



CARNET DE SANTÉ

0 - 18 ans

2019

Table des matières

Confidentialité du carnet.....	1	Dépistages des troubles auditifs.....	93
Un carnet bien utile.....	2	Dépistages des troubles visuels.....	94
Adresses utiles	3	Schéma d'apparition des dents	95
Adresses des consultations pour enfants fréquentées	4	Examens bucco-dentaires	96
Coordonnées médecins, sages-femmes et services PSE/CPMS	5	Événements importants : hospitalisation, traitements chroniques et examens particuliers	98
Composition de la famille et antécédents familiaux.....	6	Indications relatives aux courbes de croissance et table des matières.....	101
Données relatives à la naissance, dépistages réalisés.....	7		
Informations sur la sortie de maternité.....	8	<u>Filles</u>	
Sortie de maternité: signes d'alerte chez le bébé.....	9	Poids - Taille - Périmètre crânien - 0 à 1 an	102
0-3 ans.....	12 à 61	Poids - Taille - 1 à 7 ans	103
Quelle alimentation pour votre bébé ?	12	Périmètre crânien - 1 à 7 ans	104
Diminuer les risques d'accidents durant le sommeil	13	IMC de l'OMS - 0 à 5 ans	105
2 mois : alimentation, environnement, sommeil, le début de la vaccination.....	20	Poids - Taille - 5 à 18 ans.....	106
3 mois : alimentation , fréquentation d'un milieu d'accueil, langage, jeu	24	IMC de l'OMS - 5 à 19 ans.....	107
2,5 ans : La santé à l'école.....	56	<u>Garçons</u>	
Feuillet de vaccination		Poids - Taille - Périmètre crânien - 0 à 1 an	108
Autorisation de vaccination		Poids - Taille - 1 à 7 ans	109
3-6 ans.....	64 à 71	Périmètre crânien - 1 à 7 ans	110
6-12 ans	74 à 81	IMC de l'OMS - 0 à 5 ans	111
12-18 ans	84 à 91	Poids - Taille - 5 à 18 ans.....	112
La puberté - L'adolescence.....	84	IMC de l'OMS - 5 à 19 ans.....	113
		Vaccinations.....	114
		Maladies concernées par la vaccination.....	116
		Calendrier vaccinal de la Fédération Wallonie- Bruxelles	121

Pour accomplir sa mission de protection de la Mère et de l'Enfant, l'ONE recueille un certain nombre d'informations sur la santé de la population infantile.

Les données recueillies sont traitées de façon strictement anonyme dans un but de statistiques de santé régionale et internationale. Si vous fréquentez une consultation de l'ONE, nous vous remercions de bien vouloir collaborer à cette action en répondant aux questions qui vous seront posées.

En cas de changement de consultations, le dossier médical ONE de votre enfant sera d'office transmis au médecin de la nouvelle consultation choisie par vous.

Ce carnet appartient à

Nom :

Prénom

Né(e) le : àhmin. Sexe :

Lieu :

Adresse de l'enfant :

.....

Tél. :

Numéro de registre national de l'enfant :

**Ce carnet est confidentiel et ne peut être consulté
sans votre autorisation.**

**Veillez le conserver soigneusement
afin que votre enfant puisse l'utiliser tout au long de sa vie.**

Un carnet bien utile...

Ce carnet servira de lien entre vous et les différents professionnels qui veillent à la santé et à l'épanouissement de votre enfant.

Présentez-le lors de chaque examen médical mais aussi chez le dentiste, l'ophtalmologue... Et veillez à ce qu'il accompagne toujours votre enfant.

Votre enfant aura besoin d'être suivi régulièrement tout au long de sa croissance. Dès sa naissance, vous avez plusieurs possibilités:

- l'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance), qui propose à toutes les familles un service médico-social préventif gratuit ;
- le médecin de famille, qui vous connaît déjà ;
- le pédiatre, qui est un médecin spécialiste de la santé de l'enfant et de l'adolescent ;
- les consultations médicales organisées dans certains milieux d'accueil.

Quand il entrera à l'école les équipes de santé scolaire : le Centre Psycho-Médico-Social (CPMS) et le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole (SPSE) viendront s'y ajouter.

Vous trouverez dans ce carnet de nombreux conseils concernant son développement, son sommeil, son alimentation ainsi que bien d'autres sujets qui touchent à son bien-être.



**Des espaces sont prévus pour écrire vos réflexions,
..... vos observations et vos questions.**

Tout au long du carnet, vous trouverez des visuels de brochures ONE.

Celles-ci sont disponibles à partir de **ONE.be**.



Adresses utiles

Centre Antipoisons 070 245 245 (+ préfixe 32 à partir de l'étranger)

Infor Allaitement 02 242 99 33
www.infor-allaitement.be
info@infor-allaitement.be

**Office de la Naissance
et de l'Enfance** Administration Centrale
95, Chaussée de Charleroi - 1060 Bruxelles
02 542 12 11
www.one.be

Service Ecoute-Enfants 103
Numéro d'appel gratuit accessible de 10h00 à 24h00,
tous les jours. Les adultes qui vivent auprès de jeunes en
difficultés peuvent également s'adresser au 103.

SOS Enfants En cas de suspicion de maltraitance
02 542 14 10
sos-enfants@one.be

Urgences 112 (n° d'appel unique en Europe)

Allergies et autres événements médicaux importants

.....

.....

.....

.....

.....

Consultations ONE pour enfant de 0 à 6 ans

T.M.S.: Tél. :

Adresse :

.....

Permanence :

Médecin:

T.M.S.: Tél. :

Adresse :

.....

Permanence :

Médecin:

T.M.S.: Tél. :

Adresse :

.....

Permanence :

Médecin:

La consultation ONE est exclusivement préventive : vaccinations et examens de dépistage peuvent y être pratiqués. Différents conseils y sont également donnés. Aucun traitement ne peut y être prescrit.

Si votre enfant est malade, consultez son médecin traitant.

Médecins de l'enfant et sages-femmes

Tél. :

Tél. :

Tél. :

Tél. :

Milieus d'accueil (crèche, accueillant(e)...)

Tél. :

Tél. :

Services P.S.E. et Centres P.M.S. (voir p.56)

Tél. :

Tél. :

Tél. :

Tél. :

Famille

	Nom	Prénom	Date de naissance	Nationalité
Parents				
Enfants				

Antécédents familiaux

	Mère	Père
// Taille :	cm	cm
// Poids :	kg	kg
// Allergies :		
// Diabète (type) :		
// Maladies cardio-vasculaires :		
// Troubles de la vue :		
// Troubles de l'ouïe :		
// Autres :		

Il existe des maladies qui peuvent se transmettre par hérédité.

Remplissez cette page avec l'aide de votre médecin si cela n'a pas été fait à la maternité.

Naissance

A remplir par le professionnel de la santé

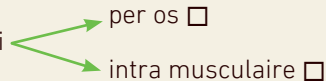
// Nom et adresse du lieu de naissance :

// Présentation : ☐ Voie basse ☐ Césarienne

// Terme : // Apgar :

// Poids : // Taille : // Périmètre Crânien :

// Allaitement maternel : ☐ non ☐ oui

// Vitamine K reçue : ☐ non ☐ oui 
per os ☐
intra musculaire ☐

// Photothérapie : ☐ non ☐ oui

Dépistages

// Dépistage de la surdité congénitale par oto-émission acoustique (OEA) réalisé en maternité ou à domicile

1 ^{er} test	PASS	REFER	Présence de facteur de risque ☐ non ☐ oui
Oreille gauche			PASS : audition correcte REFER : faire 2 ^{ème} test
Oreille droite			2 ^{ème} test prévu le à
Si 2 ^{ème} test			
Oreille gauche			PASS : audition correcte REFER : à faire suivre par ORL
Oreille droite			RDV ORL prévu le

// Guthrie : ☐ non ☐ oui n°:

// Hémoglobinopathies : ☐ non ☐ oui

// Autre :

Séjour en néonatalogie (motif)

Sortie de la maternité

A remplir par le professionnel de la santé

// Sortie le :

// Poids à la sortie :

// Type d'alimentation à la sortie :

// Examen physique :

// Situations médicales nécessitant un suivi :

Si vaccination à la maternité, à noter en fin de carnet.

A la maison

Sage-femme et TMS de l'ONE peuvent vous soutenir.
Leurs rôles se complètent.

La sage-femme

Prévenue de votre sortie par la maternité, vous recevrez, généralement, sa visite le lendemain de votre retour à la maison. Au cours des premiers jours, c'est elle qui vous fournira, à vous et votre bébé, les soins médicaux nécessaires dans la continuité de ceux commencés à la maternité.

Elle pourra ensuite continuer à vous accompagner si vous le souhaitez : chaque maman a droit à maximum 10 séances de consultations post-partum remboursées par la sécurité sociale au cours de la 1ère année de vie de l'enfant.

Le Travailleur Médico-Social de l'ONE

Travaillant en consultation pour enfants, il prendra rapidement contact avec vous. Toutefois, vous pouvez le joindre vous-même par téléphone si vous le souhaitez.

Il vous proposera une première rencontre pour vous renseigner sur les services que l'ONE met gratuitement à votre disposition au sein de la consultation : suivi médical préventif, activités collectives de soutien à la parentalité (massage pour bébé, éveil musical, coin lecture, psychomotricité...), dépistage visuel

A votre demande, il peut aussi se rendre à votre domicile.

Il possède une bonne connaissance du réseau social, des acteurs de la petite enfance et des ressources locales (professionnels de la santé, services d'aide...) proches de chez vous. Si nécessaire, il travaille en partenariat avec d'autres intervenants.

L'accompagnement du TMS s'inscrit dans la durée : il assure le suivi de l'enfant et de la famille jusqu'à l'âge de 6 ans révolus.

N'hésitez pas à lui faire part de vos préoccupations.
En parler vous soulagera. En pratique, le relais peut se faire de
l'un vers l'autre selon les besoins et les circonstances.

Signes d'alerte chez le bébé

Pendant les 2 mois qui suivent l'accouchement, soyez particulièrement vigilante à votre santé et à celle de bébé. L'apparition de certains symptômes doit vous faire consulter d'urgence un médecin.



Coloration jaune intense sur tout le corps (plus marquée qu'à la maternité).



Pâleur, extrémités froides et coloration bleutée des lèvres ou des mamelons.



Refus de s'alimenter, somnolence ou cris aigus et inhabituels.



Vomissements répétés et en jet.



Selles et urines rares (moins de 3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, moins de 5 langes à 5 jours de vie et plus tard, moins d'1 selle par jour durant le 1er mois de vie).



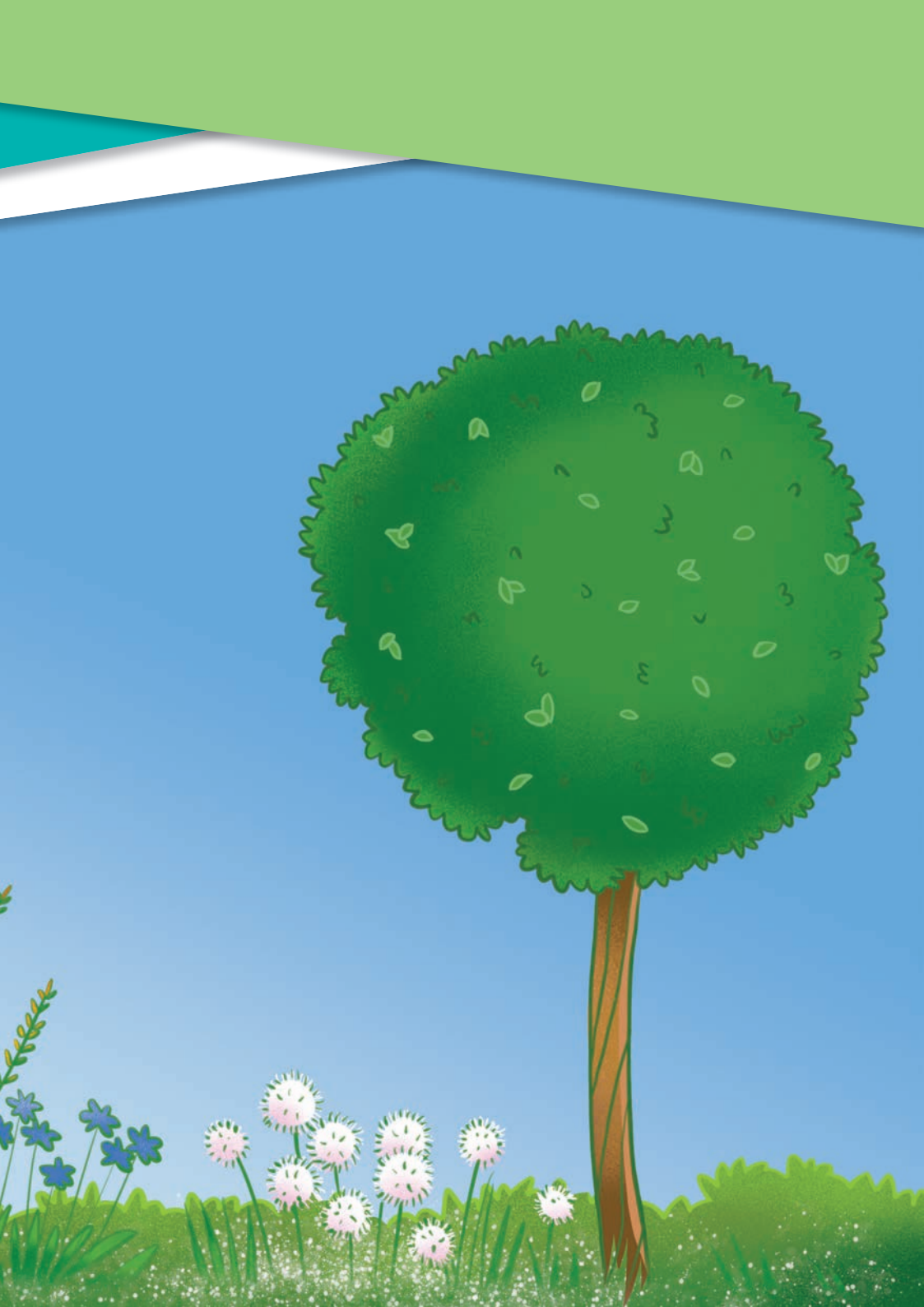
Température rectale de 38°C qui persiste après un déshabillage partiel du bébé.

Vaccination dite familiale ou cocoon

L'administration d'une dose unique de vaccin contre la coqueluche (associée au rappel diphtérie et tétanos) aux parents et à l'entourage du nouveau-né permet de le protéger efficacement contre la coqueluche à un âge où il n'est pas encore protégé par la vaccination. Parlez-en à votre médecin.

0-3 ans





Quelle alimentation pour votre bébé ? _____

// Vous l'allaitez ?

Le lait maternel est idéalement adapté à ses besoins, quelle qu'en soit la durée. Il assure une protection naturelle contre les infections et les allergies. Il est très rare de devoir arrêter l'allaitement pour une raison médicale.

Comment savoir si votre bébé boit assez ?

- Il tète bien, très souvent (6 à 12 fois par 24h).
- A la fin de la tétée, il lâche le sein et a l'air repu.
- Il s'endort généralement calmement ou après quelques minutes de cris.
- Il urine bien (3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, 5 langes à 5 jours et plus tard).
- Il a des selles fréquentes (du moins les 3 premières semaines).
- Il est tonique et prend du poids.



Faites confiance à votre instinct de mère ou de père sans jamais hésiter à exprimer vos doutes ou vos angoisses.

Parlez-en à l'équipe de la consultation pour enfants, à la sage-femme ou à votre médecin qui pourront vous conseiller utilement.

L'essentiel est que votre bébé se développe harmonieusement.

// Vous lui donnez le biberon ?

Le médecin vous conseillera le lait de 1^{er} âge le plus adapté à votre enfant ; respectez-en le mode d'emploi.

A la fin du repas, le reste de lait non bu doit être jeté (après maximum 1h).



// L'apport complémentaire de vitamines est nécessaire dès la première semaine de la vie de l'enfant.

Comment diminuer les risques d'accidents pendant le sommeil ? _____

- Faites dormir le bébé dans son lit. Partager le lit des parents peut être dangereux. Le berceau ou le lit est idéalement à placer dans la chambre des parents durant les premiers mois.
- Couchez votre bébé sur le dos, sauf en cas de raisons médicales particulières.
- Excluez la fumée de cigarette dans les lieux fréquentés par bébé.
- Maintenez dans la chambre où il dort une température comprise entre 18°C et 20°C. Evitez de surchauffer. Renouvelez l'air minimum 2 x 15 min par jour. Méfiez-vous des fortes chaleurs qui peuvent faire monter la température de la chambre. Si nécessaire, déplacez l'enfant dans une pièce plus fraîche.
- Utilisez un matelas ferme, sans oreiller et parfaitement adapté aux contours du lit.
- Choisissez une gigoteuse/sac de couchage afin que sa tête ne soit jamais couverte.
- L'écartement des barreaux de son lit ainsi que celui des lattes du sommier ne doivent pas excéder 6 cm.
- Ne lui laissez ni cordelette, ni chaînette autour du cou ou à portée de main.
- N'autorisez pas la chambre aux animaux domestiques.



A partir de quelle température mon enfant est-il fiévreux ? _____

La température doit être prise à l'anus, de préférence avec un thermomètre digital. Elle se situe normalement entre 36,5°C et 37,5°C.

A partir de 38°C : soyez attentif à son comportement. S'il est inhabituel, prenez l'avis de votre médecin, **mais avant l'âge de 3 mois** il faut toujours le contacter **dès que la température atteint 38°C**. De toute façon, ne le couvrez pas trop et donnez-lui régulièrement à boire.

Date de la visite	Poids	Taille	Périmètre crânien	Le coin des parents
				Dès la naissance, ses cinq sens sont en éveil !
				Bébé tourne-t-il la tête vers la lumière ?
				Réagit-il au bruit ?
				Si ses selles ont une couleur trop claire (mastic) parlez-en à votre médecin.
				Certains bébés peuvent être apaisés par la succion d'une tétine. Si votre bébé en a besoin, essayez de la réserver aux moments d'endormissement et n'ajoutez rien dessus. Rincez la tétine à l'eau et non dans votre bouche.
				La plupart des nourrissons traversent une période difficile en fin de journée. Ils pleurent et sont parfois inconsolables. C'est leur manière d'exprimer la fatigue de la journée. Ils ont alors besoin de calme et de pénombre.



Date de la visite	Poids	Taille	Périmètre crânien	Le coin des parents
				Apprécie-t-il les promenades en plein air ?
				Son sommeil est par moment très calme, par moment agité... Ne le prenez pas tout de suite, vous risqueriez de le réveiller alors qu'il est simplement en train de rêver... Parfois, rien ne peut le consoler. Certains bébés ne s'endorment qu'en pleurant. Cela n'est pas inquiétant. L'administration de médicaments est contre-indiquée sauf sur indication médicale particulière.
				 Dès les premières semaines, bébé, en remuant, est capable de se déplacer. Ne le laissez jamais seul sur la table à langer.

Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Bébé suit des yeux votre visage
àsemaines.

Si vous transportez bébé en voiture, préférez un siège type coque qui se place dos à la route. Il protège mieux la colonne vertébrale en cas de choc.

Fixez-le avec la ceinture de sécurité.

N'installez pas ce siège à l'avant du véhicule si celui-ci est équipé d'un airbag côté passager, ou désactivez l'airbag.



Etre papa et maman ne se fait pas d'un coup de «baguette magique».

Votre enfant est capable de vous aider à comprendre ce qu'il ressent à travers ses pleurs et ses sourires.

Quel changement de se découvrir papa et maman ! _____

Bébé vous occupe toute la journée et souvent la nuit. Un moment de repos dans la journée vous aidera à mieux vivre cette période. N'hésitez pas à demander de l'aide. Petit à petit, vous trouverez un nouvel équilibre où chacun aura sa place. Bébé a besoin que son rythme soit respecté.

Quelle alimentation pour votre bébé ? _____

Si vous avez le désir et la possibilité de poursuivre l'allaitement, le lait maternel suffit à lui seul à nourrir votre bébé jusqu'à 6 mois.

Si, par contre, vous le nourrissez au biberon, utilisez un lait adapté de 1er âge.

Bébé commence à rester éveillé et attentif _____

Lorsque votre bébé est éveillé vous pouvez le placer de temps en temps sur le ventre pour stimuler son développement psycho-moteur et éviter les déformations du crâne. Replacez-le sur le dos pour la période de sommeil.

Un environnement sain pour votre bébé _____

- Renouvelez l'air de sa chambre en aérant minimum 2x15 minutes par jour.
- Evitez les peluches et les moquettes afin de prévenir les allergies.
- Préférez les revêtements qui peuvent être nettoyés à l'eau.
- Dans la mesure du possible, éloignez les personnes enrhumées.
- Ne fumez jamais à l'intérieur de votre maison ni de votre voiture et ne permettez pas que l'on fume en sa présence.
- N'autorisez pas sa chambre aux animaux domestiques.
- Evitez les lingettes qui peuvent provoquer des allergies et des irritations.
- Préférez les produits simples: sans parfum, sans colorant, sans conservateur.



Bientôt le début des vaccinations

// Pourquoi faire vacciner votre bébé ?

Les vaccinations permettent de protéger efficacement votre enfant contre 12 maladies : la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, les infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b (Hib), à pneumocoque, et à méningocoque C, l'hépatite B, la rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO) et enfin les gastro-entérites à rotavirus.

Les vaccinations imitent l'immunité naturelle ; elles permettent de se protéger contre ces différentes maladies infectieuses et leurs complications.

// Quand vacciner ?

À la naissance, pour se défendre, le bébé hérite des anticorps que sa mère lui a transmis mais très vite, il va devoir construire son propre système de défense immunitaire. Certaines bactéries, comme celles de la coqueluche ou des infections à *Haemophilus* ou à Pneumocoques, risquent d'infecter l'enfant très tôt. **C'est pourquoi la vaccination est préconisée dès l'âge de 8 semaines.** Ensuite, les vaccinations se succéderont selon le calendrier que le médecin vous précisera à l'occasion de chaque visite. Il est important de respecter et de compléter ce calendrier afin d'assurer la meilleure protection à votre bébé. En page 121, vous trouverez le calendrier en vigueur à la naissance de votre enfant. Dans le but de faciliter la continuité des soins, nous vous recommandons de tenir votre médecin traitant informé des vaccinations de votre enfant.

// Où obtenir les vaccins et noter les dates de vaccinations ?

Vous trouverez au centre du carnet un feuillet d'autocollants. Ils permettront au médecin qui vaccine votre enfant d'obtenir les vaccins nécessaires pour le protéger contre 11 maladies. Ces vaccins sont mis gratuitement à disposition de votre enfant par le programme de vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Actuellement, le vaccin contre les gastro-entérites à Rotavirus n'est pas disponible gratuitement et devra être acheté en pharmacie.

Lors de chaque vaccination, le médecin inscrira la date et le type de vaccin utilisé à la fin de ce carnet.

Pour plus d'informations au sujet de la vaccination, consultez les pages 114-121.



Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Bébé tient la tête
droite àsemaines.

Il rit aux éclats lorsque
.....

Tourne-t-il la tête quand vous
l'appellez ?
.....

Evitez d'exposer votre bébé
de moins d'1 an au soleil.

Gardez-le à l'ombre sous un
parasol, sous les branches
d'un arbre,... Dans le landau,
laissez la capote ouverte
(capote fermée la
température intérieure
risque de dépasser les 50°)
et utilisez une ombrelle.

Avant l'entrée dans un
milieu d'accueil, une période
de familiarisation est
recommandée.



Quelle alimentation pour votre bébé ? _____

Jusqu'à 6 mois, bébé n'a besoin que de lait maternel. S'il est nourri au lait infantile, vous pourrez commencer à lui donner progressivement d'autres aliments à partir de 4 à 6 mois.

Comment bébé s'exprime-t-il ? _____

Il comprend déjà beaucoup de choses. Avec ses gestes et ses mimiques, il vous montre ce qu'il ressent. Il a besoin que vous lui parliez.



Votre enfant va-t-il fréquenter un milieu d'accueil ? _____

Dès à présent, rencontrez avec lui la ou les personnes qui s'en occuperont. Cela permettra d'établir une relation de confiance. Bébé sentira que vous êtes rassurés et s'en trouvera sécurisé.

Ce changement sera mieux vécu s'il se fait progressivement. C'est pourquoi le milieu d'accueil vous proposera une période de familiarisation.

Ceci vous permettra d'échanger avec le milieu d'accueil des informations utiles : ses horaires, ce qu'il aime, comment il s'endort, l'objet qu'il préfère.

Pour fréquenter un milieu d'accueil, les enfants doivent être vaccinés contre certaines maladies (voir page 114).

Ce carnet doit servir de lien entre vous et le milieu d'accueil.

Lieux de rencontre enfants et parents _____

Les lieux de rencontre enfants et parents accueillent des jeunes enfants (le plus fréquemment âgés de 0 à 3 ans) accompagnés de leurs parents, grands-parents ou d'une personne proche, dans un environnement de qualité.

Ces lieux permettent aux parents de souffler, de rencontrer d'autres parents et d'autres enfants, de tisser des liens. Pour l'enfant, c'est un espace de socialisation, de jeux, de détente. C'est aussi un moyen de le préparer à l'entrée à la crèche ou à l'école maternelle.

Qu'est-ce que le jeu pour l'enfant ? _____

Votre enfant évolue sur différents plans, ses jeux seront variés.

Jouer c'est agir : regarder, écouter, toucher, prendre, pousser, faire rouler, remplir, vider, lancer... autant d'activités importantes pour le développement moteur, intellectuel et relationnel de votre enfant.

Le jeu c'est tout ça ! Pour votre enfant c'est un plaisir et aussi un moyen de grandir. Tout son corps y participe: les gestes, les sens, les sentiments.

// Comment choisir un jeu ou un jouet ?

Les jouets seront choisis suivant différents critères :

- l'âge et le rythme de développement de votre enfant : ni trop simple, ni trop compliqué. Il appréciera des jouets légers, très colorés et qu'il peut mettre en bouche.
- sa personnalité et ses centres d'intérêt.
- la sécurité : le jeu doit être muni du sigle CE, être solide, lavable, non toxique...

Préférez un jouet qui offre de multiples possibilités à son imagination plutôt qu'un objet coûteux à contempler.

Il a également besoin d'un espace approprié pour se bouger et découvrir son corps : un tapis, une couverture où l'on dépose 1 ou 2 jouets faciles à manipuler.



3-4 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents



Couché sur le ventre,
il dresse la tête, appuyé sur
les coudes vers l'âge de

.....

Jouer ensemble, lui parler,
chanter, répondre
à ses mimiques...
Bébé communique avec vous.



Petit à petit, votre enfant
devient capable de
s'endormir seul pour de plus
longues périodes.

Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents



Il attrape ses jouets,
les met en bouche à l'âge de

Bébé babille-t-il ?

Partager un livre avec bébé,
c'est un bon moment pour
se câliner, jouer, rire,
rêver, lui parler...
Les bibliothèques publiques
proposent des livres pour
enfants.



C'est bon
de lire
un livre
avec bébé !



Date de la visite	Poids	Taille	Périmètre crânien	Le coin des parents
				Il passe son jouet d'une main à l'autre à mois Le lait (maternel ou infantile) reste l'aliment essentiel jusqu'à 18 mois. Petit à petit, il va manifester de l'intérêt lorsque vous mangez. C'est la période propice à la découverte de nouveaux aliments.  Choisissez des légumes et des fruits de saison en introduisant chaque nouvel aliment progressivement. 

Date de la visite	Poids	Taille	Périmètre crânien	Le coin des parents
				Qui reconnaît-il ? Quand ils sont fatigués, les enfants peuvent pleurer, bâiller, être grincheux... Quels sont les signes de fatigue de votre enfant ?



Chaque enfant a son propre rythme de sommeil. Le respecter lui permettra de se sentir bien.

Les enfants ont généralement besoin de calme pour s'endormir. Une chanson, une musique, un câlin peuvent faciliter le coucher. Mais évitez de l'endormir dans les bras ou en lui tenant la main. En effet, s'il se réveille pendant la nuit, il aura à nouveau besoin de vous pour se rendormir.

Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Aime-t-il le jeu du «coucou» ?

A-t-il un objet qui le rassure
pendant votre absence ?



Il explore son environnement.
Il touche à tout, porte tout
à la bouche. Laissez-le
expérimenter, faire ses
découvertes tout en gardant
un œil sur lui.

Il commence à bien faire
la différence entre les
personnes qu'il connaît et
celles qu'il ne connaît pas.
Il devient craintif, se réfugie
dans les bras, se méfie des
personnes moins connues.
Quand vous vous éloignez, il
ne comprend pas encore que
vous reviendrez.
Expliquez-lui et rassurez-le.

8-9 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Il tourne la tête à l'appel de
son prénom àmois

Sa première dent est apparue
à.....mois.

Il imite «bravo», «au revoir» à
.....mois.

9-10 mois



A cet âge, la télévision et les
autres écrans n'apportent
rien à l'enfant. Il est trop tôt
pour les utiliser.

Le brossage des dents
commencera dès la percée
de la première dent de lait,
2X par jour avec un dentifrice
fluoré.

Evitez les aliments et
boissons sucrés. Habituez-le
au goût de l'eau "nature".

AGE	CONCENTRATION EN FLUOR	QUANTITÉ DE DENTIFRICE
avant 2 ans	500 - 1000 ppm	Taille d'un petit pois
entre 2 et 6 ans	1000 - 1450 ppm	Taille d'un petit pois
à partir de 6 ans	1450 ppm	Longueur de 1 à 2 cm



10-11 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Il se met debout en
se tenant aux meubles à
.....mois



11-12 mois

Faites-le participer
à vos repas familiaux.
Il vous imite et découvre de
nouveaux aliments.
Les cacahuètes et autres
fruits secs sont à proscrire
en raison des dangers
d'étouffement.

Parfois, il revit la nuit ses
découvertes de la journée
sous forme de cauchemars
ou de terreurs nocturnes.
Cela ne doit pas vous
inquiéter. Il a besoin d'être
tranquillisé. Parlez-lui
doucelement, caressez-lui
la tête mais évitez de le
prendre dans votre lit.

12-13 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC*

Périmètre
crânien

Le coin
des parents



Mon enfant dit ses premiers
mots àmois

Lesquels ?

Présentez-lui toujours un lait
adapté à son âge :
lait maternel
ou lait de 2ème âge.

Il devient de plus en plus
autonome. Les chaussures
ne sont pas nécessaires
pour apprendre à marcher.

Laissez-le marcher
pieds nus, quand c'est
possible, pour renforcer la
musculature plantaire et
expérimenter de nouvelles
sensations.

Réservez la tétine aux
moments d'endormissement
et dès que possible, essayez
de l'y déshabituer pour
faciliter l'acquisition du
langage et permettre une
bonne position des dents.

13-14 mois

*IMC: l'Indice de Masse Corporelle est le bon reflet de la corpulence. Chez l'enfant, il varie selon l'âge et le sexe.



14-15 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents



Votre enfant commence à se déplacer seul. Aidez-le à prendre conscience des dangers (escaliers, fenêtres, plans d'eau, ...). Les pièces les plus dangereuses de la maison sont la cuisine et la salle de bains. Il doit toujours être accompagné.

Il utilise toute son énergie pour sentir, toucher, goûter. C'est ainsi qu'il apprend. Laissez-le faire tout en gardant une attention sur les éventuels dangers.

Les interdits doivent être clairs, cohérents et répétés souvent pour qu'il les comprenne.

Faites preuve de patience, de fermeté et de tendresse.

15-16 mois



ONE.be

16-17 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Il aime jouer avec

Il fait ses premiers pas
depuis l'âge de

Dit-il déjà plusieurs mots ?
Lesquels ?

Son lit n'est pas un lieu de
punition, mais un endroit à lui
où il se sent bien.

Votre enfant devrait avoir reçu
ses vaccinations de base.
N'oubliez pas de remettre
à la commune le certificat
attestant la vaccination
antipoliomyélitique.

Il apprécie la saveur naturelle
des aliments.

Il n'est pas nécessaire
d'y ajouter du sucre ou du sel.
A cet âge, le lait peut être
donné à la tasse.



17-18 mois

18-19 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Quel est son fruit préféré ?

Son histoire et/ou son livre
préfér(s)

Il est capable de manger seul,
il utilise la cuillère
ou la fourchette depuis

19-20 mois

A cet âge, les colères peuvent être fréquentes. C'est une étape normale et transitoire de son développement. Ne lui administrez jamais de médicaments pour le calmer. Mais donnez-lui des limites claires de manière répétée.



Proposez-lui 4 repas par jour. Le goûter est un vrai repas. Il se compose idéalement de pain, d'un peu de matière grasse, d'un fruit, d'un produit laitier et d'eau.



20-21 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Il associe deux mots depuis :

Ses jeux préférés sont :

Privilégiez des moments
de partage.



Dans certaines régions, il est
nécessaire de réserver très
tôt une place dans l'école de
votre choix. Renseignez-vous.

Parler devient un plaisir.
Votre enfant aime que
vous l'écoutez.

Racontez-lui ce que vous
faites. En vous entendant
parler, il enrichira son
vocabulaire.

Encouragez-le à s'exprimer.
S'il ne parle pas encore,
signalez-le à votre médecin.

21-22 mois

22-23 mois

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

L'enfant aime les activités extérieures : parcs, forêts, plaines de jeux, jardins...

Les petits enfants ont une peau particulièrement sensible. L'exposition au soleil demande des précautions : tee-shirt, chapeau, crème et lunettes solaires.



A tout moment, il teste son indépendance. Lui montrer clairement ce que vous acceptez ou refusez le rassure. Proposez-lui des limites acceptables tant pour vous que pour lui. Il est important que chacun se sente respecté.

Dès 18 mois, des dépistages visuels gratuits sont organisés dans les consultations de l'ONE.

23-24 mois

Date de la visite	Poids	Taille	IMC	Périmètre crânien	Le coin des parents
					Il apprend à se moucher. Y arrive-t-il ? Demandez-lui par exemple de souffler par le nez sur une plume. Quelles sont ses histoires et ses chansons préférées ?
					L'enfant préfère certains aliments, il en refuse d'autres. C'est normal. N'hésitez pas à lui présenter à nouveau un aliment qu'il a déjà refusé. De nombreux essais sont souvent nécessaires avant d'apprécier toutes les saveurs.
					Votre enfant peut commencer à s'asseoir sur le petit pot. L'acquisition de la propreté se fera à son rythme. Laissez-lui le temps de prendre conscience qu'il est capable de se retenir.



Date de la visite	Poids	Taille	IMC	Périmètre crânien	Le coin des parents
					Il a besoin d'expérimenter, de créer : apprécie-t-il la pâte à sel, la plasticine, le sable, la terre... ?
					Bientôt l'école ? Pour bien choisir l'école de votre enfant, demandez à la visiter pendant les heures de classe et à rencontrer les enseignants. Convenez avec eux du meilleur moment pour lui faire découvrir cette nouvelle aventure. Au début, il peut la fréquenter à mi-temps.
					L'enfant a besoin de s'affirmer. C'est la phase du «non», il refuse de plus en plus. Si cela vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance (amis, médecins...).
					En voiture, veillez à ce qu'il soit toujours bien attaché dans un siège adapté à sa taille et à son poids, et à ce qu'il sorte du véhicule du côté du trottoir.

La santé à l'école

Chaque école est liée à un **Service de Promotion de la Santé à l'Ecole (SPSE) et/ou à un Centre Psycho-Médico-Social (CPMS)**.

Les Services de Promotion de la Santé à l'Ecole (SPSE) et les Centres Psycho-Médico-Sociaux (CPMS) sont d'importants partenaires de l'école. Ils sont, tous deux, acteurs au service du bien-être et de la santé des élèves.

→ **La Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE)** a pour but de promouvoir la santé des élèves et des étudiants. C'est un service de santé préventif, universel, gratuit et obligatoire. La PSE est exercée par les Services de Promotion de la Santé à l'Ecole et, dans l'enseignement organisé par la FWB, par les Centres Psycho-Médico-Sociaux Wallonie-Bruxelles Enseignement (CPMS W-BE).

Les missions de la PSE sont :

- **Le suivi médical préventif** des élèves pour veiller à leur bon développement et dépister d'éventuels problèmes de santé par des bilans de santé réguliers lors de la scolarité. Il est recommandé de munir votre enfant de ce carnet à l'occasion de tout bilan de santé.
- **Le bilan vaccinal** et, avec votre autorisation, certaines vaccinations (et rattrapages de vaccinations si nécessaire).
- La participation à la **promotion de la santé** et d'un **environnement scolaire favorable à la santé**.
- La **gestion des maladies infectieuses** en milieu scolaire (mesures d'hygiène à prendre...).
- Le **recueil de certaines données statistiques**, rendues anonymes, sur la santé des élèves, dans le but d'orienter au mieux les programmes de santé pour les enfants et les jeunes.

→ **Le Centre Psycho-Médico-Social**, est un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue où le jeune et/ou sa famille peuvent aborder les questions qui les préoccupent en matière de scolarité, d'éducation, de vie familiale et sociale, de santé, d'orientation scolaire et professionnelle...

Les missions des CPMS sont :

- **De favoriser le développement harmonieux** et le bien-être individuel de l'enfant.
- **D'aider au repérage des difficultés scolaires** et à la mise en place de remédiations.
- **De soutenir les parents** dans leur rôle éducatif.
- **D'aider à l'orientation scolaire** et professionnelle de l'enfant.

C'est un service gratuit, indépendant de l'école, qui peut être consulté à la demande de l'élève ou de ses parents.

Les équipes des **Services PSE et des Centres PMS** sont à votre disposition pour parler de toute question que vous vous posez à propos de la santé ou du bien-être de votre enfant en âge scolaire. Elles sont tenues au secret professionnel.

Les coordonnées de ces différents services peuvent vous être communiquées par la direction de l'école. Vous pouvez également les trouver sur les sites Internet de l'ONE (www.one.be) ou de l'Enseignement (www.enseignement.be).

Votre enfant découvre l'école – En route sur le chemin de l'autonomie _____

Votre enfant est prêt à entrer en maternelle, c'est une grande étape, pour lui comme pour vous !

Un nouveau monde à découvrir, un nouveau rythme de vie quotidienne auquel s'habituer... Donnez-lui le temps de trouver ses marques. C'est une aventure qui se construit pas à pas, tout en douceur.

Pour le préparer à l'entrée à l'école :

- Parlez avec lui de l'école, de façon joyeuse et positive.
- Lisez-lui un livre sur le sujet.
- Allez visiter sa classe avant la rentrée, si l'école le permet.

Pour faciliter ses journées et l'aider dans son autonomie, prévoyez :

- Des vêtements de rechange.
- Un doudou pour la sieste.
- Des pantalons faciles à baisser pour un usage aisé des toilettes, des chaussures qui se mettent et s'enlèvent sans difficulté (avec scratchs par exemple).
- Un cartable, une gourde, une boîte à tartines que l'on ouvre et ferme sans difficulté.

Sur le chemin de l'école _____

Privilégiez les déplacements à pied, à vélo, en transport en commun. Ne laissez jamais un enfant seul sur la voie publique : à cet âge, il n'a pas le sens du danger, il ne voit pas venir les voitures, il ne sait pas discerner si elles viennent de gauche ou de droite, et il ignore qu'elles ne s'arrêtent pas aussi vite que dans les dessins animés !

Vous êtes son modèle !

Apprenez-lui à longer les maisons sur le trottoir, à regarder de tous les côtés avant de traverser, à attendre que le petit bonhomme soit vert, à boucler sa ceinture de sécurité...

Activités extra-scolaires _____

Votre enfant peut y participer après l'école, le mercredi après-midi et pendant les congès scolaires. Renseignez-vous sur les activités de tous types (créatives, sportives...) possibles près de chez vous.

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Quels sont ses plats préférés ?

.....

.....

.....

Arrive-t-il à dire son prénom ?

.....



Petit-déjeuner : une bonne
habitude avant de commencer
la journée !

Une tartine, un peu de matière
grasse, un produit laitier,
un fruit et de l'eau.



Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Pour éviter des déformations dentaires et faciliter l'acquisition du langage, il vaut mieux arrêter la tétine.

A partir de deux ans, consulter le dentiste 2 fois par an est recommandé. Les enfants âgés de moins de 18 ans bénéficient, au tarif conventionné, de la gratuité des soins dentaires à l'exception de l'orthodontie.



3-6 ans





Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Qui sont ses
copains préférés ?

Accompagnez votre enfant dans l'utilisation des écrans (tablette, TV, smartphone). Discutez avec lui de ce qu'il aime, de ce qu'il regarde, et choisissez avec lui des émissions ou films adaptés à son âge.



Si votre enfant a des poux, cela n'a absolument rien de honteux. Il faut le traiter. Parlez-en au pharmacien et signalez-le à l'école.



Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Comment s'appelle
son instituteur(trice) ?

Quelles sont ses activités
scolaires préférées ?

Comment occuper votre
enfant pendant les vacances ?
Pensez aux plaines et stages
de vacances agréés par l'ONE
(www.centre-de-vacances.be).

Votre enfant va bénéficier de
son premier bilan de santé
par l'équipe de santé
scolaire.

Lui apprendre à se laver
les mains, c'est aussi
protéger sa santé.



Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents

Quelles chansons
chante-t-il ?

A-t-il un animal familier ?

Votre enfant commence
à s'habiller seul.
Il maîtrise de mieux en mieux
ses mouvements.

Comment parle-t-il ?
Son langage est-il
compréhensible par
quelqu'un qui ne le connaît
pas ? Si vous avez des
questions à ce sujet,
parlez-en à son enseignant(e)
ou au médecin.

Evitez les grignotages entre
les repas et les boissons
sucrées. L'eau « nature »
est la meilleure boisson en
cas de soif.

Offrez-lui des occasions de
se dépenser physiquement.
Il joue avec plaisir dans l'eau.
Il apprend à rouler à vélo.



Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Périmètre
crânien

Le coin
des parents



Il saute à cloche-pied à :

Il roule seul à vélo depuis :



Entre 5 et 6 ans,
une vaccination de rappel est
prévue contre la poliomyélite,
la diphtérie, le tétanos et
la coqueluche.

En 3^{ème} maternelle, votre
enfant bénéficiera d'un bilan
de santé réalisé par l'équipe
de santé scolaire.

C'est l'âge du début
des apprentissages
scolaires. Aller tous les jours
à l'école est donc important
dès la 3^{ème} maternelle.

Le goûter est un vrai repas :
une tartine, un peu de
matière grasse, un produit
laitier, un fruit et de l'eau.



6-12 ans





Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Le coin
des parents

Quelles sont ses activités en
dehors de la maison
et de l'école ?

Si votre enfant n'est pas
propre la nuit, discutez-en
avec votre médecin.

Avec un petit déjeuner
complet, la collation dans
la matinée est inutile.
Seule l'eau suffit.

Il aime les occupations
actives ou créatives ? Pour
connaître les activités
(sportives, ludiques,
artistiques...) de votre
quartier, posez la question au
coordinateur Accueil Temps
Libre ou au service extra-
scolaire de votre commune.

C'est l'âge d'apparition
des premières dents
définitives.
Pensez à effectuer une
visite chez le dentiste,
deux fois par an. L'INAMI
rembourse intégralement
(au tarif conventionné) les
consultations chez le dentiste
jusqu'à l'âge de 18 ans , à
l'exception de l'orthodontie.



Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Le coin
des parents

Quel est son héros préféré ?

.....
.....

Ne le laissez pas utiliser
seul Internet.

Votre enfant a besoin
de savoir que vous vous
intéressez à sa vie scolaire
et que vous avez confiance
dans l'école qu'il fréquente.
N'hésitez pas à dialoguer
avec ses enseignants.

Il choisit lui-même ses amis.
Permettez-lui de
les retrouver en dehors
de l'école.

La médecine scolaire
vérifiera en 2^{ème} primaire
la vaccination de votre
enfant et vous précisera les
vaccinations
recommandées.

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Le coin
des parents

Quelles sont ses activités
préférées ?



Le repas pris ensemble
peut être un moment
d'échange et de détente.

Votre enfant apprécie
l'intérêt que vous marquez
pour ses
activités, ses préoccupations
et ses projets.

En 4^{ème} primaire,
un dépistage de la vue de loin
est organisé par la médecine
scolaire.

10-12 ans

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Le coin
des parents



Pour être en forme toute la matinée et rester concentré : un bon petit déjeuner est important !

Du pain, un peu de matière grasse, un produit laitier, un fruit et de l'eau.

L'attirance pour la première cigarette pourrait bientôt se manifester. Avez-vous parlé à votre enfant des méfaits du tabac mais aussi de l'alcool et des autres drogues ?

Bouger, c'est la santé !
Proposez-lui diverses activités : balades, vélo, piscine, club sportif, plaine de jeux,...

Lors du bilan de santé de 6^{ème} primaire, la médecine scolaire vérifiera les vaccinations de votre enfant et vous précisera quelles vaccinations lui sont recommandées. Entre 11 et 12 ans, la deuxième dose du vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons est prévue.



12-18 ans





La puberté

Chaque jeune a son propre rythme pour le développement de sa maturité physique. L'âge du début de la puberté est très variable ; il se situe dans la majorité des cas entre 8 et 13 ans chez la fille et entre 9 et 14 ans chez le garçon. Sa durée varie de moins d'1 an à plus de 3 ans.

Chez le garçon, la puberté débute par une poussée de croissance, suivie du développement des organes sexuels. La mue de la voix et l'apparition de la moustache se produisent plus tard.

Chez la fille, les premiers signes de puberté sont une poussée de croissance rapide, le développement des seins. La pilosité s'installe ensuite progressivement et on considère que la période pubertaire se clôture par l'apparition des premières règles généralement vers l'âge de 12-13 ans, mais parfois plus tôt ou plus tard. Une jeune fille réglée produit un ovule à chaque cycle même si ses cycles sont irréguliers.

Les filles et les garçons doivent apprendre à se protéger contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ainsi que des grossesses non désirées. Si en parler vous-même avec votre enfant est difficile, vous pouvez lui conseiller d'aborder le sujet avec le médecin traitant, un centre de planning familial, l'infirmière ou le médecin scolaire.

L'adolescence

Le mot «adolescence» désigne une période de changements et de maturation psychologique et affective qui caractérisent le passage de l'enfance à l'âge adulte. Lors de cette période, de nombreux changements vont se produire chez votre enfant : des changements physiques, hormonaux, psychologiques et sociaux. Ils peuvent parfois le gêner et affecter son humeur, ses émotions, son comportement.

L'adolescent se détache progressivement de ses parents. Il s'ouvre à de nouvelles choses, imite ses semblables, teste ses limites.

Son monde se construit davantage autour de ses relations amicales et amoureuses.

C'est notamment pourquoi les réseaux sociaux occupent une grande place dans la vie de l'adolescent. Ils lui permettent de se retrouver entre pairs, d'échanger et de développer des relations en-dehors de l'école ou de la famille.

Cependant, il a plus que jamais besoin de ses parents, d'être soutenu et reconnu dans le respect de son intimité et de son domaine privé.

Des professionnels sont disponibles pour répondre aux questions qui peuvent se poser :

- Le médecin
- Le Service P.S.E.
- Le Centre P.M.S.
- Le centre de planning familial
- Le Service de Santé Mentale

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Informations et conseils



Quelle est ta musique
préférée ?

Déconnecter pour bouger !

Il est conseillé de ne pas
dépasser 2 heures d'écrans
par jour.

Déconnecter pour un sommeil de qualité !

Pour t'endormir plus
facilement, éteins les écrans
au moins 1 heure avant
d'aller te coucher.

Quelques bilans de santé
sont prévus en secondaire
et au début des études
supérieures pour continuer à
suivre ta santé.



Il existe un vaccin contre
le papillomavirus humain
(voir page 117).

Tu ne le sais peut-être pas
mais ton goûter, c'est plus
qu'un en-cas, c'est un vrai
repas! Sa composition idéale:
du pain et un peu de matière
grasse, un fruit, un produit
laitier et de l'eau.

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Informations et conseils



Quels sont tes loisirs ?

.....

Chez les garçons, la voix peut
changer. L'as-tu remarqué ?

.....

Chez les filles, les premières
règles apparaissent. A quel âge
as-tu eu tes premières règles ?

.....

Pas trop fort !

Protège tes oreilles !

Ecouter de la musique
trop fort peut avoir des
conséquences graves sur
l'audition.



Un rappel de vaccination
contre la diphtérie-tétanos-
coqueluche est prévu vers
15-16 ans.

Le rappel suivant est à faire
dans 10 ans.

Il est à prévoir en

 20

Il pourra être réalisé par
le médecin traitant ainsi que
d'autres vaccins
si nécessaire.

Date de
la visite

Poids

Taille

IMC

Tension
artérielle

Informations et conseils



As-tu déjà eu un job étudiant ?

Les documents concernant ta santé sont importants. Conserve-les soigneusement ainsi que ce carnet. Ils pourront t'être utiles tout au long de ta vie.

Si un jour tu as besoin d'un renseignement, de conseils, n'hésite pas à rencontrer un professionnel prêt à t'écouter et répondre à tes questions :

- ton médecin
- le Service PSE
- le Centre P.M.S.
- un centre de planning familial

Après 18 ans, un contrôle annuel chez le dentiste est toujours conseillé.



Dépistages

Schéma d'apparition des dents

Événements importants

Courbes de croissance

Vaccinations

Dépistages des troubles auditifs

[illegible]

Dépistages des troubles visuels

Schéma d'apparition des dents

Indiquez la date d'apparition des premières dents de lait :

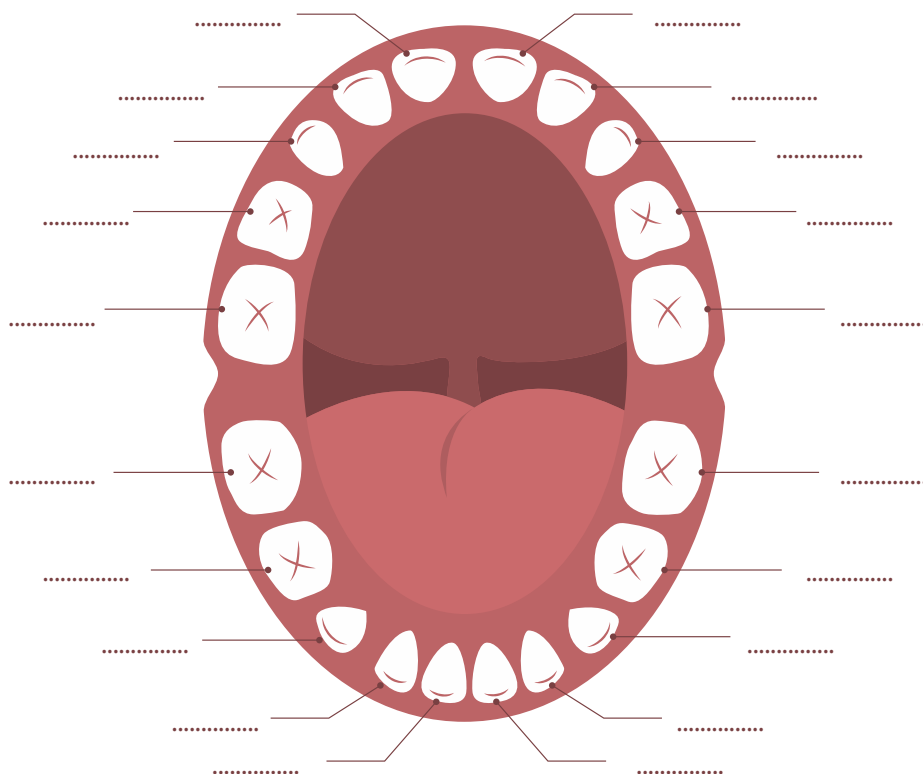


Illustration Copin V.

Examens bucco-dentaires

Age préconisé	Date	Résultat
2 ans		
3 ans		
4 ans		
5 ans		
6 ans		
7 ans		
8 ans		
9 ans		
10 ans		

Age préconisé	Date	Résultat
11 ans		
12 ans		
13 ans		
14 ans		
15 ans		
16 ans		
17 ans		
18 ans		

Les enfants âgés de moins de 18 ans bénéficient de la gratuité des soins dentaires chez les dentistes conventionnés à l'exception de l'orthodontie (la correction des défauts de la dentition).

Événements importants : hospitalisation, traitements chroniques et examens particuliers

Date		Cachet du médecin

Événements importants, traitements chroniques et examens particuliers

Courbes de croissance

Ces courbes sont proposées à titre indicatif car il n'existe pas de normes absolues en matière de poids et de taille. C'est avant tout l'évolution harmonieuse de l'enfant par rapport à de telles références qui requiert l'attention. Si vous avez des doutes à ce propos, parlez-en à votre médecin.

Table des matières des courbes de croissance

Filles

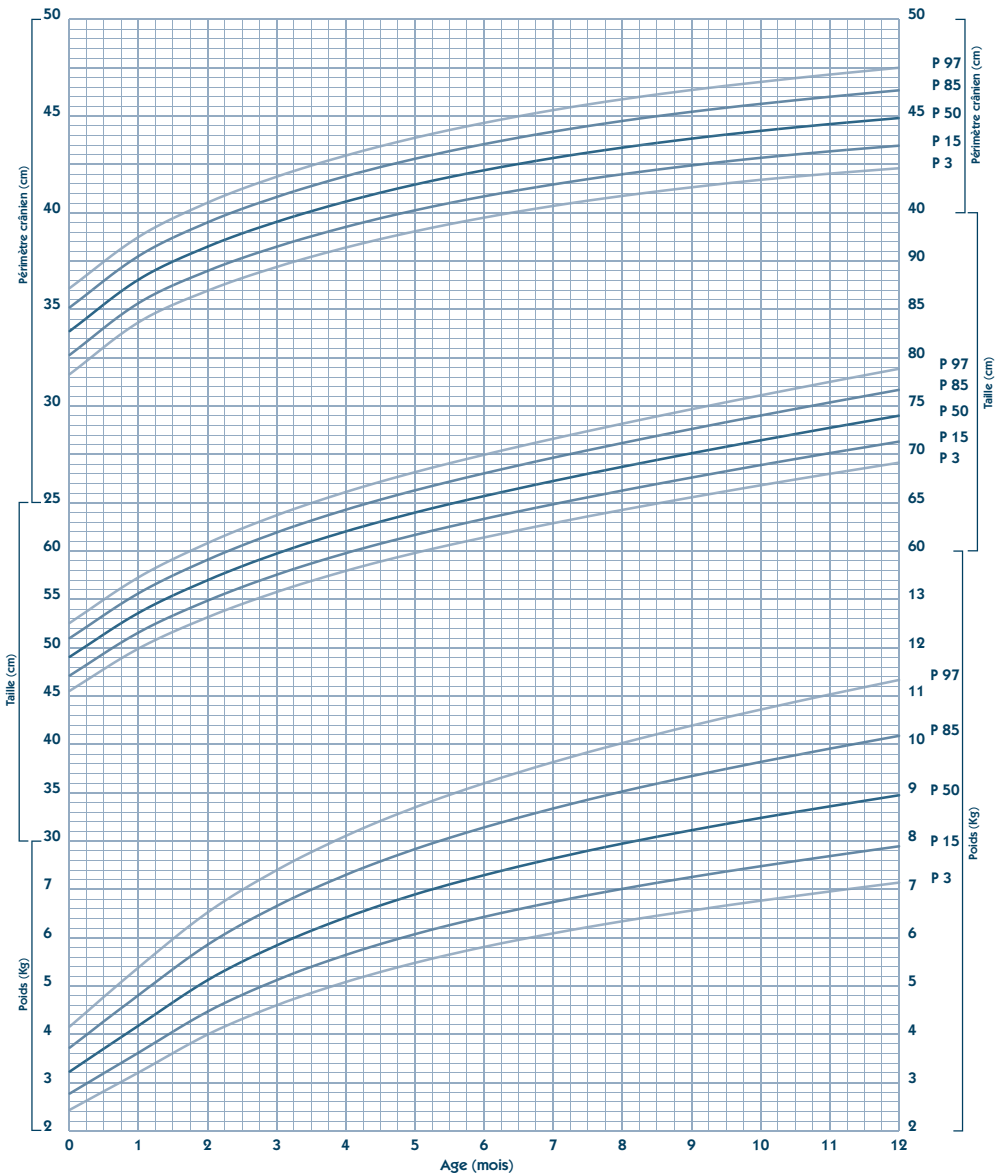
Poids - Taille - Périmètre crânien - 0 à 1 an	102
Poids - Taille - 1 à 7 ans.....	103
Périmètre crânien - 1 à 7 ans.....	104
Indice de Masse Corporelle (IMC) - 0 à 5 ans.....	105
Poids - Taille - 5 à 18 ans.....	106
Indice de Masse Corporelle (IMC) - 5 à 19 ans.....	107

Garçons

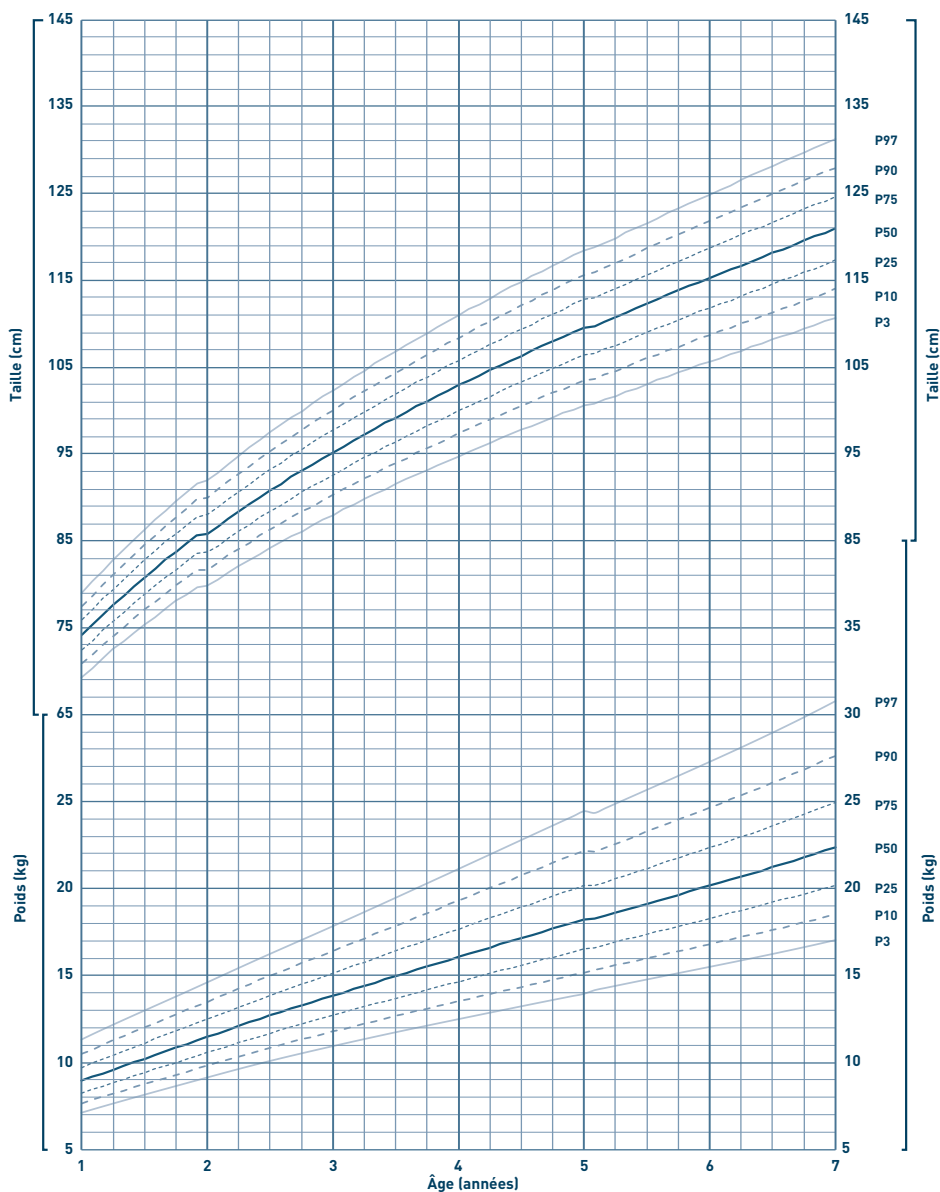
Poids - Taille - Périmètre crânien - 0 à 1 an	108
Poids - Taille - 1 à 7 ans.....	109
Périmètre crânien - 1 à 7 ans.....	110
Indice de Masse Corporelle (IMC) - 0 à 5 ans.....	111
Poids - Taille - 5 à 18 ans.....	112
Indice de Masse Corporelle (IMC) - 5 à 19 ans.....	113

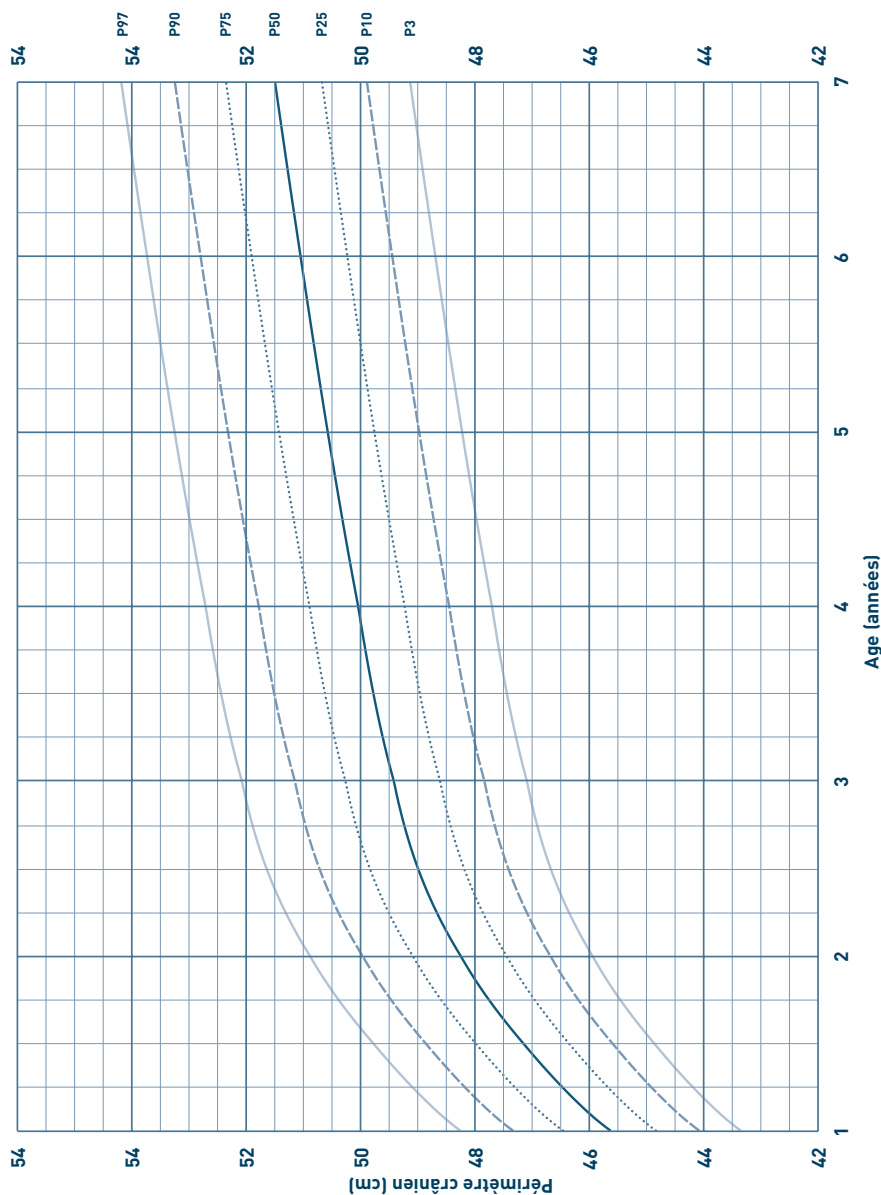
Poids, taille, périmètre crânien

Filles - 0 à 1 an

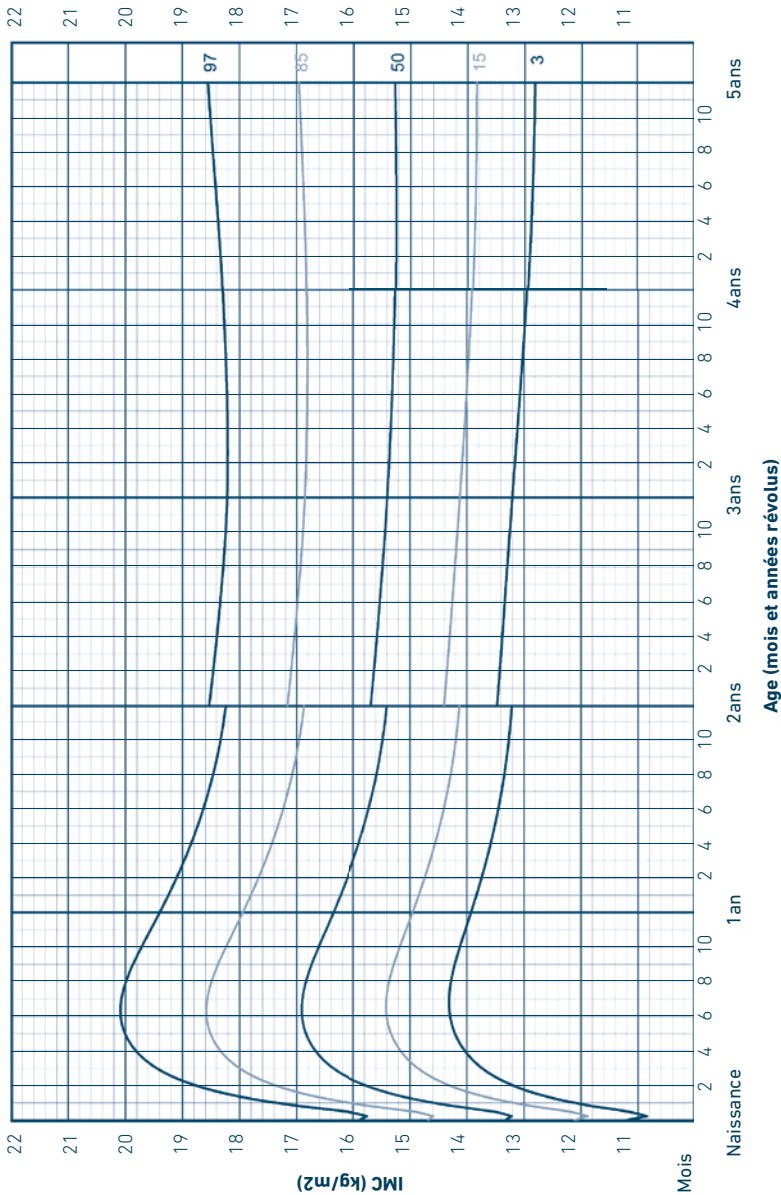


Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

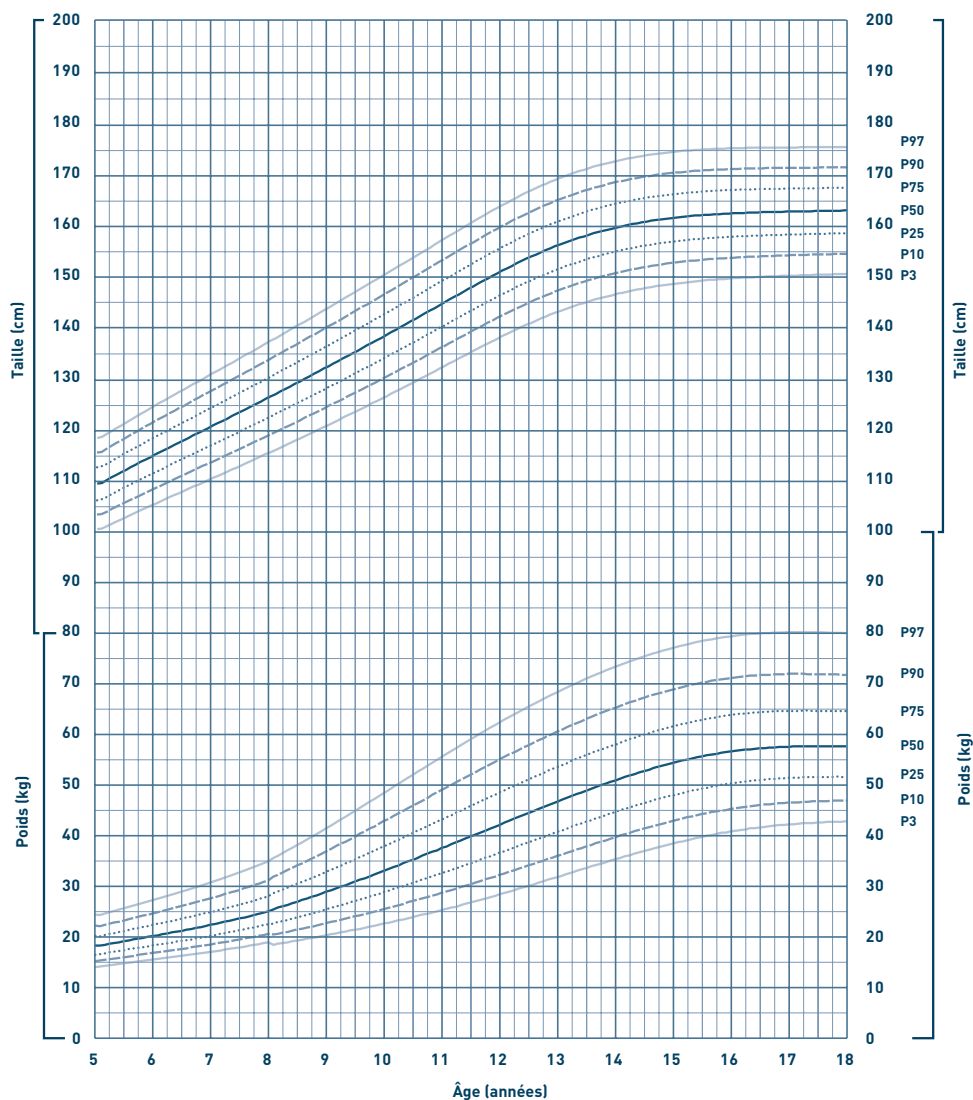




Indice de Masse Corporelle (IMC) Filles - 0 à 5 ans



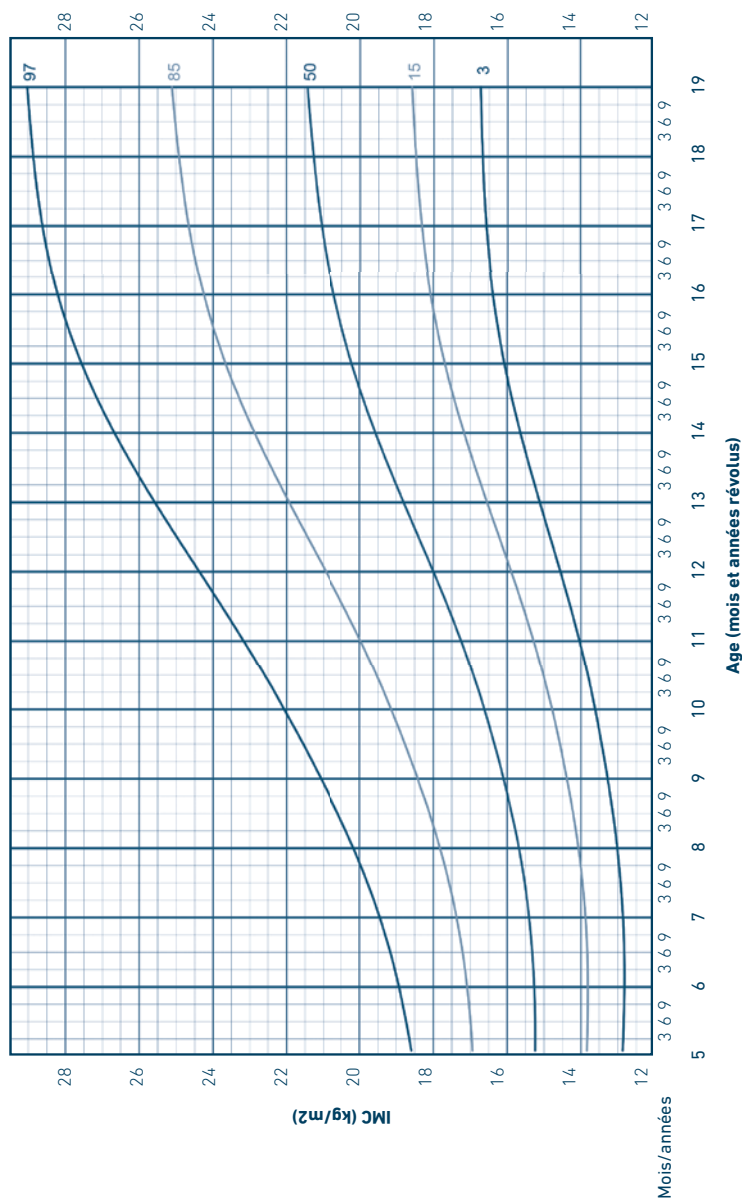
Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

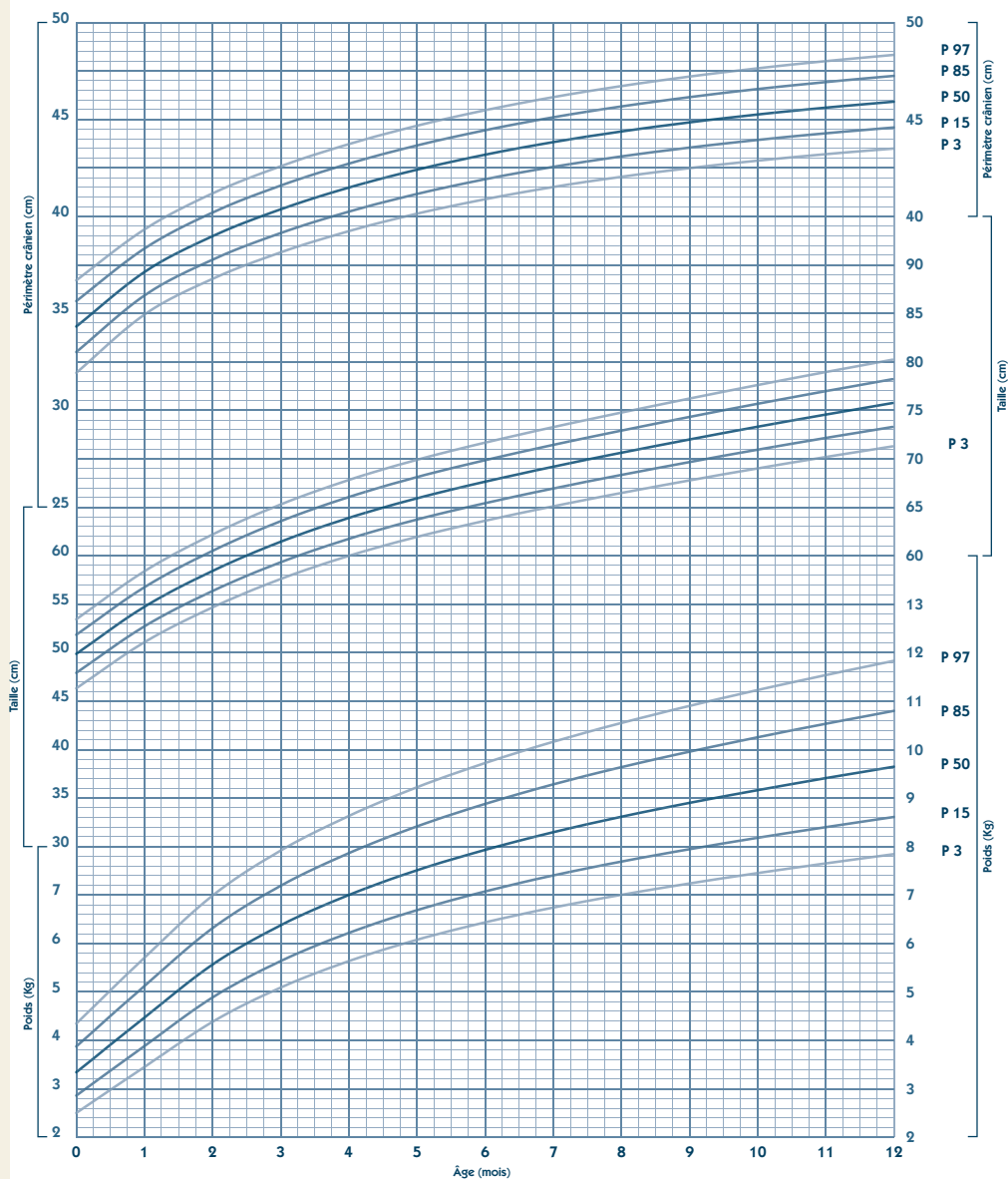
Indice de Masse Corporelle (IMC)

Filles - 5 à 19 ans

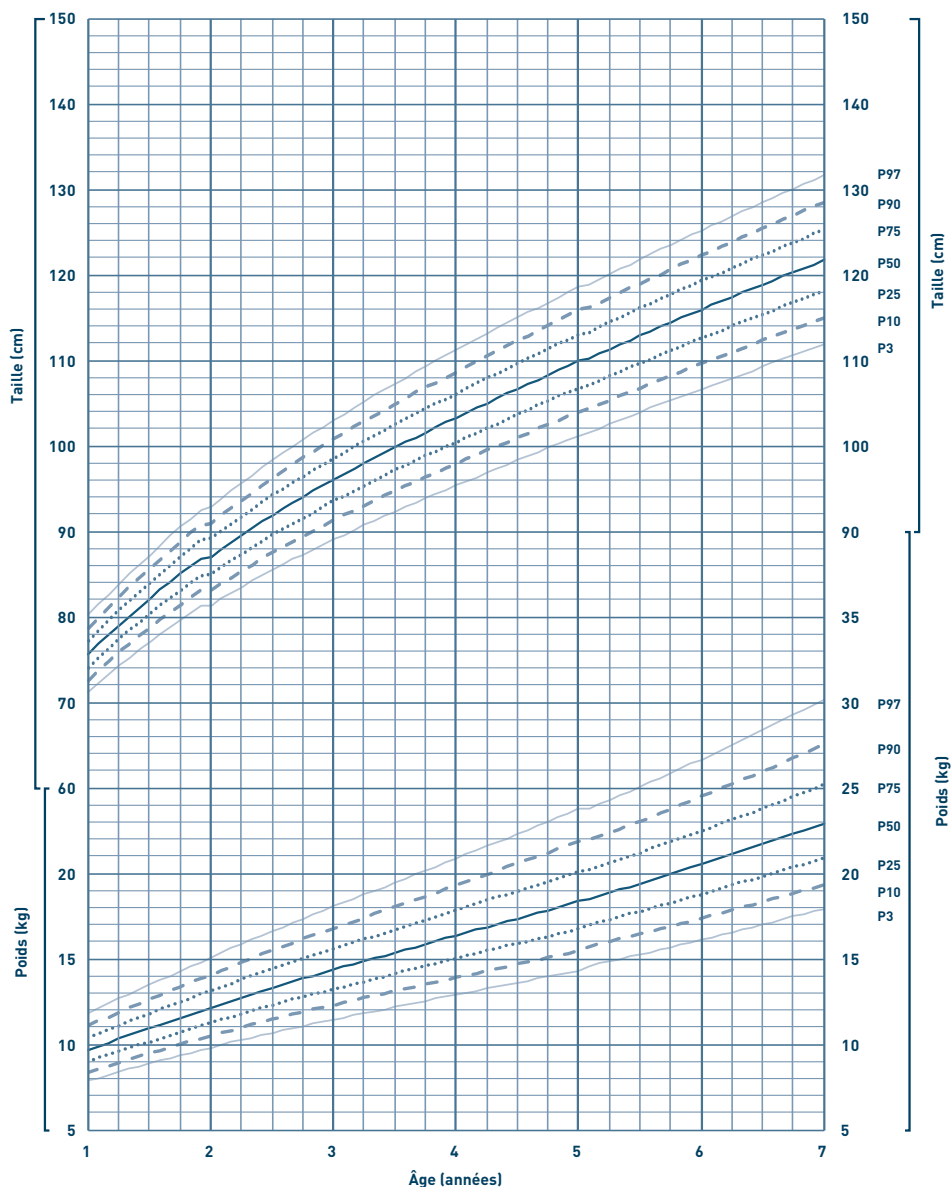


Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

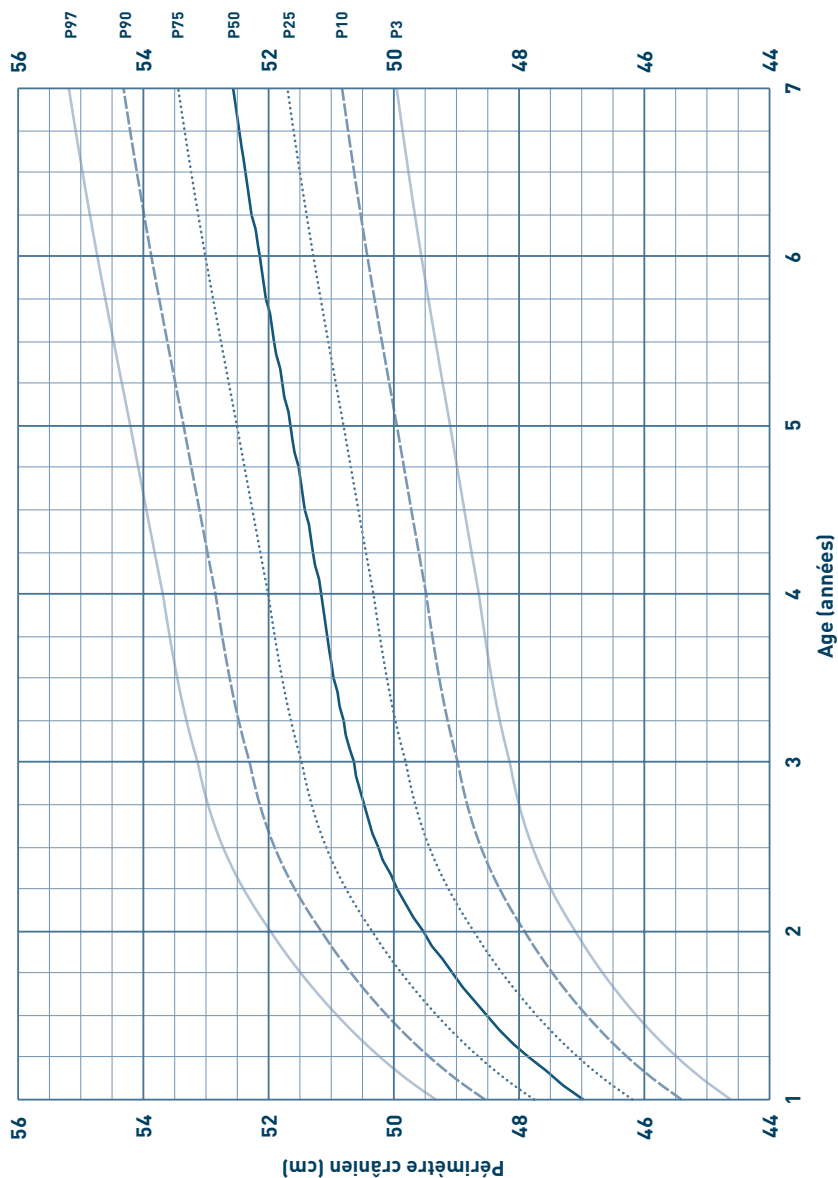
Poids, taille, périmètre crânien Garçons - 0 à 1 an



Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

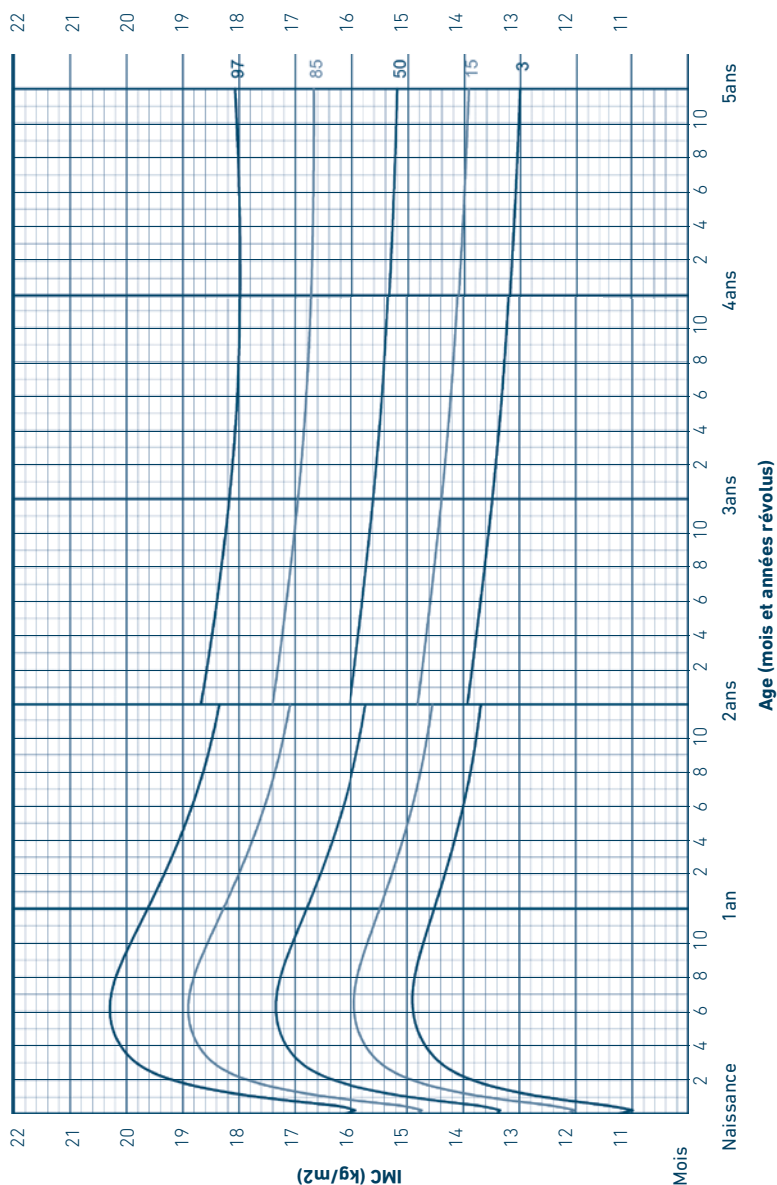


Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

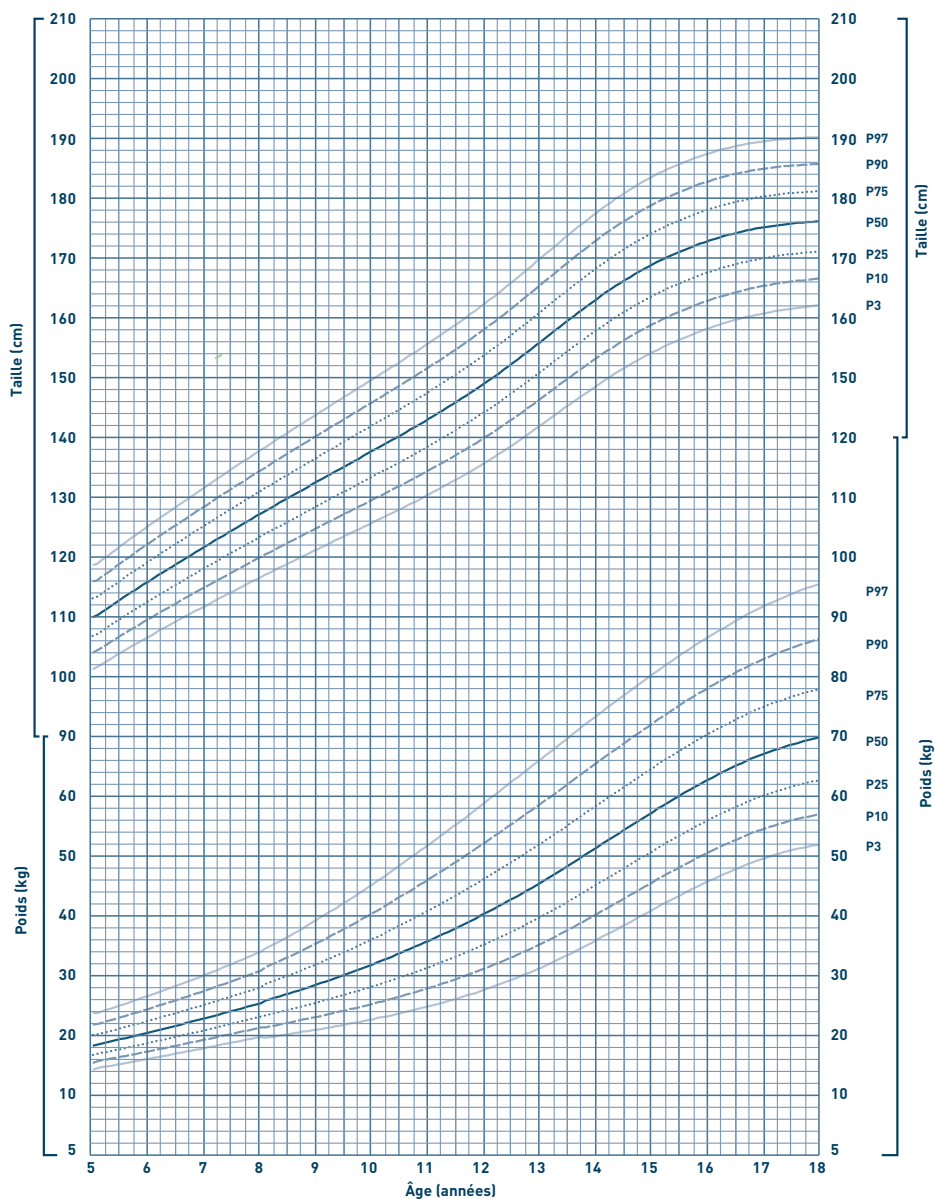


Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Indice de Masse Corporelle (IMC) Garçons - 0 à 5 ans

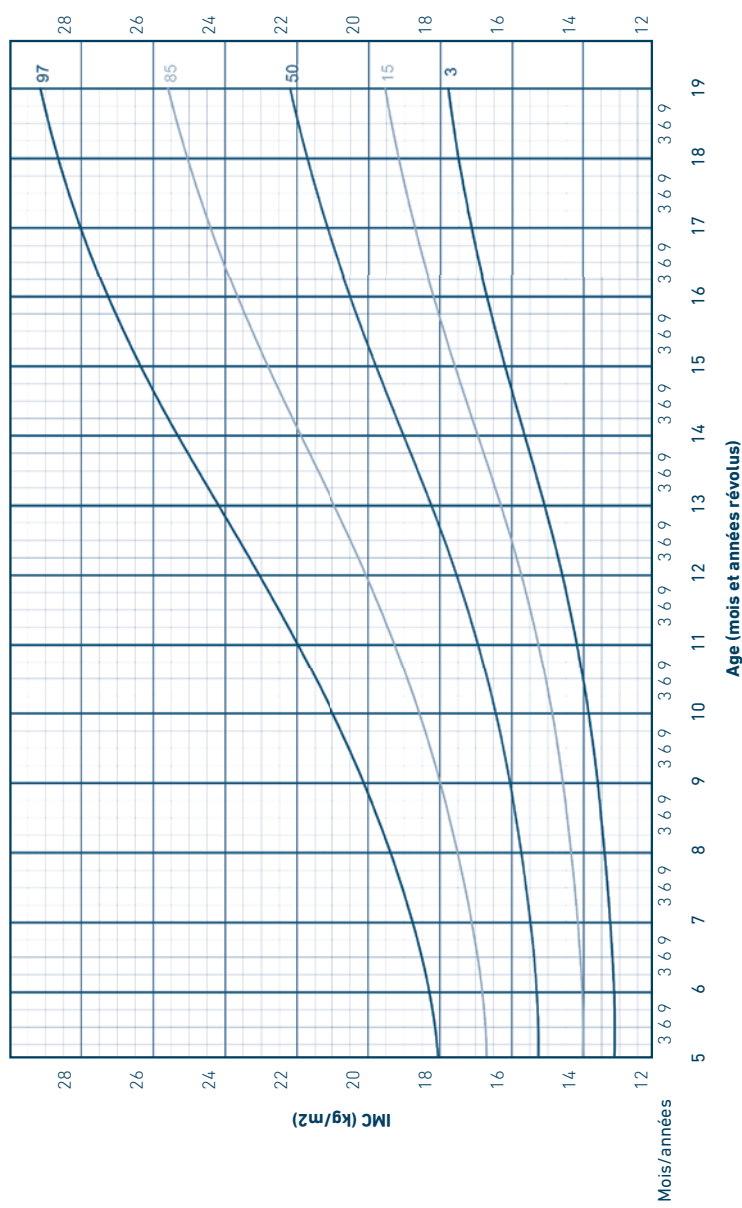


Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Indice de Masse Corporelle (IMC) Garçons - 5 à 19 ans



Références Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

La vaccination, une protection pour soi et pour les autres

// Qu'est-ce qu'un vaccin ?

Un vaccin est un médicament administré quand on est en bonne santé, afin d'éviter l'apparition de certaines maladies infectieuses pouvant présenter des complications graves.

// Immunité et vaccination

Face aux microbes (bactéries, virus...), le système immunitaire de notre corps lutte pour éviter le développement de maladies, notamment en produisant des anticorps qui attaquent ces microbes. A la naissance, chaque nouveau-né hérite des anticorps que sa mère lui a transmis. Cette protection maternelle ne dure que quelques mois pendant lesquels le bébé va construire progressivement son propre système de défense. L'allaitement maternel apporte à l'enfant une dose supplémentaire d'anticorps maternels et l'aide à développer son propre système immunitaire.

Les vaccins consistent à introduire dans le corps une petite dose de microbe tué ou atténué ou des parties de microbes pour le stimuler à produire ses défenses qui le protégeront au cas où il rencontrerait plus tard la maladie.

// Le calendrier de vaccination

La Fédération Wallonie-Bruxelles adopte le calendrier vaccinal du Conseil Supérieur de la Santé suivant les données de la littérature internationale. Ce calendrier évolue au fil des ans, en fonction de l'âge, des caractéristiques des vaccins, de l'épidémiologie, et du comportement des maladies pour mieux protéger les enfants. Vous trouverez le calendrier de vaccination à la dernière page du carnet de santé. En 2019 il prévoit de vacciner tous les enfants avant 18 mois contre 12 maladies.

Il est important de commencer la vaccination de votre enfant dès l'âge de 2 mois, de la poursuivre à 3, 4 et 12 mois et de terminer le premier cycle de vaccination vers 15 mois. En effet, c'est pendant les premiers mois de la vie que l'enfant est le plus exposé aux microbes et le plus sensible aux infections. Certains vaccins ne protègent que pendant une période déterminée. C'est pourquoi des rappels de vaccination sont nécessaires.

// Vaccins obligatoires en milieu d'accueil

Certains enfants (en raison de leur âge ou de maladies sous-jacentes) ne peuvent pas recevoir leur vaccin ; d'autres, même si ils se font vacciner, ne sont pas totalement protégés car ils n'ont pas répondu correctement à la vaccination. Quand dans une population, un nombre suffisant de personnes est vacciné, cela permet d'empêcher la circulation du microbe et de protéger les individus non vaccinés. C'est ce qu'on appelle « l'immunité de groupe ».

Pour fréquenter les milieux d'accueil, la Fédération Wallonie-Bruxelles exige que les enfants soient vaccinés contre un certain nombre de maladies, afin de protéger la

collectivité. L'obligation concerne essentiellement les vaccinations contre les maladies qui sont transmissibles au sein de groupes de jeunes enfants et ce, dans le cadre du circuit de distribution gratuit de la Fédération Wallonie-Bruxelles. L'obligation vaccinale porte donc sur: la diphtérie, la coqueluche, l'Hib (*Haemophilus influenzae* de type b), la rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO), la poliomyélite. Si le tétanos n'est pas une maladie transmissible, depuis l'utilisation des vaccins combinés, cette vaccination est toujours associée aux vaccins de la diphtérie et de la coqueluche. A noter qu'en dehors du milieu d'accueil, le seul vaccin légalement obligatoire en Belgique est celui contre la poliomyélite.

// Vaccination et protection du groupe

Certains enfants ne peuvent pas être vaccinés pour des raisons de santé ou d'âge. Comme ils ne sont pas protégés, il est essentiel que leur entourage soit vacciné afin d'éviter de transmettre ces maladies.

// Effets indésirables

L'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS), organisme fédéral d'intérêt public, s'assure de la qualité, de la sécurité et de l'efficacité des médicaments et des produits de santé. Les effets indésirables importants doivent être signalés à l'AFMPS par le médecin vaccinateur.

A tout âge, des réactions indésirables peuvent parfois survenir après une vaccination. Elles sont le plus souvent de courte durée et sans gravité : fièvre de courte durée, rougeur, gonflement et douleur à l'endroit de l'injection.

Un choc anaphylactique est rarissime et c'est par principe de précaution que l'ONE vous demande de ne pas quitter les locaux de la consultation dans les 15 minutes qui suivent l'injection.

// Contre-indications

La vaccination est un acte médical. Il nécessite donc de tenir compte des caractéristiques propres de chaque enfant et du contexte (maladie, déficit immunitaire...).

En cas de maladie aiguë de l'enfant ($t^{\circ} > 38,5^{\circ}\text{C}$), il vaut mieux postposer la vaccination.

// Pourquoi faut-il continuer à vacciner contre des maladies devenues peu fréquentes, voire très rares chez nous ?

Les programmes de vaccination ont permis de mettre sous contrôle la majorité des maladies à prévention vaccinale. Ces maladies sont devenues rares ; certaines personnes pensent alors que ces maladies ne présentent plus de risques. En réalité, la plupart des microbes à l'origine de ces maladies sont toujours en circulation. Si on ne vaccine plus, celles-ci réapparaîtront. Il est donc indispensable de continuer à vacciner.

// Allergie et vaccination

Un contexte allergique n'est pas une contre-indication à la vaccination sauf en cas d'allergie à un des composants du vaccin.

// Vaccination contre la coqueluche pendant la grossesse

La vaccination, entre la 24^{ème} et la 32^{ème} semaine de grossesse, permet, grâce au transfert des anticorps maternels, de protéger le nourrisson pendant les premiers mois de sa vie jusqu'à ce qu'il ait répondu à sa vaccination.

// Vaccination « cocoon »

La stratégie de vaccination « cocoon » vise à vacciner les personnes ayant des contacts fréquents avec les nourrissons (parents, professionnels de l'accueil, etc.) pour éviter qu'ils ne les contaminent. Cette vaccination concerne spécifiquement la coqueluche qui est particulièrement grave chez les nourrissons de moins de 4 mois qui n'ont pas encore pu bénéficier de la protection par la vaccination complète. Les adultes vaccinés évitent de leur transmettre le microbe de la coqueluche pendant cette période de vulnérabilité.

Maladies concernées par la vaccination

// Poliomyélite

Maladie virale aiguë dont la gravité est variable. Elle peut entraîner des atteintes de la moelle épinière et laisser des séquelles sous forme de paralysies.

// Diphtérie

Appelée aussi « croup », c'est une angine sévère dite "à fausses membranes" rendant la respiration difficile et pouvant même entraîner le décès par asphyxie ou suite à des complications cardiaques, rénales ou neurologiques.

// Tétanos

Maladie grave, caractérisée par des contractures musculaires très douloureuses. La paralysie des muscles respiratoires peut entraîner la mort.

// Coqueluche

Maladie très contagieuse caractérisée par de violentes quintes de toux associées à des difficultés respiratoires. C'est une maladie particulièrement grave, parfois mortelle, avant l'âge de 6 mois.

// Haemophilus influenzae de type b (Hib)

Cette bactérie provoque des méningites qui peuvent être mortelles, surtout chez les enfants de moins de cinq ans ou laisser parfois des séquelles graves comme une surdité ou une paralysie.

// Hépatite B

Le virus s'attaque préférentiellement aux cellules du foie et provoque une inflammation qui peut se manifester par une jaunisse et devenir chronique chez une personne sur dix. Le virus peut rester très longtemps dans l'organisme et entraîner une cirrhose ou un

cancer du foie ; ce risque est d'autant plus élevé que l'infection survient tôt dans la vie. La transmission se produit par contact avec le sang (petites plaies, morsures, égratignures et salive contaminée par le sang) ou par voie sexuelle.

// Infections à pneumocoque (*Streptococcus pneumoniae*)

Les pneumocoques sont responsables de plusieurs maladies dont la plus grave est la méningite. Ces bactéries peuvent aussi provoquer d'autres maladies comme des otites, des pneumonies et des septicémies.

// Rougeole

C'est une maladie très contagieuse de l'enfance, réputée bénigne mais qui présente néanmoins de nombreux risques de complications telles qu'otites, broncho-pneumonies, et même encéphalites. Lors des récentes épidémies de rougeole, 1/4 des enfants atteints ont dû être hospitalisés. A noter que la réponse au vaccin n'est pas optimale en dessous de l'âge de 1 an.

// Rubéole

C'est une maladie infantile bénigne qui passe souvent inaperçue; pourtant, elle est très dangereuse si une femme enceinte la contracte pendant les trois premiers mois de sa grossesse car elle risque de provoquer des malformations graves du fœtus.

// Oreillons

C'est une maladie qui peut être grave chez l'adolescent et l'adulte car elle est susceptible de provoquer des complications sous forme de surdité, pancréatite, myocardite, méningo-encéphalite ou l'inflammation des testicules (orchite) ou des ovaires.

// Rotavirus

Le virus provoque des gastroentérites, qui sont la première cause d'hospitalisation des enfants de moins de 5 ans.

// Méningocoque C

Responsable de septicémies et méningites dont les symptômes varient en fonction de l'âge. L'apparition sur la peau de petites taches rouges dont la couleur ne se modifie pas quand on les presse est un signe qui nécessite une intervention médicale de toute urgence.

// Papillomavirus (HPV)

Il existe une centaine de types de papillomavirus humains. Une quarantaine d'entre eux peuvent provoquer des infections au niveau des organes génitaux, de l'anus, de la bouche et de la gorge. Ces virus sont courants, très contagieux et se transmettent lors des contacts intimes et des relations sexuelles.

Pour plus d'informations, visitez le site vaccination-info.be

Vaccinations

Nom : Prénom

Date de naissance (JJ/MM/AA) :

DIPHTÉRIE - TÉTANOS - COQUELUCHE - POLIOMYELITE HAEMOPHILUS INFLUENZAE DE TYPE B - HÉPATITE B

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin
Tétravalent 5 à 6 ans		
Trivalent 15 à 16 ans		

ROUGEOLE-RUBÉOLE-OREILLONS (RRO)

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

MÉNINGOCOQUE C

Date

Vaccin - Lot

Signature et cachet
du médecin

--	--	--

PNEUMOCOQUE

Date

Vaccin - Lot

Signature et cachet
du médecin

N.B. : L'enfant prématuré recevra 4 doses au lieu de 3.

ROTAVIRUS

Date

Vaccin - Lot

Signature et cachet
du médecin

HPV et autres vaccins →

Nom : Prénom

Date de naissance (JJ/MM/AA) :

PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

AUTRES VACCINS

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

CALENDRIER DE VACCINATION

2019

	Nourrissons				Enfants et adolescents			Adultes	
	8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	12 mois	15 mois	5-6 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-16 ans
Poliomyélite	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Diphtérie						✓			✓
Tétanos	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
Coqueluche						✓			✓
<i>Haemophilus influenza</i> de type b									
Hépatite B									
Rougeole				✓			✓		
Rubéole									
Oreillons									
Méningocoque C				✓					
Pneumocoque	✓	✓	✓	✓					✓
Rotavirus (vaccin oral)	✓	✓	✓	✓					
Papillomavirus (HPV)							✓	✓	
Grippe (Influenza)									✓



Recommandé à tous et gratuit



Recommandé à tous



Vaccin combiné (une seule injection)



Recommandé aux jeunes filles et gratuit

Femmes enceintes : Vaccination entre 24 et 32 semaines de grossesse

Hexavalent : Vaccin qui confère une protection contre 6 maladies

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos :
Consultez votre médecin traitant ou le site
www.vaccination-info.be

Conçu et réalisé par l'ONE en collaboration avec :

- les organismes représentant les Services de Promotion de la Santé à l'école
- la Société Scientifique de Médecine Générale
- le Groupement Belge des Pédiatres de Langue Française

Le Programme de Vaccination de la Fédération Wallonie-Bruxelles met à votre disposition dans ce carnet les vignettes autocollantes nécessaires à la vaccination de votre enfant entre 2 et 15 mois.

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER
N° d'édition : D/2018/74.80/54
Ref. MAFACT : DOCCA3000



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be