



Adhérez en famille au WWF sans attendre : wwf.ch/fam-present



Adhérer en famille au WWF et découvrir la nature ensemble !

Découvrez la nature et le monde animal en famille, de manière ludique, inspirante et porteuse de sens. Avec l'**adhésion Famille du WWF**, vous recevez des magazines adaptés à l'âge de chacun. Vous pouvez en outre participer à des Camps Nature variés, à des événements ou à des actions participatives.

Les nouveaux membres reçoivent un colis de bienvenue avec des cadeaux.



LetsFamily.ch

Family

Conseils pour les parents
d'enfants de 4 à 8 ans

Inscris-toi dès maintenant à

Cours en ligne gratuit sur les premiers secours pour enfants

Un savoir qui sauve des vies !



Scanne le code QR dès maintenant et participez au cours en ligne sur les premiers secours pour enfants proposé par LetsFamily.



Le guide de family est désormais disponible en anglais et en italien.

Scanne le code QR et commence à lire.



Hygiène buccale

Une bonne hygiène bucco-dentaire repose sur la régularité et le fluor.

Règles de base pour le brossage des dents avec un dentifrice fluoré, par tranche d'âge:

0-2 ans

- Début: dès l'apparition de la première dent de lait
- Fréquence: 1 fois par jour, de préférence le soir avant le coucher
- Dentifrice: dentifrice doux pour enfants contenant 500 ppm de fluor
- Quantité: une noisette

Dès 2 ans

- Fréquence: 2 fois par jour, matin et soir.
- La quantité de dentifrice à appliquer dépend de la concentration en fluor:
- 1 000 ppm de fluor – quantité de la taille d'un petit pois;
- 500 ppm de fluor – longueur totale de la tête de brosse

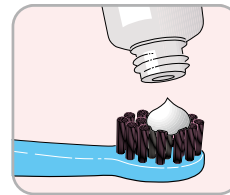
A partir de 6 ans

- Fréquence: 2 fois par jour, matin et soir.
- Dentifrice: dentifrice junior contenant au moins 1000 ppm de fluor
- Quantité: sur toute la longueur de la tête de brosse
- Remarque: les dentifrices juniors ont un goût plus doux que les dentifrices pour adultes

La brosse à dents doit avoir une tête courte et étroite et doit être remplacée dès que les poils s'écartent, soit environ tous les deux à trois mois.

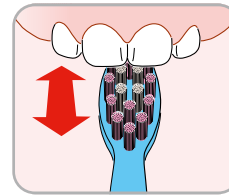
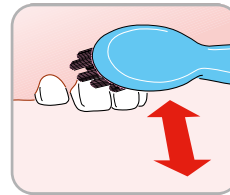
En tant que parents, vous vous chargez du brossage, de la finition ou de la vérification jusqu'à ce que votre enfant, à partir de 8 ou 9 ans, soit capable de se brosser les dents de manière suffisamment autonome.

Brossage des dents dès la première dent de lait

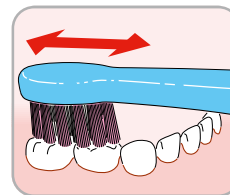


Une fois par jour dès l'apparition de la première dent de lait, le soir avant le coucher; deux fois par jour à partir du deuxième anniversaire,

matin et soir, avec une brosse à dents souple pour enfants.



Procédez par mouvements verticaux (de haut en bas) allant au-delà du niveau des gencives..



Les surfaces mastigatoires des molaires de lait doivent être brossées en effectuant des petits mouvements horizontaux.

Source: Centre de médecine dentaire, Zurich

elmex®

Une protection anti-carie efficace à tout âge

MARQUE RECOMMANDÉE
N°1
PAR LES DENTISTES*



0-6 ans

- Protège les dents de lait contre les caries
- Teneur en fluorure adaptée à l'âge (500 ppm F)
- Goût particulièrement doux



à partir de 6 ans

- Favorise la minéralisation des dents définitives
- Forme une couche protectrice
- Avec technologie de renforcement des dents

* pour le dentifrice pour enfants est la gamme de produits elmex®. Enquête relative aux dentifrices réalisée auprès de 155 dentistes et 79 hygiénistes dentaires suisses, fév. 2025

elmex® Il n'y a pas mieux pour vos dents.

Combien de paires de chaussures pour un enfant?

Les enfants ne devraient pas porter les mêmes chaussures tous les jours. Si l'enfant porte des pantoufles, la forme et la pointure doivent également être adaptées. Il en va de même des chaussettes antiglisse et des chaussons de gymnastique.

Il est conseillé d'acheter des chaussures en cuir ou tissu et fourrées si nécessaire. Les chaussures en caoutchouc sont déconseillées pour un usage régulier. Les bottes imperméables en caoutchouc et les chaussures imperméables pour la neige ne doivent être portées que si la météo l'exige. La chaussure idéale pour enfant est légère et a :

- une forme optimale
- un matériel doux et perméable à l'air
- une semelle souple et
- pas de talon

Chaussettes : à quoi faut-il veiller?

Les socquettes, chaussettes et collants doivent également être adaptés. La taille est décisive, tout comme la longueur et la largeur, afin que le pied et les orteils ne soient pas déformés. Les chaussettes trop grandes ne sont pas idéales car elles ont tendance à faire des plis. Les chaussettes ne doivent pas glisser ni serrer et doivent dépasser le bord de la chaussure. Il est conseillé de vérifier également l'intérieur des chaussettes. Celles avec motifs ont souvent une surface désagréable et des coutures dérangeantes. Pour éviter la transpiration, les cloques et les cors, il est recommandé de mettre des chaussettes en laine ou en coton dans les chaussures en cuir. Si l'enfant porte des chaussures de sport, en tissu ou des chaussures avec membrane Goretex, les chaussettes en fibre synthétique sont idéales.

Que faire en cas de transpiration des pieds?

La tendance à transpirer des pieds est génétique. Voici quelques conseils :

- Se laver régulièrement les pieds et bien les sécher, également entre les orteils.
- Porter des chaussettes qui absorbent la transpiration.
- Enlever les chaussures aussi souvent que possible.
- Marcher fréquemment à pieds nus.
- Si possible éviter de porter des chaussures ou bottes en caoutchouc ou des chaussures imperméables (avec membrane).

Il existe différentes thérapies en cas de transpiration excessive; le pédiatre renseignera les parents à ce sujet.

Quand l'enfant a-t-il besoin de semelles?

Il est rare qu'un enfant ait besoin de semelles. L'ordonnance pour des semelles doit être établie par le pédiatre ou un orthopédiste.

Dr Karin Seibold-Weiger / Pédiatre pour enfants et adolescents FMH / Arlesheim

La maternelle approche. Que dois-je savoir?

Mon enfant va devenir grand frère ou grande sœur. Comment lui annoncer la nouvelle?

À quel stade de développement mon enfant devrait-il en être?



Chers parents

Je m'appelle Lisa et je vous accompagne tout au long des prochaines années de la vie de votre enfant. Cette phase cruciale de son développement soulève naturellement de nombreuses questions. Je vous apporte mon soutien en vous envoyant de précieux conseils directement dans votre boîte mail. Inscrivez-vous à l'aide du code QR pour recevoir des actualités et de superbes conseils sur votre enfant, adaptés bien sûr à son âge.

Lisa

Ici, je partage tous mes conseils avec toi!



Thérapie Craniosacrale

La thérapie craniosacrale est une thérapie corporelle holistique qui utilise des contacts fins et des impulsions douces pour stimuler les pouvoirs d'auto-guérison et renforcer la santé inhérente à la personne. Il convient à tous les groupes d'âge et s'est révélé être un soutien précieux pendant la grossesse ainsi que pour les soins postnatals. Il est souvent utilisé pour les nourrissons, par exemple en cas de problèmes de succion ou de sommeil, de crampes abdominales, de torticolis, d'asymétries crâniennes, d'enfants qui pleurent ou de problèmes de tonus. Chaque traitement est adapté à la situation individuelle, souvent les parents sont impliqués.

La méthode s'est développée au début du XXe siècle à partir de l'ostéopathie et a fini par devenir une méthode indépendante qui est désormais établie dans le monde entier. Selon une étude récente, il s'agit de l'une des thérapies complémentaires les plus utilisées en Suisse. Le nom «thérapie craniosacrale» est dérivé des termes «cranium» et «sacrum», la zone où circule le liquide céphalo-rachidien, liquide qui est d'une importance capitale pour le système nerveux, les systèmes hormonal et lymphatique, le système immunitaire, bref pour l'organisme tout entier.

Les traitements destinés aux bébés et aux enfants sont une spécialisation de la thérapie craniosacrale. Les thérapeutes concernés traitent l'ensemble de l'organisme du bébé ou du jeune enfant par le toucher et la communication non verbale. Ils établissent un environnement protégé et orientent leur travail vers la santé inhérente. Ils accompagnent la libération des blocages et des tensions qui se fait depuis l'intérieur. Ils stimulent les pouvoirs d'auto-guérison du corps et de l'âme, libérant ainsi les tensions non seulement structurelles et fonctionnelles, mais aussi émotionnelles. En règle générale, quelques séances seulement suffisent pour constater des améliorations significatives. Parmi les effets positifs qui en résultent, mentionnons un sommeil plus profond, un équilibre intérieur, une plus grande capacité de concentration, plus de vitalité et une meilleure mobilité.

L'efficacité de la thérapie craniosacrale a été prouvée par une étude comparative randomisée sur les coliques du nourrisson en 2019, par exemple, qui conclut que la thérapie craniosacrale réduit considérablement la durée des pleurs et la gravité des coliques tout en augmentant la durée totale du sommeil. «La thérapie craniosacrale semble être un traitement efficace et sûr pour les coliques infantiles.» Informations complémentaires: www.craniosuisse.ch



Cadeaux

LetsFamily.Club avec de supers cadeaux autour du quotidien familial!

Découvrez ici tous les cadeaux!




LetsFamilyClub

Vaccinations

Entre 4 et 8 ans, les enfants ont tendance à se blesser fréquemment, ont pour la première fois beaucoup de contacts sociaux avec de plus grands groupes d'enfants du même âge (école enfantine et primaire) et la famille entreprend peut-être ses premiers voyages dans des pays lointains. Dans beaucoup de situations, la transmission de germes par gouttelettes (contamination par l'air, p. ex. en parlant, en toussant) ou par contact direct (contamination par contact/toucher) est possible. Une bonne protection vaccinale active et suffisante contre certaines maladies est donc indispensable. A cet âge, un rappel de la vaccination de base contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche et la poliomyélite est nécessaire. Il s'agit d'un vaccin combiné qui devrait être administré au plus tard cinq ans après la dernière vaccination, soit vers 6 à 7 ans (DTPa-IPV). Les vaccinations suivantes sont recommandées dans certaines situations:

- La vaccination contre la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME). L'encéphalite est due à un virus transmis par les tiques. www.zecken.ch
- Les vaccinations pour les voyages contre l'hépatite A & B, la méningite à méningocoque de ACWY/B et éventuellement la fièvre jaune. www.healthytravel.ch
- La vaccination contre la grippe en automne pour les enfants souffrant de maladies chroniques (p. ex. bronchite asthmatique) et ceux qui ont contact avec des personnes immunodéprimées.

Les recommandations en matière de vaccination sont abordées dans le cadre des examens effectués par le médecin scolaire. Les enfants vaccinés régulièrement doivent répéter après l'immunisation de base à l'âge infantile les vaccinations de base DTPa-IPV tous les cinq ans.

Pour une protection optimale, les vaccinations complémentaires peuvent aussi être effectuées pendant la petite enfance: trois doses de vaccin contre les pneumocoques (pneumonie) et deux contre les méningocoques (méningite).

Contre la nouvelle maladie Covid-19, de nouvelles recommandations de vaccination sont émises chaque année, mais elles concernent surtout les personnes âgées et les personnes gravement malades à partir du jeune âge adulte.

Comme de nombreux enfants ne sont pas ou incomplètement vaccinés, pour ceux-ci, un autre schéma de vaccination a donc été établi.

Le rattrapage des vaccinations est possible en tout temps. La règle est la suivante: chaque dose de vaccin compte et le système immunitaire se rappelle toujours des vaccinations antérieures.

Depuis 2023, des recommandations générales de vaccination sont en vigueur pour tous les enfants et adolescents, afin de les protéger contre la varicelle et le méningocoque de type B. Les caisses maladie doivent prendre en charge les coûts dans le cadre de l'assurance de base AOS.

Pour protéger les enfants contre les maladies, seules les vaccinations offrent une protection sûre et efficace. Il existe des données scientifiques claires qui montrent que les enfants vaccinés présentent un risque réduit de développer une allergie et sont dans l'ensemble en meilleure santé que les

enfants non vaccinés. Il a par exemple été prouvé que les nourrissons ayant reçu la vaccination orale contre le rotavirus avaient nettement moins de risque de développer plus tard une cœliaquie ou un diabète insulino-dépendant: un bénéfice non négligeable! Les pédiatres suisses accordent une importance particulière aux conseils corrects et scientifiquement prouvés concernant la vaccination. Adressez-vous donc à votre pédiatre traitant.

Dr Philipp Trefny / spécialiste en pédiatrie FMH / Lucerne

Pharmacie familiale

En règle générale, les enfants ne doivent pas être traités avec des médicaments pour adultes. Il est donc important de préparer une pharmacie propre à l'enfant. Les pansements et les instruments sont les mêmes que pour les adultes. Vous devriez avoir en stock quelques médicaments importants indiqués par votre pédiatre:

- désinfectant liquide pour blessures en cas de petits accidents, de préférence en spray transparent indolore,
- onguent et pommade vulnérable,
- fébrifuge et analgésique en suppositoire ou sirop (dosage en fonction de l'âge),
- sirop mucolytique contre la toux pour enfants, à base de plantes,
- gel antihistaminique contre les démangeaisons de la peau (piqûres d'insectes, coups de soleil),

- gouttes pour enfants qui libèrent le nez et/ou sérum physiologique en ampoule ou spray, solution à boire (solution électrolyte) en cas de diarrhées et de vomissements,
- suspension ou poudre de charbon, inhibiteur de mousse en cas d'empoisonnement.

La pharmacie doit être tenue hors de portée des enfants et fermée à clé. Une fois par année, contrôlez la date d'expiration des médicaments! Indiquez également la pharmacie familiale aux personnes qui s'occupent de vos enfants.

Rédaction LetsFamily.ch



Petits autocollants, grand effet

SQUITOS sont des autocollants parfumés au citron, à l'eucalyptus et à la citronnelle, spécialement conçus pour les enfants. Les autocollants ne contiennent aucune substance nocive et DEET.

- Pas de substances toxiques
- Protège pendant environ 72 heures
- Ne laisse aucune trace
- Des huiles essentielles de citronnelle et d'eucalyptus citronné
- Convient à partir de 0+

En vente dans les pharmacies, drogueries, en ligne et dans les magasins pour bébés Distribution: Vivosan SA www.vivosan.ch

Incontinence nocturne

Après les allergies, l'incontinence nocturne (Enuresis nocturna) est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. En Suisse, près de 80'000 enfants et adolescents font régulièrement pipi au lit. Cependant, cela reste un sujet tabou. On parle d'incontinence seulement après la cinquième année. Environ 10% des enfants de 6 ans font encore pipi au lit, et 6% des enfants de 10 ans. 1% d'adultes souffrent d'incontinence nocturne.

Cause

La cause de l'incontinence nocturne est un problème central de maturation et de fonction d'origine génétique. Ce trouble se manifeste par le fait que le dormeur ne perçoit pas le message de la vessie qui se vide, par un manque de production d'hormone anti-diurétique entraînant une production élevée d'urine, ou par un sommeil profond typique des personnes souffrant d'incontinence nocturne. Le caractère héréditaire de l'incontinence nocturne est clairement prouvé par les chiffres suivants: lorsque les parents n'ont pas souffert de ce problème, environ 15% seulement des enfants font pipi au lit, alors que ce taux s'élève à 45% lorsque l'un des parents en souffrait et à 75% lorsque les deux parents étaient concernés. Des causes psychiques peuvent également jouer un rôle, mais elles sont rarement la cause principale.

Clarification

Il est recommandé de consulter un médecin, même si les examens organiques sont généralement normaux. Une ordonnance est nécessaire pour le traitement hormonal, et la location d'un réveil acoustique n'est remboursée par la caisse-maladie que sur présentation d'une ordonnance.

Traitement

L'incontinence nocturne peut et devrait être traitée, mais pas avant l'âge de 5 ans. Il existe des systèmes de motivation simples (journal des nuits sèches et mouillées), des entraînements pour la vessie, des méthodes de réveil et des traitements hormonaux. Des formes de thérapie alternatives comme l'homéopathie et l'acupuncture peuvent aussi aider. Un accompagnement psychothérapeutique est parfois, mais rarement nécessaire. La discussion avec l'enfant est essentielle, les punitions et les moqueries doivent être bannies!




Il existe deux méthodes médicales reconnues. La thérapie médicamenteuse avec des tablettes d'hormones, qui freinent la production d'urine dans les reins (le spray d'hormones longtemps utilisé ne doit plus l'être pour cette indication) et la méthode apparative avec le réveil acoustique qui réveille le patient en sonnando ou en vibrant dès la première goutte d'urine. Avec cette thérapie, l'enfant apprend après quelques nuits à sentir quand sa vessie est pleine et doit se vider. Le succès de ces deux traitements est plus ou moins semblable, soit d'environ 70%. Les deux thérapies peuvent également être appliquées de manière combinée lorsqu'une thérapie individuelle est sans succès. La caisse-maladie participe aux frais de médicaments ainsi qu'au prix de location de l'appareil. Plus d'information, www.kinderkoenig.ch

Dr Stephan König / Spécialiste en pédiatrie FMH / Brigade

Texte révisé par Jonathan König

Plus d'informations:
guide.letsfamily.ch/incontinence



-  **Des offres familiales exclusives pour les activités, les sorties et les vacances en famille**
-  **Des opérations fidélité numériques**
-  **Des bons de réduction chaque semaine pour vos courses familiales**

10%
de rabais
de bienvenue
sur votre prochain
achat*

*Valable dans les supermarchés Coop et au rayon alimentaire des Coop City



**Inscrivez-vous
gratuitement!**
ou sur hellofamily.ch

coop

Pour moi et pour toi.

Bricoler

Donnez à l'enfant le moyen de s'épanouir en lui offrant la possibilité de bricoler avec différents matériaux. Pour cela, il n'est pas nécessaire de faire de grands achats. La plupart du temps, on peut bricoler des choses ravissantes à partir d'objets du quotidien et avec du matériel récolté dans la nature, tel que des feuilles et des fleurs, des pierres, des coquillages et des plumes. Faites confiance à votre enfant et laissez-le manier couteaux et ciseaux après l'avoir averti du danger et convenu des règles à observer.

Conseils :

- Au printemps: les fleurs cueillies en promenade peuvent être séchées et mises sous presse – elles seront ensuite utilisées pour embellir les bricolages. Placez les fleurs délicates avec un écart suffisant entre du papier de journal. Puis déposez une pile de livres épais – après 4 à 10 jours, toute l'humidité aura disparu et les fleurs garderont encore leur couleur pendant des semaines.
- En été: Presque tous les enfants aiment cuisiner. Préparez ensemble une bonne confiture – toute la famille pourra ainsi encore profiter des saveurs de l'été pendant hiver!
- En automne: Ramassez avec votre enfant des feuilles colorées. A la maison, rassemblez-les en un bouquet aux couleurs éclatantes. Le bouquet est facile à entretenir car il n'a pas besoin d'eau. Observez la manière dont il change avec le temps et les nouvelles couleurs qu'il prend!
- En hiver: Faites faire à votre enfant un collage à partir de matériaux naturels.

- Les aiguilles de pin deviennent les pics d'un hérisson et une coquille d'escargot est transformée en décoration pour le sapin de Noël.

Jeux de société

Les jeux en commun rassemblent, rallient, divertissent et captivent toute la famille. Ne forcez jamais votre enfant à jouer, car le plaisir doit passer avant tout. Les jeux de dés, de table ou de cartes apportent un peu de distraction au quotidien. Votre famille a peut-être un jeu de prédilection auquel elle joue constamment? Si le jeu est régi par des règles, il y a à la fin un gagnant et un perdant. En jouant à des jeux de société, l'enfant apprend que l'on ne peut pas toujours gagner au jeu ou dans la vie. Certains enfants ont plaisir à inventer de nouvelles règles de jeu. Acceptez-les et découvrez ensemble quelles règles fonctionnent ou ne sont pas idéales.

Se déguiser

Les enfants jouent volontiers différents rôles et surtout se glissent dans la peau de personnages du monde adulte, qui sont des modèles pour eux. Il suffit d'une malle à habits remplie de différents vêtements, de chapeaux, de vieilles chaussures, de sacs, etc., et le défilé de mode ou le spectacle de cirque peut commencer.



Construire des cabanes et des parcours

Les cabanes ne se construisent pas uniquement à l'extérieur. Pourquoi ne pas camper une fois dans l'appartement lorsqu'il fait froid dehors et que le vent souffle? Les enfants sont capables de s'occuper pendant des heures à construire des cabanes et des maisons. Si vous ne possédez pas de petite tente, étendez une grosse couverture ou un drap sur une table ou tendez une

corde. Encore quelques coussins et voici un agréable coin pour se reposer. Passer la nuit dans un sac de couchage avec un bon pique-nique est le plus grand plaisir de ce campement. Construire un tunnel ou un parcours à partir de différents objets éveille également l'imagination des petits et des grands.

Fabia Fischli / responsable du département éducation à l'environnement du WWF Suisse / wwf.ch



Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

DÉSINFECTE ET CICATRISE.

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

1. Spray vulnéraire: désinfecte et prévient les infections

2. Crème cicatrisante: accélère la cicatrisation

TOMBER C'EST AUSSI APPRENDRE

CH-20260105-T1

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zurich

2.9 Homeoffice & Co.

La vie de famille en télétravail est une expérience nouvelle pour tous. Il existe des vidéos créatives donnant des idées de pauses actives et de bricolages, des conseils intéressants pour structurer le quotidien, des inspirations pour la nouvelle situation de vie et des informations et expériences utiles concernant nos réactions humaines en cas de doute, de perte d'orientation ou de solitude. Un grand nombre de ces outils sont utiles et enrichissants.

Mais il y aura toujours des moments pénibles, et lorsque les parents ne parviennent pas à mettre ces conseils en œuvre ou que les enfants réagissent en faisant de la résistance, le sentiment d'échec croît, l'ambiance à la maison se détériore et les soucis s'accumulent.

Lorsque la pression se fait sentir dans la famille, le fait de savoir d'où viennent les attentes peut aider à clarifier la situation. Les enfants, l'école, les échéances au travail, le ou la partenaire, le frère, la voisine... De nombreuses personnes ont des attentes ou besoin de quelque chose. Sans oublier ses propres exigences et des crédos tels que «Je dois rester calme et faire preuve de patience.» – D'autres parviennent aussi à tout concilier.» – «Je ne dois mettre personne en colère.» – «Une bonne mère pense toujours d'abord aux autres.», etc.

Lorsque les parents parviennent à prendre conscience de ces attentes et de leur origine, il apparaît parfois qu'elles se contredisent et qu'il est impossible de répondre à toutes. Admettre et accepter cette situation peut décharger et ôter une certaine pression.

Lorsque la journée compte trop peu d'heures pour tout liquider, les parents doivent décider consciemment ce qui est vraiment important, ce qui peut être reporté et ce qui peut être supprimé au lieu d'essayer de tout faire. Cela est plus compliqué qu'il ne paraît, notamment lorsque des exigences personnelles sont en jeu. Parfois, on doit s'accorder des moments de tranquillité, d'attention exclusive et de communion, car ces moments ne viennent pas d'eux-mêmes en période de stress. Prendre du temps l'un pour l'autre et mettre de côté tout ce qui peut attendre requiert beaucoup de courage! Les parents doivent choisir où mettre les priorités. Une question peut alors être utile: comment mon enfant peut-il savoir qu'il a de l'importance pour moi?

Un autre défi survient une fois que ce premier pas est fait: ne pas répondre à certaines exigences (d'autres et de soi-même) ou les refuser. Pour ce faire, il vaut la peine de se préparer en pensée à ces moments. De quoi ai-je besoin pour pouvoir défendre ou imposer ma décision? Quels mots choisir? Pourquoi ai-je autant de peine à dire non? Dois-je m'expliquer et me justifier ou une information suffit-elle? Qu'est-ce qui me permet d'atteindre mon but? Qu'est-ce qui m'aide à supporter la frustration ou la colère de mon vis-à-vis? De telles questions peuvent être compliquées et désagréables, mais elles nous permettent d'avancer et facilitent le télétravail dans la vie de famille.

Martina Schmid, Conseillère Elternnotruf



10 habitudes pour réduire le stress au quotidien

Plus de conseils pour un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée!




LetsFamilyGuide

Lis-le maintenant 

que cela implique. Ces offres sont souvent organisées de manière privée et ne sont pas soutenues par l'Etat. Le tableau ci-dessous montre l'évolution des frais par groupe d'âge. Un poste budgétaire important lorsque l'on a des enfants est l'orthodontie. Vous trouverez des détails à ce sujet sous Assurances.

Calcul des coûts

Lorsque les conseillères en budget calculent les coûts d'un enfant, elles le font dans le cadre du budget familial et du revenu disponible. Les coûts de base moyens pour la nourriture, les coûts accessoires du ménage, les habits, la santé, l'école, les loisirs et le transport servent de base au calcul. Les dépenses supplémentaires pour le logement, les achats, les loisirs et les vacances, mais aussi la garde des enfants, la musique, les traitements orthodontiques et autres dépenses spéciales doivent être calculées de manière individuelle. Sur www.budgetberatung.ch, vous trouvez des exemples de budgets. Ils montrent comment un revenu déterminé peut être réparti afin qu'il reste encore de l'argent en fin de mois. Comme les chiffres sont des valeurs moyennes, ils servent de valeurs indicatives et ne sont pas forcément applicables à votre situation. Les services de consultation en matière de budget fournissent l'aide nécessaire. Sur le site Internet susmentionné de l'Association faïtière Budget-conseil Suisse, vous pouvez saisir votre numéro postal. Vous saurez ainsi où se trouve le service de conseil le plus proche, travaillant selon les principes de l'association faïtière en question. Vous y obtiendrez un budget détaillé et sur mesure représentant votre situation concrète et votre conception.

Ecole enfantine et primaire

Lorsque l'enfant commence l'école enfantine et l'école primaire, des coûts supplémentaires viennent alourdir le budget familial. De nouveaux achats tels que des pantoufles supplémentaires, du matériel scolaire, des sacs d'école, des chaussures et des habits de gymnastique sont nécessaires. A ceci s'ajoutent les dépenses pour les courses d'école ou autres activités scolaires. La plupart des dépenses surviennent au début de l'année scolaire. L'Association faïtière Budget-conseil Suisse recommande de faire pour cela des provisions mensuelles au pro rata. Les coûts seront ainsi plus faciles à supporter. A cette période, les envies de loisirs des enfants augmentent et à partir de six ans environ, l'entrée à la piscine et dans d'autres établissements n'est souvent plus gratuite.

Apprendre aux enfants à gérer l'argent

Tôt ou tard se pose la question de l'argent de poche. Cependant, peu de parents réfléchissent à l'avance à leur objectif dans ce domaine. L'argent de poche est souvent lié à des dépenses selon l'envie pendant de nombreuses années décisives. Cela n'a cependant rien à voir avec la réalité. Qui peut utiliser son salaire uniquement pour les loisirs ou acheter la totalité du stock du kiosque? Tout mettre de côté ou aider un tiers dans la détresse? La question de l'argent de poche est donc liée à une autre question: comment développons-nous les compétences financières de nos enfants? Que doivent-ils avoir compris d'ici leur majorité sur l'argent et comment le gérer correctement? Quels champs d'apprentissage, valeurs et priorités voulons-nous leur transmettre dans les domaines de la planification, des limites, de



Ainsi, l'appartement reste propre plus longtemps

Conseils et astuces pour garder votre appartement propre au quotidien.



LetsFamilyGuide

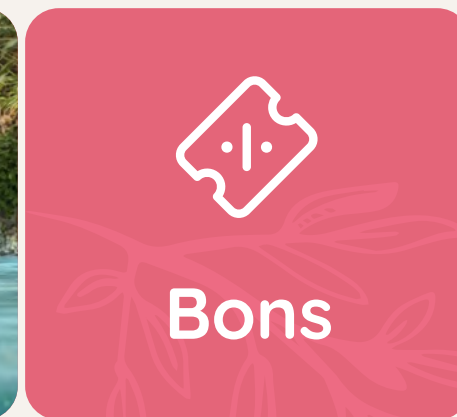
Lis-le maintenant

bonifications d'éducation sont splittées. Dans un concubinage avec droit de garde conjoint, le couple doit définir le destinataire. Ils peuvent choisir entre trois possibilités : soit c'est la mère qui reçoit les bonifications d'éducation, soit le père, ou alors elles sont splittées comme dans le cas du mariage.

Les parents bénéficiant d'une bonne situation financière, notamment, peuvent profiter de verser des contributions supplémentaires dans la caisse de pension. Les versements complémentaires à la caisse de pension peuvent être déduits de l'impôt sur le revenu. La manière la plus fréquente et la plus accessible d'épargne vieillesse est le pilier 3a. L'avantage de cette variante est le fait que le versement (jusqu'à un montant maximum de CHF 7'258.00 en 2026) peut être adapté de manière très flexible au budget. Le versement dans le pilier 3a a pour les assurés les avantages fiscaux suivants: ils sont entièrement déductibles du revenu imposable et les intérêts ou les gains en capitaux de la fortune 3a ne sont pas soumis à l'impôt sur le revenu. L'épargne prévoyance dans le pilier 3a prévoit deux possibilités. La solution bancaire avec un compte prévoyance 3a et la solution d'assurance avec une police de prévoyance 3a. En ce qui concerne la solution bancaire, il n'y a pas d'engagement fixe en matière de versement. Il est important que le versement puisse être fait de manière individuelle et souple. En ce qui concerne la police d'assurance, il existe outre la part épargne aussi une part risque. La part risque doit être payée selon le montant convenu pendant la durée du contrat et peut donc être provisoirement lourde à assumer pour la famille. En cas de budget familial serré, cette solution est donc déconseillée.

Depuis 2025, il est également possible d'effectuer des versements rétroactifs dans le pilier 3a. Les personnes qui n'ont pas versé les montants maximaux autorisés peuvent effectuer ces versements rétroactivement jusqu'à dix ans en arrière et les déduire de leurs impôts.

- Indemnités journalières: La plupart des employés sont assurés par leur entreprise contre la perte de salaire en cas de maladie ou d'accident. Toutes les autres personnes, soit celles qui n'exercent pas d'activité lucrative ou celles qui sont indépendantes peuvent s'assurer volontairement via leur caisse-maladie. En cas de décès du parent chargé des enfants, la question suivante se pose: qui s'occupera d'eux et du ménage? Il existe dans ce cas différentes offres et prestations.
- Invalidité: Outre le droit à une rente de l'assurance-invalidité et de la caisse de pension, il peut valoir la peine d'assurer davantage les deux parents. En plus de l'invalidité due à un accident, celle due à une maladie devrait également être couverte, car elle est plus fréquente et moins bien assumée par les assurances sociales. Les primes d'assurances risque pur sont plus faibles et sont donc préférables aux assurances vie avec part épargne. Une assurance risque séparée est également conseillée pour les enfants car les prestations AI ne sont que modérées. Comme pour les adultes, aussi bien l'accident que la maladie devraient être inclus en tant que cause d'invalidité.
- Décès: Aussi bien dans le cas du mariage (surtout lorsqu'il y a propriété d'un logement) que dans le cas du concubinage, il faut penser au décès du partenaire et aux conséquences



LetsFamily.Club
avec de supers bons
autour du quotidien
familial!

*Découvrez ici
tous les bons*




LetsFamilyClub



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Société Suisse de Nutrition
SSN
Eigerplatz 5
3007 Berne
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Retrouvez-nous sur



La Société Suisse de Nutrition SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels en se basant sur des données scientifiquement fondées. Les activités de la SSN s'inscrivent dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé. La SSN propose un éventail de matériel informatif et de services tels que :

- Informations et fiches pratiques autour de l'alimentation équilibrée sous www.sge-ssn.ch/fr
- Tabula – la revue de l'alimentation : www.tabula.ch
- Une newsletter gratuite. Abonnement sous www.sge-ssn.ch/newsletter
- Shop SSN – Livres, brochures, posters etc. www.sge-ssn.ch/shop
- Les nutritionnistes de la SSN apportent leur soutien dans le cadre de travaux rédactionnels, par exemple pour le contenu de sites web, de brochures et d'autres supports publicitaires.

Les membres de la SSN reçoivent la revue tabula gratuitement et profitent de réductions sur les publications et les manifestations de la SSN. De plus, les spécialistes de la SSN se tiennent à leur disposition pour répondre à des questions sur la nutrition. La cotisation annuelle s'élève à 95.- CHF. Plus d'infos sous www.sge-ssn.ch.



UNICEF Suisse et Liechtenstein
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zurich
Tél. 044 317 22 66
info@unicef.ch
www.unicef.ch

IBAN:
CH88 0900 0000 8000 7211 9

Un bon départ dans la vie – L'UNICEF et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) se sont fixé pour but de protéger de manière particulière la première étape de vie d'un nouveau-né. Dans la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant, l'allaitement maternel relève du droit de l'enfant à bénéficier du meilleur état de santé possible. C'est la raison pour laquelle l'UNICEF et l'OMS ont lancé en 1992 l'Initiative «Hôpital Ami des Bébé».

Un «Hôpital Ami des Bébé» offre à la mère et à l'enfant avant, pendant et après la naissance des soins et une prise en charge de haute qualité, ce qui contribue à renforcer le lien mère-enfant. Le contact immédiat peau contre peau de la mère et du nouveau-né après la naissance, le soutien apporté aux mères pour mettre leur enfant au sein la première fois, le rooming-in ainsi que les conseils professionnels continus concernant les questions relatives à l'allaitement, à la nutrition et au développement consolident l'attachement mère-enfant, encouragent l'allaitement maternel et permettent au nouveau-né de prendre le meilleur départ possible.

UNICEF Suisse et Liechtenstein décerne pour quatre ans le label de qualité «Hôpital Ami des Bébé» aux établissements hospitaliers suisses qui remplissent les critères de qualité de l'Initiative «Hôpital Ami des Bébé» de l'UNICEF et de l'OMS et se font certifier.



© WWF / Valentina Verdesca



Commandez gratuitement des magazines à l'essai sur wwf.ch/maga-present

Lire gratuitement les magazines du WWF à l'essai – pour toute la famille !

Voici ce qui vous attend :

- 🐾 Des histoires d'animaux passionnantes et des reportages captivants
- 🐾 Des énigmes, des jeux et des idées de bricolage créatives
- 🐾 Des connaissances sur la nature et des interviews d'expert-e-s

Avec l'adhésion Famille au WWF, toute la famille est de la partie avec des magazines adaptés à chaque âge et de nombreuses sources d'inspiration pour vivre la nature au quotidien. Ensemble, vous contribuez aussi à protéger les animaux menacés et leurs habitats.