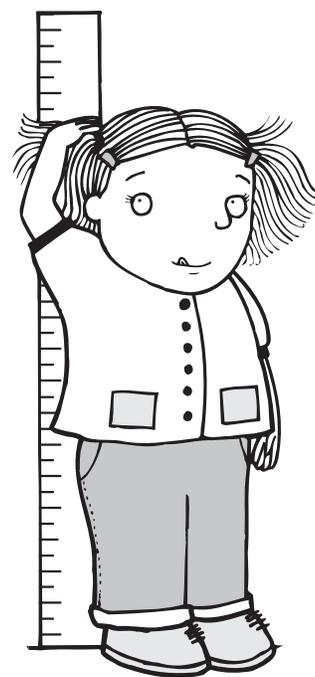
Normes OMS de croissance de l'enfant

Poids-pour-l'âge FILLES

De la naissance à 5 ans (valeurs du z)



Normes OMS de croissance de l'enfant



2-19 ANS : FILLES

Percentiles : taille pour l'âge et poids pour l'âge

SOURCE : D'après les normes de croissance de l'enfant 12006) et les normes de référence (2007) établies par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et adaptées au Canada par Les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie, le Collège des médecins de famille du Canada les Infirmières et infirmiers en santé communautaire du Canada. © Les diététistes du Canada. 2010. Permission de reproduction de tout le document. À des fins non commerciales seulement.

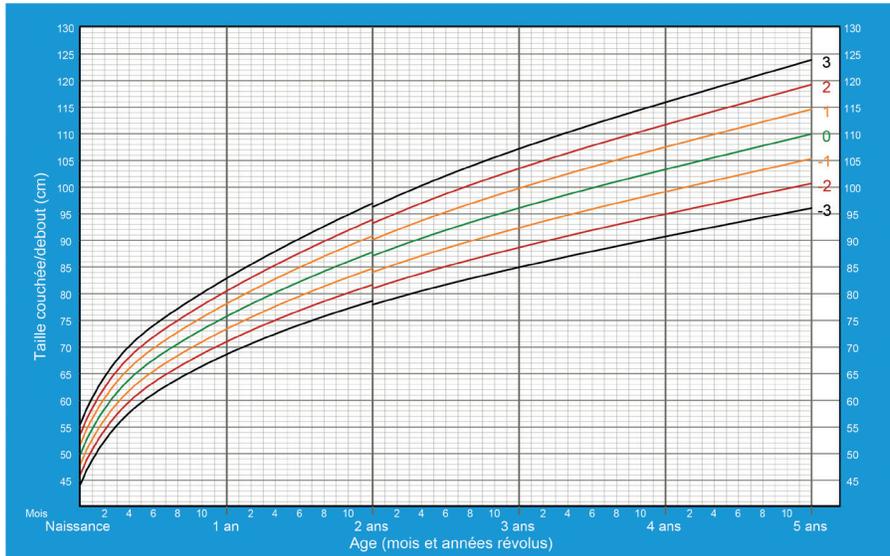
www.dietitians.ca/growthcharts

*L'IMC est une meilleure mesure, puisque la puberté survient à un âge variable.

COURBES DE CROISSANCE – GARÇONS

Taille couchée/debout-pour-l'âge GARÇONS

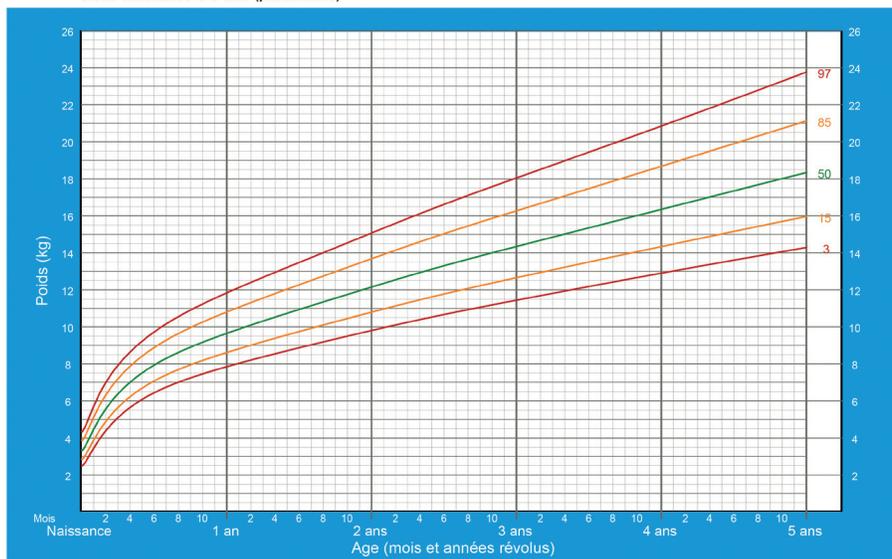
De la naissance à 5 ans (valeurs du z)



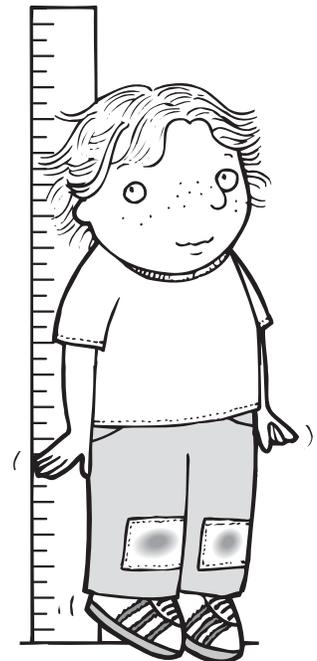
Normes OMS de croissance de l'enfant

Poids-pour-l'âge GARÇONS

De la naissance à 5 ans (percentiles)



Normes OMS de croissance de l'enfant



2-19 ANS : GARÇONS

Percentiles : taille pour l'âge et poids pour l'âge

SOURCE : D'après les normes de croissance de l'enfant (20061 et les normes de référence (20071 établies par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et adaptées au Canada par Les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie, le Collège des médecins de famille du Canada les Infirmières et infirmiers en santé communautaire du Canada. © Les diététistes du Canada. 2010. Permission de reproduction de tout le document. À des fins non commerciales seulement.

www.dietitians.ca/growthcharts

*L'IMC est une meilleure mesure, puisque la puberté survient à un âge variable.

RÉDACTION

Équipe de révision 2021

Josée Anne Gagnon
Pédiatre
Centre mère-enfant Soleil du CHU
de Québec-Université Laval
Rédactrice en chef

Alexandra Dicaire
Infirmière clinicienne (CME-CHU)

Isabelle Bouchard
Pédiatre (CME-CHU)

Myriam Bransi
Pédiatre (CME-CHU)

Jean-François Turcotte
Pédiatre (CME-CHU)

Julie Lessard
Pédiatre en développement
(CME-CHU)

Christine Racette
Pédiatre (CME-CHU)

Nathalie Béland
Nutritionniste (CME-CHU)

Eve-Marie Bédard
Nutritionniste (CME-CHU)

Philippe Emmanuel Joly
Orthophoniste (CME-CHU)

Pascale Charest
Physiothérapeute (CME-CHU)

Jacynthe Lévesque
Ergothérapeute (CME-CHU)

Yohan St-Pierre
Pédiatre CH Rimoucski

Antoine Robineault
Pédiatre CH Maria

Idée originale

Jean Labbé
Professeur titulaire
Département de pédiatrie
Université Laval

Médecin conseil
Direction générale de santé publique
de la Capitale-Nationale

Réalisée en collaboration avec :

Cynthia Beaudry
Nutritionniste

Véronique Bédard
Pédiatre

Julie Choquette
Médecin omnipraticien

Dominique Cousineau
Pédiatre

Suzanne Hébert
Dentiste pour enfants

Valérie Labbé
Pédiatre

Marie-Claude Leclerc
Orthophoniste

Danièle Lemieux
Médecin omnipraticien

Illustration, édition et mise en page

Illustration : Marjolaine Rondeau
Mise en page : Jean-Philippe Rivard
et Martin Bélanger
Révision linguistique : Josée Pépin

Consultez nos modules en ligne

L'enfant de sa naissance à 5 ans : sensibilisation, prévention et développement où vous trouverez de nombreuses capsules complémentaires à ce bulletin.

»»» www.fmed.ulaval.ca/petite-enfance

Note : Il est recommandé que la prochaine visite médicale pour votre enfant se fasse à l'âge de trois ans.

Révision : octobre 2021
Révision des crédits de rédaction : février 2022



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté de médecine
Département de pédiatrie

