

Objectif: des jeunes enfants en bonne santé

Alimentation, dépistage et prévention: ces trois grands axes de la santé du jeune enfant sont aussi les priorités des campagnes d'information des autorités de la santé au Luxembourg. Et le pays fait bien les choses pour la petite enfance.

Dr Eric Mertens

Premier axe, premier atout: l'allaitement maternel, l'alimentation idéale pour le développement, la croissance et la santé du bébé. C'est pourquoi on peut affirmer que *«promouvoir l'allaitement maternel, c'est promouvoir la santé de l'enfant»*.

C'est pourquoi aussi, on recommande aujourd'hui l'allaitement maternel exclusif durant les six premiers mois de la vie et la continuation de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà. Et, non sans raison, les employeurs sont de plus en plus sensibilisés sur les avantages de l'allaitement maternel et les façons de le faciliter au travail.

“ Les goûts vrais sont meilleurs pour la santé dès le plus jeune âge. ”



Bon à savoir

La brochure «*L'allaitement de A à Z*», disponible en plusieurs langues, est truffée d'informations pratiques et de réponses aux questions que peut poser l'allaitement.



Vous savez déjà que le lait maternel contient des anticorps protecteurs contre les infections et qu'il diminue aussi les risques d'allergies. Mais saviez-vous aussi qu'il évolue au fil du temps pour s'adapter aux besoins de votre bébé et que, par l'exercice musculaire que représente la tétée, l'allaitement maternel favorise le bon développement bucco-dentaire des enfants?

Diversification: chi va piano va sano

À partir de l'âge de dix mois, c'est la découverte de nouveaux goûts et de nouvelles textures pour l'enfant. Progressivement, un aliment à la fois, en variant le choix de légumes, en évitant le lait de vache avant 12 mois révolus, en privi-



Il y a un siècle:

les premiers dispensaires pour nourrissons de Luxembourg

En 1922, notre pays aida la ville de Verdun en organisant une loterie dont le produit permit de mettre à la disposition de Verdun un immeuble, dans lequel furent installés l'œuvre de la Goutte de Lait, une crèche, une salle de consultation pour femmes enceintes et un dispensaire pour enfants.

Juste après, en 1923 la ville de Luxembourg s'équipa elle-même d'une pareille institution, dont l'inauguration officielle s'est tenue le 19 juin 1925.

Et déjà, la promotion de l'allaitement maternel était la priorité du dispensaire.

légiant les viandes maigres, en évitant d'habituer l'enfant au goût du sucre aussi.

Car oui, c'est dès ce moment que les bonnes habitudes se prennent. Les goûts vrais sont meilleurs pour la santé dès le plus jeune âge.

De plus en plus d'initiatives voient d'ailleurs le jour, dans les crèches et à l'école, pour privilégier le circuit court et les aliments le moins transformés, loin des dérives de l'alimentation industrielle.



Luxembourg-Ville, dispensaire de la place Guillaume (1927). Collection Dr Henri Kugener:



Sa **santé**
Notre **sérénité**

Pas de délai général de carence en souscrivant à **EASY HEALTH** avant le 01.08

easify.lu

DKV
Luxembourg

membre du Groupe **lalux+**

On recommande parfois de ne pas faire les courses accompagnés des enfants, pour éviter les tentations riches en colorants et autres additifs...

Mais si vous preniez le pli de leur faire découvrir avec vous les marchés locaux, les producteurs de produits frais et l'origine naturelle des aliments?

L'éducation par l'exemple

Voici finalement qui nous ramène à un fondement de l'éducation: l'exemple. Enfants, nous avons tous imité nos parents, notre entourage, la vie de notre village, ce que nous découvrons à la télé ou en vacances.

Il est illusoire d'espérer que notre enfant ne boira pas de sodas si c'est ce que nous buvons au quotidien, illusoire de lui proposer une pomme pour le goûter si nous n'avons jamais de fruits frais à table.

“ Bougez avec votre enfant, dans le jardin, au parc et dans les belles forêts du Luxembourg. ”



Et il en va de même pour l'hygiène de vie et l'activité physique. Aux États-Unis, le terme *couch potato* désigne l'archétype de la personne en surpoids collée 12 heures par jour devant la télévision.

Pour que l'enfant échappe à ce modèle, la meilleure chose à faire est de bouger avec lui, dans le jardin, au parc et dans les belles forêts du Luxembourg. Une bonne résolution qui sera bénéfique pour toute la famille. ●

Dépistage au rythme du carnet de santé



S'il est un document que tous les jeunes parents connaissent, c'est le carnet de santé. Essentiel pour le suivi des enfants, le carnet de santé permet de rassembler résultats des examens de suivi de chaque enfant pendant ses premières années de vie.

Mais aujourd'hui les services de santé digitaux, tels que le Dossier de Soins Partagé (DSP) et le Carnet de Vaccination Electronique (CVE), facilitent également l'accès et le partage de données de santé en toute sécurité: enregistrement des vaccins par le pédiatre, recommandations vaccinales personnalisées, mise à jour automatique du statut vaccinal, envoi de notifications de rappel, par exemple.

En parlant de vaccination

On ne le rappellera jamais assez: le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale recommande aux parents de vacciner gratuitement leurs enfants contre les maladies à prévention vaccinale figurant dans le programme national de vaccination. Ces vaccinations permettent de protéger les enfants contre des maladies dangereuses voire mortelles, comme la rougeole qui reffrappe à nos portes. Parlez-en à votre médecin.