

los 1000 premiers jours

Bienvenue. Vous trouverez ici des informations et des conseils pratiques sur les 1000 premiers jours de vie de votre enfant.

Vous pouvez consulter, télécharger et imprimer ces documents pour vous-même ou pour le service dans lequel vous travaillez.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

cela aussi, c'est être père

Au cours des 1000 premiers jours, la présence du père compte. Des rôles identiques ne sont pas nécessaires : ce qui compte, c'est une **présence concrète**, attentive et partagée.

Que peux-tu faire ?

Changer la couche, donner le bain, accompagner le sommeil

Participer aux visites, échographies et rendez-vous chez le pédiatre

Apprendre à comprendre ce qui est nécessaire, sans attendre qu'on le demande

Se souvenir des échéances, documents, médicaments et choses à apporter

Préparer le sac, organiser le change, planifier la journée

Entrer dans le groupe de la crèche, lire les avis, aller aux réunions

Soutenir la mère dans la fatigue quotidienne : repos, repas, allaitement

Se réserver chaque jour un moment juste pour vous

Être présent, ce n'est pas seulement aider :
c'est partager le soin.



maison sûre

adaptée aux enfants

Une maison sûre se construit en observant les espaces avec les yeux de l'enfant et en les adaptant aux différentes phases de croissance. De nombreux accidents domestiques impliquant des enfants peuvent être évités en repensant les espaces à leur mesure.

Quelques **attentions quotidiennes** réduisent de manière significative les risques:

Surfaces en hauteur

Présence proche lors du change ou lorsque l'enfant est sur des lits ou des tables à langer.

Substances à risque

Médicaments, détergents et produits chimiques conservés dans des **endroits en hauteur ou fermés**.

Prévention des brûlures et des chutes

Prises électriques protégées, escaliers sécurisés, attention active en cuisine.

Petits objets et aliments

Espaces **rangés** et choix d'objets et d'aliments adaptés à l'âge, afin de réduire le risque d'ingestion ou d'étouffement.



Guide par tranche d'âge
Ministère de la Santé



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

en voiture

toujours protégés!

La protection commence dès le premier trajet, même pour de courtes distances. De nombreux accidents se produisent justement en ville, sur les trajets habituels. Et en cas de choc, tenir un enfant dans les bras ne suffit pas : les forces en jeu sont trop importantes pour pouvoir le retenir.

Un enfant de 10 kg, lors d'un choc à 50 km/h, développe une force équivalente à environ 200 kg !

Le bon siège fait la différence

Les accidents de la route font partie des principales causes de décès chez les enfants. Le siège auto, s'il est choisi et utilisé correctement, réduit :

- jusqu'à 90 % les blessures graves
- jusqu'à 70 % le risque de décès au cours de la première année
- jusqu'à 50 % entre 1 et 4 ans

Le dispositif de retenue doit être choisi en **fonction du poids et de la taille** et est obligatoire jusqu'à 150 cm.

C'est un geste simple qui **protège réellement**, à chaque trajet en voiture.

Pour les plus jeunes enfants, la réglementation prévoit également **l'utilisation de dispositifs anti-abandon**, un support technologique qui aide à prévenir les oublis involontaires.



Sièges auto et sécurité
Région Lombardia



Dispositifs anti-abandon
Région Lombardia



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

jouets!

choisir et jouer avec attention

Le jeu est **découverte**, **croissance** et **imagination**.

Choisir les jouets avec attention signifie offrir aux enfants un espace de jeu **libre**, **stimulant** et **adapté** à leur âge. La sécurité ne réduit pas la spontanéité du jeu: elle la soutient.

Avant l'achat

Certains éléments aident à s'orienter :

✓ **Marquage CE visible**

Indique la conformité aux exigences de sécurité européennes.

🔋 **Jouets électriques à batterie**

Pour les plus petits, ils sont généralement plus adaptés que ceux branchés au secteur.

🎂 **Tranche d'âge indiquée**

C'est une référence importante : elle tient compte des dimensions, des matériaux et de la complexité.

📖 **Instructions claires et complètes**

Signe d'un produit traçable et conforme.

🚫 **Canaux de vente fiables**

Réduisent le risque de produits contrefaits ou non certifiés.

Attention aux détails!

🧩 **Matériaux** résistants et bien assemblés

✂️ Surfaces **lisses, sans bords** ni pointes coupantes

⚙️ Composants, accessoires et parties mobiles **adaptés à l'âge** de l'enfant

🏠 Tentes et maisonnettes avec une sortie facilement ouvrable de l'intérieur



En savoir plus



en mouvement

Grandir pas à pas

Au cours des premières années de vie, **le mouvement est expérience**, découverte et construction de soi. Chaque geste spontané nourrit le corps, le cerveau et la confiance.

Surfaces sûres, temps sans précipitation, présence de l'adulte : au cours des mille premiers jours, ces trois éléments favorisent l'exploration et la croissance.

0-12 mois : Rouler, c'est déjà explorer !

Tapis au sol, temps sur le ventre, objets à saisir.
Rouler et se retourner sont déjà de grandes conquêtes.

12-24 mois : Le corps découvre l'équilibre

Ramper, se lever, pousser un petit chariot, petits parcours souples.
Le corps apprend l'équilibre et la coordination.

24-36 mois : mouvement et autonomie grandissent ensemble

Marcher, monter des marches avec aide, courir, lancer une balle.
Là où il y a liberté de mouvement, la confiance grandit.

Chaque enfant suit **son propre rythme** de croissance : sans précipitation ni comparaison, avec encouragement et confiance. Et l'**air libre** est toujours un bon allié dans ce parcours !



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Premières lectures et premiers écrans

Au cours des premières années, **les livres, la voix et la relation** aident à grandir. ATS Brianza offre aux familles trois outils utiles : pour lire ensemble, valoriser la langue de la maison et utiliser les écrans avec conscience.



**Nati per
Leggere**

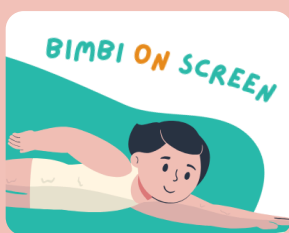
Ici, vous trouverez des conseils, des livres adaptés à l'âge et des idées simples pour lire chaque jour avec votre enfant.

En savoir plus :
natiyperleggere.it

Ici, vous trouverez des livres et des histoires en plusieurs langues, pour lire ensemble dans la langue de la maison.

En savoir plus :
mammalingua.it

**MAMMA
LINGUA**
STORIE PER TUTTI
NESSUNO ESCLUSO



Ici, vous trouverez des indications pratiques sur les temps, les règles et les bonnes habitudes pour utiliser les écrans avec conscience avec des enfants de 0 à 6 ans.

En savoir plus :
padlet.com/spaziogiovanionlus/bimbionscreen_genitori



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Mai 2026

© **2026 ATS Brianza**. Document réalisé dans le cadre d'un projet d'information publique, gratuit et à but non lucratif, confié à **Spazio Giovani Impresa Sociale**, qui a assuré la révision, l'adaptation et la traduction des contenus. Document diffusé sous licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : consultation, téléchargement et partage à usage personnel et non commercial autorisés, avec attribution obligatoire et sans modification.

