

# Ta SANTÉ en JOUANT !

**Guide et jeux  
de prévention santé  
chez l'enfant**



 **humanis**  
Partager c'est grandir

LA VUE	p.4
L'AUDITION	p.6
LE LANGAGE	p.8
LES DENTS	p.10

## Humanis accompagne votre enfant dès les premières étapes de sa vie

Vous êtes parents ou grands-parents et vos enfants ainsi que vos petits-enfants grandissent chaque jour. Leur bonne santé est primordiale et fait partie de vos préoccupations majeures. Il n'est cependant pas toujours évident de repérer les signaux d'alarme et d'agir à temps.

Le groupe de protection sociale Humanis et l'association Apesal mettent toute leur expertise à votre disposition pour vous donner les meilleurs conseils en termes de santé infantile.

Ce guide de sensibilisation et de prévention vous apporte toutes les informations utiles concernant la santé et l'évolution de l'enfant sur les sujets de la vision, de l'audition, du langage et de la dentition. Il vous permet, aussi, de jouer avec votre enfant pour lui enseigner les gestes de prévention santé.

Il est essentiel que les enfants puissent mettre toutes les chances de leur côté concernant leur développement. Nous nous efforçons de répondre à vos questions à travers ce guide de prévention.

Vous souhaitant bon amusement et bonne santé,

*Philippe Trémoureux,  
Directeur Assurance de Personnes  
Vauban Humanis,  
groupe Humanis*



## Humanis, partenaire de l'Apesal

L'Apesal, Association de Prévention et d'Education Sanitaire-Actions Locales, créée en 1985 sous forme d'association loi 1901, mène des campagnes de repérage des troubles auditifs, visuels et du langage, chez les jeunes enfants des écoles maternelles du département du Nord.

L'Apesal contribue à assurer l'avenir des enfants en favorisant la prévention et en accompagnant les familles à travers un dispositif de soins personnalisé. L'objectif est d'éviter tout handicap pouvant mettre en péril la scolarité ainsi que l'avenir de l'enfant et de vérifier qu'il possède bien les outils nécessaires à son développement.

**Plus de 100 000 enfants par an bénéficient d'un dépistage et d'un suivi personnalisé.**

Découvrez les actions de l'Apesal en vidéo sur le site Internet [www.apesal.fr](http://www.apesal.fr)

Le groupe de protection sociale Humanis est partenaire de l'Apesal depuis déjà plus de 25 années. Il est l'une des clefs de voûte de la réussite de l'association. En tant que partenaire, il participe activement au succès des actions de dépistage de l'association. Les deux institutions se réunissent autour d'engagements communs et partagent les mêmes valeurs. Humanis est aujourd'hui et avant tout un soutien indispensable et nécessaire au développement des actions de santé publique réalisées par l'Apesal.

L'association Apesal, labellisée par l'Agence Régionale de la Santé Nord Pas de Calais, poursuit et développe aujourd'hui sa mission d'éducation à la santé notamment grâce à la participation d'Humanis dans la définition des actions et dans leur financement à hauteur de 90 000 euros par an (budget 2011).

Le partenariat entre Humanis et l'Apesal se construit avec l'engagement des différentes institutions membres ou partenaires du groupe Humanis : mutuelle Groupe Smiso Mutuelle des Cadres, Mutuelle Familiale Vauban Humanis, Vauban Humanis Prévoyance, mutuelle Léa, mutuelle Choralis Le Libre choix.

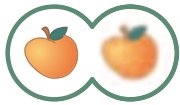


## avec ta vue

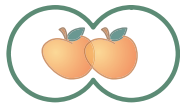
### Ce qu'il faut savoir

**A cinq mois de grossesse**, les yeux du fœtus sont déjà pratiquement achevés.  
**Dès la naissance**, le bébé voit, détecte l'équivalent d'un crayon très contrasté, qui se déplace lentement à 30 cm de ses yeux et redoute les fortes lumières.  
**Au troisième jour**, il peut fixer le visage de sa maman et à six semaines, il le reconnaît.  
**A 4 mois et demi**, il suit les mouvements vifs et rapides et commence à appréhender la distance d'un objet mais son monde se limite encore. Son acuité est de 2/10<sup>ème</sup>.  
**A 9 mois** il voit bien plus loin et commence à voir les détails. Il perçoit les couleurs franches et saturées.  
**A 18 mois**, ses fonctions visuelles sont quasiment adultes même s'il lui manque 4 à 6/10<sup>ème</sup> d'acuité. Il différencie encore mal les faibles nuances.  
**De 3 à 6 ans**, l'enfant a acquis toutes les facultés visuelles en harmonie avec sa motricité.  
**De 6 à 10 ans**, l'enfant apprend à lire. Pour cela, il doit posséder une bonne acuité visuelle, une capacité d'accommodation normale, des mouvements oculaires et une convergence de qualité.

### Différents problèmes de vision



**L'amblyopie**, est la réduction importante de la vision d'un œil et est la conséquence d'une anomalie qui empêche le cerveau d'apprendre à voir.



**Le strabisme**, est un défaut de parallélisme entre les deux axes du regard qui affecte un seul œil ou les deux et qui peut entraîner une déviation légère ou importante, variante ou tombante.



**L'astigmatisme** correspond à une vision imprécise de près, comme de loin. L'astigmate ne perçoit pas nettement les contrastes entre les lignes horizontales, verticales ou obliques.



**La myopie** est une bonne vision de près mais mauvaise de loin. Trouble qui apparaît souvent à l'adolescence et qui peut être héréditaire.

**L'anisoacuité** est une différence d'acuité entre l'œil droit et l'œil gauche.

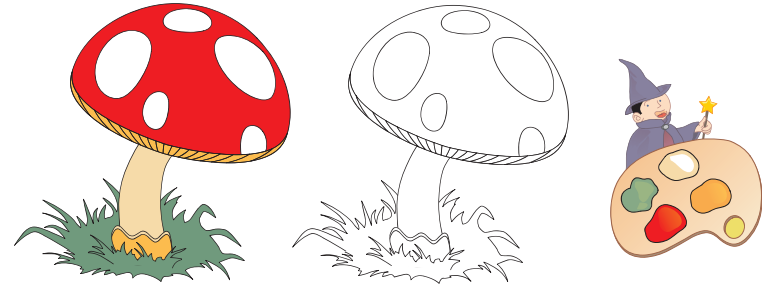
### Les signaux d'alarme

- Clignement fréquent des yeux
- Froncement de sourcils
- Yeux rouges, qui piquent ou pleurent
- Dessin, lecture et écriture collé au cahier
- Confusion de certaines lettres
- Fatigue, maux de tête, douleurs dans la nuque
- Sensibilité aux fortes luminosités
- Perte de la ligne en lisant

**Si vous repérez l'un de ces signaux, consultez votre médecin de famille, votre pédiatre, ou le médecin de santé scolaire**

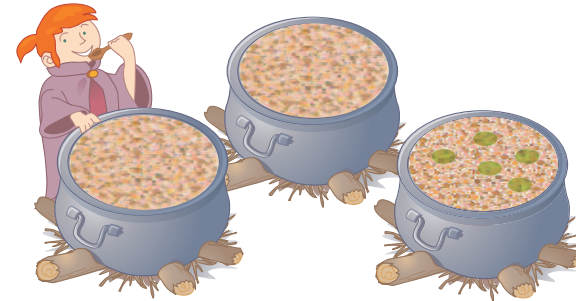
dès 3 ans

1 Aide le champignon à retrouver ses couleurs en le coloriant !



dès 4 ans

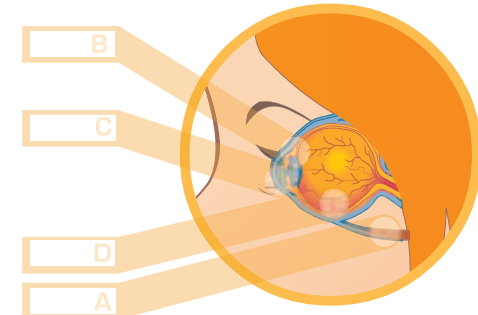
3 Aide la magicienne à trouver le chaudron qui est différent !



dès 4 ans

3 Aide le magicien à retrouver les noms des parties de l'œil !

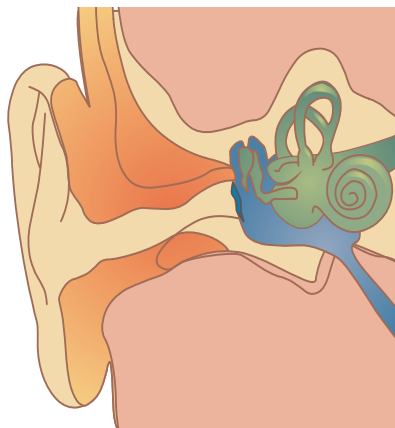
- A - Muscle
- B - Iris
- C - Cornée
- D - Rétine



## Entendre c'est percevoir des sons

L'oreille recueille les vibrations de l'air et les transforme en impulsions nerveuses que le cerveau « entend » comme des sons. L'oreille externe comprend le pavillon et le conduit auditif externe qui recueillent les sons et les mènent à une membrane circulaire et élastique appelée le tympan.

Celui-ci vibre et les osselets transmettent alors les sons au nerf qui va porter l'information au cerveau.



## Les anomalies pouvant être détectées :

Hypacousie (baisse de l'acuité auditive), otite séreuse, surdité, bouchon de cérumen etc.

## Les signaux d'alarme

### Chez l'enfant

Les otites   répétition peuvent à terme abîmer le tympan ou l'oreille moyenne. Il en est ainsi des rhino-pharyngites mal soignées qui altèrent l'audition. Les enfants risquent d'être atteints de surdité de perception.

### Chez l'adulte

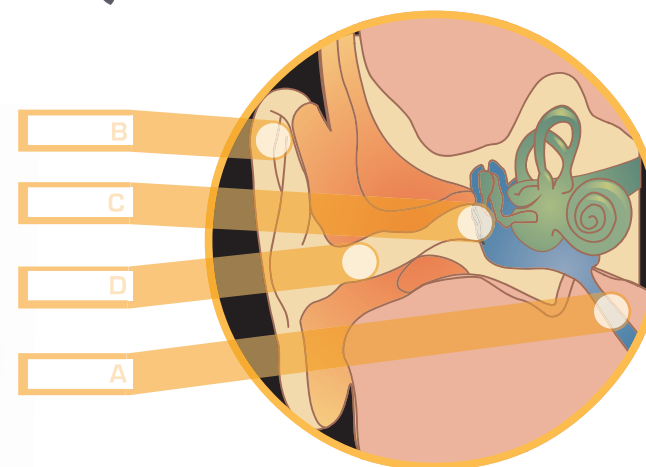
Beaucoup de personnes sont atteintes de déficiences auditives à la suite d'accidents ou de maladies. Deux causes principales expliquent les déficiences auditives :

- les unes touchent l'oreille externe et l'oreille moyenne. Elles entraînent des difficultés auditives de « transmission » qui peuvent normalement se soigner et guérir.
- les autres sont relatives à l'oreille interne ou au nerf auditif et provoquent des surdités de « perception ». Celles-ci touchant des organes sensoriels et nerveux, elles sont généralement définitives.



Aide le magicien à retrouver les noms des parties de l'oreille !

- A - Nerf
- B - Pavillon
- C - Tympan
- D - Conduit



Découvre d'autres jeux  
avec tes parents  
sur [www.apesal.fr](http://www.apesal.fr)

# JOUER AVEC LES MOTS

## Comment l'œil lit ?

L'œil ne lit que s'il est immobile et il avance par bonds. Le mouvement est saccadé et rythmé par des « fixations » pendant lesquelles l'œil enregistre. La différence entre un lecteur lent et un lecteur rapide ne résulte pas de la durée du temps de fixation mais de la perception de davantage de signes à chaque fixation.

## Qu'est ce que l'œil lit ?

L'unité du processus de lecture n'est pas la lettre mais le mot ou le groupe de mots. En effet, l'œil ne lit que les groupes de mots que le cerveau reconnaît ensuite et auxquels il attribue un sens.

## Quelques repères et conseils

Pour un enfant, maîtriser le langage est essentiel pour découvrir le monde et les autres, pour communiquer facilement... et pour devenir grand ! Partagez avec vos enfants le plaisir de parler. Ecoutez-le, observez-le quand il joue, quand il parle, laissez-lui du temps pour répondre et donner son avis. Parlez-lui, faites des gestes, des mimiques, dites comment les choses s'appellent, expliquez lui ce qui se passe, racontez lui des histoires... Reprenez les nouveaux mots, complétez ses phrases, mais ne l'obligez pas à répéter. Reprenez les comptines données par l'école, utilisez le « cahier de vie » s'il existe etc.

## Les anomalies pouvant être détectées :

Troubles de la parole, du comportement, difficultés psychomotrices etc.

## Conseil

Si vous vous posez des questions sur le langage de votre enfant, n'hésitez pas à en parler à son enseignant, à votre médecin de famille ou à votre pédiatre, au médecin de la PMI (Protection Maternelle Infantile), de santé scolaire...



Entoure la lettre de l'alphabet pour former le nom du dessin représenté !

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

o u l e



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

a l l o n



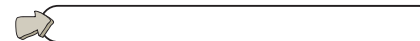
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

r a g o n

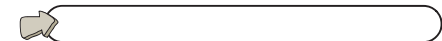
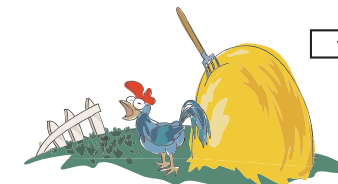


Remet les mots dans le bon ordre !

mouton Le de l'herbe mange



coq à la ferme Le vit



## Ce qu'il faut savoir

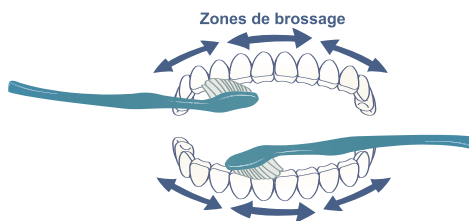
### La dent est vivante, protégeons-là !

**Entre 7 et 12 ans**, les dents de lait commencent à bouger, puis tombent ! Les dents définitives, plus grandes percent la gencive et prennent leur place dans la bouche pour toute la vie !

**6 ans**, c'est l'âge où apparaît la première dent définitive, la première molaire, souvent sans que l'enfant et sa famille s'en aperçoivent, car elle n'est pas précédée par la chute d'une dent de lait.

### Se brosser les dents : un geste qui s'apprend !

Pour les enfants âgés de 1 à 6 ans, il est préconisé de se brosser les dents le soir, aidé par un adulte. On brosse chaque côté l'un après l'autre, d'abord sans dentifrice, puis avec dès que l'enfant sait le recracher sans l'avaler.



Passé 6 ans, il est conseillé de se brosser verticalement de la gencive vers la dent, du rouge vers le blanc. Ce geste doit être répété 5 fois sur chaque dent ou groupe de dents, pendant 3 minutes au total.

### Scellement des sillons

**Finis les caries !** Le scellement des sillons est une méthode de prévention qui assure une protection durable à la surface des dents. Cette méthode préventive s'applique bien sûr en priorité chez les jeunes enfants, à un âge où l'on est particulièrement sujet au risque carieux. À partir de 6 ans, après l'apparition de la première molaire définitive et à partir de 12 ans après l'apparition des deuxièmes molaires définitives.

### Les signaux d'alarme

Certains aliments sont naturellement acides pour les dents (jus de fruits, sodas, cola, ketchup). Les sucres sont utilisés par les bactéries naturellement présentes dans la flore buccale. Les bactéries se développent là où persistent les restes alimentaires qu'elles utilisent pour leur métabolisme. Un enduit se forme alors sur les dents, appelé plaque dentaire bactérienne. Celle-ci favorise l'apparition des caries.

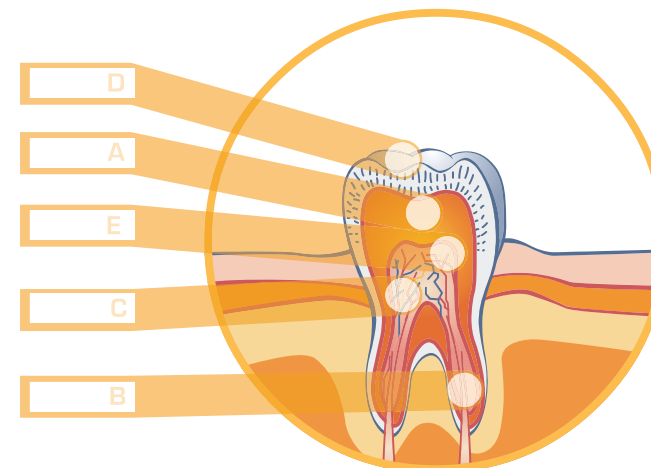
### Conseil

Réalisez au moins une fois par an une visite de contrôle chez votre dentiste.



Aide le magicien à retrouver les noms des parties de la dent !

- A - Dentine
- B - Racine
- C - Nerf
- D - Email
- E - Pulpe



Découvre d'autres jeux avec tes parents sur [www.apesal.fr](http://www.apesal.fr)





**Ce livret vous est offert par :**

Vauban Humanis, une marque du groupe Humanis

Mutuelle Groupe Smiso Mutuelle des Cadres  
 Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité sous le n° 324 310 614.  
 Membre du groupe Humanis, association Loi 1901, et du GIE Vauban Humanis.  
 Mutuelle affiliée à la FNIM (Fédération Nationale Indépendante des Mutuelles)  
 Siège social : 8, boulevard Vauban – 59024 Lille Cedex

Mutuelle Familiale Vauban Humanis  
 Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité sous le n° 783 711 997.  
 Membre du groupe Humanis, association Loi 1901 et du GIE Vauban Humanis.  
 Mutuelle affiliée à la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française)  
 Siège social : 8, boulevard Vauban – 59024 Lille Cedex.

Vauban Humanis Prévoyance – Institution de Prévoyance régie par le code de la Sécurité sociale,  
 Membre du GNP, du Groupe Humanis, association Loi 1901 et du GIE Vauban Humanis.  
 Siège social : 18, avenue Léon Gaumont – 75980 Paris Cedex 20.

Les mutuelles Léa et Le Libre Choix Choralis sont des institutions membres de Servalys,  
 Union de mutuelles régies par le Code de la Mutualité sous le numéro 448 442 665,  
 dont le siège est situé : 8, boulevard Vauban – 59024 Lille Cedex.  
 Mutuelles affiliées à la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française).

La mutuelle Léa, L'entraide maladie dite « Léa, la mutuelle sympa ! »,  
 Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité sous le n° 783 711 963.  
 Siège social : 7, boulevard Louis XIV - 59000 Lille

Mutuelle Le Libre Choix Choralis, Mutuelle soumise aux dispositions  
 du livre II du code de la Mutualité sous le n° 783 747 793  
 Siège social : Boulevard de l'Europe - 59600 Maubeuge.

Groupement d'intérêt économique Vauban Humanis - RCS 487 454 340  
 Siège social : 8, boulevard Vauban – 59024 Lille Cedex

Groupe Humanis, association Loi 1901.  
 Siège social : 139/147, rue Paul Vaillant Couturier – 92240 Malakoff



[www.humanis.fr](http://www.humanis.fr)  
[www.vaubanhumanis.com](http://www.vaubanhumanis.com)

