

# Essentia



Juin 2023

Dossier

## 04 La santé de l'enfant

## 06 Répondre à ses besoins spécifiques

Parcours

## 08 Nous partons en voyage avec un enfant en bas âge

**assura.**

**« Les actions de prévention  
et de promotion de la santé  
centrées sur l'enfant sont  
particulièrement efficaces  
et leurs effets durables. »**



En 2021, près de 90'000 naissances ont été enregistrées en Suisse, un nombre qui n'avait plus été recensé depuis 1972. L'occasion de souligner que la santé de l'enfant se construit dès la grossesse et qu'après sa naissance, la prévention et la promotion de comportements sains influencent son développement et sa santé à l'âge adulte.

La prise en charge des soins de la future maman par l'assurance de base reconnaît l'importance de la santé prénatale. Les traitements dont bénéficie la femme enceinte sont couverts, sans franchise ni participation aux coûts, dès le début de la grossesse s'ils ont un lien avec la maternité. Dès la treizième semaine de grossesse et jusqu'à huit semaines après l'accouchement, tous les traitements sont intégralement pris en charge, qu'ils aient ou non un rapport avec la maternité.

Cette couverture élargie est d'autant plus légitime qu'elle permet à chacune, quelle que soit sa situation financière, de recourir à l'ensemble des soins nécessaires à sa santé et à celle de l'enfant à venir.

La petite enfance est également une période décisive pour constituer sa forme physique et mentale. Cela passe principalement par la prévention et par la promotion de pratiques saines, qu'il s'agisse d'alimentation, d'activités physiques ou encore de stimulation intellectuelle et d'intégration sociale. L'apport du jeu est à ce titre indéniable, sans compter que certains sont aussi conçus pour transmettre aux enfants des compétences en termes d'hygiène et de santé, essentielles pour l'amener à adopter dans sa vie quotidienne des habitudes ayant un effet positif sur sa santé.

Les études montrent que des problèmes de santé fréquents chez l'adulte, tels que les maladies du cœur, le diabète ou les affections du squelette et des muscles, apparaissent plus tard ou avec une intensité moindre chez les personnes ayant bénéficié de cette approche préventive et ayant, dès l'enfance, acquis des réflexes leur conférant une bonne hygiène de vie.

Les actions de prévention et de promotion de la santé centrées sur cette période de la vie sont donc particulièrement efficaces. Elles sont abordées dans ce numéro de votre magazine *Essentia* consacré à la santé des enfants.

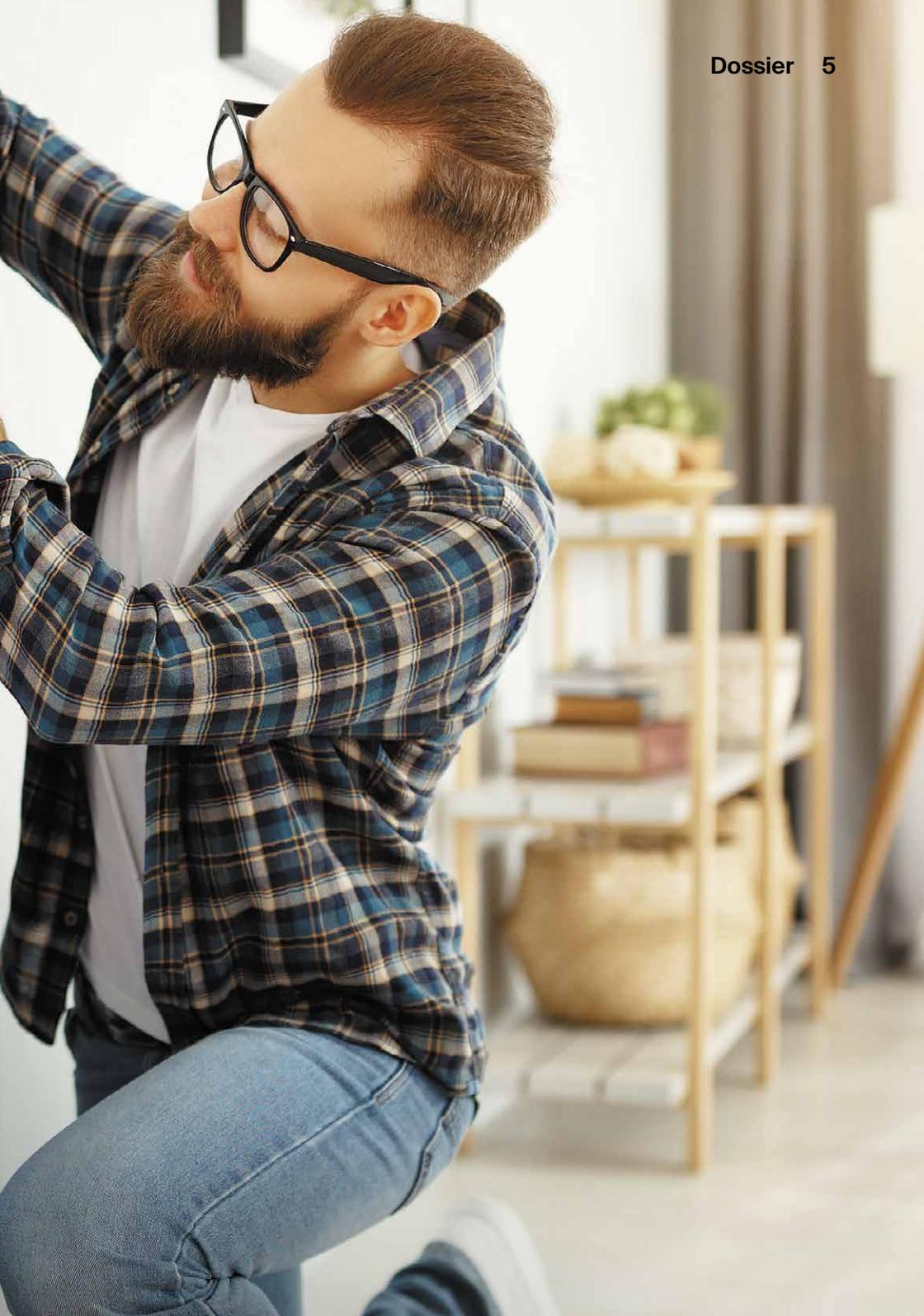
Je vous en souhaite une agréable lecture.

**Ruedi Bodenmann**  
Directeur général

# La santé de l'enfant

Le bébé et l'enfant ne sont pas des adultes en miniature. Quand il est question de santé, ils ont leurs propres spécificités et besoins.





# Répondre à des besoins spécifiques

Qu'il s'agisse de prévention ou de suivi médical, le bébé et l'enfant ont des besoins spécifiques, notamment parce qu'ils sont particulièrement sujets à certaines maladies et à certains risques. Cela implique une prise en charge médicale et médicamenteuse adaptée. Sans oublier l'attention à accorder au lien parents-enfant et à la façon dont les plus petits vivent leur maladie et expriment douleur et inconfort.

### Une santé qui se construit dès la grossesse

Le déroulement de la grossesse a une incidence sur la santé future de l'enfant. Des études révèlent qu'en prenant soin d'elle, la femme enceinte permet au fœtus de se développer dans un environnement favorable dans l'utérus et qu'une fois né, il sera moins sujet aux maladies chroniques. En adoptant un régime alimentaire sain, la future maman influence le développement de son bébé et en évitant le stress et en se ménageant des moments de repos en cas de fatigue, elle favorise le QI de son enfant et le fonctionnement de son système immunitaire, tout en limitant la prédisposition génétique à l'obésité. Enfin, une prise en charge adaptée du diabète de grossesse permet de minimiser le risque que l'enfant devienne un jour diabétique. Dans la majorité des cas, un régime alimentaire sain, de l'exercice physique régulier, du repos quand survient la fatigue et un sommeil régulier sont donc les meilleurs alliés de la santé de la future maman et de l'enfant à naître.

### Le suivi pédiatrique : parce que prévenir vaut mieux que guérir

Des examens de prévention réguliers sont proposés par les pédiatres, dont la périodicité varie selon l'âge de l'enfant. Il s'agit principalement de faire le suivi de la croissance et du développement de l'enfant afin de détecter d'éventuels problèmes et de les traiter précocement. Cela peut aussi être l'occasion de considérer ou se renseigner sur la vaccination, d'écouter l'enfant et de répondre aux questions des parents. Les résultats de ces examens et les observations relatives à la santé et à la croissance de l'enfant peuvent être consignés dans le carnet de santé remis par l'association pédiatrie suisse à tous les enfants nés dans notre pays.

### Les maladies infantiles

Elles surviennent principalement au cours des premières années de vie. La plupart sont d'origine virale ou bactérienne, et donc contagieuses. Parmi les plus fréquentes : la varicelle, la rougeole, la roséole, l'otite, la rubéole, la bronchiolite, la bronchite, la gastro-entérite, la laryngite aiguë, la rhinopharyngite. Selon Pédiatrie suisse, pour traiter les cas d'otite moyenne, de reflux gastrique, de toux, de grippe intestinale ou de

bronchiolite, il suffit généralement de bien hydrater l'enfant, d'humidifier la pièce et de faire preuve de patience. Pour en savoir plus sur ces solutions, consultez [paediatricschweiz.ch/fr/choosingwisely/](http://paediatricschweiz.ch/fr/choosingwisely/).



**Bientôt parents ?**

Nous sommes là pour vous conseiller afin que votre enfant soit toujours bien assuré.

**Contactez-nous au 0800 277 872**  
(lundi-vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h)

## Vacciner son enfant ?

Vacciner son enfant est une décision qui relève des parents. Le pédiatre et les autres professionnels de santé sont là pour les accompagner dans leur choix. Autre référence à leur disposition, le Plan de vaccination suisse. Mis à jour chaque année, il reprend les vaccinations recommandées par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Pour les nourrissons et enfants, il s'agit des vaccins de base suivants :

**Vaccins**

**Schéma de vaccination classique**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• diphtérie – tétanos – coqueluche</li> <li>• poliomyélite</li> </ul>	<p>Une dose à 2, 4 et 12 mois (soit 3 doses au total) Une dose de rappel entre 4 et 7 ans</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• infections invasives par <i>Haemophilus influenzae</i> de type b (méningites et laryngites graves)</li> <li>• hépatite B</li> <li>• pneumocoques</li> </ul>	<p>Une dose à 2, 4 et 12 mois (soit 3 doses au total)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rougeole – oreillons – rubéole</li> <li>• varicelle</li> </ul>	<p>Une dose à 9 et 12 mois (soit 2 doses au total)</p>

L'OFSP recommande aussi une vaccination complémentaire contre les infections à méningocoque, celles-ci présentant un risque de mortalité élevé. L'assurance de base prend en charge les vaccinations précitées, après déduction de la franchise et de la quote-part applicables.

**Pour plus d'infos :**

- Info-vaccins **0844 448 448** (consultation gratuite, prix d'un appel interurbain)
- [www.sevacciner.ch](http://www.sevacciner.ch)
- [www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)

# Nous partons en voyage avec un enfant en bas âge

L'enfant est particulièrement sensible à un nouvel environnement ou un changement de climat. Avant de partir en voyage et pendant le séjour, certaines précautions sont importantes pour assurer son confort et éviter autant que possible les soucis de santé.



## Planifiez votre voyage

Optez pour un séjour adapté à la capacité de votre enfant à supporter la chaleur, l'altitude ou l'effort.

À noter qu'il est déconseillé de prendre l'avion avec un bébé de moins de 6 semaines. Et si vous partez pour une région tropicale, votre enfant devrait être âgé de minimum 9 mois pour recevoir certains vaccins tropicaux, comme celui contre la fièvre jaune.

<https://www.healthytravel.ch> détaille les recommandations de vaccinations aux voyageurs.



## Préparez une pharmacie de voyage adaptée

Son contenu dépend en partie de votre destination, de l'âge de votre enfant et de son état de santé. Vous comptez séjourner dans un pays où l'offre médicale est limitée? Le mieux est de demander à votre médecin ou pédiatre une prescription pour un antibiotique à large spectre, voire un traitement à la cortisone qui soulage en cas de réaction allergique à des piqûres d'insectes. Si votre enfant souffre d'une maladie chronique, par exemple d'asthme, demandez aussi un certificat médical indiquant la maladie en question et les substances actives des médicaments habituellement prescrits.



### Vous prenez l'avion?

Des « baby-baskets » sont mis à disposition par les compagnies aériennes. En phase de décollage et d'atterrissage, donnez à votre enfant de quoi téter ou mâcher pour rétablir la pression dans ses oreilles et éviter la douleur. Enfin, la climatisation des avions asséchant les muqueuses, prévoyez des gouttes nasales ou oculaires si votre enfant est sensible.



### Destination soleil

Crème solaire, chapeau, lunettes de soleil, vêtements UV sont les accessoires indispensables pour protéger votre enfant du soleil. Évitez aussi de l'exposer entre 11 et 15 heures. L'enfant souffrant plus rapidement de déshydratation que l'adulte, il convient de lui donner à boire très régulièrement. Enfin, pour le prémunir des allergies et maladies potentiellement provoquées par les piqûres de moustiques, n'oubliez pas de glisser un répulsif adapté dans votre valise.

## L'avis de l'expert Assura



**Stephan Stempfeler**  
Responsable  
prestations spéciales,  
Berne

Les retards de livraison de bagages ne sont pas rares. Aussi, si votre enfant est soumis à un traitement courant, répartissez ses médicaments entre la valise et le bagage à main. Par ailleurs, de nombreux médicaments étant sensibles à la chaleur, protégez-les en les emballant dans du papier d'aluminium et rangez-les dans un endroit frais. Si votre enfant tombe malade à l'étranger, il est préférable de

consulter un médecin. En cas de poussée de fièvre au retour, ne tardez pas à prévenir votre pédiatre qui s'assurera que votre enfant n'a pas contracté une maladie tropicale ou initiera rapidement un traitement. En cas de séjour à l'étranger dans l'Union européenne, la carte d'assuré d'Assura peut être présentée au médecin ou l'hôpital lors d'un traitement médical. Dans certains pays, les soins de santé peuvent s'avérer bien plus coûteux qu'en Suisse et dépasser le montant maximal pris en charge par l'assurance de base. Pour éviter que la différence soit à votre charge, le plus sûr est de souscrire une assurance voyage.

### Sur nos réseaux sociaux



Améliorer la sécurité et l'utilisation des médicaments chez les enfants et les nouveau-nés est un enjeu de santé publique. C'est aussi l'objectif poursuivi par la Confédération avec la création d'un registre national des recommandations de dosages de médicaments utilisés en pédiatrie.

Initié en 2018, ce travail a été confié à l'association SwissPedDose qui regroupe les cliniques pédiatriques de Aarau, Bâle, Berne, Genève, Lausanne, Lucerne, Saint-Gall et Zurich, l'association suisse de pédiatrie, ainsi que l'association suisse des pharmaciens de l'administration et des hôpitaux.

**#Santé #pédiatrie  
#médicaments**



Découvrez notre page LinkedIn :  
[linkedin.com/company/assura-ch](https://www.linkedin.com/company/assura-ch)

## Santé scolaire

Dans la plupart des cantons, les enfants sont invités à des examens réguliers essentiellement centrés sur les questions et besoins de santé liés à la scolarité. En cela, l'intervention des services de santé scolaire constitue un complément aux examens pratiqués par les pédiatres. Ces services conseillent aussi les écoles quant à l'absentéisme, aux difficultés de développement ou aux besoins particuliers de certains enfants, par exemple atteints de maladies chroniques. La mise en œuvre de la médecine scolaire varie selon les cantons.

Pour savoir ce qu'il en est dans votre région : [scolarmed.ch](https://www.scolarmed.ch) > [services de santé scolaire](#) > [les services de santé scolaire en suisse](#)





### Grandir en toute sécurité

Chaque année en Suisse, environ 60'000 enfants et adolescents de moins de 16 ans sont victimes d'accidents dans un logement privé. Trafic routier, activités sportives, loisirs sont autant d'autres sources de danger desquelles il faut tout particulièrement prémunir les enfants. Le bureau de prévention des accidents (bpa) propose aux parents de nombreux conseils pratiques pour grandir en toute sécurité : [bfu.ch/fr/enfants](http://bfu.ch/fr/enfants)

### Immunité passive

Pendant la grossesse, les anticorps de la mère bénéficient au fœtus via le cordon ombilical. Ces anticorps continuent de le protéger après la naissance contre certaines maladies infectieuses et infantiles telles que la rougeole, les oreillons et la rubéole. Cette immunité passive est temporaire. Elle dure de quelques semaines à plusieurs mois.



# IMC

Selon le monitoring de l'indice de masse corporel (IMC) réalisé par les services de santé scolaire, le surpoids est nettement plus fréquent que l'obésité. Les deux touchent davantage les adolescents que les écoliers du niveau primaire. Ainsi, entre la 1<sup>re</sup> et la 3<sup>e</sup> HarmoS, 8.7% des enfants sont en surpoids et 3.7% obèses tandis qu'entre la 10<sup>e</sup> et la 11<sup>e</sup> HarmoS, on relève 16.6% de surpoids et 4.8% d'obésité. L'association Obésité de l'enfant et de l'adolescent propose un outil de calcul de l'IMC, des camps de sport, des ateliers destinés aux écoles et des informations pour les parents et les enfants : [akj-ch.ch/fr](http://akj-ch.ch/fr)



## Contact

[assura.ch](http://assura.ch)

0800 277 872

(numéro gratuit)

