

# Autour de la petite enfance

- Alimentation de la femme enceinte
  - Allaitement maternel
- Alimentation et activité physique du nourrisson et du jeune enfant

Formation continue destinée aux professionnel·le·s



8 octobre et 12 novembre 2020, à Conthey

organisé par



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT  
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG



# Formation continue destinée aux professionnel-le-s de la petite enfance

8 octobre et  
12 novembre  
2020, Conthey

Les saines habitudes de vie s'acquièrent dès le plus jeune âge ! Les experts sont unanimes sur l'efficacité d'un encouragement précoce à l'adoption de comportements favorables à la santé. Agir dès le plus jeune âge est un pari pris sur le long terme pour diminuer les risques de développer des maladies chroniques.

Manger est un apprentissage. La construction du comportement et des préférences alimentaires de l'enfant s'effectue déjà très tôt, sans doute dans le ventre de sa maman. Dès sa naissance, différentes étapes sont traversées pour qu'il devienne un jour autonome dans ses choix alimentaires. Comment l'adulte peut accompagner au mieux l'enfant afin que ses choix favorisent sa santé et un rapport sain à l'alimentation?

L'enfance est aussi la période optimale pour le développement des habiletés motrices. Or, la sédentarité du jeune enfant augmente de manière inquiétante. La promotion du mouvement par les professionnel.le.s de la santé offre une voie prometteuse.

Professionnel.le.s de la petite enfance, vous êtes des personnes ressources et inspirantes pour motiver enfants et parents à adopter des habitudes favorables à la santé.

## Objectifs généraux

- Renforcer et motiver les professionnel.le.s de la petite enfance dans leur rôle de prévention en matière d'alimentation et de mouvement;
- Donner des moyens pratiques pour conseiller les parents sur ces thématiques et offrir un cadre favorable à l'acquisition de bonnes habitudes en matière d'alimentation et de mouvement;
- Échanger les expériences communes.

## Organisation

Ces deux journées de formation sont composées de 4 modules pouvant être suivis dans leur ensemble ou séparément.

### Jeudi 8 octobre 2020

**Module 1:** Accompagnement à l'allaitement maternel

**Module 2:** Alimentation de la femme enceinte

### Jeudi 12 novembre 2020

**Module 3:** Alimentation du nourrisson et du jeune enfant (0-6 ans)

**Module 4:** Activité physique du nourrisson et du jeune enfant (0-6 ans), Paprica petite enfance



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT  
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

# Module 1: Accompagnement à l'allaitement maternel

Jeudi 8 octobre  
de 08h30 à 12h00

## Intervenante

Marie Noël de Tilly, Infirmière, M.Sc.Inf, consultante en allaitement IBCLC

## Reconnaissance

- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) : 3 points e-log
- Association suisse des conseillères en lactation (ASCL) : 3 points e-log



HORAIRE	DESCRIPTION	INTERVENANT.E
08h30 - 10h00	<p><b>Problématiques spécifiques liées à l'allaitement</b> (trop ou trop peu de lait, mamelons irrités, engorgement, mastite, allaitement pendant la nuit) : analyse d'une situation clinique avec apports théoriques</p> <p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les causes physiologiques de certains problèmes d'allaitement et savoir expliquer différents moyens pouvant aider les mères à les résoudre</li><li>• Reconnaître quelques problèmes d'allaitement qui doivent être référés à d'autres professionnels de la santé</li><li>• Être sensibilisé au vécu émotionnel des mères ayant des problèmes d'allaitement</li></ul>	Marie Noël de Tilly
10h00 - 10h30	<p><b>Pause</b></p>	Marie Noël de Tilly
10h30 - 12h00	<p><b>Allaitement et reprise du travail</b>: analyse d'une situation clinique avec apports théoriques</p> <p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître la loi suisse du travail concernant l'allaitement, les droits et devoirs de l'employée et de l'employeur</li><li>• Identifier les difficultés liées à l'allaitement et le retour au travail, tant pour la mère que pour l'enfant et le milieu de garde</li><li>• Proposer des pistes de solutions pour les difficultés rencontrées lors du retour au travail</li><li>• Comprendre les spécificités de l'allaitement long en regard des nuits</li><li>• Pouvoir informer sur les normes de conservation du lait maternel</li></ul>	Marie Noël de Tilly



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT  
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

# Module 2: Alimentation de la femme enceinte

Jeudi 8 octobre  
de 13h30 à 17h00

## Intervenante

**Ginetta Cesarino Profico**, Diététicienne ASDD, collaboratrice à Fourchette verte Valais et à l'Association valaisanne du diabète

## Reconnaissance

- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) : 3 points e-log
- Association suisse des conseillères en lactation (ASCL) : 3 points e-log



HORAIRE	DESCRIPTION	INTERVENANT.E
13h30 - 14h00	Problématiques alimentaires spécifiques à la grossesse du point de vue physiopathologique	sera annoncé dans un deuxième temps
14h00 - 15h00	Problématiques alimentaires spécifiques à la grossesse (nausées, RGO, constipation, fringales, crampes, diabète gestationnel et anémie), conseils <b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définir les différentes problématiques et symptômes</li><li>• Identifier les risques lors de problématiques alimentaires</li><li>• Donner des conseils pratiques pour limiter les troubles<ul style="list-style-type: none"><li>• 1er trimestre</li><li>• 2ème trimestre</li><li>• 3ème trimestre</li><li>• Tout le long de la grossesse</li></ul></li></ul>	Ginetta Cesarino Profico
15h00 - 15h30	<b>Pause</b>	
15h30 - 16h15	Femmes enceintes, prise de poids et besoins énergétiques <b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présenter les principes de l'alimentation équilibrée</li><li>• Faire un point sur les besoins énergétiques et les compléments</li><li>• Présenter les recommandations en terme de prise de poids</li><li>• Donner des conseils diététiques pour couvrir les besoins</li><li>• Donner des conseils comportementaux pour structurer la journée</li></ul>	Ginetta Cesarino Profico
16h15 - 17h00	Besoins spécifiques nutritionnels de la femme enceinte ou allaitante liés à des régimes particuliers (veganisme, végétarisme, sans lactose,...) + compléments alimentaires <b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définir les régimes principaux (végétalien, végétarien et sous-groupes, sans lactose-sans gluten)</li><li>• Identifier les risques de carences</li><li>• Démontrer les conséquences pour la maman et le fœtus</li><li>• Donner des conseils diététiques adaptés à chaque régime</li></ul>	Ginetta Cesarino Profico

# Module 3: Alimentation du nourrisson et du jeune enfant (0-6 ans)

Jeudi 12 novembre  
de 08h30 à 12h00

## Objectif principal

Renforcer les compétences des professionnel.le.s en contact avec les parents par la transmission des recommandations actuelles en matière d'alimentation du nourrisson formulées par les sociétés spécialisées et les associations professionnelles suisses.

## Objectifs spécifiques

- Les participants connaissent le matériel d'information destiné aux parents issu des recommandations des sociétés savantes et des associations professionnelles en Suisse.
- Les participants savent à quelle période introduire la diversification alimentaire et comment la mener durant la première année.
- Les participants savent quels aliments doivent être consommés ou évités au cours de la première année de vie.
- Les participants connaissent des conseils utiles et pratiques pour favoriser chez les enfants un comportement alimentaire promouvant la santé.
- Les participants savent reconnaître les situations complexes et à risque en termes de comportement alimentaire et agissent selon les recommandations de bonne pratique lorsqu'ils y sont confrontés.

## Intervenantes

- **Sidonie Fabbi**, Diététicienne diplômée HES
- **Fabienne Bochatay**, Diététicienne ASDD dipl., collaboratrice de projets à Promotion santé Valais

## Reconnaissance

- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) : 3 points e-log



HORAIRE	DESCRIPTION	INTERVENANT.E
08h30 - 09h30	Présentation des recommandations théoriques et de leurs mises en pratique sur la diversification alimentaire	Sidonie Fabbi
09h30 - 09h50	<b>Pause</b>	
09h50 - 10h35	Présentation des préférences alimentaires, néophobie et familiarisation	Fabienne Bochatay
10h35 - 12h00	Travail en groupe sur des vignettes (végétalisme, allergies, néophobie alimentaire, etc.) et mise en commun	Sidonie Fabbi et Fabienne Bochatay

# Module 4: Activité physique du nourrisson et du jeune enfant (0-6 ans)

Jeudi 12 novembre  
de 13h30 à 17h00



## Intervenants

La demi-journée sera animée par une pédiatre. Chaque module sera présenté par un spécialiste du domaine.

## Objectifs

- Connaître les liens entre l'activité physique et la santé, ainsi que les recommandations en matière d'activité physique et comportements sédentaires
- Être sensibilisé à la gestion des risques de l'activité physique
- Expérimenter des activités pratiques et être capable de les transmettre aux familles
- Accéder au contenu du manuel de référence pour les professionnels PAPRICA
- Être sensibilisé aux prises en charge systémique et motivationnelle

## Matériel

- Un manuel de référence
- Des outils didactiques pour les familles

## Reconnaissance

- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) : 3.5 points e-log
- Association Suisse des Infirmières (ASI) : 3.5 points e-log



## Déroulement

- cf. page suivante



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT  
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

HORAIRE	DESCRIPTION	INTERVENANT.E		
13h15 - 13h30	Accueil			
13h30 - 14h25	<b>MODULE I - REPRÉSENTATION ET CONNAISSANCES THÉORIQUES</b>			
20 min	<b>I.A. Étude des représentations de l'activité physique des 0-6 ans</b> Les professionnels commentent une image choisie parmi une sélection de photographies représentant des situations d'activités physiques et de comportements sédentaires de la petite enfance	Pédiatre modératrice		
35 min	<b>I.B. Synthèse des connaissances théoriques</b> Situation épidémiologique, activité physique et santé, recommandations, gestion des risques, etc.	Spécialiste de l'épidémiologie de la sédentarité de la petite enfance		
14h25 - 15h40	<b>MODULE II - DÉMARCHÉ THÉRAPEUTIQUE ET APPLICATION DU CONSEIL EN AP</b>			
30 min	<b>II.A. Entretien motivationnel et systémique familiale</b> Identification des principales caractéristiques de la démarche motivationnelle/ systémique à l'aide de deux vidéos	Pédiatre modératrice		
45 min	<b>II.B. Exercice de conseil en activité physique (groupes de 7 - 8)</b> Application de la sensibilisation à la démarche systémique et motivationnelle en simulant une situation de consultation en activité physique pour la petite enfance	2 spécialistes de l'entretien motivationnel et de la systémique		
15h40 - 16h00	<b>Pause</b>			
16h00 - 17h00	<b>MODULE III – MOUVEMENT, ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATIQUE ET OUTILS DIDACTIQUES</b>			
1 heure	En partant de l'expérience des professionnels de santé, des ateliers pour conseiller une activité physique pratique aux familles, en suivant les stades de développement des enfants. Utilisation ciblée des dépliants pour les familles et des outils didactiques complémentaires.	Pédiatre modératrice Psychomot.		
	<table border="1"> <tr> <td> <b>III.A. De la naissance à la marche</b> Les acquisitions de base : retournement, position assise, quatre pattes, redressement, marche   <b>III.B. Les trotteurs</b> (marche à ~ 21/2ans) Coordinations de base: activités individuelles, découverte motrice, exploration </td> <td> <b>III.C. De ~ 21/2 à la scolarité</b> Coordinations complexes, activité physique interactive   <b>III.D. Début de la scolarité</b> (41/2 - 6 ans) Coordinations plus complexes et activités physiques plus structurées </td> </tr> </table>	<b>III.A. De la naissance à la marche</b> Les acquisitions de base : retournement, position assise, quatre pattes, redressement, marche  <b>III.B. Les trotteurs</b> (marche à ~ 21/2ans) Coordinations de base: activités individuelles, découverte motrice, exploration	<b>III.C. De ~ 21/2 à la scolarité</b> Coordinations complexes, activité physique interactive  <b>III.D. Début de la scolarité</b> (41/2 - 6 ans) Coordinations plus complexes et activités physiques plus structurées	
<b>III.A. De la naissance à la marche</b> Les acquisitions de base : retournement, position assise, quatre pattes, redressement, marche  <b>III.B. Les trotteurs</b> (marche à ~ 21/2ans) Coordinations de base: activités individuelles, découverte motrice, exploration	<b>III.C. De ~ 21/2 à la scolarité</b> Coordinations complexes, activité physique interactive  <b>III.D. Début de la scolarité</b> (41/2 - 6 ans) Coordinations plus complexes et activités physiques plus structurées			
17h00 - 17h30	<b>MODULE IV – MISE EN PRATIQUE FINALE</b>			
30 min	<table border="1"> <tr> <td> <b>IV.A. Simulation d'une consultation en s'appuyant sur les dépliants PAPRICA</b> Par groupes de 3, simuler une consultation sur le conseil en matière d'activité physique et comportements sédentaires à l'aide des dépliants </td> <td> <b>IV.B. Les outils pour l'école (infirmières scolaires)</b> En parallèle, un atelier pour découvrir le matériel adaptés aux écoles: Kidz Box, l'Ecole bouge, Muuvit, Fit4future // Pédiatre modératrice </td> </tr> </table>	<b>IV.A. Simulation d'une consultation en s'appuyant sur les dépliants PAPRICA</b> Par groupes de 3, simuler une consultation sur le conseil en matière d'activité physique et comportements sédentaires à l'aide des dépliants	<b>IV.B. Les outils pour l'école (infirmières scolaires)</b> En parallèle, un atelier pour découvrir le matériel adaptés aux écoles: Kidz Box, l'Ecole bouge, Muuvit, Fit4future // Pédiatre modératrice	Pédiatre modératrice Psychomot. Présentateur des outil
<b>IV.A. Simulation d'une consultation en s'appuyant sur les dépliants PAPRICA</b> Par groupes de 3, simuler une consultation sur le conseil en matière d'activité physique et comportements sédentaires à l'aide des dépliants	<b>IV.B. Les outils pour l'école (infirmières scolaires)</b> En parallèle, un atelier pour découvrir le matériel adaptés aux écoles: Kidz Box, l'Ecole bouge, Muuvit, Fit4future // Pédiatre modératrice			



# Informations pratiques

## Lieu

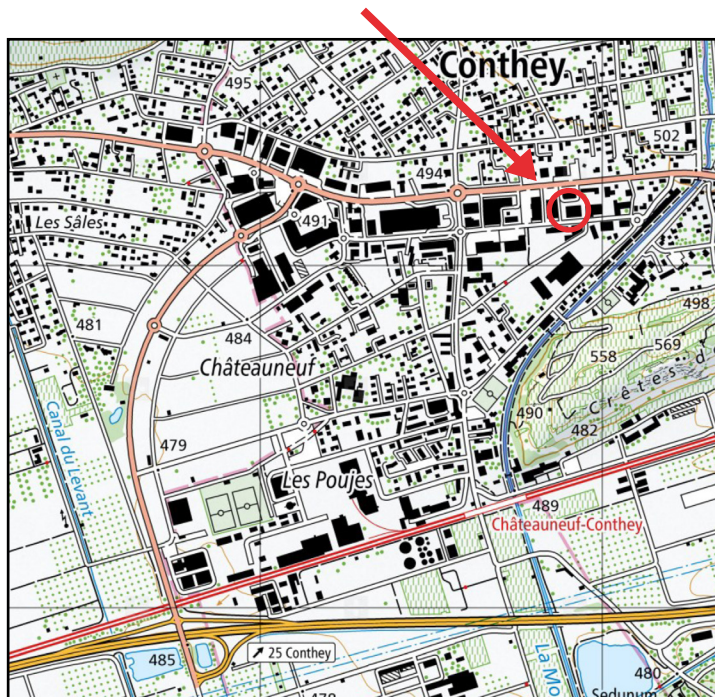
Restaurant Petits pois Carottes  
(salle de séminaire à l'étage)  
Route des Rottes 29  
1964 Conthey

## En voiture:

Sortie A9 Conthey, puis 5 minutes de trajet

## En train:

Gare Châteauneuf-Conthey, puis 1km à pied



## Nombre de participants

Env. 15 personnes, selon les modules

## Inscription

Inscription en ligne: <http://bit.ly/InscriptionFPE2020>

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée

## Frais d'inscription

2 journées complètes, repas compris: CHF 180.-

1 journée complète, repas compris: CHF 100.-

1/2 journée (Module 1 ou 2) et 1/2 journée (Module 3 ou 4): CHF 100.-

1/2 journée: CHF 60.-

Repas: CHF 20.-

Vous recevrez votre facture par mail une fois votre inscription enregistrée

Une attestation de participation vous sera transmise lors de la journée

## Contact

Promotion santé Valais

027/329 63 45

alimentationmouvementvs@psvalais.ch

www.promotionsantevalais.ch



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT  
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG