

# Promotion de la santé et prévention durant la petite enfance

Résultats des recherches en cours

M N T

Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017–2024

ADDICTIONS

Stratégie nationale Addictions, 2017–2024

Grâce à une activité physique suffisante et un environnement stimulant, l'enfant gagne en confiance en soi et renforce ses capacités d'adaptation.

Des offres de promotion de la santé durant la petite enfance soutiennent particulièrement les enfants vivant des situations familiales complexes.

Les enfants issus de familles soutenues ont plus de chance de réussir à l'école et d'être en meilleure santé.

La promotion de la santé précoce est payante.

Consommation d'alcool, tabagisme, stress et alimentation déséquilibrée au sein de la famille peuvent entraîner des maladies physiques et psychiques chez l'enfant.

Les premières années de vie sont déterminantes pour la santé à long terme.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

# La petite enfance influence la santé tout au long de la vie

## Rôle déterminant des premières années

Les premières années sont essentielles dans la vie d'un enfant. Les jalons posés durant cette période auront une influence sur le psychisme de l'enfant, son développement social et son bien-être physique. La **prévention précoce** en tant qu'élément de la **prévention** et de la **promotion de la santé** s'adresse aux enfants, de la naissance à l'entrée à l'école, dans leurs processus d'apprentissage et leur développement. Cet encouragement précoce a lieu principalement au sein de la famille mais peut également se construire grâce à des offres de soutien externes.

Hormis la politique sanitaire elle-même, de nombreuses décisions émanant des milieux politiques et des autorités ont un impact sur la santé. Comme par exemple la création d'un environnement stimulant, des cours de langue pour les jeunes enfants de familles issues de l'immigration, des visites de sages-femmes, des activités organisées dans les centres familiaux ou des programmes de visite à domicile. La promotion de la santé et la prévention durant la petite enfance font partie d'une **politique de santé globale** et **intersectorielle**.

## En bonne santé grâce à un encouragement précoce

Les enfants découvrent le monde par le mouvement. Afin qu'ils puissent bénéficier dès leurs premières années d'un environnement stimulant et de suffisamment d'exercice physique, les offres dans ce domaine doivent être abordables et facilement accessibles pour les familles. Des places de jeu construites à proximité des quartiers peuvent ainsi inciter les parents à passer plus de temps en plein air. Des garderies organisant des sorties en forêt ou des salles de gymnastiques locales constituent d'autres occasions pour que les enfants pratiquent une activité physique et se dépensent.

Grâce aux offres de promotion de la santé et de prévention durant la petite enfance, l'enfant va renforcer ses facteurs de protection et diminuer l'impact des différents facteurs de risque.

### Facteurs de risque

- stress de la petite enfance dû à la violence domestique ou à la négligence affective
- consommation de drogues par les parents
- tabagisme passif
- absence d'un environnement stimulant

### Facteurs de protection

- possibilités d'activité physique, jeux en plein air
- alimentation équilibrée
- soutien affectif
- possibilités de gérer le stress

Tous les parents n'ont pas les mêmes moyens d'offrir un environnement favorable à leur(s) enfant(s) : **situations de vie difficiles**, connaissances lacunaires concernant ce qui est bénéfique pour leur enfant ou encore ressources financières restreintes ont une influence. Souffrant eux-mêmes d'une maladie, de nombreux parents ne peuvent plus répondre à tous les besoins. Ces familles en particulier doivent obtenir du soutien via les offres de promotion de la santé et de prévention durant la petite enfance.

## Alimentation et grossesse

**Saviez-vous que les préférences gustatives se façonnent déjà avant la naissance ?**

L'alimentation de la mère est déterminante pour le développement de l'enfant durant la grossesse déjà. Au contact du liquide amniotique, le fœtus apprend à distinguer les saveurs. Cette expérience précoce se répercutera sur son comportement alimentaire futur. Une alimentation équilibrée diminue la probabilité de développer plus tard une maladie comme le diabète.

Saviez-vous que

## L'OFSP s'engage

Dans le cadre de la stratégie MNT, l'OFSP soutient différentes mesures, en collaboration avec des partenaires :

- **Mise en réseau** des professionnels de la santé (p. ex., pédiatres, sages-femmes, personnel soignant)
- Soutien dans le cadre de manifestations et d'offres en ligne concernant **l'échange d'expériences** et le transfert de connaissances
- Élaboration de **bases de recherche**
- Échange et coordination à tous les niveaux fédéraux (Confédération, cantons, communes, villes)
- Information et sensibilisation des décideurs et de la population
- Site Internet de l'OFSP, avec des informations complémentaires à l'adresse : [www.bag.admin.ch/psp-petiteenfance](http://www.bag.admin.ch/psp-petiteenfance)

## Égalité des chances pour tous les enfants

Si, dès leurs premières années, les enfants sont régulièrement exposés au tabagisme passif, présentent une surcharge pondérale ou grandissent dans un environnement empreint d'addictions ou de violence, le risque qu'ils souffrent de problèmes de santé augmente. Des études concernant des programmes de prévention durant la petite enfance montrent que les enfants ayant bénéficié d'un soutien présentent de meilleurs résultats que le groupe témoin pour des facteurs de risque tels que le tabagisme passif, la surcharge pondérale ou les maladies psychiques.

Les consultations parentales ou les programmes de visite à domicile soutiennent les familles en les sensibilisant aux avantages d'une alimentation saine, d'activités ou de jeux en plein air dans leur quotidien. Cela favorise la **confiance en soi** et augmente la **résistance** des enfants à des stress ultérieurs.

## Investir dans la prévention et la promotion de la santé est payant

Les enfants de familles ayant bénéficié d'un soutien réussissent mieux à l'école et ont de meilleures chances d'entrer dans la vie professionnelle que ceux dont les familles n'ont pas eu d'aide. Ils présentent également moins de risque de tomber dans la délinquance, recourent moins à l'aide sociale et sont en meilleure santé.

Investir dans la promotion de la santé et la prévention durant la petite enfance vaut toujours la peine. Toutes les études montrent un rapport **favorable** entre l'argent investi à l'encouragement précoce et les économies réalisées à terme. En raison du coût élevé du système de santé en Suisse, la prévention et la promotion de la santé durant la petite enfance s'avèrent particulièrement efficaces, spécialement auprès des familles en situation de précarité.

## Gène antistress

**Saviez-vous que l'être humain dispose d'un gène régulateur du stress qui doit être activé après la naissance ?**

Si le nouveau-né expérimente le monde comme un endroit sûr, où il reçoit non seulement de la nourriture mais aussi de l'affection, son gène antistress s'active. Il permettra à l'enfant de gérer les tensions qui déclenchent le stress. Une non-activation de ce gène aura des conséquences dans sa vie future. Une situation de stress chronique dans les premières années de vie favorise l'apparition de maladies physiques et psychiques et augmente le potentiel d'agressivité.

Saviez-vous que

## Renforcer la collaboration interprofessionnelle

L'un des défis à relever est d'identifier les problèmes à un stade précoce et d'atteindre les familles concernées. Les pédiatres, les sages-femmes ou d'autres professionnels de la santé jouent un rôle majeur du fait de leur contact direct avec les familles. Il est par conséquent nécessaire de renforcer et de développer la **collaboration interprofessionnelle**.

Les maladies non transmissibles (MNT) constituent la première cause de décès et occasionnent près de 80 % des coûts directs de la santé en Suisse. Le Conseil fédéral a donc fait de la prévention des maladies non transmissibles une priorité. La stratégie MNT s'oriente sur une approche de la personne selon ses différentes phases de vie. Si un individu acquiert des **compétences en matière de santé** dès son plus jeune âge, il sera ensuite mieux armé pour **faire les choix favorables** à sa santé et ainsi diminuer les risques de tomber malade.

Il incombe aux cantons en premier lieu de mener une politique de la petite enfance. L'OFSP soutient les stratégies et les offres qu'ils développent et fournit une contribution du point de vue de la politique sanitaire.

## Génération futures

**Saviez-vous que les chances en matière de santé se transmettent d'une génération à l'autre ?**

Les enfants qui grandissent dans des milieux défavorisés ou au sein de familles pauvres ont plus de risque de présenter des problèmes de santé ultérieurement. Ainsi, non seulement la pauvreté, mais également des chances plus restreintes en matière de santé peuvent se transmettre d'une génération à l'autre. La promotion de la santé et la prévention durant la petite enfance peuvent agir contre ce mécanisme.

Saviez-vous que

Source : Rapport de l'OFSP « Promotion de la santé et prévention durant la petite enfance » Informations complémentaires : [www.bag.admin.ch/psp-petiteenfance](http://www.bag.admin.ch/psp-petiteenfance)

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Date de publication : septembre 2018  
Où commander ? [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
No d'article : 316.303.f  
Conception et création : Heyday, Berne