

# 1.000 jours pour mon enfant



## Trajet de soins pour les (futures) mamans vulnérables à Jette

Un projet de la Plateforme Jettoise de la Petite Enfance.



## Contenu

Que sont les 1000 premiers jours ?.....	2
1) Les 1.000 premier jours de la vie: de la conception au 2 <sup>ème</sup> anniversaire de l'enfant. ....	2
2) Hypothèse de programmation fœtale .....	3
3) Sensibilité à l'environnement.....	3
4) 1.000 jours qui offrent une fenêtre d'opportunité .....	3
5) Conclusions.....	4
Mission et objectifs du projet.....	5
Introduction.....	5
Mission .....	5
Objectifs .....	5
Saines habitudes de vie .....	5
Sortir de l'isolement .....	6
Sans freins et accessible à toute la famille.....	6
Le trajet de soins : les ateliers .....	6
Ateliers Santé .....	6
• Ateliers Cuisine : Tout le monde a droit à une alimentation équilibrée .....	6
• Ateliers Bouger : L'exercice physique est bon pour la santé et pour le moral.....	7
• Ateliers Bien-être : Prendre soin de soi pour prendre soin de sa famille .....	7
Atelier Structuration : Aider les familles dans leur organisation .....	8
Atelier Culture : Renforcer le lien parent – enfant en participant à des activités culturelles.....	9
Ateliers Parentalité et accompagnement.....	10
• Atelier Parentalité : Augmenter la connaissance pour renforcer la confiance .....	10
• Un accompagnement personnalisé.....	10
• Entraide .....	10

# Projet « 1.000 jours pour mon enfant »

Que sont les 1000 premiers jours ?<sup>1</sup>

1) Les 1.000 premiers jours de la vie: de la conception au 2<sup>ème</sup> anniversaire de l'enfant.

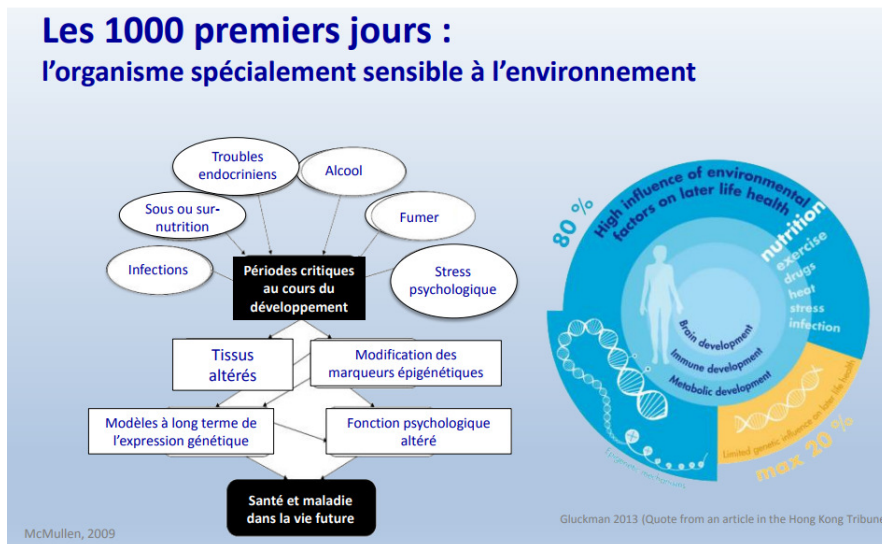


<sup>1</sup> Les 1000 premiers jours de la vie : pour une bonne santé, Dr Naima Bouthagane, Faculté de Sciences de la nature et de la vie, Université frères Mentouri Constantine, Algérie

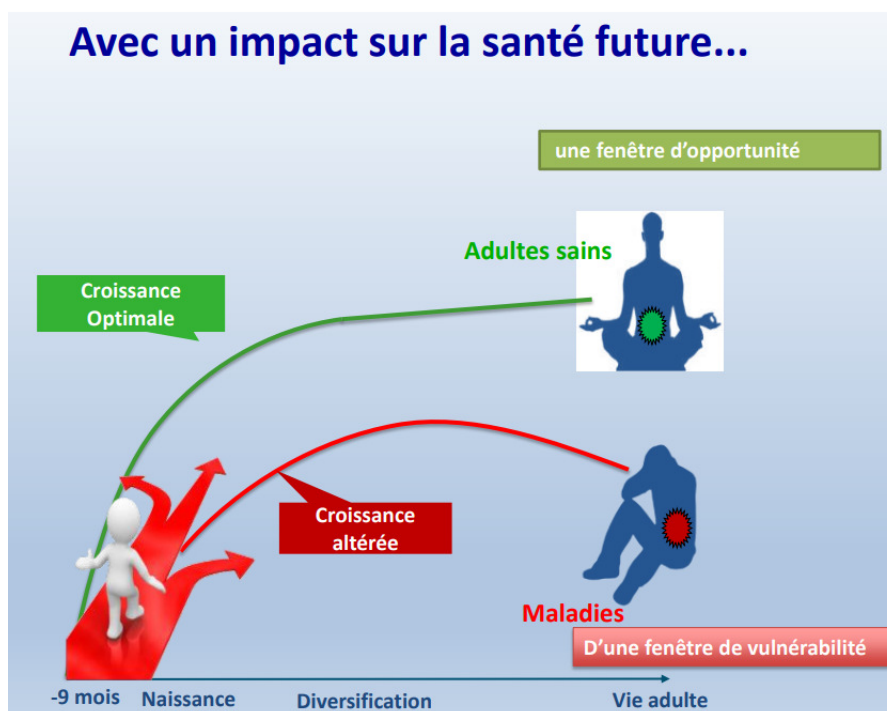
## 2) Hypothèse de programmation fœtale

L'hypothèse de Barker<sup>2</sup> : L'environnement prénatal et périnatal influence sur les probabilités d'être atteint d'une maladie plus tard dans la vie.

## 3) Sensibilité à l'environnement



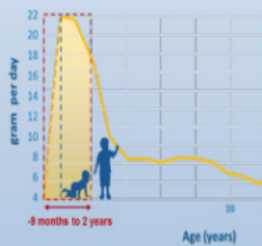
## 4) 1.000 jours qui offrent une fenêtre d'opportunité



<sup>2</sup> David J.P. Barker: Un scientifique britannique qui a fait une découverte révolutionnaire en 2005 « les origines fœtales des maladies de l'adulte ». <http://www.e-sante.be/maladies-chroniques-adulte-origine-foetale/actualite/902>

## 5) Conclusions

### Conclusions



- ✓ Les 1000 premiers jours offrent une fenêtre d'opportunité unique pour construire la santé à long terme. La bonne nutrition pendant cette période critique est clé.
- ✓ La croissance rapide au cours de la grossesse, l'allaitement, la diversification et la période de 1 à 3 ans, conduisent à des besoins nutritionnels spécifiques au cours de chacune de ces étapes.
- ✓ Par conséquent, il est crucial d'assurer à chaque mère et à chaque enfant, l'accès à une nutrition optimale pendant les 1000 premiers jours de la vie!

## Mission et objectifs du projet

### Introduction

Le projet « 1.000 jours pour mon enfant » aide les futures mamans vulnérables à adopter de saines habitudes de vie et à sortir de l'isolement en leur offrant librement un trajet de soins en groupe, accessible à toute la famille.

Le projet issu de la Plateforme Jettoise de la Petite Enfance porte sur le rôle crucial des premières années de la vie qui sont déterminantes pour construire la santé à long terme. Il apporte également des solutions pour lutter contre la pauvreté infantile.

Le projet suit la structure de la recommandation européenne 'Investir dans l'enfance pour briser le cercle vicieux de l'inégalité'<sup>3</sup> ainsi que des bonnes pratiques du 2ème plan national de lutte contre la pauvreté infantile (2016-2019)<sup>4</sup>.

Différents ateliers sur les modes de vie sains (alimentation, activité physique et lien enfant-parent) sont prévus dans le projet ainsi qu'un accompagnement personnalisé (selon le modèle 'Een buddy bij de Wieg'<sup>5</sup>) tout en favorisant la cohésion sociale et la création de réseaux (selon le modèle 'Centering'<sup>6</sup>) des participants.

### Mission

Etablir à Jette un trajet de soins de qualité, durable et sans freins, en collaboration avec plusieurs associations jettoises, pour des femmes enceintes vulnérables de la conception au deuxième anniversaire de l'enfant en incluant toute la famille (le partenaire et les enfants) pour les aider à adopter de saines habitudes de vie et à sortir de l'isolement.

### Objectifs

#### Saines habitudes de vie

Sensibiliser, encourager et aider les (futures) mamans vulnérables et leurs familles à adopter de saines habitudes de vie. Le projet reprend différents ateliers :

1. Aider à améliorer les habitudes de vies des (futures) mamans	Ateliers Santé et Structuration
2. Encourager les (futures) mamans à bouger	Ateliers Santé-Bouger
3. Renforcer la confiance en soi des (futures) mamans	Ateliers Parentalité et accompagnement
4. Encourager le lien enfant-parent grâce aux activités communes	Atelier Culture

<sup>3</sup> <http://ec.europa.eu/social/>: Investir dans l'enfance pour briser le cercle vicieux de l'inégalité: Analyse des politiques nationales - Belgique (2013)

<sup>4</sup> <https://www.mi-is.be/fr/plan-federal-de-lutte-contre-la-pauvrete>

<sup>5</sup> <https://www.arteveldehogeschool.be/projecten/een-buddy-bij-de-wieg>

<sup>6</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9489291>: Centering pregnancy. An interdisciplinary model of empowerment.

## Sortir de l'isolement

Organiser des ateliers pour des groupes de femmes enceintes vulnérables qui font tout le trajet de soins **ensemble** pour qu'elles se créent un réseau, pour qu'elles apprennent les unes des autres et pour qu'elles s'entraident. (selon le modèle Centering)

Dans l'isolement les familles vulnérables ont le sentiment de ne pas s'accomplir et ressentent une faible reconnaissance de la société. Elles sont bien souvent seules face aux tâches à accomplir. Elles n'ont pas toujours d'interlocuteur à qui s'adresser face aux complexités du quotidien. Il est important de soutenir ces parents en développant notamment des groupes de parole, des lieux de vie et de rencontrer pour les sortir de leur unique quotidien. Il est important de développer un réseau pour aider ces familles à s'occuper de leurs enfants.

## Sans freins et accessible à toute la famille

Les ateliers proposés dans le projet sont de qualité et gratuits. Ils conviennent à tous pour faire en sorte que les familles précarisées aient envie de les fréquenter.

Le projet s'adresse à tous les membres de la famille pour que les effets soient durables.

Les familles sont soutenues individuellement dans le but de les aider à surmonter les obstacles que peuvent constituer pour elles les relations avec les administrations, avec les acteurs de la vie associative, les freins par rapport à « l'inconnu ». Une personne de confiance les soutient dans les démarches administratives, une personne à leur écoute qui ne les juge pas et qui les encourage à suivre tout le trajet de soins (selon le modèle Een Buddy bij de Wieg).

## **Le trajet de soins : les ateliers**

### **Ateliers Santé**

- **Ateliers Cuisine : Tout le monde a droit à une alimentation équilibrée**

- 1) **Habitudes de vie** : Des ateliers de cuisine sont organisés régulièrement et ont pour but de sensibiliser les (futurs) mamans sur l'importance d'une alimentation saine. Dans ces ateliers de cuisine, une attention particulière est apportée à la lecture des étiquettes, à l'utilisation des restes du frigo, à l'alimentation à petit budget, à l'importance de manger en famille...
- 2) **Isolement** : Les participantes (et leur partenaire) cuisinent ensemble, feront les courses ensemble en apprenant ainsi à choisir le « bon » aliment et ne pas se laisser tenter par des plats préparés ou autres aliments malsains.
- 3) **Sans freins/accessible** : Lors des ateliers cuisines, une animatrice s'occupe des bébés et enfants (p.e. psychomotricité) et les initie à prendre goût aux fruits et légumes (ou panades).
- 4) **Partenaires possibles** : CABA Jette, Viasano, Logo, Tournesol, L'Abordage, Ratatouille, Huis van het Kind

- **Ateliers Bouger : L'exercice physique est bon pour la santé et pour le moral.**

- 1) Habitudes de vie : Le jogging /la marche sont des sports qui détendent et qui génèrent en même temps de l'énergie, ce qui procure un sentiment de bien-être. Ces activités renforcent la confiance en soi et la condition physique.
- 2) Isolement : ces activités permettent les rencontres et les échanges. Le jogging/la marche brisent les barrières entre les personnes et créent des relations sportives. Elles se pratiquent en groupe, ce qui motive davantage parce qu'il y a une régularité, un but partagé, une passion commune.
- 3) Sans freins/accessible : ces activités sont peu coûteuses. Elles se pratiquent dans les parcs, dans des espaces publics ouverts à tout le monde.
- 4) Partenaires possibles :
  - commune de Jette : Un groupe de marche existe déjà. Des promenades sont organisées dans des parcs Jettois, qui sont souvent quasi tous équipés d'infrastructures pour les enfants.
  - Les Gazelles de Bruxelles : ce groupe de jogging est actif au parc Elisabeth et à Tour et Taxis. Il cible les personnes précaires dont notamment les primo-arrivants et les demandeurs d'asile (...). L'objectif est d'encourager la mixité sociale et culturelle, les rencontres via le sport.

- **Ateliers Bien-être : Prendre soin de soi pour prendre soin de sa famille**

- 1) Habitudes de vie : Les ateliers de bien-être, en offrant des cours de baby massage, les services d'une coiffeuse et d'une maquilleuse, permettent aux futures mamans de se recentrer sur leur identité de 'femme'.
- 2) Isolement : les (futures) mamans se retrouvent pour des ateliers conviviaux.
- 3) Sans freins/accessible : Lors des ateliers bien-être, une animatrice propose des séances de psychomotricité pour les bébés et enfants.
- 4) Partenariats possibles : écoles de coiffure et d'esthétique à Bruxelles



## Atelier Structuration : Aider les familles dans leur organisation

Les femmes (enceintes) vulnérables sont souvent préoccupées et dépassées par des problèmes de gestion quotidienne divers (finances, logement, enfants,...). Les tâches journalières se font de manière chaotique. Elles ont souvent perdu tout espoir dans un futur meilleur pour elles-mêmes, mais souhaitent malgré tout un meilleur futur pour leur(s) enfant(s). Leurs préoccupations et le stress qui en découle, peuvent être apaisés grâce à ces ateliers qui structurent leur emploi du temps et leur permettent d'avoir une meilleure approche sur l'ensemble de leurs problèmes.

- 1) Habitudes de vie : Dans l'atelier structuration les participantes apprennent à organiser leurs journées/semaines en intégrant des modes de vie sains (courses, cuisines, activité physique...).

Le repos est aussi important pendant la grossesse, mais les (futures) mamans culpabilisent parce les tâches ménagères sont délaissées au profit de ces moments de détente. Il est vital qu'elles acceptent que, pour leur bien-être, le repos et les loisirs doivent être intégrés dans leur emploi du temps.

Un planning bien organisé offrira à la future maman calme et sérénité, ce qui est favorable à une bonne santé au niveau psychologique tant pour le futur bébé que pour toute la famille.

L'atelier structuration propose également des conseils quant à l'organisation dans les préparatifs pour accueillir le nouveau-né. Les participantes seront aussi soutenues pour tout autre problème et dirigées vers les services adéquats.

- 2) Isolement : Les (futures) mamans en participant à ces ateliers ensemble se rendront compte que d'autres ont les mêmes problèmes. Cela contribuera à ce qu'elles se sentent moins coupables et sera source de motivation pour aller de l'avant.

- 3) Sans freins/accessible : L'atelier structuration leur offre de manière accessible et agréable les outils pour mieux organiser leur journée. Il y aura des formations et présentations ludiques sur la gestion du temps, l'importance d'une structure pour l'enfant, la gestion de budget.

Les enfants et partenaires seront impliqués pour qu'ils réalisent l'importance de l'entraide et du partage des tâches.

- 4) Partenaires possibles : L'Abordage, Gezinsbond, Ligue des Familles, UZ, Brugmann, ONE, Kind&Gezin

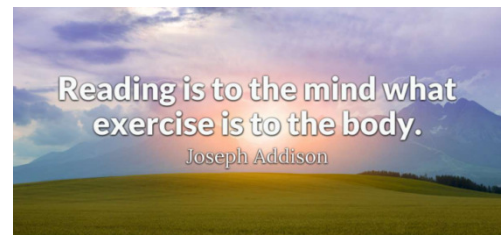
## Atelier Culture : Renforcer le lien parent – enfant en participant à des activités culturelles

Les activités avec les parents présentent un impact énorme dans la lutte contre la pauvreté des enfants. Il est important de renforcer le lien parent-enfant afin d'améliorer le bien-être de la famille et du futur bébé.

- 1) Habitudes de vie : Les ateliers culture se concentrent sur les parents et les enfants du ménage. Des sorties à la bibliothèque, au centre culturel, à l'école de musique,... sont organisées.

Plusieurs ateliers insisteront sur l'importance de la lecture et organiseront des visites à la bibliothèque. La lecture est une activité qui ne coûte rien et qui a de nombreux avantages.

La lecture est l'une des activités très agréables que les parents peuvent faire avec leur enfant. C'est l'occasion pour les parents de passer un moment d'intimité agréable avec leurs enfants dans le calme. La lecture régulière facilite l'acquisition du langage et permet à l'enfant de développer sa capacité d'écoute et de concentration.



- 2) Isolement : Les (futurs) mamans en profitant de ces sorties, sortent de leur routine quotidienne et passent un moment agréable ensemble, ce qui en plus renforcera la cohésion sociale du groupe.
- 3) Sans freins/accessible : Les activités proposées par les partenaires sont accessibles à tout le monde.
- 4) Partenaires possibles : CC Essegem, Centre Armillaire, Atelier 34zéro, Café des mamans, Bibliothèque (NL et FR), Rayon Vert, Muziekacademie, Pourquoi pas nous ?, école de danse,...

## Ateliers Parentalité et accompagnement

- **Atelier Parentalité : Augmenter la connaissance pour renforcer la confiance**

1) Habitudes de vie : Afin d'aider les (futures) mamans à se sentir en confiance dans leur rôle de maman, il est important d'augmenter leurs connaissances sur la grossesse, les enfants et la parentalité.

L'atelier Parentalité prévoit des cours sur l'évolution d'un fœtus et de l'enfant, sur l'alimentation adéquate par âge, sur le bien-être et le sommeil de l'enfant,...

2) Isolement : Les (futures) mamans passent un moment agréable ensemble et partageront leurs expériences.

3) Sans freins/accessible : Les enfants de la famille sont impliqués dans les ateliers afin de les préparer à l'arrivée d'un nouveau membre de la famille et afin de les sensibiliser aux différents sujets.

4) Partenaires possibles : Gezinsbond, Ligue des Familles, UZ, Brugmann, ONE, Kind&Gezin

- **Un accompagnement personnalisé**

Souvent les (futures) mamans ont besoin d'une personne de confiance ('buddy') qui leur apporte le soutien nécessaire. Ce soutien est différent pour chaque famille et va de la simple écoute et au soutien pour les questions administratives jusqu'à l'aide pour contacter les organismes sociaux (mutualité, commune, restaurant social, CPAS,...). La personne de confiance est le pont entre la personne vulnérable et les assistances sociales. Il ne remplace en aucun cas l'assistant social.

Il aide la (future) maman à développer sa confiance en soi et la guide vers les services adéquats qui ne sont pas toujours très facilement accessibles.

Dans le projet, un accompagnement personnalisé par un bénévole ('buddy') est mis en place, sur base de « Buddy in de Wieg ».

- **Entraide**

Un group Facebook est mis en place pour que les participantes puissent communiquer et s'entraider. Le coordinateur du projet pourra aussi y répondre à leur questions et communiquer les activités du projet de soins.