



VILLE DE NICE

# GUIDE DU PARENT NISSART\*



Tout savoir  
de la grossesse  
aux 6 ans  
de votre  
pichoun !

\* NIÇOIS



unicef   
pour chaque enfant



## Édito

### Chers Parents et futurs Parents,

J'ai souhaité réaliser le **Guide du parent nissart** afin de vous accompagner en ces moments uniques que sont la naissance et les premiers mois d'un ou de plusieurs enfants. Je sais par expérience combien ces périodes sont emplies de joie, et exigent une mobilisation permanente de votre part, et parfois de votre entourage.

Afin que chacune et chacun puissent bénéficier d'informations indispensables durant ces semaines et ces années, les pages de ce guide, renseignées avec soin, répondent à bon nombre de questions générales et d'ordre personnel que vous êtes susceptibles de vous poser, sur le temps qui succède la grossesse jusqu'à l'âge de 6 ans. Ce guide n'aborde pas les aspects de la vie de votre enfant qui relèvent exclusivement des professions médicales et paramédicales.

Leur alimentation, les phases de leur développement, l'accroissement de leur bien-être ainsi que les précisions en tous domaines dont vous avez et aurez besoin y sont détaillés avec clarté. Le parent et l'enfant disposent de droits, dont il est essentiel de prendre

connaissance grâce au **Guide du parent nissart**.

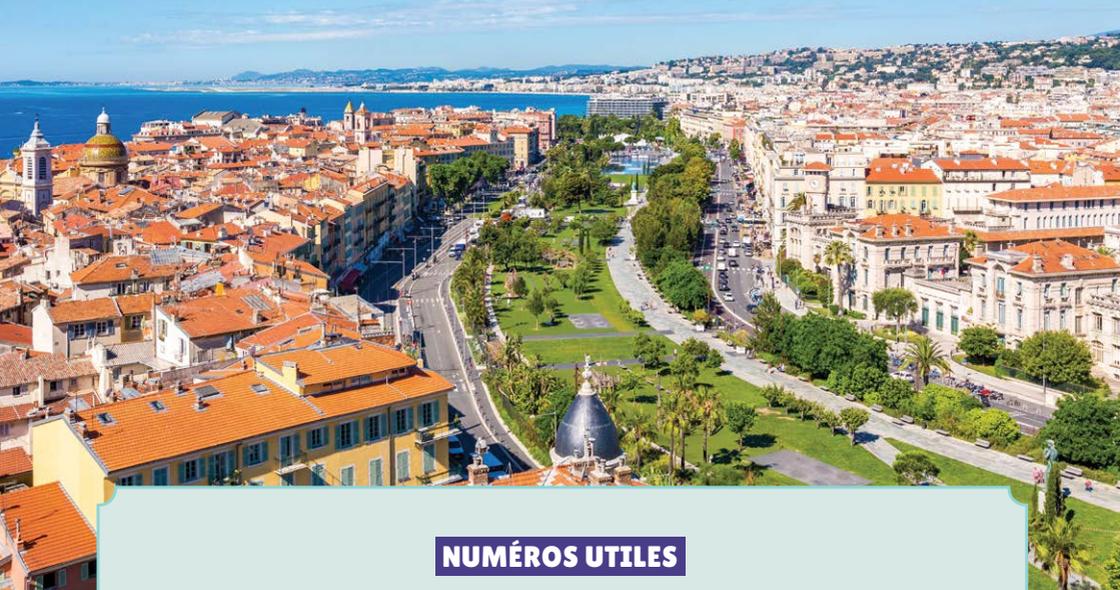
La liste des services et équipements municipaux, autant que les activités offertes à Nice, figurent bien entendu dans cette publication. J'ai également souhaité qu'Isabelle Filliozat, psychotérapeute, experte de la **Commission des 1000 premiers jours**, apporte son éclairage sur les sujets concernés par ce temps unique de découverte et de construction.

Je remercie particulièrement Marine BRENIER-OHANESSIAN, Adjointe déléguée à la Famille et à la Petite Enfance, ainsi que l'ensemble des professionnels, pour leur concours de grande qualité apporté à la conception et l'élaboration du **Guide du parent nissart**. La Ville de Nice est heureuse d'être pleinement à vos côtés dans ce rôle si épanouissant et si exigeant de parents.

Je vous adresse toutes mes félicitations et vous souhaite une très bonne lecture.

### Christian ESTROSI

Maire de Nice  
Président de la Métropole  
Président délégué de la Région  
Provence-Alpes-Côte d'Azur



## NUMÉROS UTILES

SAMU : 15

Pompiers : 18

Appel d'urgence : 112

Centre antipoison de Marseille : 04 91 75 25 25



Accueil téléphonique accessible pour les personnes sourdes et malentendantes. Un interprète traduira vos échanges avec nos services.

[nice.sourdline.com](http://nice.sourdline.com)



VILLE DE NICE

EN PARTENARIAT AVEC



Direction des services départementaux  
de l'Éducation nationale  
des Alpes-Maritimes



**CE LIVRET APPARTIENT À**

.....

**EN CAS DE PERTE, CONTACTEZ LE**

.....

**MON MÉDECIN**

.....

# Notes



# Sommaire

> Label « Bébés bienvenus/Baby friendly »	7
<b>Grossesse</b>	<b>8</b>
> Les dates-clés de ma grossesse	10
> L'allaitement au sein ou au biberon	12
> L'accueil de mon bébé après le congé maternité	14
> Mon accompagnement par la Caisse d'Allocations Familiales	16
> L'environnement de mon bébé	18
> Les équipements pour se déplacer avec mon bébé	20
> Le jour J : l'accouchement	22
<b>Naissance</b>	<b>24</b>
> Les nouveaux parents	26
> La déclaration de mon bébé à l'état civil	28
> L'attachement	30
> Les droits de l'enfant	32
> Mon bébé a des besoins spécifiques	34
<b>0-1 an</b>	<b>36</b>
> Le sommeil de mon bébé	38
> Le développement moteur de mon bébé	40
> Le suivi médical de mon bébé	42
> Le calendrier vaccinal de mon bébé	44
> La vaccination de l'entourage de mon bébé	45
> L'alimentation de mon bébé sa première année	46
> Jouer ensemble à la maison	48
> Partager mon expérience de parent	50
> Découvrir les parcs et jardins	51
> À la piscine ou à la mer avec mon bébé	52
> Prévenir les accidents domestiques	54
> Apprendre les gestes de premiers secours	56
> Les papiers d'identité de mon enfant	58
> Le baptême civil ou « baptême républicain »	59
<b>1-3 ans</b>	<b>60</b>
> Un cadre pour bien grandir	62
> Le développement moteur de 1 à 3 ans	64
> La santé de mon enfant	66
> L'alimentation de mon enfant entre 1 et 3 ans	67
> Comment reconnaître les violences éducatives ordinaires ?	68
> Le lien intergénérationnel	70
> L'ouverture à la culture dès le plus jeune âge	72
> L'entrée à l'école maternelle	74
<b>3-6 ans</b>	<b>76</b>
> Ecouter et accompagner ses émotions	78
> La santé de mon enfant	80
> Les écoles niçoises	82
> Le temps périscolaire : garderie, étude et cantine	84
> Les accueils de loisirs municipaux	86
> L'accessibilité pour tous les enfants	88
> Des idées de sorties culture, sports et loisirs	90



4 cartes naissances à découper



# Grossesse



- > La naissance est prévue le : ...../...../.....
- Fille  Garçon  Je garde la surprise
- > Numéro Famille Ville de Nice : .....
- > Numéro Caisse d'Allocations Familiales : .....
- > Numéro de sécurité sociale : .....

## MES RENDEZ-VOUS

- > Ma première échographie : ...../...../.....
- > Mon entretien prénatal précoce : ...../...../.....
- > Mon échographie des 22 semaines : ...../...../.....
- > Mon échographie des 32 semaines : ...../...../.....



Je colle ici  
l'échographie du  
dernier trimestre

# LES DATES-CLÉS DE MA GROSSESSE

## BIEN PROFITER DE SA GROSSESSE, C'EST CONNAÎTRE ET ANTICIPER LES DIFFÉRENTES ÉTAPES.

### La première consultation

Avant le 3<sup>e</sup> mois de grossesse, songez à effectuer **le premier examen prénatal et les analyses biologiques**. Au cours de votre première consultation, le professionnel de santé vous remettra votre déclaration de grossesse. **Vous devez l'envoyer avant la fin du 3<sup>e</sup> mois** (plus de détails page 16).

### La première échographie

ou « échographie de datation »  
**s'effectue entre la 11<sup>e</sup> et la 13<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée**, c'est-à-dire de 9 à 11 semaines de grossesse.

### L'entretien prénatal précoce

est obligatoire depuis le 1<sup>er</sup> mai 2020. Il s'agit d'un entretien individuel ou en couple, avec votre médecin ou votre sage-femme. Pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance, il se déroule généralement au cours du 4<sup>e</sup> mois de grossesse. C'est un espace de parole et de prévention.

C'est le moment de choisir une **sage-femme référente**, qui va vous suivre depuis cet entretien jusqu'au retour à votre domicile.

### La préparation à l'accouchement

Vous bénéficiez de sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité, prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Votre sage-femme référente vous accompagnera dans votre choix en fonction des cours disponibles autour de vous. L'objectif est de préparer l'accouchement, de renforcer le lien qui vous unit à votre bébé et de vous préparer sereinement à l'arrivée de votre enfant.

#### Il existe plusieurs méthodes :

- Préparation classique avec une sage-femme basée sur l'information, la relaxation, la respiration
- Sophrologie
- Yoga
- Aquagym
- Chant prénatal

### Le choix de votre maternité

se fait en général à partir du 5<sup>e</sup> et avant le 8<sup>e</sup> mois de grossesse (rendez-vous page 22).

### NICE S'ENGAGE



Chaque année, la Ville de Nice organise une « **Journée des 1000 premiers jours** » avec

des interventions et des stands afin d'apporter réponses et conseils aux parents en devenir.



### Tout au long de ma grossesse



#### > Quel sport puis-je pratiquer ?

Certaines piscines municipales ont des créneaux « aquagym post et prénatale ». Suivre des cours d'aquagym prénatale permet à la femme enceinte de faire travailler son corps de façon harmonieuse, ludique et agréable. Grâce à l'eau, elle bénéficie d'une grande liberté de mouvement sans risque de choc ou de traumatisme pour le fœtus. Un vrai moment de détente et de préparation du corps à l'accouchement !

#### **i** Bon à savoir : l'activité physique pendant la grossesse favorise un bon accouchement.

#### > Puis-je me faire vacciner lorsque je suis enceinte ?

**N'hésitez pas à en discuter avec le médecin qui suit votre grossesse.**

Le Centre de vaccination de la Ville de Nice est aussi à votre disposition :

10, rue Hancy  
04 92 17 44 90

[service.vaccinations@ville-nice.fr](mailto:service.vaccinations@ville-nice.fr)

#### > Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Pendant la grossesse, la régulation de la glycémie de la femme enceinte évolue. Aussi, une recherche de sucre dans les urines est prévue lors des consultations mensuelles de suivi de la grossesse. Un dépistage du diabète gestationnel est proposé lorsque du sucre est présent dans les urines ou si la femme présente certains facteurs de risque (antécédents, surpoids, âge...).

En cas de diabète apparaissant lors de la grossesse, un traitement est nécessaire. Des dosages de la glycémie au cours de la grossesse sont alors indispensables. Dans la plupart des cas, le traitement repose sur des conseils diététiques avec une activité physique régulière et une autosurveillance de la glycémie.

#### **Dans 90 % des cas, le diabète gestationnel disparaît après la grossesse.**

Toutefois, il est nécessaire de faire contrôler sa glycémie dans les mois qui suivent l'accouchement, car le diabète gestationnel est quelquefois le signe annonciateur d'un état prédiabétique qu'il convient ensuite de surveiller et de traiter.



# L'ALLAITEMENT AU SEIN OU AU BIBERON

La grossesse est le moment d'envisager comment vous souhaitez nourrir votre bébé : **votre lait ou une préparation pour nourrisson, ce choix vous appartient.**

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande l'allaitement maternel exclusif pendant six mois révolus. Evolutif, le lait maternel a des qualités inégalables ! L'allaitement peut être poursuivi au-delà de la diversification, c'est-à-dire après l'introduction d'aliments solides. De plus, l'allaitement favorise un lien fort réciproque entre la mère et l'enfant : maternage proximal dû aux tétées fréquentes et de ce fait une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'attachement.

## Des bienfaits pour votre bébé

- > une meilleure immunité par la transmission des anticorps de la mère et une meilleure flore intestinale
- > un lait sur mesure qui évolue et s'adapte aux besoins de votre enfant
- > un bon développement de la mâchoire et du visage, ce qui diminue les risques de malocclusion dentaire et de difficultés respiratoires
- > une diminution du risque de certaines maladies métaboliques comme le diabète ou l'obésité

## Des bienfaits pour la maman

- > une diminution des pertes de sang immédiates après la naissance
- > une meilleure involution utérine grâce aux sécrétions hormonales spécifiques de l'allaitement : votre utérus reprend plus vite sa taille et sa tonicité
- > un sommeil plus réparateur : les mamans qui allaitent la nuit dormiraient en moyenne 40 à 45 minutes de plus
- > une diminution de l'incidence de certains cancers comme celui du sein et de l'ovaire

## NICE S'ENGAGE

### Allaitement en public

L'allaitement maternel est naturel. **Dans l'espace public, les femmes peuvent allaiter partout où elles le souhaitent !**

Pour votre confort, la Ville de Nice a déployé des fauteuils d'allaitement au sein ou au biberon.



Retrouvez leurs emplacements

## INTERVIEW



### Questions d'une maman à Sandé BAEYENS CAMARA,

sage-femme retraitée, consultante en lactation de l'association SESAME (Sourire et Soutien Allaitement Maternel Ensemble)

### Toutes les femmes peuvent-elles allaiter ?

Oui, toutes les femmes peuvent donner leur lait à leur bébé, quelle que soit la taille et/ou la forme de leurs seins. Les contre-indications sont extrêmement rares. L'allaitement maternel n'est pas inné, c'est un comportement que l'on apprend et qui est facilité par le soutien et l'accompagnement bienveillant de l'entourage soignant, familial, social et de la société entière.

### Est-ce la peine de commencer si je ne pense pas allaiter longtemps ?

Oui, il y a des bienfaits même à court terme !

### Quelle est la place de l'autre parent si je décide d'allaiter ?

Le soutien de l'autre parent est primordial dans l'accomplissement de l'allaitement ! Par ailleurs, l'aide de l'autre parent est précieuse pour répondre efficacement aux différents besoins du bébé en dehors des tétées : lui donner son bain, le bercer, le promener...

### J'ai peur d'avoir mal, y a-t-il des astuces ?

Il est judicieux de prendre contact auprès d'un professionnel de santé pendant la grossesse pour optimiser et faciliter les premières tétées. Il n'est pas nécessaire de préparer les mamelons.

### Je vais devoir reprendre le travail rapidement, est-ce que je dois sevrer mon bébé à ce moment-là ?

Allaiter et travailler, c'est possible ! Le code du travail prévoit une heure par jour dédiée à l'allaitement jusqu'au premier anniversaire de l'enfant. Prenez conseil en amont de votre reprise, auprès d'un professionnel référent allaitement qui va vous accompagner dans votre projet.

[contactsesame200@gmail.com](mailto:contactsesame200@gmail.com)



Guide de l'allaitement maternel INPES 2023

## NICE S'ENGAGE

La Ville de Nice encourage l'allaitement maternel. Dans ses crèches, tout est organisé pour que vous puissiez apporter votre lait si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi venir allaiter sur place.



# L'ACCUEIL DE MON BÉBÉ APRÈS LE CONGÉ MATERNITÉ

**DÈS LA GROSSESSE, SE POSE LA QUESTION DE QUI VA GARDER VOTRE ENFANT À LA FIN DU CONGÉ MATERNITÉ. DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS S'OFFRENT À VOUS.**

## NICE S'ENGAGE

Besoin d'un conseil personnalisé ?



Contactez les relais Petite Enfance de la Ville de Nice, des lieux d'accueil et d'information pour les parents.

## Accueil collectif en journée

Les crèches et micro-crèches accueillent les enfants en petits groupes dans des locaux adaptés.

- > **Les crèches municipales** sont gérées par la Ville de Nice.
- > **Les crèches mixtes Ville-entreprises** sont gérées par une entreprise privée. Des places d'accueil y sont réservées par des entreprises pour leurs salariés ainsi que par la Ville de Nice pour les enfants des résidents Niçois.
- > **Les crèches hospitalières** sont gérées par le CHU de Nice. Des places d'accueil y sont réservées par le CHU pour ses employés ainsi que par la Ville de Nice pour les enfants des résidents Niçois.

- > **Les crèches associatives** sont gérées par une association.
- > **La crèche de La Mut'**, est gérée par une entreprise de l'économie sociale et solidaire (affiliée à la Mutualité Française PACA)
- > **Les crèches privées** sont gérées par une entreprise privée.
- > **Les micro-crèches** sont gérées soit par une entreprise privée soit par une association. Elles accueillent au maximum 12 enfants.

## Accueil collectif en demi-journée (sans repas)

Les halte-garderies et halte-jeux proposent un accueil à la demande en fonction des besoins des familles.

- > **Les haltes-garderies municipales** accueillent les enfants à partir de 2 mois et demi, en demi-journée, sans repas, du lundi au vendredi.
- > **La halte-jeux municipale** constitue un accueil à la demande, sans inscription. La réservation et le paiement se font sur place.



Consultez la cartographie de nos établissements Petite Enfance pour accéder à toutes les informations pratiques dont les coordonnées, les horaires d'accueil et les modalités d'inscription.



Retrouvez leurs coordonnées



## Accueil familial

Il s'agit d'un accueil individualisé auprès d'une professionnelle de la Petite Enfance. L'assistante maternelle reçoit un agrément du Conseil Départemental et accueille à son domicile des enfants de 2 mois ½ à 3 ans.

- > **Les assistantes maternelles municipales** accueillent 1 à 3 enfants à leur domicile. Des temps d'accueil collectifs leurs sont également proposés quotidiennement.
- > **Les assistantes maternelles privées** accueillent de 1 à 4 enfants à leur domicile, elles sont employées par les parents.

## Accueil à votre domicile

Deux solutions existent :

- > **les gardes d'enfant à domicile**
- > **les gardes partagées.**

Selon le mode de garde choisi, les conditions tarifaires et les modalités d'inscription varient.

Il est également possible d'opter pour un **congé parental** qui permet de profiter d'un congé plus long tout en bénéficiant d'aides financières directes de la Caisse d'Allocations Familiales (lire page suivante).

## NICE S'ENGAGE

La Ville de Nice a mis en place une **allocation compensatrice** d'un montant maximum de **200 € par mois** (sous conditions de ressources).



Celle-ci est attribuée aux familles domiciliées à Nice en attente d'une place en crèche, afin de compenser le surcoût éventuel de l'emploi d'une assistante maternelle privée, d'une garde d'enfant à domicile ou d'une micro-crèche située à Nice et affiliée PAJE (Prestation d'Accueil du Jeune Enfant).



# MON ACCOMPAGNEMENT PAR LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

## Dès le 3<sup>e</sup> mois de grossesse,

la déclaration réalisée par votre médecin ou sage-femme est adressée :

- > directement à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et la Caf
- > ou via le formulaire papier (document en 3 volets) : volets 1 et 2 (bleus) à la Caf, volet 3 (rose) à la CPAM.

Retrouvez toutes les démarches à réaliser pendant la grossesse sur le site [caf.fr](http://caf.fr) : « **Aides et démarches** » > « **Mes démarches** » > « **Faire une demande de prestation** » > « **Vie personnelle** »

## Entre le 3<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> mois de grossesse,

une fois la déclaration de grossesse prise en compte, la Caf vous adressera une notification confirmant l'enregistrement de votre grossesse. Les notifications Caf sont généralement disponibles sur votre espace « Mon compte » sur le site [caf.fr](http://caf.fr).

### > La prime à la naissance

Au 7<sup>e</sup> mois de grossesse et sans démarche de votre part, la Caf peut vous verser sous condition de ressources N-2 la prime à la naissance.

En cas de grossesse multiple, la Caf vous verse autant de primes que d'enfants à naître.

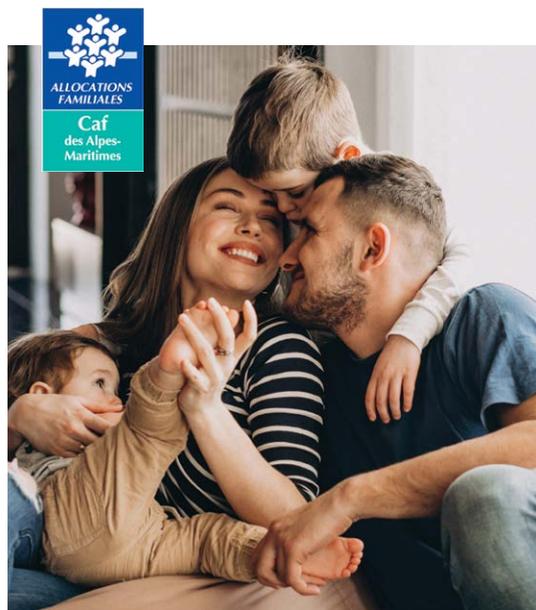
- > **Les allocations familiales** vous sont versées automatiquement à compter du mois qui suit la naissance ou l'accueil d'un deuxième enfant.

## À l'arrivée de bébé,

plus simple et plus sécurisé, pensez à faire la déclaration de naissance en ligne sur [caf.fr](http://caf.fr).

Choisissez la rubrique « **Mon Compte** », puis « **Profil** », cliquez sur « **modifier** » et « **déclarer une naissance** ».

- > **L'allocation de base** est attribuée une seule fois par famille quel que soit le nombre d'enfants de moins de 3 ans, sauf en cas de naissances multiples. Vos revenus N-2 ne doivent pas dépasser un certain montant (barèmes sur Caf .fr). L'allocation de base est versée chaque mois jusqu'au mois précédant le 3<sup>e</sup> anniversaire de l'enfant.



## Concilier vie familiale et vie professionnelle : les modes d'accueil pour votre bébé

Qu'il soit individuel ou collectif, ponctuel ou régulier, à chacun son mode de garde adapté à ses besoins.

Pour choisir le mode de garde qui vous correspond près de chez vous, et estimer le coût de celui-ci, rendez-vous sur le site de la Caf : [monenfant.fr](http://monenfant.fr)

### > Le Complément libre choix du Mode de Garde (CMG)

Destiné à financer le mode de garde, il est attribué si vous faites garder votre enfant de moins de 6 ans, par une assistante maternelle agréée ou une garde d'enfant à domicile :

- Votre Caf prend en charge une partie de votre dépense, en fonction de vos revenus, du nombre d'enfants à charge et de leur âge.
- Un minimum de 15 % de la dépense restera à votre charge.
- Selon le mode de garde, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt.



- > **La Prestation partagée d'éducation de l'enfant** (PreParE) peut vous être attribuée si vous souhaitez cesser ou réduire votre activité professionnelle pour élever votre ou vos enfant(s).

Pour en bénéficier :

- Votre enfant doit être âgé de moins d'un an (pour un premier enfant) ou de moins de 3 ans (pour un deuxième enfant ou plus).
- Vous devez avoir cessé de travailler totalement ou partiellement.
- Vous devez justifier d'au moins 8 trimestres de cotisations vieillesse.

## Caf des Alpes-Maritimes

Accueil de Nice, à l'angle des rues Alberti et Pastorelli  
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 15h30 sans interruption

**Vous souhaitez parler à un conseiller ?** Composez le 3230 (service gratuit + prix appel)



Contactez la Caf

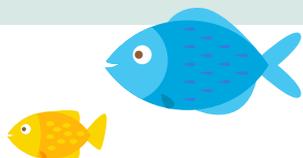
# L'ENVIRONNEMENT DE MON BÉBÉ

Même si la législation règlemente leur utilisation, les perturbateurs endocriniens et les polluants sont encore **présents dans beaucoup de plastiques** et risquent de migrer vers les aliments, notamment lors du réchauffage. Les perturbateurs endocriniens se trouvent aussi dans des produits de soin pour enfants, couches, peinture... Or, pendant le développement de l'enfant, de la grossesse jusqu'à la fin de la puberté, les perturbateurs endocriniens agissent encore plus fortement. Les études montrent une augmentation des anomalies de développement des fœtus avec des risques de naissances prématurées, de faibles poids à la naissance, de diabète ou d'obésité.

## NICE S'ENGAGE



Le Centre de Découverte Mer et Montagne organise des ateliers parents/professionnels dans les structures Petite Enfance de la Ville de Nice.



## 12 bonnes pratiques pour éliminer les perturbateurs endocriniens

- Aérer** tous les jours les pièces de votre domicile
- Ne pas boucher** les aérations, les nettoyer régulièrement
- Utiliser de la vaisselle en verre** pour réchauffer, choisir des biberons en verre et des tétines en silicone ou en latex naturel
- Ne pas chauffer** de contenants en plastique
- Choisir** des produits cosmétiques sans perturbateurs endocriniens
- Privilégier** les poêles et casseroles sans téflon
- Opter** pour des produits d'entretien sans parfum et sans colorant, le plus naturel possible : vinaigre blanc, jus de citron, savon noir et bicarbonate de soude
- Ne pas utiliser d'insecticides**, de bougies parfumées, d'encens ou de parfums d'intérieur
- Privilégier** les peintures et enduits naturels
- Éviter** les meubles en bois aggloméré
- Déballer** à l'avance, hors de la chambre de votre bébé, les meubles, le matériel de puériculture et laver ce qui peut l'être
- Laver** systématiquement les vêtements neufs du bébé

Attentive à cet enjeu, la Ville de Nice a entrepris des actions dans ses crèches municipales pour **offrir un environnement sain aux enfants accueillis**. Parmi elles :

- > la vaisselle est sans plastique
- > les couches et savon sont sans perturbateurs endocriniens

- > la gamme de produits d'entretien écolabellisés a été élargie
- > les laits infantiles et laits de croissance sont biologiques
- > la part de bio dans les repas préparés par chef Ratatouille s'élève à 60 % pour les bébés et 50 % pour moyens et grands.



## > Boire de l'alcool, est-ce dangereux pour mon bébé ?

Zéro alcool pendant la grossesse : toute consommation pendant cette période peut entraîner diverses complications pour le fœtus, telles que des retards de croissance ou malformations, la forme la plus grave étant le syndrome d'alcoolisation fœtale. L'alcool passe également dans le lait maternel.

## > Puis-je continuer à fumer sans risque ?

L'idéal est d'arrêter de fumer avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera bénéfique à tout moment, pour la future maman comme pour le fœtus ou l'enfant.

## Besoin d'aide ?



Retrouvez la liste des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie près de chez vous

## > Je m'interroge sur la nature des relations avec mon partenaire ?

Physiques, psychologiques ou sexuelles, les violences conjugales sont punies par la loi. Si vous êtes victime et que vous signalez les faits, vous pouvez obtenir une aide et une protection.



## NICE S'ENGAGE

La Ville de Nice a créé un **baromètre de la violence dans le couple**. Cet outil favorise la libération de la parole et facilite les signalements des violences domestiques.



Évaluez votre situation

Le Centre d'Accueil de Jour Pass'r'elles propose accueil, écoute, soutien et accompagnement dans les démarches : **04 97 13 39 46**.



## LES ÉQUIPEMENTS POUR SE DÉPLACER AVEC MON BÉBÉ



### > Quel type de landau ou poussette choisir ?

Avant d'acheter, réfléchissez à vos besoins. Habitez-vous au rez-de-chaussée ou disposez-vous d'un ascenseur dans votre immeuble ? Où comptez-vous la ranger ? Vous en servirez-vous pour faire des balades en ville, au parc ou dans l'arrière-pays ?

Quelques caractéristiques à observer :

- > **Les roues et la suspension** : de 22,5 à 25 cm et plus à l'arrière, si vous avez opté pour des balades tout terrain.
- > **Le poids et la dimension**
- > **L'espace occupé** par la poussette repliée : certains modèles se démontent facilement (roues et siège) et peuvent se ranger dans un petit espace.
- > **Le rangement** pour contenir votre sac à langer ou quelques courses.
- > **Les accessoires** proposés : la toile imperméable pour les jours pluvieux, la plateforme à roulettes pour transporter le grand frère ou la grande sœur à l'arrière, le sac de transport pour les voyages.

### > Quels sont les bienfaits du portage ?

La poussette est à utiliser avec parcimonie, un porte-bébé ou une écharpe de portage vous seront très utiles pour promener votre enfant ou avoir les mains libres pour cuisiner par exemple. Cela présente des avantages : des liens étroits entre l'enfant et le parent, plus de liberté lors de vos déplacements, une meilleure digestion de votre bébé grâce à la position verticale, un sommeil favorisé grâce au bercement de vos pas et aux battements de votre cœur, ou encore un maintien à la bonne température.

Il convient de choisir un porte-bébé physiologique, c'est-à-dire respectant le développement de votre enfant.

**Pensez à acheter des produits de seconde main** : des vêtements, des jouets, des livres ou du matériel de puériculture...



### > Coque, nacelle, siège évolutif... comment s'y retrouver ?

Un enfant mal attaché est un enfant en danger. Selon la prévention routière, chaque semaine en France, un enfant meurt et 30 sont hospitalisés alors qu'ils sont passagers de voiture.

**Le siège auto est obligatoire**, il dépend du poids et de la taille de l'enfant.

#### Nouvelle norme R129 I-size (depuis 2013)

- > Dos à la route jusqu'à 15 mois (et 80 cm minimum)
- > Isofix uniquement
- > Classification des sièges par tailles
- > Tests de collisions frontales et latérales

#### Quelques règles à connaître :

- > Choisir un siège auto adapté à l'enfant et à la voiture
- > Bien installer le siège auto à l'aide de la notice d'installation
- > Veiller à enlever le blouson de votre enfant
- > Vérifier que les sangles soient suffisamment tendues
- > Positionner le harnais au-dessus des épaules
- > Veiller à ce que le harnais et la ceinture ne soient pas vrillés
- > Ne pas laisser d'objets sur la plage arrière
- > Désactiver l'airbag si le siège auto est dos route côté passager
- > Changer de siège après un accident, celui-ci peut perdre en efficacité
- > Conserver la position dos à la route le plus longtemps possible

### > Pourquoi faut-il mettre mon bébé dos à la route ?

A 50km/heure, le risque de blessures graves est de 40 % pour un enfant face à la route contre 8 % pour un enfant dos à la route. Autrement dit, **voyager dos à la route est 5 fois plus sûr !**

Il existe des miroirs pour le garder à l'œil et lui faire coucou.

Vous pouvez aussi installer un siège dos à la route à l'avant en désactivant l'air bag passager.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande **ne pas laisser attaché un bébé pendant plus d'une heure** dans une poussette, un transat ou un porte-bébé.

Les nourrissons de moins d'un an doivent être physiquement actifs plusieurs fois par jour !





## LE JOUR J : L'ACCOUCHEMENT

**VERS LA 38<sup>E</sup> SEMAINE, SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS, L'ACCOUCHEMENT EST PROCHE : LA SENSATION DE FATIGUE, LES CONTRACTIONS RÉGULIÈRES, LA PERTE DES EAUX...**

### OÙ ACCOUCHER À NICE ?

#### La maternité du CHU de Nice

est une maternité régionale de niveau III. L'obstétrique concerne la prise en charge de la grossesse dès l'échographie de datation, de l'accouchement et des suites de couches. Une unité est dédiée à la prise en charge des grossesses pathologiques.

La maternité dispose également d'un espace physiologique.

Il n'y a pas d'inscription à faire.

**Pôle Femme-Mère-Enfant –  
Hôpital L'Archet 2 – 151 route de  
Saint-Antoine de Ginestière**



[www.chu-nice.fr/  
documentation/  
maternite-1](http://www.chu-nice.fr/documentation/maternite-1)

#### La Polyclinique Santa Maria

**Maternité Kantys** est un établissement de type 2A grâce à son service de néonatalogie.

L'espace de naissances dispose de 8 salles de naissances, dont 2 salles pour les accouchements physiologiques équipées de baignoire.

57, avenue de la Californie



Polyclinique  
Santa Maria  
Maternité KANTYS

### « C'est quoi un projet de naissance ? »

Le projet de naissance est un document reprenant **l'ensemble des choix des parents à propos de la naissance de leur enfant** de façon à être pleinement acteurs : position de la maman, présence ou pas du coparent, péridurale, alimentation du bébé...

Ce projet est le résultat d'un échange avec les différents professionnels de santé, notamment la sage-femme. **Le jour J, cette trame est à présenter lors de l'admission en salle de naissance.**



## LA VALISE DE NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ

### Pour la salle de naissance

(sachets sur le dessus de la valise)

- Votre livret de famille
- Vos papiers d'identité
- Les résultats de vos bilans sanguins et échographies
- Votre carte de sécurité sociale
- Le carnet de santé des parents
- 1 culotte jetable ou filet
- 1 brumisateur
- Des vêtements pour votre bébé : 1 body, 1 pyjama, 1 brassière chaude, 1 bonnet, 1 paire de chaussons, 1 gigoteuse, 1 linge. Pensez bien à les laver en amont s'ils sont neufs (en savoir plus page 18)

### Pour le séjour du bébé

- Des vêtements : 5 à 8 bodys, 5 à 8 pyjamas, 4 brassières en laine, **2 turbulettes ou gigoteuses**, 2 paires de chaussettes ou chaussons, 1 ou 2 bonnets
- Bavoirs
- 5 carrés à langer
- 1 paquet de couches
- 1 paquet de cotons
- 1 brosse à cheveux ou peigne pour bébé
- 1 thermomètre rectal
- 2 serviettes éponges
- Linge de sortie en fonction de la saison

### Pour le séjour de la maman

- Des tenues post-accouchement confortables
- Nécessaire de toilette (savon, brosse à dents, dentifrice, etc.)
- Linge de toilette (serviette, gant, tapis de bain, ...)
- Des slips jetables ou en coton
- 1 paquet de serviettes périodiques taille maxi ou nuit
- 1 paire de chaussons
- 1 sèche-cheveux
- 1 petite veilleuse

### Si vous allaitez :

- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- 1 coussin d'allaitement
- 3 chemises ouvertes ou pyjamas
- 1 cuillère en silicone

### Pour le séjour de l'autre parent

- 1 tenue correcte de nuit
- 1 tenue de jour de rechange

### Notes :

.....

.....

.....

Liste donnée à titre indicatif.  
Pour une liste exhaustive, rapprochez-vous de votre maternité.

# Naissance



- > Prénom du bébé : .....
- > Nom du bébé : .....
- > Poids : ..... > Taille : .....
- > Groupe sanguin (si connu) : .....
- > Couleur des yeux : .....

## MES RENDEZ-VOUS

- > La première consultation médicale du bébé : ...../...../.....
- > Mon entretien postnatal précoce : ...../...../.....



Je colle ici  
une photographie des  
premiers jours de mon bébé



## LES NOUVEAUX PARENTS

Par **Isabelle FILLIOZAT**, psychothérapeute, experte de la Commission des 1000 premiers jours

**Une naissance, ça change la vie !**  
On devient parent, avec les joies, mais aussi les doutes, la fatigue et l'anxiété face à nos toutes nouvelles responsabilités. Bien sûr, on se prépare depuis neuf mois. Mais en réalité rien ne nous prépare vraiment à cette intensité de l'expérience.

“  
**UNE NAISSANCE,  
ÇA CHANGE LA VIE !**

**Un nourrisson, c'est beaucoup de travail et énormément d'émotions parfois déstabilisantes.** Il devait dormir beaucoup, mais nous découvrons qu'il se réveille jour et nuit pour téter. Et si nous ne prenons pas le pli de faire nous aussi des siestes dans la journée, nous risquons de

ne pas tenir le rythme. Famille, amis, bonnes fées... sont vraiment utiles pour prendre en charge les tâches ménagères. Nous croyons qu'une « bonne mère », un « bon père » devrait être capable de faire seul... **C'est oublier que les anciens vivaient en tribus.** Toute une communauté entourait les jeunes parents.

Douleur, césarienne, forceps : il arrive que la mise au monde n'ait pas ressemblé à ce dont on avait rêvé. Pouvoir raconter, échanger avec d'autres parents, se sentir en sécurité pour pleurer sans être jugé, c'est essentiel tant pour les mamans, que pour les papas. Parce que même quand ça se passe bien, un accouchement est une épreuve physique et émotionnelle.

Une fois bébé dans nos bras, il arrive que l'amour immense qu'on s'attendait à éprouver pour ce tout-petit ne soit pas au rendez-vous. **Non, vous n'êtes pas un mauvais parent !** C'est ce qui se passe quand on doit

réprimer ses émotions. **Il est temps de choisir un professionnel ou une personne de confiance** à qui vous pouvez confier ce qui vous a blessé pendant l'accouchement, pendant la grossesse, dans votre couple, voire dans votre enfance. Quand on n'a soi-même pas été chaleureusement accueilli dans ce monde, quand on a été victime de négligence ou de violences, s'occuper de son nouveau-né peut déclencher nos circuits de stress, réveiller la peur et la douleur. **Les traumatismes de l'enfance se soignent.** C'est le moment de prendre rendez-vous avec un professionnel formé à la guérison des traumatismes histoire de diminuer les risques de dépression. Fatigue, insomnies, troubles de l'appétit, crises de larmes, irritabilité, difficultés à se concentrer, sentiments de culpabilité et de ne pas être capable...

“  
**LE BABY BLUES RESSENTI  
PAR 50 À 80 % DES MAMANS.**

**Le baby blues ressenti par 50 à 80 % des mamans** peu après l'accouchement, est pour beaucoup dû à une chute d'hormones et ne dure que quelques jours. **Plus sévère, la Dépression Péri Partum** (autour de l'accouchement) affecte une mère sur six et un père sur dix. Une seule chose est sûre, ce n'est pas de votre faute ! Un bébé, c'est un sacré changement de vie, un remodelage de la famille, de nouvelles

contraintes, des bouleversements hormonaux... **Même le cerveau s'adapte à ses nouvelles fonctions et c'est tout un chamboulement!**

La clé pour traverser au mieux cette période ? Demander et accepter le soutien et l'aide des autres ! **Il faut tout un village pour élever un enfant !**

**Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2022, un entretien postnatal précoce est obligatoire pour les jeunes mamans.**

Il est prévu entre la 4<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine qui suit l'accouchement. Il s'agit d'un moment d'échanges entre les nouveaux parents et la sage-femme référente qui a suivi la grossesse.



<sup>1</sup> PAWLUSKI J., *Mommy brain, découvrez les fabuleux pouvoirs du cerveau des mères*, Larousse, 2022.



# LA DÉCLARATION DE MON BÉBÉ À L'ÉTAT CIVIL

## Le choix du prénom

Si vous êtes en train de réfléchir au prénom de votre enfant, sachez que vous pouvez choisir un prénom déjà utilisé ou en créer un nouveau. **L'important est que celui-ci ne soit pas contraire à l'intérêt de l'enfant.** L'officier d'état civil contrôle le ou les prénoms choisis lors de la déclaration de naissance.

### Les plus donnés à Nice

(En 2022)

- |         |   |          |
|---------|---|----------|
| Gabriel | 1 | Emma     |
| Raphaël | 2 | Victoria |
| Léo     | 3 | Chloé    |
| Louis   | 4 | Anna     |
| Adam    | 5 | Louise   |

### Mes favoris

.....

.....

## Le choix du nom de famille

Le nom de famille de l'enfant peut être le nom de l'un des parents ou le double nom dans l'ordre choisi. La filiation doit être établie à l'égard des deux parents au moment de la déclaration de naissance pour permettre ce choix.

Cette possibilité est offerte lors de la naissance du premier enfant du couple. **Le nom choisi est définitif et sera dévolu aux enfants de la fratrie à naître.**

## La reconnaissance d'un enfant

La déclaration de reconnaissance s'adresse aux parents ou futurs parents non mariés afin d'établir le lien de filiation envers l'enfant. Pour protéger les droits de l'enfant, il est toujours préférable de faire une reconnaissance anténatale. L'autorité parentale est exercée conjointement par les parents dont le lien de filiation a été établi durant la première année de l'enfant. Si le père reconnaît son enfant après son premier anniversaire, la mère reste seule titulaire de l'autorité parentale. Un recours est possible auprès du Tribunal.

**Il est possible d'effectuer une pré-déclaration en ligne.**

Après vérification par l'officier de l'Etat, vous pourrez **prendre rendez-vous sur site pour finaliser cette formalité et retirer la copie de l'acte** ainsi enregistré.



## La déclaration de naissance

Cette démarche est obligatoire. Toute naissance survenue à Nice doit être déclarée à la Mairie dans les 5 jours qui suivent la naissance.

Jour de l'accouchement	Dernier jour de déclaration
lundi	> lundi suivant
mardi	> lundi
mercredi	> lundi
jeudi	> mardi
vendredi	> mercredi
samedi	> jeudi
dimanche	> vendredi

## NICE S'ENGAGE



La Ville de Nice propose aux nouveaux parents d'effectuer cette démarche en partie en ligne.

**! La saisie des données relatives à la naissance par ce formulaire ne vaut pas déclaration enregistrée à l'état civil.**

Cette saisie doit impérativement intervenir **dans les 5 jours de délai réglementaire** durant les heures indiquées d'ouverture du service. La prise d'un rendez-vous sur site est nécessaire pour finaliser son enregistrement.

**Il est conseillé de prendre rendez-vous en ligne.** Si aucun rendez-vous n'est disponible, présentez-vous en mairie sans rendez-vous dans ce délai.

## Pièces à fournir

### Parents mariés

- Certificat de naissance original
- Livret de famille
- Pièces d'identité des parents

### Facultatif :

- Actes de naissance des parents
- Acte de mariage des parents
- Livret de famille des parents des père et mère
- Livret de famille d'une précédente union

### Parents non mariés

- Certificat de naissance original
- Livret de famille (si déjà établi)
- Pièces d'identité des père et mère
- Justificatif de domicile (de moins de 3 mois) en cas de reconnaissance du père lors de la déclaration
- Acte de reconnaissance anticipée si effectué

### Facultatif :

- Actes de naissance des parents
- Livret de famille des parents des père et mère
- Livret de famille d'une précédente union

**Contactez l'état civil :**  
 etat.civil@ville-nice.fr  
 04 97 13 23 75





# L'ATTACHEMENT

## EXPLIQUÉ PAR LES PSYCHOLOGUES

### PETITE ENFANCE DE LA VILLE DE NICE

**POUR QUE VOTRE BÉBÉ DEVIENNE AUTONOME, IL A BESOIN DE S'ATTACHER À VOUS. CES LIENS QUE VOUS ALLEZ CRÉER ENSEMBLE SERONT UN SOCLE SUR LEQUEL IL VA S'APPUYER POUR EXPLORER LE MONDE.**

#### Un besoin primaire

C'est l'observation des primates qui a permis de mettre l'accent sur **un système comportemental d'attachement**. Dans les années 1960, le psychanalyste John Bowlby a mis en évidence que le but de ce système est la survie. **Ce système est aussi important que les systèmes permettant de s'alimenter et de se reproduire**. Il conduit votre bébé à surveiller si la ou les figures d'attachement – les parents ou la personne qui l'accueille – sont près de lui et à se réfugier auprès d'elles car elles représentent un havre sécurisant en cas d'alarme.

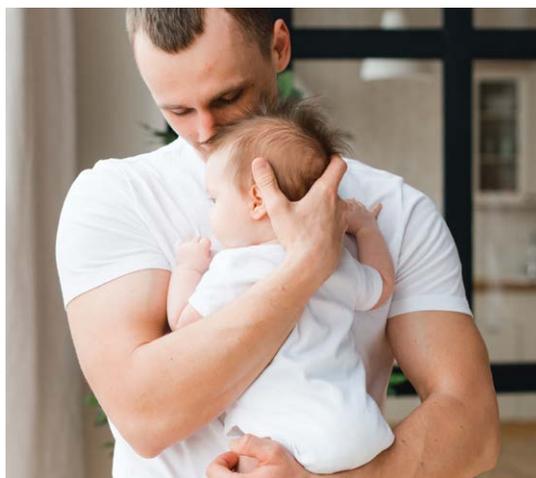
Les études montrent aujourd'hui **que l'attachement est l'effet d'un besoin primaire et que le bébé dispose de mécanismes innés pour créer ce lien**.

Ainsi, votre bébé possède des compétences dès la naissance pour vous appeler et maintenir le contact avec vous.

#### La recherche de la proximité de l'adulte

Votre bébé est bien lorsqu'il est dans vos bras. **Contrairement à une idée reçue, le fait de le prendre souvent aux bras n'en fera pas un enfant « capricieux »**. Au contraire, cela lui assure une sécurité intérieure favorisant son autonomie.

Les premiers attachements se forment avant l'âge de 7 mois. Le bébé ne s'attache qu'à quelques personnes au début. Il pleure au départ des figures d'attachement et manifeste de la joie à leur retour.



**Les interactions entre vous et votre nouveau-né commencent dès la naissance** avec la mise en place du peau à peau, les bienfaits sont nombreux, notamment les liens d'attachement. Les premiers contacts à la maternité sont importants.

Il est primordial d'engager la communication lorsque votre bébé se trouve dans un état de vigilance lui permettant l'échange et de savoir l'interrompre lorsqu'il se fatigue.

Il peut être éprouvant d'être confronté à un bébé non réactif ou inconsolable. Il est important de trouver un relai dans votre entourage avant de perdre patience.

Les canaux essentiels de l'interaction sont le regard, les contacts peau à peau, les échanges langagiers et affectifs.

#### L'évolution de l'attachement

A mesure que votre enfant grandit, la gamme de son comportement s'enrichit : sourire, appel, tentative de locomotion, qui ont pour but la recherche de proximité. Présent dès le départ, ce comportement va

**Votre bébé est préprogrammé dès la naissance pour conserver votre proximité. Il possède cinq comportements principaux ayant pour but d'assurer sa protection vitale :**

- > Sucction
- > Etreinte, agrippement
- > Action de suivre du regard
- > Pleurs
- > Sourire



se diversifier, s'élargir à d'autres figures d'attachement : frères et sœurs, grands-parents, assistantes maternelles, auxiliaires de puériculture...

**L'inquiétude lors des premières séparations fait partie d'un développement sain et normal.**



Rendez-vous sur le site des 1000 premiers jours





# LES DROITS DE L'ENFANT

Chaque enfant a des droits fondamentaux en matière de soins, d'éducation, de justice, de protection sociale... Ceux-ci sont inscrits dans la **Convention internationale des droits de l'enfant**, un texte adopté le 20 novembre 1989, par l'Organisation des Nations Unies (ONU).

## NICE S'ENGAGE



Chaque 20 novembre, la Ville de Nice commémore l'adoption de la Convention internationale.

À sa naissance, l'enfant a droit à son identité, c'est la raison pour laquelle ses parents doivent lui choisir un prénom et un nom. L'intérêt du double nom est que la double filiation apparaît d'emblée, ce qui présente un avantage pour l'enfant.

## Droit à la reconnaissance de sa filiation

La filiation est le lien de parenté unissant un enfant à ses parents. L'enfant a le droit de connaître ses parents.

Pour les couples hétérosexuels mariés, l'établissement de la filiation d'un enfant est automatique.

Pour les couples hétérosexuels non mariés, la filiation n'est pas automatique. Si vous êtes le père, une reconnaissance est obligatoire, elle peut se faire avant la naissance ou plus tard. Si vous êtes la mère, il suffit que votre nom figure sur l'acte de naissance. Une reconnaissance avant la naissance est aussi possible.

Si le père biologique ne reconnaît pas l'enfant, la mère peut faire une action en recherche de paternité. Si ce n'est pas le père biologique qui est amené à s'occuper au quotidien avec l'enfant, il est possible de s'orienter vers l'adoption de l'enfant.



**« Dès que l'enfant paraît, il bénéficie de droits faisant naître des devoirs chez ses parents. Il en va de l'intérêt supérieur de l'enfant, de son bon épanouissement et de la construction de sa personnalité la plus équilibrée possible. »**

**Marie-Pierre LAZARD**,  
conseillère municipale subdéléguée  
au Conseil des Droits et Devoirs  
des Familles et au label Ville Amie  
des Enfants



Sachez que si l'enfant est reconnu dans la première année de sa naissance, l'autorité parentale conjointe revenant aux **deux parents, est automatique.**

**La loi du 2 août 2021** crée un nouveau mode d'établissement de la filiation propre aux couples de femmes : la reconnaissance conjointe anticipée.

**L'autorité parentale est « un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant »** et s'exerce sans violence (lire page 68).

Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité de l'enfant, pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect des droits dus à sa personne.

Les père et mère l'exercent en commun : ainsi, **les parents disposent des mêmes droits et des mêmes devoirs sur l'enfant.** Autrement dit, les parents doivent se concerter et prendre ensemble toutes les décisions importantes concernant son éducation, sa santé, sa religion, etc. Seuls les « actes usuels », donc plus courants, moins importants, peuvent être pris par un seul parent : l'autre parent est censé être d'accord vis-à-vis des tiers.

**Et les familles recomposées ?** Le beau-parent n'a en principe ni droit ni devoir envers l'enfant.

Qu'est-ce que la **délégation-partage de l'autorité parentale ?** C'est un transfert des droits et devoirs d'un ou des parents à un tiers, totalement ou partiellement, soit au compagnon ou à la compagne, quand l'intérêt de l'enfant et l'équilibre familial le nécessitent. Elle est appréciée et prononcée par le juge aux affaires familiales.

**Droit à être protégé de toutes formes de maltraitements, de délaissement, de violences et d'abus**

Un bébé est fragile. Secouer un bébé risque de causer des dommages irréversibles à son petit cerveau, et peut entraîner handicaps ou même décès. Les minuscules vaisseaux sanguins qui irriguent le cerveau peuvent se déchirer quand le ce dernier bouge trop rapidement dans la boîte crânienne.

**Vous vous sentez épuisé, dépassé, la colère monte ? C'est normal d'être exaspéré quand on est impuissant face aux pleurs. Vous avez besoin de prendre soin de vous.**

- > Mettre l'enfant en sécurité dans son lit
- > Sortir de la pièce
- > Demander de l'aide à l'autre parent ou à un proche
- > En cas d'urgence, appelez le 18



L'association ADMR est conventionnée par la Caf pour aider à domicile les parents qui rencontrent une difficulté passagère, selon leur quotient familial.

**04 97 11 87 11**





# MON BÉBÉ A DES BESOINS SPÉCIFIQUES

## DE SA NAISSANCE À 3 ANS, VOTRE ENFANT VA ÉVOLUER À SON RYTHME SELON SON CARACTÈRE ET SES EXPÉRIENCES.

Si vous repérez des difficultés chez votre bébé ou que vous avez des doutes sur son développement, il est important d'écartier, au plus vite, les inquiétudes ou d'identifier plus précisément les difficultés.

Le cerveau des jeunes enfants est qualifié de « plastique », c'est-à-dire qu'il peut évoluer, il est capable de s'adapter et de se réorganiser. Il peut ainsi créer de nouvelles connexions, compenser un problème ou encore contourner des difficultés à condition d'être stimulé par des professionnels. C'est pour cela qu'il est **important d'agir le plus tôt possible.**

La première étape est d'en parler au médecin de votre enfant ou au médecin du centre de PMI (Protection Maternelle et Infantile). Celui-ci auscultera votre enfant et analysera son développement en tenant compte de vos observations.

**S'il y a un écart de développement inhabituel, le médecin vous orientera vers un dispositif de prise en charge.**



### La plateforme de coordination et d'orientation des Alpes-Maritimes

(PCO) est un réseau de professionnels spécialisés dont le but est d'organiser le parcours sur mesure de votre enfant, vers les professionnels dont il a besoin.

### Les centres d'action médico-social précoce

(CAMSP) sont des établissements chargés de la prise en charge précoce des enfants de 0 à 6 ans en situation de handicap ou présentant des difficultés ou des retards de développement.

### Les centres médico-psychologiques

(CMP) sont des établissements de soins réunissant plusieurs types de professionnels qui pourront accompagner votre enfant dans son parcours d'évolution.

### Les hôpitaux de jour

(HDJ) sont des services spécialisés proposant une prise en charge globale de l'enfant en ambulatoire, si votre enfant a des besoins spécifiques.

Votre enfant pourra être accueilli en crèche collective ou familiale comme les autres (voir la démarche page 15). Il faudra simplement prévoir les aménagements dont il aura besoin pendant son accueil, pour continuer à bien grandir avant d'aller à l'école.

Le rôle du pôle Santé de la Ville de Nice est de vous accompagner dans cette démarche dès votre inscription finalisée.

Une visite médicale avec la pédiatre et une puéricultrice vous sera proposée afin de connaître les besoins spécifiques de votre enfant, de préparer son admission à la crèche et de poursuivre son accompagnement tout au long de l'accueil.

**Pôle Santé de la Ville de Nice :**  
[sante.petiteenfance@ville-nice.fr](mailto:sante.petiteenfance@ville-nice.fr)



## NICE S'ENGAGE



**Le dispositif PASSERELLE est un projet unique en France réalisé par la Ville de Nice et le Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Nice.**

La Ville de Nice a souhaité proposer, au sein d'une crèche municipale, un dispositif innovant en relocalisant le Centre d'action médico-sociale précoce (CAMSP) à l'hôpital de l'Archet à proximité de l'établissement Les Iris.

Ce dispositif a pour objectif de permettre à des enfants pris en charge par le CAMSP du CHU de Nice, dont le bâtiment est mitoyen à celui de la structure d'accueil Les Iris, crèche de quartier ouverte à tous les enfants, de **bénéficier d'un accueil adapté au planning de leurs soins, tout en étant inclus dans un groupe d'enfants dits « ordinaires »** au sein de l'établissement d'accueil du jeune enfant.

Cette organisation spécifique permet de **mutualiser les compétences de ces deux partenaires** en vue de proposer aux **parents d'enfants en situation de handicap** la possibilité de continuer à maintenir un **équilibre entre vie sociale et vie personnelle.**



# 0-1 an



Premier bain

...../.....



Premier sourire

...../.....



Première dent

...../.....



Premier mot

...../.....



Premier petit plat

...../.....



Premier voyage

...../.....



Première nuit

...../.....



Premier déplacement

...../.....



Premier fou rire

...../.....

Je colle une  
photographie  
de mon bébé





## LE SOMMEIL DE MON BÉBÉ

Par Isabelle FILLIOZAT, psychothérapeute, experte de la Commission des 1000 premiers jours



### LA QUALITÉ ET LA QUANTITÉ DU SOMMEIL DE LA NUIT SE PRÉPARENT LE JOUR.

#### Le jour

**Un nourrisson dort 16h sur 24 mais certains iront jusqu'à 20h tandis que les petits dormeurs ne sombreront que 14h ou moins.** Le nouveau-né ignore le jour et la nuit et dort par petites tranches d'une à deux heures pour lui permettre de se nourrir souvent et de maintenir sa figure d'attachement proche de lui.

A 6 mois, la journée est encore ponctuée de deux ou trois siestes. Le jour, c'est le jour : on tête, on sourit, on sort se promener – une bonne

quantité de lumière du jour le matin aide à s'endormir le soir – on écoute, on regarde, on bouge, on joue avec les parents. On est actif. Et plus les horaires sont réguliers, mieux on dort le soir...

**Un tout petit a besoin de temps avec ses parents, de se sentir aimé et en sécurité<sup>1</sup>.** Bagarres et stress dans la famille ne sont pas propices au relâchement.

Bébé au sein ? Maman dort mieux et plus longtemps qu'au biberon<sup>2</sup>, que papa se lève ou non la nuit. L'obscurité tombe ? On observe : il baille ? Il porte ses mains vers son visage ? Le bébé est fatigué : on lance le rituel du dodo sans attendre : câlin, chansons, lecture... sous peine de louper un train de sommeil et de devoir attendre le suivant dans une heure... !

#### La nuit

**La nuit, c'est noir. Une lumière, surtout un écran ou une led, même faible<sup>3</sup>, peut retarder la production de mélatonine, hormone de l'endormissement.**

Puis les cycles de sommeil s'enchaînent, tels de petits trains l'un derrière l'autre. Quatre wagons forment un cycle adulte contre deux seulement pour le bébé : actif et calme.

**EN DORMANT, BÉBÉ GRANDIT, ENTRETIENT SA SANTÉ, MÉMORISE ET ORGANISE LES INFORMATIONS GLANÉES LE JOUR ET NETTOIE SON CERVEAU.**

**La première période bébé est tout mou puis s'agite :** sa respiration est rapide et irrégulière, ses petits doigts, ses bras, ses jambes, ses yeux remuent, parfois s'ouvrent, il s'étire, il grogne... et pourtant il dort, attention à ne pas le réveiller pour de bon ! D'autant que durant cette phase, son sommeil est fragile et déjà ponctué de micro-réveils.

- 1 SIMARD V., CHEVALIER V., BEDRD M. M., "Sleep and attachment in early childhood: a series of meta-analyses", *Attachment & human development*, 19 (3), 2017, pp. 298-321.
- 2 DOAN T. et al., "Breast-feeding increases sleep duration of new parents", *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21 (3), 2007, pp. 200-206 ; BLYTON D. M., SULLIVAN C. E., EDWARDS N., "Lactation is associated with an increase in slow-wave sleep in women", *Journal of Sleep Research*, 11 (4), 2002, pp. 297-303.
- 3 Une petite lumière de 8 à 10 lux peut perturber la mélatonine. Une veilleuse, c'est 20 à 40 lux. La mélatonine est presque deux fois plus sensible à la lumière chez les enfants que chez les adultes, la nuit. HIGUCHI S. et al., "Influence of Light at Night on Melatonin Suppression in Children", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 99 (9), September 2014, pp. 3298-3303, <https://doi.org/10.1210/jc.2014-1629> Sur les enfants plus grands : Association between bedroom night light exposure during sleep and children's emotional symptoms (cjsn.org.cn)
- 4 MORGAN B.E., HORN A. R., BERGMAN N. J., "Should neonates sleep alone?". *Biological psychiatry*, 70 (9), 2011, pp. 817-825. MCKENNA J. J., MCDADE T., "Why babies should never sleep alone: A review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding", *Paediatric respiratory reviews*, 6 (2), 2005, pp. 134-152.



“

**L'ODEUR FAMILIÈRE DU PARENT OU UNE DOUCE PRESSION SUR SON CORPS L'AIDENT À SE RENDORMIR.**

**Puis la respiration se fait régulière et s'ensuit une période calme** où pendant une vingtaine de minutes, on ne voit ni mimique, ni mouvement... hormis quelques esquisses de succion quand il commence à avoir faim.

**Entre deux cycles, bébé ouvre un œil et scanne son environnement en recherche de sécurité.** S'il a faim, il veut téter. Sinon, l'odeur familière du parent ou une douce pression sur son corps, l'aident à se rendormir<sup>4</sup>.

Bébé dort sur le dos, sans objet dans son lit et dans la chambre de ses parents jusqu'à six mois au moins.

En dormant, bébé grandit, entretient sa santé, mémorise et organise les informations glanées le jour et nettoie son cerveau.



## LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DE MON BÉBÉ

### CHAQUE ENFANT A SON PROPRE RYTHME.

Dès la naissance, des réflexes guident les gestes de votre bébé, pour téter par exemple. Peu à peu, ces réflexes élaborant des esquisses de gestes permettront la maturation des mouvements volontaires.

### Entre 1 & 4 mois

Durant ces premiers mois, **votre bébé découvre** avec curiosité l'environnement qui l'entoure.

### Vers 1 mois

Votre bébé **serre sa main très fort** lorsque vous posez un doigt dans sa paume ; ce sera seulement vers 9 mois qu'il pourra la lâcher volontairement. Il est attentif aux bruits qui l'entourent.

### Vers 2 mois

Il peut **esquisser de vrais sourires**. Il tourne la tête pour suivre les objets, agite ses mains et ses jambes. Dans les bras, il tient de mieux en mieux sa tête.

### Vers 3 mois

Votre bébé essaie de tendre la main vers les objets. Il **peut secouer un jouet** quelques secondes. Il commence à **gazouiller** et **rire aux éclats**.

### Vers 4 mois

Il **tient sa tête sans soutien** pendant de longs moments. Sur le ventre, il sait redresser sa tête et ses épaules. Il commence à **rouler sur le côté** pour essayer de **passer sur le dos** ou sur le ventre. Il est curieux et aime **regarder ce qui se passe autour de lui**.

### Entre 4 & 6 mois

**Votre bébé coordonne de mieux en mieux ses mouvements**. Il apprend à se servir de ses mains.

C'est la période de la diversification, votre bébé peut saisir des aliments dans votre assiette.

### Vers 5 mois

Il **réussit à se retourner** et se mettre sur le dos. Il tourne sa tête quand il entend un son. Il **s'appuie sur ses mains et relève la tête droite** lorsqu'il est couché sur le ventre. Il **porte à sa bouche tout ce qu'il attrape**, parce qu'il est équipé de réflexes qui lui font attraper ce qui touche sa paume et le porter à la bouche. Il est en train de perfectionner son geste, ce réflexe main-bouche dit de Babkin, lui permettra d'apprendre à manger.

### Vers 7 mois

Il est de plus en plus **sensible** aux bruits et aux voix familières. Il **tend les bras pour que vous le preniez**.

### Entre 8 & 12 mois

Le **périmètre d'exploration et de découverte** de votre bébé s'agrandit.

### Vers 8 mois

**Votre bébé se déplace en rampant ou à quatre pattes**. Il tient debout en s'accrochant aux meubles. Puis, il est capable de s'asseoir seul.

### Vers 9 mois

Votre bébé exprime son **envie de manger avec les mains** et commence à utiliser une cuillère. Il **reconnait son prénom**.

### Vers 10 mois

Il **peut se tenir seul debout** quelques instants. Il garde l'équilibre grâce à ses bras. La plupart des enfants marchent entre 10 et 18 mois.

Votre bébé dit ses **premiers mots** à deux syllabes.

Votre bébé **attrape les objets** et les passe d'une main à l'autre. Il aime jouer à « donner et prendre » ainsi qu'à « coucou, caché ». Il adore aussi lâcher l'objet qu'il a dans la main et le regarder tomber par terre. Il vient de découvrir cette capacité à lâcher volontairement, il la pratique encore et encore.





## LE SUIVI MÉDICAL DE MON BÉBÉ

### > Quelles sont les consultations médicales de mon bébé ?

Plusieurs consultations sont obligatoires :

- à la sortie de la maternité
- dans les 15 premiers jours
- au cours du 2<sup>e</sup> mois
- au cours du 4<sup>e</sup> mois
- au cours du 9<sup>e</sup> mois

### > Que faut-il toujours avoir à la maison avec un bébé ?

- Sérum physiologique** pour les yeux et le nez
- Thermomètre**
- Paracétamol** en cas de douleurs et/ou fièvre
- Soluté de réhydratation**, en cas de diarrhée

### > Comment installer mon bébé pour dormir ?

- Couchez votre bébé sur le dos**, dans sa turbulette, sans oreiller, sans animaux ni peluches,

dans la chambre des parents (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé, inscrite dans le carnet de santé).

- Votre chambre doit être à une température d'environ 20°C**, pensez à l'aérer chaque jour.

### > Quelles sont les règles de sécurité pour mon enfant ?

- Ne laissez jamais votre bébé seul** à la maison, dans son bain, sur la table à langer ou dans la voiture.
- Ne laissez jamais votre bébé seul** avec un animal ou d'autres enfants en bas âge.
- Ne laissez pas votre bébé boire seul son biberon** jusqu'à un certain âge, voir avec votre pédiatre.
- Évitez les bijoux ou petits objets** que votre bébé pourrait avaler.

Pour sa tranquillité et son développement, pensez à **éteindre la télévision** en présence de votre bébé.



### > Que faire en cas de symptômes ?

- Vérifiez la température** de votre bébé.
- En cas de fièvre supérieure à 38°C**, laissez votre bébé en body, bien l'hydrater, surveiller son comportement.
- En cas de fièvre, votre bébé peut prendre du paracétamol spécial bébé. **Aucun autre médicament sans avis médical.**
- Si votre bébé présente d'autres symptômes, tels que **boutons, diarrhée, vomissements, somnolence inhabituelle, etc.** : consultez votre médecin, allez aux urgences ou téléphonez au 15/112.
- Ne donnez pas à votre bébé d'antibiotiques sans avis médical**, ils ne sont pas utiles dans les syndromes viraux qui sont les plus fréquentes pathologies chez les bébés.

### > Quand apparaissent les premières dents ?

Les dents de lait apparaissent **au cours de la première année du bébé**, qui les a toutes vers ses 30 mois.



Maison médicale de garde pédiatrique

(Association de professions libérales)

57 avenue de la Californie

Tous les soirs de la semaine de 20h à minuit ;  
les samedis après-midi, de 12h à minuit ;  
les dimanches, jours fériés et les jours de pont, de 8h à minuit.

### BON À SAVOIR

**Vous pouvez demander l'inscription de votre enfant sur votre carte Vitale et/ou celle de l'autre parent**, quelle que soit votre situation familiale. L'inscription sur les deux cartes Vitale facilite l'accès aux soins et permet au parent qui emmène l'enfant en consultation d'utiliser sa propre carte Vitale, ce qui simplifie les démarches et contribue à un remboursement des frais engagés dans les délais habituels. Cette démarche peut se faire en ligne via le compte Ameli rubrique « Mes démarches ». Vous pouvez également l'inscrire depuis l'application Compte Ameli pour smartphone.



# LE CALENDRIER VACCINAL DE MON BÉBÉ

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons								
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans
Tuberculose (BCG)	■								
Diphtérie- Tétanos- Poliomyélite (DTP)		■		■		■			■
Coqueluche		■		■		■			■
Haemophilus Influenzae de type b (BIB)		■		■		■			
Hépatite B		■		■		■			
Pneumocoque		■		■		■			
Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR)							■	■	
Méningocoque C					■		■		
Rotavirus		■	■	■					
Méningocoque B			■		■		■		

Les 11 vaccins encadrés de bleu sont **obligatoires** pour entrer en collectivité pour tous les enfants nés à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018 (crèche et école).

Les autres vaccins sont à discuter avec votre médecin :

- Synagis** pour la prévention des infections respiratoires basses graves dues au virus respiratoire syncytial
- Rotarix** pour la prévention des gastroentérites dues aux infections à rotavirus chez le nourrisson de 6 à 24 semaines, etc.
- Grippe** (à partir de 2 ans)
- Covid**

## NICE S'ENGAGE

Le Centre de vaccination de la Ville de Nice vous propose, dès la naissance de votre enfant, **d'enregistrer ses vaccinations effectuées chez votre médecin ou au Centre.**

Vous pourrez ainsi recevoir des courriers individualisés, vous rappelant la prochaine vaccination à effectuer pour votre enfant.

10 rue Hancy  
[service.vaccinations@ville-nice.fr](mailto:service.vaccinations@ville-nice.fr)  
 04 92 17 44 90

# LA VACCINATION DE L'ENTOURAGE DE MON BÉBÉ

La naissance d'un enfant est l'occasion de **mettre à jour les vaccinations de tout l'entourage** afin de protéger votre futur bébé.

Vous pouvez vous rendre chez votre médecin, votre pharmacien ou au Centre de vaccination de la Ville de Nice afin de vérifier les vaccinations

recommandées, notamment vaccin diphtérique, tétanique, coquelucheux et poliomyélitique (DTCP) et grippe.

Vous aurez la possibilité d'enregistrer vos vaccinations dans le fichier de suivi et bénéficier également de courriers individualisés vous rappelant les prochains rappels.



## La stratégie du cocooning ou comment protéger son enfant contre la coqueluche ?

La coqueluche est une infection respiratoire très contagieuse qui se transmet par la toux et les postillons, essentiellement de personne à personne à l'occasion de contacts rapprochés et répétés.

La maladie peut parfois devenir grave chez certaines personnes fragiles, notamment les nourrissons.

L'immunité contre la coqueluche **n'est pas définitive, elle s'affaiblit au fil du temps.** Il est donc possible de contracter la maladie plusieurs fois dans sa vie.

La stratégie du cocooning consiste à **vérifier qu'une vaccination contre la coqueluche date de moins de 10 ans pour tout l'entourage** susceptible d'être en contact étroit et durable avec le nourrisson au cours des 6 premiers mois de vie : parents, frères et sœurs, grands-parents, nourrice...

L'objectif est de protéger les nourrissons de moins de 6 mois des coqueluches graves. En effet, les vaccins réalisés à 2 et 4 mois ne procurent pas une immunité suffisante.

**!** La vaccination contre la coqueluche de la femme enceinte dès le 2<sup>e</sup> trimestre de grossesse est recommandée pour protéger son nourrisson.

# L'ALIMENTATION DE MON BÉBÉ SA PREMIÈRE ANNÉE

**MANGER N'EST PAS SEULEMENT SE NOURRIR, C'EST UN MOMENT PRIVILÉGIÉ D'ÉCHANGES AVEC VOTRE ENFANT. INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT DANS UN ENVIRONNEMENT CALME ET SANS ÉCRAN.**

**Le bébé sait instinctivement les quantités dont il a besoin.** Ne forcez pas votre enfant à manger : fiez-vous à son appétit. Les bébés sont comme les adultes : il y a des jours où ils ont plus faim que d'autres.

De la naissance à 4 mois, l'alimentation de l'enfant est exclusivement lactée, ce qui correspond à ses besoins en fer et acides gras essentiels.

- > Lait maternel
- > Lait 1<sup>e</sup> âge : naissance à 5 mois
- > Lait 2<sup>e</sup> âge : de 6 mois à 1 an
- > Lait de croissance : de 1 an à 3 ans



## La diversification alimentaire

est possible à partir de 4 mois. **L'ordre d'introduction n'a pas d'importance.**

Plus l'enfant goûte tôt les familles d'aliments provoquant une allergie (œuf, arachide, amande...), plus il développe une tolérance à ces aliments. Il est conseillé de varier les différentes huiles pour apporter tous les acides gras essentiels.

## BON À SAVOIR

**Le programme MALIN (je M'ALimeNte pour bien grandir)**

s'engage pour une meilleure nutrition des enfants en situation de vulnérabilité sociale.

[www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)

**Introduire progressivement les textures non lisses** à partir de 6 mois permet de favoriser la digestion des aliments et notamment de l'amidon, ainsi que d'améliorer son acceptation de nouveaux aliments.

Il faut parfois jusqu'à 10 fois pour que l'enfant accepte un nouvel aliment !

A 8 mois, votre bébé mange 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Il goûte des aliments dont les odeurs, les couleurs sont différentes : il ne s'y habitue que s'il les mange plusieurs fois et en petite quantité.

Votre enfant n'a pas besoin de dents pour mastiquer les aliments et découvrir les petits morceaux, il va mâcher avec ses gencives.

## Des doigts à la cuillère

Vous connaissez les textures : vous savez que le fromage blanc est lisse, que le pain gratte... mais votre bébé ne le sait pas encore, il doit toucher, sentir, goûter pour découvrir le monde et encore plus les aliments. Laissez-le prendre des morceaux avec ses doigts : il va les malaxer, les suçoter, les mâchouiller puis les avaler.

Tenir une cuillère demande une coordination extraordinaire dont nous ne nous rendons plus compte. Avant que ce geste devienne un réflexe, il faut du temps.



Chaque nouvelle acquisition est fatigante : donnez-lui sa propre cuillère et gardez-en une pour vous afin de l'aider.

Vous pouvez aussi lui donner de l'eau au biberon, dans une tasse à bec, au verre, en l'aidant pour boire. Là aussi tenir un verre avec du liquide dedans qui bouge, le porter à sa bouche, remplir sa bouche et avaler : c'est une sacrée expérience ! L'eau, c'est par tous les temps et tout au long de la journée.



## LES ALIMENTS À NE PAS DONNER

- × **Miel**, il y a un risque de botulisme  
> pas avant 1 an
- × **Protéines crues** comme le poisson, la viande, l'œuf et les coquillages  
> pas avant 3 ans
- × **Soja** en raison du risques de perturbateurs endocriniens  
> pas avant 3 ans
- × **Lait cru** ou **fromage au lait cru**  
> pas avant 5 ans
- × **Sel de table** supplémentaire dans les plats  
> le plus tard possible
- × **Sucre** dans les laitages et compotes  
> le plus tard possible



## JOUER ENSEMBLE À LA MAISON

L'utilisation d'écrans – trop longtemps, trop souvent et sans accompagnement – chez les très jeunes enfants peut entraîner des **répercussions sur leur santé et leur développement sur le court terme mais aussi sur le long terme** : troubles du sommeil, surpoids, retard de langage, retard psychomoteur, difficulté à se concentrer, difficulté dans les apprentissages scolaires...

Pensez à éteindre la télévision quand votre bébé est dans la pièce. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande « zéro écran » pour les enfants de moins de 2 ans et de limiter au maximum l'exposition entre 2 et 3 ans.

**Avant 3 ans** : l'enfant a besoin d'expériences riches et variées, partagées avec l'adulte, de manipuler, goûter, sentir, observer l'adulte et tenter de l'imiter, ou encore d'empiler, encastrer, échouer, réfléchir, recommencer...

**Pour les tout-petits**, il importe d'avoir des temps de plat dos et de plat ventre.

Il est possible de confier à son enfant des ustensiles de cuisine pour qu'il vous imite en cuisine, lui faire manipuler des aliments, pour lui faire découvrir des textures différentes, l'éveiller au monde.

Il est également important d'instaurer un rituel du coucher en lisant une histoire à votre bébé ou en chantant une comptine pour un endormissement plus rapide et un sommeil de qualité.

### NICE S'ENGAGE

#### Coin lecture

**Il n'est jamais trop tôt pour proposer un livre à un enfant** : livres en tissu, puis livres cartonnés ou livres musicaux...

**La Ville de Nice dispose d'un réseau de bibliothèques qui maille le territoire.** Vous pourrez vous y rendre avec votre enfant, emprunter gratuitement des livres pour lui et pour vous en vous inscrivant dans l'un des sites ou encore participer à des ateliers. Vous trouverez également sur le site internet de la bibliothèque municipale des sélections de livres pour les 0-3 ans sur des thèmes tels que les bisous, le dodo ou encore la peur.



Bibliothèque  
municipale de Nice

### Quel jeu à quel âge ?

Des âges sont mentionnés sur les jouets pour donner un repère. Il est important de s'appuyer davantage sur le développement de l'enfant que sur son âge pour lui proposer des jeux adaptés à ses capacités. **Chaque enfant évolue à son propre rythme.**



De **3** à **5** mois,

**votre enfant est attiré par :**

- > Son corps
- > Jeux légers, en tissus par exemple
- > Ce qui bouge (mobiles)
- > Sons...

À partir de **6** mois,

**votre enfant est dans la préhension volontaire :**

- > Hochets légers et anneaux
- > Livres en mousse
- > Tout jouet qu'il peut attraper et manipuler

À partir de **9** mois,

**l'espace commence à se structurer pour lui :**

- > Ballons légers avec préhension facilitée
- > Jeux d'apparition / disparition
- > Jeux de toupies (jeux de causes à effets simples)
- > Boîtes à musique



### ASTUCE

**Votre bébé voit les contrastes**, vous pouvez faire des **dessins simples en noir et blanc** et les disposer près de lui.





**ACCUEIL GRATUIT SUR PLACE**  
Ouvert aux enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent  
**HORAIRES D'OUVERTURE :**  
- Mardi : de 13h30 à 19h  
- Mercredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h  
- Jeudi : de 9h à 12h30  
- Vendredi : 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

## PARTAGER MON EXPÉRIENCE DE PARENT



## DÉCOUVRIR LES PARCS ET JARDINS

0-1 AN

### CONNAISSEZ-VOUS LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP) ET LES LUDOTHÈQUES ?

> Le **LAEP** est un espace privilégié de parole, de rencontre, d'écoute et d'échange pour les parents comme pour les enfants.

Les parents peuvent ainsi partager leurs expériences et leur vécu autour de leurs pratiques éducatives entre parents et trouver un soutien, s'ils le souhaitent, auprès de l'équipe d'accueillants, professionnels de la Petite Enfance (formés à l'écoute).

Ces lieux contribuent également à l'éveil et à la socialisation des enfants en leur permettant de jouer, d'expérimenter et ainsi de gagner en autonomie et en confiance

L'accueil dans ces lieux est libre, gratuit et anonyme pour les familles ayant des enfants de moins de 6 ans, toujours accompagnés de leur parent ou d'un adulte de l'entourage familial.

> La **ludothèque** est un espace de jeux qui favorise la sociabilisation et la relation parent/enfant grâce à un moment d'échanges autour du jeu.

Au programme sociabilisation, convivialité et partage !

**NICE S'ENGAGE**

« Les rendez-vous parentalité » organisés par la Ville de Nice, ce sont deux formats :

**Des ateliers thématiques** et des temps d'échanges proposés aux parents.

**Des podcasts** chaque mois sur des thématiques en lien avec les jeunes enfants, de 0 à 3 ans.

Consultez les adresses des **LAEP** et des **ludothèques** de la Ville de Nice :

[www.nice.fr/fr/petite-enfance-et-famille/ludotheques-et-laep](http://www.nice.fr/fr/petite-enfance-et-famille/ludotheques-et-laep)

Retrouvez l'ensemble des actions parentalité des Alpes-Maritimes sur le **site de la Caf** ou la page Facebook « **Vie de parents 06** ».

La Ville de Nice dispose de nombreux espaces verts situés dans différents quartiers, où enfants comme adultes peuvent se divertir et se détendre.

Les différences de températures ambiantes mesurées entre un espace minéral et un espace vert varient de 2 à 3°C, la température ressentie est jusqu'à 10°C inférieure. « Un arbre par habitant d'ici 2026 » est l'objectif symbolique que s'est fixée la Ville de Nice pour reverdir et mieux lutter contre le changement climatique.

### SÉLECTION PARMIS LES 180 PARCS NICOIS :

- > La **Promenade du Paillon**, avenue Felix-Faure/ boulevard Jean-Jaurès : incontournable poumon vert en plein cœur de ville avec son miroir d'eau où les enfants aiment se rafraîchir en jouant l'été.
- > Le **parc Phoenix**, 405 Promenade des Anglais : parc floral et animalier, il est idéal pour des moments récréatifs, pédagogiques, de détente ou de découvertes visuelles et olfactives (voir page 91).
- > Le **parc du Ray**, avenue du Ray : lieu de convivialité du quartier, une grande prairie d'activités libres, traversée par un ruban d'eau alimenté par une cascade.
- > Le **jardin botanique**, 78 corniche Fleurie : à la découverte des plantes des différents continents.

- > Le **parc de la Colline du château** : apprécié pour la fraîcheur de ses sous-bois, sa cascade et sa vue exceptionnelle.
- > Le **jardin des arènes de Cimiez**, 110 boulevard de Cimiez : vaste oliveraie avec des arènes antiques.

Encore plus d'idées sur [www.nice.fr/fr/parcs-et-jardins](http://www.nice.fr/fr/parcs-et-jardins)

### NICE S'ENGAGE

#### Jardins potagers



Des **jardins collectifs et potagers pédagogiques** ont poussé aux quatre coins de Nice.

#### Aire de jeux inclusive

Par exemple, le **parc de Saint-Jean d'Angély** propose des jeux variés intégrant tous les sens, afin de rassembler autour tous les publics dans une démarche inclusive.





## À LA PISCINE OU À LA MER AVEC MON BÉBÉ

**APRÈS NEUF MOIS DANS LE VENTRE DE SA MÈRE DANS LE LIQUIDE AMNIOTIQUE, VOTRE BÉBÉ AIME LE CONTACT DE L'EAU SUR SA PEAU : DANS LE BAIN COMME À LA PISCINE !**

À la mer ou à la piscine, l'objectif n'est pas d'apprendre à nager à votre bébé. Il s'agit pour lui d'acquiescer un savoir-être et un savoir-faire dans l'eau, qu'il expérimente à travers le jeu.

Prenez votre bébé dans vos bras pour éviter tout risque d'angoisse et laissez-le se familiariser avec ce nouvel environnement. Pensez à des accessoires ludiques afin d'éveiller les sens de bébé : ballons, jeux flottants, etc.

### Les « bébés nageurs »

Cette activité vise à permettre à votre bébé, à vos côtés et à son rythme, de s'adapter et de s'appropriier un nouvel espace : le milieu aquatique.

Les parents des bébés nageurs ont un rôle essentiel, et participent obligatoirement à la séance, à minima un adulte.

Suivant les équipements, les créneaux « bébés nageurs » peuvent durer 1 à 2 heures. Jusqu'à 9 mois, la durée de bain conseillée dans une eau à 32°C est au maximum de 20 minutes. Cette durée est augmentée progressivement, sans excéder 45 minutes vers 2 ans.

### AVANT DE VENIR, PENSEZ À :

- Apporter un **certificat de non-contre-indication à l'activité**, attestant aussi que votre bébé a reçu au moins la deuxième injection de DTP (diphtérie, tétanos, polio).
- Vous munir d'une **couche de bain** et d'un **bonnet** pour votre bébé.
- Vous vêtir d'un **maillot** et d'un **bonnet**.



Retrouvez la liste des piscines municipales qui proposent des créneaux

### Sécurité

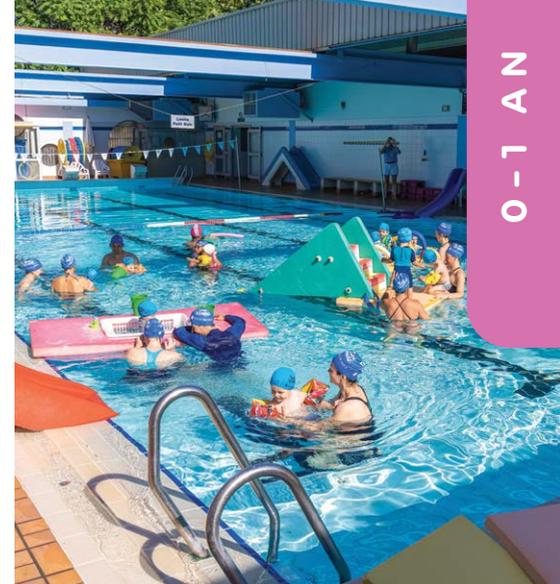
La noyade est la première cause de mortalité chez les moins de 25 ans. Chez les enfants, les causes sont principalement de ne pas savoir nager et un manque de surveillance.

Les gestes à adopter pour se baigner en toute sécurité avec un bébé ou un enfant :

- > **Apprendre à nager** le plus tôt possible
- > **Surveiller les enfants en permanence** et/ou se baigner avec eux
- > Dès le plus jeune âge, **familiariser l'enfant à l'aisance aquatique**
- > Choisir les **zones de baignades surveillées**
- > Porter une **vigilance particulière** lors de baignades dans des piscines « hors-sol » ne disposant pas de dispositif de sécurité

### NICE S'ENGAGE

La Ville de Nice organise chaque année une journée d'activités aquatiques et de prévention des risques de noyade : « Tous à l'eau ».



### Protégez votre bébé du soleil

- > **Ne jamais exposer votre bébé** au soleil
- > **Rechercher l'ombre** et éviter le soleil entre 12h et 16h
- > Appliquer de la **crème solaire** à votre bébé **indice 50+** toutes les 2 heures et après chaque baignade
- > Idéalement habiller votre bébé avec un **vêtement couvrant** même léger
- > Mettre à votre bébé des **lunettes de soleil avec filtre UV** (au minimum catégorie 3) et un chapeau
- > Penser à **hydrater** votre bébé régulièrement
- > **Aucun écran total**, ombre ou parasol ne filtre la totalité des UV



### Podcast santé



# PRÉVENIR LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

**LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE PROVOQUENT EN FRANCE 20 000 DÉCÈS PAR AN. ILS CONSTITUENT LA PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS CHEZ LES ENFANTS DE 1 À 4 ANS.**

Notre logement et ses environs – jardin, cour, garage, piscine – sont adaptés aux adultes, mais ils ne sont pas toujours sécurisés pour bébé. Alors, pour permettre à votre jeune enfant d'explorer le monde sans danger, il est essentiel de sécuriser son environnement au rythme de son développement.

Avec de la vigilance, quelques réflexes simples et du matériel adapté, il est plus facile d'éviter ces accidents dont les plus courants sont listés ici.

## Chute

**Entre 0 et 6 ans, la chute est l'accident le plus fréquent.** Pendant ses premiers mois, votre enfant peut tomber de la chaise haute, du canapé ou de la table à langer. Quand il commence à se déplacer puis à marcher, votre enfant peut tomber dans les escaliers ou d'une fenêtre.

## Intoxication

Pendant ses premières années, votre enfant porte tout à sa bouche. Les principales causes d'intoxication sont **l'ingestion de médicaments, de produits ménagers et de bricolage qui sont laissés à sa portée.**

### EN CAS D'INTOXICATION

- ✗ **Ne donnez pas à boire à votre bébé**
- ✗ **Ne le faites pas vomir**
- ✗ **Le lait n'est pas un antidote**



- > Si votre enfant ne respire pas ou s'il n'est pas conscient, **appelez le SAMU (15)**
- > **Appelez le centre antipoison** sans attendre que les symptômes de l'intoxication apparaissent

**Centre antipoison à Marseille**  
04 91 75 25 25



## Étouffement

Votre enfant peut s'étouffer avec un grand nombre de **petits objets** et **petits aliments** dès que ceux-ci sont à sa portée.

## Noyade

**Votre bébé peut se noyer dans 20 centimètres d'eau**, c'est-à-dire même dans une baignoire. Aussi, il ne doit jamais rester seul, même un court instant.

## Brûlure

Votre enfant peut se brûler **en buvant un liquide trop chaud** ou en **renversant une casserole**. Il peut aussi se brûler en voulant **jouer avec des flammes** ou en **touchant des objets** comme les appareils de cuisson dans la cuisine. Certaines brûlures peuvent se produire quand vous donnez le bain à votre enfant, mais aussi s'il ouvre tout seul le robinet d'eau chaude.

**La peau des enfants est plus sensible :** il faut seulement 3 secondes pour qu'il se brûle au 3<sup>e</sup> degré avec de l'eau à 60°C.

## Électrocution

Votre enfant peut s'électrocuter avec **une prise, un appareil électrique ou une installation défectueuse**, en y glissant les doigts ou des petits objets en métal.

Il existe différents modèles de cache-prises, disponibles tant pour les prises de terre que pour les multiprises.

## CONSEILS POUR SÉCURISER VOTRE DOMICILE



Les supports du  
Ministère de la Santé  
et de la Prévention

## QUI APPELER SI ON A BESOIN DE SECOURS IMMÉDIATEMENT ?



### 112

112 est le numéro d'appel d'urgence européen. Il peut être utilisé dans tous les pays de l'Union européenne, quelle que soit la situation d'urgence.

### 15

15 est le numéro du SAMU (service d'aide médical urgent). Il est à composer en cas de situation d'urgence vitale ou pour être redirigé vers une permanence de soins. Par exemple, vous pouvez appeler si votre bébé a des difficultés à respirer ou s'il a été brûlé.

### 114

114 est le numéro d'appel d'urgence français pour les personnes sourdes, sourdaveugles, malentendantes et aphasiques, 24h/24, 7j/7. Ce service gratuit est accessible en permanence par visiophonie, tchat, SMS ou fax.





## APPRENDRE LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

La Ville de Nice, en partenariat avec la Délégation Départementale de la Mutualité Française Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur, propose au sein de ses structures Petite Enfance des ateliers de sensibilisation. Réalisés par les professionnels du Service Départemental d'Incendie et de Secours des Alpes-Maritimes, ces ateliers permettent d'accompagner l'entourage proche de l'enfant tels que les parents et grands-parents, au repérage des risques et de le former aux gestes qui sauvent.

### Adopter le bon réflexe pour secourir votre enfant en attendant les secours peut sauver une vie !

- > Connaitre et maîtriser les risques ou les situations à risques
- > Garder son calme face à une urgence vitale, tel qu'un étouffement, un arrêt respiratoire, des convulsions ou une hémorragie
- > Pratiquer les bons gestes en attendant l'arrivée des secours



**SI VOTRE BÉBÉ S'ÉTOUFFE, C'EST-À-DIRE S'IL NE PEUT NI CRIER, NI TOUSSER, ET DEVIENT BLEU.**

**!** Si vous êtes seul, effectuez les manipulations de désobstruction des voies aériennes avant de prévenir le 15. Si vous êtes deux, l'un fait les manipulations, l'autre compose le 15.



1 Coucher le nourrisson en avant à califourchon. Sa tête plus basse que son thorax. Maintenir la tête avec les doigts de part et d'autre de la bouche.



2 Avec le talon de la main.



3 Donner jusqu'à 5 tapes entre les deux omoplates avec le talon de la main.

### EN CAS D'INEFFICACITÉ DES TAPES DANS LE DOS

1 Placer votre avant-bras contre le dos de l'enfant, votre main derrière sa tête.



2 Le retourner sur le dos en le maintenant fermement.

3 L'allonger tête basse sur votre avant-bras et votre cuisse.



4 Placer la pulpe de deux doigts sur le devant du thorax, au milieu de la poitrine, sur la moitié inférieure du sternum.

5 Effectuer 5 compressions plus lentes et plus profondes que les compressions du massage cardiaque.

### S'IL NE RESPIRE PAS

Commencer par 5 insufflations initiales bouche à bouche et nez, tête en position neutre.



2 Vérifier une éventuelle reprise de la respiration ou un réflexe de toux.

Pratiquer 30 compressions thoraciques avec la pulpe de deux doigts.



**☎** Si absence de respiration, appeler le 15

Enfoncer la partie supérieure du sternum d'environ 1/3 de l'épaisseur du thorax.



5 A un rythme de 100 à 120 compressions par minute.

# LES PAPIERS D'IDENTITÉ DE MON ENFANT

**UN MINEUR FRANÇAIS PEUT AVOIR  
UNE CARTE D'IDENTITÉ QUEL QUE  
SOIT SON ÂGE, MÊME UN BÉBÉ !**

Gratuite (sauf pour perte ou vol), la carte nationale d'identité permet au demandeur de justifier de son identité. La démarche n'est pas obligatoire et cet acte a une limite de validité, entamez la procédure si vous en avez besoin.

## > Pour quelles occasions faut-il établir une carte d'identité ?

**Si vous effectuez un vol intérieur**, la compagnie aérienne demandera à votre enfant de posséder sa propre carte d'identité.

**Si vous envisagez de voyager en Europe**, votre enfant devra posséder sa propre pièce d'identité.

**Pour les autres pays, la détention du passeport est obligatoire** (document d'identité payant).

**! La présence de l'enfant, quel que soit son âge est obligatoire pour le dépôt du dossier.**



Les dépôts de dossier se font sur rendez-vous

04 97 13 54 54



## PIÈCES À FOURNIR

- Acte de naissance de l'enfant** de moins de 3 mois (original) ou à défaut en cas de renouvellement le livret de famille du parent déposant (original + photocopie)
- Pièce d'identité du titulaire de l'autorité parentale** (original + photocopie). Le cas échéant, original et photocopie du jugement de divorce ou de séparation concernant l'enfant
- 1 photo d'identité**, en couleur, de face, prise il y a moins de 6 mois, tête nue sans accessoire, parfaitement ressemblante, format 35 x 45 mm, aux normes AFNOR non scannée (visage hauteur cheveux compris : 32 à 36 mm), sans lunettes
- Justificatif de domicile** du parent déposant (original + photocopie)
- Si possible, formulaire de pré-demande à saisir en ligne : [www.passeport.ants.gouv.fr](http://www.passeport.ants.gouv.fr)



## LE BAPTÊME CIVIL OU « BAPTÊME RÉPUBLICAIN »

**SI VOUS LE SOUHAITEZ,  
VOUS POUVEZ ORGANISER UNE  
RÉCEPTION SOLENNELLE AFIN DE  
DÉSIGNER POUR VOTRE OU VOS  
ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE 13 ANS  
UN OU PLUSIEURS PARRAINS  
OU MARRAINES.**

La date de la cérémonie est fixée en accord avec le service après remise d'un dossier. Il convient de contacter le bureau des mariages du service de l'état civil afin d'obtenir toute précision nécessaire.

Le baptême civil est un usage qui tire ses sources de coutumes nées pendant la Révolution Française. Il ne s'agit pas d'un baptême proprement dit, avec un caractère similaire à un baptême religieux, mais plutôt d'une **déclaration de parrainage qui, étant faite en mairie, prend un caractère plus solennel.**

Le baptême civil n'a pas de valeur juridique et ne crée pas de lien de droit entre filleul et parrains. Il ne s'agit que d'un **engagement moral**. En cas de décès, d'incapacité ou d'impossibilité pour les parents quant à leurs obligations à l'égard de leurs enfants, la loi a prévu des dispositifs de protection : administration légale sous contrôle judiciaire, tutelle, assistance éducative. La marraine et le parrain ne pourront faire valoir leurs engagements que dans le cadre de ces institutions.

Le parrainage civil apparaît comme une manifestation de fraternité et de solidarité.

## PIÈCES À FOURNIR

- Formulaire de demande** dûment complété et signé des deux parents
- Acte de naissance de l'enfant** ou copie du livret de famille
- Pièces d'identité des parents**, du parrain, de la marraine et, si possible, de l'enfant
- Justificatif de domicile** des parents

## Bureau des mariages

[mariages@ville-nice.fr](mailto:mariages@ville-nice.fr)  
04 97 13 23 76



Accédez au formulaire de demande

# 1-3 ans



> Mon enfant est accueilli par : .....



Premiers pas

...../.....



Première phrase

...../.....



Premier manège

...../.....



Premier bain de mer

...../.....



Première socca

...../.....



Premier bisou

...../.....

## MOTS RIGOLOS

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Je colle la première  
photographie d'identité  
de mon enfant



## UN CADRE POUR BIEN GRANDIR

Par Isabelle FILLIOZAT, psychothérapeute, experte de la Commission des 1000 premiers jours



**Les enfants... sont des enfants.** Ils ne maîtrisent pas encore les codes de la bonne conduite et parfois ils nous rendent fous ! Ils résistent à nos ordres, font ce qu'on vient de leur interdire, refusent de mettre leur manteau, se roulent par terre, mordent leur petit frère... Et là... il nous arrive d'être débordés par une envie de crier, de taper, de punir... parce que c'est ainsi que nos parents réagissaient.



### LES ENFANTS... SONT DES ENFANTS.

Mais le monde a changé, nous voulons éduquer nos enfants sans violence, comme la Convention Internationale des Droits de l'Enfant et la loi de 2019 nous l'enjoignent.

Mais comment faire ? Tout d'abord, il s'agit d'adapter nos attentes aux capacités de son âge.

**Avant trois ans, un petit ne parvient guère à freiner ses impulsions.** Alors, on en tient compte et on l'aide. Pour éviter les bêtises... on ne le laisse pas sans surveillance. S'il avance vers un objet interdit, s'il tape ou mord... on lui dit tendrement mais fermement STOP et on s'interpose physiquement : on l'attrape et on le redirige. Il apprend. Si nous le faisons tranquillement, ça se passera bien la plupart du temps. En revanche, si nous nous fâchons, par simple contagion, il risque de se fâcher aussi ! Et un enfant fâché n'apprend plus.

**Un tout-petit a deux objectifs dans la vie :** rester en connexion avec vous et explorer son corps et le monde pour grandir. Il a donc besoin de temps avec ses parents et d'un cadre protecteur. On limite la casse en plaçant les objets précieux en hauteur et on organise la maison pour lui permettre des explorations sans risque.

**Un bambin est plein d'énergie, il a besoin de bouger, d'exercer ses jambes et ses bras, de muscler son dos, ses abdos...** Coincé trop longtemps dans une poussette, dans un siège-coque, il se sent mal. En intérieur entre quatre murs, les sons résonnent, on ne bouge pas assez, les tensions et la fatigue s'accumulent... Alors on pense à sortir tous les jours le plus longtemps possible. L'air extérieur lui fait du bien et le calme. La lumière du jour prépare son sommeil de la nuit et aide ses yeux à grandir. 2h par jour dehors réduisent les risques de myopie. Marcher, courir, attraper, grimper, sauter... toutes ces activités construisent son corps et ses capacités. S'il est dans la nature, c'est encore mieux. Alors on part en forêt ou au parc le plus souvent possible. On le laisse prendre quelques risques à sa portée. Tomber et se relever, c'est comme ça qu'on grandit ! Ça ne se voit pas, mais il est en train de se préparer pour l'école ! Il y a des choses bonnes pour sa santé et d'autres non. C'est notre rôle d'interposer des limites.

**Un an, c'est le moment de se séparer de la tétine s'il en a encore une.**

Les bonbons, les frites, les gâteaux... pas tous les jours.

Chaque jour, on lui consacre un temps particulier. On met le minuteur pour 5, 10 ou 20 minutes... et on passe ce temps pleinement avec lui, rien qu'avec lui, en éteignant nos écrans et éloignant notre smartphone.



### CHAQUE JOUR, ON LUI CONSACRE UN TEMPS PARTICULIER.

Parfois notre patience atteint ses limites... c'est bien normal ! **Il faut tout un village pour élever un enfant.** Où est notre village ? Qui autour de nous peut prendre le relai de temps en temps ?





## LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DE 1 À 3 ANS

Vers l'âge d' **1** an

**Votre enfant part à la découverte de son environnement** et explore tout ce qui l'entoure.

**Il se tient debout et peut faire ses premiers pas.** Il aime pousser, déplacer les chariots ou chaises. Il aime escalader son lit ou le canapé, mais ne sait pas toujours comment redescendre. Il peut monter un petit escalier sur les mains et les genoux.

**Votre enfant attrape facilement des petits objets.** Il parvient à se servir des deux mains à la fois.

Chaque enfant se développe à son propre rythme. Ce qui doit alerter, c'est un **arrêt brutal d'évolution** ou un **enfant en retrait**. L'important est de laisser votre enfant bouger le plus possible.



Entre **12** & **18** mois

**Votre enfant se concentre de plus en plus dans ses jeux.** Il s'intéresse aux puzzles, il commence à utiliser un crayon tenu entre le pouce et l'index.

Autour des **18** mois

**Votre enfant améliore la marche, peut courir et ramasser des objets au sol.** Il peut commencer à manger seul avec une cuillère. Son vocabulaire s'enrichit et il comprend les phrases simples.



Entre **18** & **24** mois

**Votre enfant acquiert de nouvelles capacités motrices.**

Il court, monte et descend les escaliers, saute depuis une petite hauteur. Il adore danser quand il entend de la musique. Il participe à son habillage, s'enlève les chaussettes et les chaussures. Il devient de plus en plus précis dans ses gestes. Il peut tenir des choses différentes dans chaque main.

Entre **24** & **36** mois

**Votre enfant devient autonome, son environnement lui est devenu familier.**

Il monte et descend les escaliers et court de plus en plus vite. Il adore les jeux d'extérieur, ramasse, lance et tape dans un ballon. Il s'habille presque tout seul. Il est de plus en plus adroit avec ses mains. Ses dessins et ses constructions sont plus élaborés. Durant cette période, l'enfant apprend à tourner les poignées, dévisser les couvercles, déballer des objets.

À **2** ans

**Votre enfant sait marcher tout en transportant un gros jouet.** Il commence à taper dans le ballon avec son pied. Il aime se servir d'un vélo ou d'une draine.



### LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE DE 1 À 3 ANS

**Les premiers mots surviennent en moyenne aux alentours de la première année.** Votre tout-petit comprend beaucoup plus de mots qu'il n'en dit. A cet âge, il comprend les signes simples et peut commencer à identifier des images sur un livre en les pointant.

Vers 2 ans, des débuts de « phrases » vont commencer à se faire entendre, avec l'apparition de deux (ou trois) mots côte à côte comme : « **papa parti ?** » ou « **est où maman ?** ». A cette étape, l'enfant est en mesure de comprendre des

histoires simples mais aussi des consignes plus complexes (en deux étapes) comme : « **accroche ton manteau et enlève tes chaussures s'il te plait** ».

Progressivement, en se rapprochant de ses 3 ans, votre enfant va commencer à acquérir beaucoup de vocabulaire, c'est pourquoi **il est important de lui parler régulièrement**. Ainsi, il ne faut pas hésiter à nommer, répéter, à lui décrire ce que vous observez, à l'informer des événements à venir ou encore à le reprendre et à le corriger dans ses propos si nécessaire.



## LA SANTÉ DE MON ENFANT

### Quelles sont les consultations médicales de mon enfant ?

Il y a deux visites obligatoires sur cette période à :

- 2 ans
- 3 ans

### Que faire en cas de troubles sensoriels ?

La vision des bébés se développe avec le temps et évolue. Si vous constatez quelque chose d'anormal, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou prendre un rendez-vous auprès d'un ophtalmologiste pour un examen de ses yeux.

#### CONSEIL

Une sortie quotidienne de **40 minutes** peut réduire d'un quart les risques de myopie. L'idéal serait que votre enfant puisse passer **3 heures par jour** dehors et par tous les temps.

De même pour l'audition, allez consulter votre médecin ou un ORL, si votre enfant semble ne pas bien entendre les bruits qui l'entourent, pour un examen de ses conduits auditifs.



### Quelle hygiène dentaire à cet âge ?

Les dents seront toutes sorties vers les 30 mois de votre enfant.

**Il est conseillé de brosser les dents de votre enfant matin et soir, dès l'âge de 2 ans.**

En cas de problème dentaire, allez consulter votre dentiste, les urgences ou le centre dentaire le plus proche de chez vous.

- > Prévoyez une consultation chez le dentiste à partir de l'âge de 3 ans.
- > Ne laissez pas votre enfant s'endormir le soir avec son biberon ou une boisson sucrée pour éviter les caries dentaires provoquées par le sucre.

## L'ALIMENTATION DE MON ENFANT ENTRE 1 ET 3 ANS

**Votre enfant devient de plus en plus habile dans la manipulation des objets.**

Sa coordination s'améliore : il vise la bouche de mieux en mieux avec la cuillère. Il va passer de la cuillère à la fourchette. Si votre rythme familial le permet, votre enfant prend ses repas avec vous.

L'enfant mange pour répondre à ses propres besoins. Il ne mange pas pour vous faire plaisir. Mieux vaut éviter les rapports de pouvoir autour du repas. Il risquerait de devenir sélectif et/ou se placer en opposition avec vous.

#### QUELQUES ASTUCES

- > Variez les aliments et les marques
- > Adaptez les recettes : présentez un même légume sous différentes formes (salade, tarte, vapeur...)
- > Continuez de donner du lait : 500 ml par jour
- > Donnez le dessert même si les autres aliments ont été peu ou pas mangés
- > Manger est un plaisir contagieux : si toute la famille mange des fruits et légumes, votre enfant en mangera aussi



### RECETTE DES GALETES DE QUINOA, COCO ET CURRY DE CHEF RATATOUILLE

#### Ingrédients par personne :

12 g de quinoa, 5 g de lentilles corail, 3 g de semoule de couscous, 3 g de noix de coco râpée, 10 g de poivrons rouges, 10 g d'oignons, 10 g de cheddar râpé, 30 g de pulpe de tomate, 40 ml de bouillon de légumes, 10 ml de lait de coco, 5 ml d'huile d'olive, un peu d'ail, une pincée curry, une autre de curcuma, un peu de gingembre, sel

#### Préparation :

- > Dans une casserole, faire revenir à l'huile d'olive les oignons taillés en petits cubes avec l'ail haché. Ajouter les poivrons rouges coupés également en cubes, les épices (curry, gingembre et curcuma) et saler légèrement, puis la pulpe de tomate et cuire quelques minutes à feu doux. Verser le lait de coco, cuire de nouveau. Ajouter le bouillon de légumes et le quinoa et cuire quelques minutes, puis la semoule et les lentilles corail.
- > Mélanger à l'aide d'une spatule et cuire à feu doux jusqu'à quasi-évaporation du liquide. Terminer en ajoutant le cheddar et la noix de coco râpée.
- > Verser la préparation dans un moule préalablement graissé et cuire dans un four à 160° pendant 25 à 30 minutes.
- > Laisser reposer la galette quelques minutes, puis la couper en pavés.

#### Conseil du chef Ratatouille :

Accompagner cette galette végétale d'une sauce tomate et de piperade (confit de poivrons).



## COMMENT RECONNAÎTRE LES VIOLENCES ÉDUCATIVES ORDINAIRES ?

**LA VILLE DE NICE S'EFFORCE DE COMBATTRE TOUTE VIOLENCE, DE LA PLUS PETITE À LA PLUS GRAVE, ET INSCRIT LE RESPECT DES DROITS DE L'ENFANT COMME UNE PRIORITÉ**

(lire pages 32-33).

L'éducation la plus conforme au bien-être et au bon développement des enfants est sensible aux besoins de ces derniers, nourrit leur intelligence émotionnelle et fixe des limites dans la bienveillance.

La loi du 10 juillet 2019 relative à l'interdiction des violences éducatives ordinaires vient poser un cadre juridique : **les châtimens physiques, psychologiques ou verbaux sont interdits.**



### Pourquoi est-ce interdit par la loi ?

Les études scientifiques montrent aujourd'hui que les **violences éducatives ordinaires ne sont pas efficaces pour changer le comportement de son enfant.**

En revanche, cette violence faite aux enfants peut être à l'origine de troubles comme ceux de l'anxiété, de l'agressivité, de la déconsidération de soi, voire de la dépression.

Les comportements violents atteignent la relation construite avec son enfant et réduisent sa confiance en lui et en les autres.

### Parmi les exemples fréquents :

- > Donner une fessée, pousser, bousculer, secouer, donner une gifle ou une tape sur la main...
- > Ne pas répondre aux besoins physiologiques : propreté, alimentation, sommeil
- > Laisser pleurer l'enfant, ne pas le réconforter, le repousser, l'ignorer
- > Crier, menacer, faire du chantage, culpabiliser
- > Faire peur, enfermer dans le noir
- > Injurier, se moquer, humilier, donner des surnoms péjoratifs
- > Déconsidérer la personnalité de l'enfant ou ses aptitudes, lui dire par exemple qu'il est nul lorsqu'il a une mauvaise note en classe, ou qu'il n'arrivera jamais à rien
- > Punir, par exemple, privation de nourriture, isolement, mise au coin, privation de sorties ou de loisirs importants pour lui
- > Refuser une écoute affective, négliger la santé mentale de l'enfant, ses besoins médicaux et éducatifs, etc.

Les motifs qui poussent les parents à avoir parfois recours à ces violences éducatives ordinaires, sont liés à l'histoire de chacun et à la répétition de ce qu'il a connu, à l'épuisement, au stress, au manque d'alternative, ou à l'isolement. Pour apprendre à définir un cadre et des limites plus conformes aux besoins des enfants, sans avoir recours à ces violences éducatives ordinaires, vous pouvez assister à un atelier de parents, vous renseigner auprès de professionnels ou de psychologues formés en parentalité. Des programmes de développement des compétences parentales existent et peuvent vous accompagner.

### NICE S'ENGAGE

Le **prix Territoria Or** a été décerné en 2022 à la Ville de Nice pour son action en faveur des enfants abusés : des poupées sexuées facilitant la parole des enfants.

### 44 % DES PLAINTES POUR VIOLENCES PHYSIQUES OU SEXUELLES CONCERNENT DES VIOLENCES COMMISES AU SEIN DE LA FAMILLE

(INSEE, 2019).

#### Pour signaler un enfant en danger ou risquant de l'être :

Centre d'Accueil de Jour  
Pass'r'elles :

**04 97 13 39 46**

Enfance en danger : **119**





## LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

L'apport des grands-parents est précieux tant pour les petits-enfants que pour les nouveaux parents. Les grands-parents sont une source importante d'affection et d'attention pour leurs petits-enfants. Ils sont aussi un soutien essentiel pour les parents, ils peuvent les aider à s'occuper des enfants et leur rendre toutes sortes de petits services.

Quand un enfant est avec sa mamie ou son papi, il dispose de toute son écoute et de son attention. Il se sent alors intéressant et important, ce qui favorise son estime de soi. Les grands-parents sont aussi des repères pour l'enfant qui se sent rassuré de savoir que plusieurs adultes l'aiment. Ils contribuent ainsi à développer la sécurité affective de leurs petits-enfants.



### Même à distance, il y a différentes solutions pour que les grands-parents soient présents dans la vie d'un tout-petit :

- Proposer aux grands-parents d'**envoyer des photos ou des vidéos** à l'aide de leur téléphone et envoyer régulièrement aux grands-parents des photos ou vidéos de votre bébé.
- Fixer un rendez-vous virtuel chaque fin de semaine** à ses grands-parents en présence de votre enfant pour que chacun puisse partager des moments de sa semaine.
- Faire lire une histoire au grand-parent lors d'un appel vidéo.**
- Proposer aux grands-parents d'**envoyer du courrier, un livre ou abonner votre enfant à un magazine** pour en parler ensuite lors d'un échange en vidéo.
- Cuisiner une recette de votre enfance** et proposer à votre tout-petit d'appeler mamie ou papi.
- Offrir à votre enfant un album avec des photos de chaque membre de la famille et des amis proches** qu'il pourra manipuler et regarder à sa guise.

## ZOOM SUR DEUX ASSOCIATIONS QUI TRAVAILLENT CE LIEN

### Association parrain-marraine :

Face à l'augmentation du nombre de familles monoparentales, à l'éloignement de l'environnement familial et amical, assortis souvent de problèmes d'isolement, le parrainage de proximité est apparu comme une des réponses possibles pour soutenir le parent dans un climat de confiance réciproque et de solidarité, et pour permettre à l'enfant de s'épanouir grâce aux liens tissés dans un environnement élargi.

[www.parrain-marraine.com](http://www.parrain-marraine.com)

### Association Lire et Faire Lire :

Programme éducatif d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle. Des bénévoles de plus de 50 ans offrent une partie de leur temps libre aux enfants (de la petite enfance à la préadolescence) pour stimuler leur goût de la lecture.

[www.lireetfairelire.org](http://www.lireetfairelire.org)

04 93 87 24 64

## NICE S'ENGAGE

Depuis 2004, des rencontres intergénérationnelles sont organisées par la Ville de Nice, dans le cadre d'un partenariat entre les structures Petite Enfance et les structures d'hébergement de personnes âgées du CCAS. Initiées autour de l'échange de cartes de vœux entre les enfants et les résidents, ces rencontres ont pris la forme d'activités régulières en fonction des saisons : partage de moments ludiques et festifs dans une régularité, mise

en place d'activités partagées hebdomadaires comme la gymnastique, des séances de lecture et des activités manuelles au sein de la crèche ou de la résidence, sorties découverte au marché ou encore jardin partagé.

L'enjeu est de participer à l'entretien des liens sociaux intergénérationnels, à leur socialisation et à l'apprentissage de la différence des générations : transmission de savoirs et d'expériences, respect mutuel...



# L'OUVERTURE À LA CULTURE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Les différentes recherches sur l'enfant éclairent l'importance de l'éveil culturel et artistique au cœur du développement du jeune enfant.

Il s'agit d'un véritable levier de santé publique. Ainsi, par exemple, les crèches municipales de la Ville de Nice accueillent des compagnies artistiques : les enfants chantent, dansent, écoutent de la musique et participent à des spectacles vivants avec des professionnels.

## La magie de la lecture

Les parents sont très sensibles aux premiers mots de leur enfant. Ce sont d'abord les sons qu'utilise la langue qui sont appris avant de comprendre le sens. Votre bébé comprend quelques mots à 6 mois, comme son prénom, « papa », « maman », une cinquantaine à 1 an, 1 000 à 3 ans et 10 000 mots à 5 ans !

C'est la répétition des mots dans différents contextes qui lui permet d'en deviner le sens. La lecture d'histoires permet à l'enfant d'appréhender un vocabulaire plus riche. **L'exposition aux livres des très jeunes enfants a un rôle extrêmement positif.**

La Ville de Nice dispose d'un réseau de bibliothèques qui maille le territoire. Vous pourrez vous y rendre avec votre enfant, emprunter gratuitement des livres pour lui et pour vous en vous inscrivant dans l'un des sites, ou encore participer à des ateliers.

[www.bmvr.nice.fr](http://www.bmvr.nice.fr)



## L'éveil musical

La musique, son rythme et les émotions qu'elle véhicule, sont sources de plaisir et de découverte pour les jeunes enfants.

Emmenez votre enfant à l'Opéra de Nice et éveillez-le dès le plus jeune âge au monde du spectacle vivant ! Chaque mois, « Viens avec ton doudou » fait découvrir aux enfants à partir de 2 ans les instruments de musique avec les musiciens de l'Orchestre Philharmonique de Nice.

[www.opera-nice.org](http://www.opera-nice.org)



## Spectacles très jeunes publics

Les centres AnimaNice proposent aussi des spectacles pour les jeunes enfants.



Consultez  
le programme



## SABLE MAGIQUE

### UNE ACTIVITÉ FACILE À RÉALISER AVEC VOTRE ENFANT

#### Objectif

Le sable est une matière qui stimule tous les sens. Il permet de développer la motricité fine de l'enfant et propose une multitude de possibilités en termes d'imagination.

#### Âge

À partir de **14 mois**

#### Durée

La durée peut varier. Tout dépend du plaisir qu'éprouve votre enfant en y jouant et de son attention.

#### Matériel

- 1 saladier**
- 1 verre**
- De la farine**
- De l'huile :**  
olive, tournesol, colza
- Des colorants :**  
colorants alimentaires, craies de couleurs ou encore épices
- Des emporte-pièces**  
pour les plus grands

#### Déroulement

**La préparation peut se faire avec votre enfant**

1. Mettre 7 verres de farine dans un saladier
2. Y ajouter un verre d'huile
3. Colorer le sable si vous le souhaitez
4. Malaxer le tout jusqu'à obtenir une poudre uniforme

#### C'est prêt !

Le sable magique se conserve dans une boîte hermétique ou dans un sachet de congélation pendant plusieurs semaines au sec.

#### Astuce

Installez-vous à l'extérieur comme si vous étiez à la plage et construisez vos châteaux de sable.

# L'ENTRÉE À L'ÉCOLE MATERNELLE

## À quel âge un enfant doit-il être scolarisé ?

Depuis la rentrée 2019, l'instruction est obligatoire dès l'âge de 3 ans pour tous les enfants, français ou étrangers (article L131-1 du Code de l'Éducation).

## Comment connaître l'école dont dépend mon enfant ?

La préinscription scolaire est définie en application de la carte scolaire.



Vous pouvez connaître l'école dont dépend votre enfant en entrant votre adresse

## Puis-je faire une demande de dérogation de secteur scolaire ?

La demande de dérogation doit être motivée par une situation particulière et justifiée par des motifs sérieux. Une dérogation accordée pour l'école maternelle devra impérativement être renouvelée lors du passage à l'école élémentaire.

Pour des questions relatives aux dérogations, aux secteurs scolaires, aux places dans les écoles

04 97 13 56 30

[inscriptionscolaire@ville-nice.fr](mailto:inscriptionscolaire@ville-nice.fr)

## Que se passe-t-il si j'inscris tardivement mon enfant et qu'il n'y a plus de place disponible dans mon école de secteur ?

Il se peut qu'en cas de préinscription tardive et au regard des effectifs, votre enfant soit redirigé vers l'école la plus proche de votre domiciliation.



## Quelle est la démarche à effectuer pour inscrire mon enfant à l'école ?

Pour préinscrire votre enfant, rendez-vous sur le portail [familles.nice.fr](http://familles.nice.fr) pour y déposer avec les pièces justificatives en version numérisée (format JPEG ou PDF).

Chaque année, courant janvier, les inscriptions scolaires débutent pour la rentrée de septembre.

! Il faudra ensuite confirmer l'inscription scolaire en prenant rendez-vous avec la direction de l'école de secteur.

### NICE S'ENGAGE

#### Besoin d'accompagnement ?

Fiches pratiques sur [nice.fr/fr/nicefacile](http://nice.fr/fr/nicefacile)



Inscriptions scolaires

04 97 13 45 00

[guichet.nicefacile@ville-nice.fr](mailto:guichet.nicefacile@ville-nice.fr)

## PIÈCES À FOURNIR

- Document d'identité du représentant légal de l'enfant recto/verso
- Livret de famille ou acte de naissance, et jugement précisant l'autorité parentale et la résidence de l'enfant dans le cas de divorce ou séparation
- Justificatif de domicile ou un document faisant mention de la même adresse parmi les suivants : justificatif du Trésor Public ; facture de gaz, électricité, eau, charges, de moins de 3 mois ; quittance de loyer tamponnée et signée ; bail officiel ; attestation d'assurance du domicile ; partie de l'acte final d'achat pour les nouveaux propriétaires
- Carnet de vaccinations
- Certificat de radiation (obligatoire pour une inscription en cours d'année si l'enfant a déjà été scolarisé)

### Pour les parents hébergés :

- Attestation d'hébergement + document d'identité de l'hébergeant
- Justificatif de domicile de l'hébergeant
- 2 justificatifs de domicile de l'hébergé chez l'hébergeant : avis d'imposition de l'année en cours (obligatoire) ; relevé de compte bancaire sans le détail du relevé ; attestation sécurité sociale ; attestation Caf



# 3-6 ans



> Nom de l'école de mon enfant : .....

> Nom de son enseignant : .....

> Prénoms de ses premiers camarades de classe : .....

> Les premières activités de mon enfant : .....

Je colle un souvenir  
du premier jour d'école  
de mon enfant

# ÉCOUTER ET ACCOMPAGNER SES ÉMOTIONS



Par **Isabelle FILLIOZAT**, psychothérapeute, experte de la Commission des 1000 premiers jours



« Une quantité considérable de preuves provenant d'études internationales de haute qualité montrent que les interventions parentales qui intègrent le développement des compétences sociales et émotionnelles conduisent à des résultats positifs significatifs pour les enfants et leurs parents » dit une synthèse de littérature d'un centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Cela signifie que **nourrir l'intelligence émotionnelle** est une des meilleures attitudes éducatives !

Quand nous accueillons l'émotion d'un enfant, non seulement il se sent reconnu, entendu et davantage connecté à nous, mais nous nourrissons sa confiance, son estime de lui et musclons ses compétences émotionnelles, celles-là même qui lui permettront de faire de meilleures études, d'être en meilleure santé et plus heureux avec ses amis, en couple et dans sa future famille.

“

**NOURRIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EST UNE DES MEILLEURES ATTITUDES ÉDUCATIVES !**

Punir un mauvais comportement est loin d'être aussi efficace !

En effet, tristesse, peur, honte, colère... émotions et sentiments non reconnus sont à la racine de la plupart des comportements inappropriés. **Quand un enfant déborde, c'est le plus souvent parce qu'il est débordé !**

Les émotions sont très contagieuses. La priorité pour le parent est donc de ne pas se laisser envahir par un énervement ou un désarroi symétrique à celui de l'enfant.

Respirer, changer de position, regarder au loin... et on se met à hauteur d'enfant. Ce petit être n'a pas encore tous les mots et toutes les compétences pour exprimer ce qu'il vit mais il a le droit d'être entendu.

**Ce droit lui est conféré par la Convention Internationale des Droits de l'Enfant** qui fait loi en France.

Je l'écoute comme j'écouterai quelqu'un qui parle une autre langue, en tentant de **comprendre ce qu'il vit dans son cœur.**

Nous non plus, parfois, ne savons pas exprimer les véritables raisons pour lesquelles nous sommes fâché, déprimé, tendu... parce que justement nous n'avons pas appris dans notre enfance !

Si l'enfant frappe, nous nous interposons, physiquement si besoin : stop, je ne vais pas te laisser te faire mal ou faire mal à quelqu'un.

**Puis nous restons pour accueillir.** Pour ne pas prendre en plein cœur ses larmes, ses mots ou ses cris, nous pouvons imaginer que tout cela tombe dans un bol imaginaire entre nous.

Les émotions sont dans le corps. En respirant avec lui, dans une posture similaire à la sienne, à sa hauteur, on sent en soi ce qui se passe en lui.

C'est l'empathie. Parfois elle devient contagion... il suffit alors de bouger un peu, de respirer différemment, et nous revenons à notre tranquillité intérieure : **« je suis le parent, j'accueille l'émotion de mon enfant (dans le bol !)** ». Il peut passer de la rage aux pleurs, puis finir par se jeter dans nos bras.

“

**JE L'ÉCOUTE COMME J'ÉCOUTERAI QUELQU'UN QUI PARLE UNE AUTRE LANGUE, EN TENTANT DE COMPRENDRE CE QU'IL VIT DANS SON CŒUR.**

C'est ainsi qu'il va peu à peu apprendre à se connaître, à gérer les frustrations, à se relever de ses échecs, à affronter les conflits de manière constructive tout en fondant sa sécurité intérieure et son estime de lui-même. **Mieux un enfant sait exprimer ses émotions, moins il présente de comportement débordant.**



# LA SANTÉ DE MON ENFANT

## « M'T dents »

Avoir des bonnes habitudes d'hygiène dentaire empêche l'apparition de caries. Un mois avant la date anniversaire de votre enfant, quand il va avoir 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans et 15 ans, vous recevez un formulaire « M'T dents » par courrier ou sur votre compte Améli. Vous prenez rendez-vous chez votre dentiste pour votre enfant : **ce rendez-vous est offert.**

### Lors de ce rendez-vous, le dentiste :

- > vérifie la santé des dents et des gencives
- > donne des conseils
- > propose un ou plusieurs nouveaux rendez-vous si des dents doivent être soignées.

La Haute Autorité de Santé recommande depuis 2002 de consulter un orthodontiste avant l'âge de 6 ans. Vous pouvez consulter bien plus tôt si vous constatez que l'enfant respire beaucoup par la bouche, ne veut que des aliments mous, conserve sa tétine en bouche la journée, dort mal ou a une mâchoire trop en retrait.

[www.orthodontiepediatrique.fr](http://www.orthodontiepediatrique.fr)

## Equilibre entre alimentation et activités

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres. Peu caloriques, ils limitent le risque de survenue des maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou du

diabète à l'âge adulte. Faites-en un aliment ludique, allez au marché avec votre enfant pour lui faire découvrir le nom des fruits et légumes, et faites-le participer à la cuisine. Ne vous privez pas des herbes aromatiques et des épices qui permettent de varier les goûts et de proposer une alimentation riche en saveurs.

### ASTUCE

La qualité des légumes surgelés est au moins égale sinon supérieure à celle des produits frais de la grande distribution !

## Activité physique

Sport, jeux, bricolage ou jardinage : l'activité physique sous toutes ses formes permet un équilibre énergétique, protège la santé et augmente la confiance en soi. N'hésitez pas à bouger avec votre enfant. La sédentarité favorisée par la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo, ne contribue pas à son développement. La Ville de Nice propose de nombreuses activités (rendez-vous pages 90-91).



## INTERVIEW

# Le neurodéveloppement : quand faut-il s'inquiéter ?

Par Oriane CHARTIER et Jérôme BIANCHI, neuropsychologues, association NeuroLogik

Entre 3 et 6 ans, l'enfant se développe à tous les niveaux ! **Avant toute chose, pensez à faire vérifier sa vision et son audition.** Il n'est pas forcément capable de vous dire lui-même s'il voit mal ou entend mal car, à son jeune âge, il n'a encore rien connu d'autre.

Nous vous présentons ici quelques clefs que l'enfant doit savoir maîtriser à chaque âge. Si ce n'est pas le cas ou qu'il y a une régression, parlez-en avec son pédiatre.

Un enfant qui a du mal à se faire des amis, est peu tolérant aux changements, s'intéresse tout le temps à la même chose et/ou qui réagit inhabituellement face à certains sons, vêtements, lumières, aliments doit également faire l'objet d'une consultation médicale.

**En petite section de maternelle,** l'enfant alterne les pieds dans un escalier et connaît quelques couleurs.

Il doit aussi faire des phrases construites et être compris par des membres extérieurs à la famille.

**En moyenne section,** il découpe avec des ciseaux le long d'une ligne, il fait des phrases d'au moins 6 mots et peut ranger des objets selon certains critères (forme, couleur, taille).

**En grande section,** l'enfant tient en équilibre sur un pied. Il connaît les prénoms de quelques copains et sait écrire le sien.

**Au CP,** c'est un pro de la marelle à la récré ! L'enfant reconnaît les émotions des autres et réagit de manière adaptée. Il est capable de lire de courtes phrases en fin d'année.

**Après le CP,** si des difficultés langagières, attentionnelles ou motrices persistent, vous pouvez remplir l'échelle Identidys.

[www.identidys.com](http://www.identidys.com)





# LES ÉCOLES NIÇOISES

L'abaissement de l'âge de l'instruction obligatoire de 6 à 3 ans porte l'objectif de lutter contre les inégalités dès le plus jeune âge. La Ville de Nice souhaite garantir l'accès de chaque enfant à une éducation de qualité. Afin d'assurer à tous des conditions optimales de réussite dans une école accueillante et bienveillante, **la Ville de Nice accompagne chaque jour les familles en partenariat avec l'Education Nationale dans le développement d'une école citoyenne et inclusive.**

## Construire notre ville de demain

De nouvelles priorités concourent à cet enjeu sociétal.

La Ville de Nice a mis en place un plan ambitieux de **végétalisation des cours d'école et de crèche**, pour améliorer le cadre de vie des enfants et des personnels et, en même temps, agir contre le changement climatique. Cela se traduit par une augmentation significative d'arbres et végétaux dans les cours. Ces aménagements transforment les îlots de chaleur urbains en îlots de fraîcheur, améliorent la qualité de l'air tout en proposant de nouveaux espaces pour la mise en place d'actions pédagogiques.

## NICE S'ENGAGE

La Ville de Nice développe pendant le temps scolaire un plan « **Nice 100 % Culture à l'École** », un plan **vélo** ou encore un plan **nautique**, avec l'ambition de réduire les inégalités sociales en démocratisant l'accès à la culture et à la pratique sportive.

Un catalogue d'actions citoyennes est proposé afin d'amener les petits Niçois à être curieux, à comprendre leur histoire et leur environnement, pour être dès à présent acteurs de la société.

## Entretien des écoles publiques

Dans le cadre de sa compétence d'entretien et de mise aux normes des bâtiments scolaires, la Ville de Nice réalise l'entretien de toutes les écoles publiques. Elle contribue aussi au fonctionnement des écoles privées sous contrat d'association sur son territoire.

## Des outils numériques

Dans le cadre de son plan numérique renouvelé, la Ville de Nice modernise progressivement les outils pédagogiques à disposition des enseignants et des enfants : équipement en ordinateurs, tablettes, vidéoprojecteurs interactifs... Il existe aussi un **environnement numérique de travail** pour faciliter les échanges entre parents, communauté éducative et services municipaux :

[ent.nice.fr](http://ent.nice.fr)



## Personnel municipal aux côtés des enseignants

Le positionnement d'un Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles (ATSEM) auprès des plus petits écoliers est un engagement fort de la Ville de Nice. Cette politique marque l'importance portée par la municipalité à la qualité de l'accueil et de l'accompagnement des enfants, dès leur entrée à l'école.

## INTERVIEW



## Question d'un papa à l'une de nos ATSEM

### Quelles sont les missions d'une ATSEM ?

**Mon rôle est d'assister l'enseignant d'école maternelle dans ses missions, pendant le temps scolaire :** accueil des enfants, accompagnement et surveillance dans la classe, participation aux activités d'éveil proposées par l'enseignant et nettoyage des locaux servant aux enfants.

### En quoi est-ce un plus pour les enfants ?

Nous sommes proches des enfants et nous sommes à leur écoute. En effet, nous devons être attentifs aux demandes de tous élèves et plus particulièrement lorsqu'ils ont des besoins particuliers. **Tout comme les enseignants notre rôle est d'accompagner et d'éveiller les enfants.**

### Pourriez-vous nous décrire le déroulement de votre journée ?

Une grande partie de la journée consiste à **gérer les petits maux et les besoins quotidiens des élèves.**

En collaboration directe avec les enseignants, nous participons aux activités de la journée.

### Auriez-vous des conseils pour une rentrée réussie en petite section ?

**Le plus important, c'est de parler de l'école à votre enfant avant le jour de la rentrée.**

N'hésitez pas à vous rendre devant l'établissement pour qu'il connaisse et reconnaisse le lieu.

Vous pouvez aussi trouver un livre qui raconte une journée à l'école.



# LE TEMPS PÉRISCOLAIRE : GARDERIE, ÉTUDE ET CANTINE

## Accueil du matin



Afin de favoriser et d'accompagner la vie des familles, la Ville de Nice propose un accueil du matin sur les écoles niçoises où on recense un besoin. Cet accueil est proposé de 7h30 à 8h20, tous les jours scolaires. Il est assuré par le personnel municipal de ces écoles ou les enseignants.

## Accueil du soir

Selon les mêmes modalités, l'accueil du soir est organisé de 16h30 à 18h00 les jours scolaires.

Pour les enfants des écoles maternelles, il s'agit d'un accueil encadré par les ATSEM auprès desquelles les enfants sont en lien en temps scolaire.

Pour les enfants des écoles élémentaires, il s'agit d'un accompagnement aux devoirs, par des études surveillées. La Ville de Nice fait appel aux enseignants pour assurer cette aide aux devoirs ou étude et garantir une continuité avec le temps pédagogique. Lorsque les effectifs des enfants accueillis sont importants, des animateurs municipaux complètent le dispositif enseignant sur une partie du temps de l'étude en proposant des activités ludiques et pédagogiques.

## CONDITIONS D'ADMISSION :

Être obligatoirement à jour des paiements de l'année précédente et avoir établi un dossier complet

## DÉMARCHE À RÉALISER

(date fixée chaque année courant avril)

1. Se connecter au portail [familles.nice.fr](http://familles.nice.fr)
2. Choisir « **Ecole, cantine, garderie et étude** »
3. Cliquer sur « **Préinscrire aux cantine, garderie et étude** »
4. Déposer les pièces justificatives en ligne
5. Accuser réception d'un email de confirmation d'inscription après étude de la demande et examen des justificatifs

## PIÈCES À FOURNIR

- Dernier bulletin de salaire** des parents ou autre justificatif d'emploi ou de recherche d'emploi
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois** : facture de téléphone ou d'électricité
- Attestation d'assurance responsabilité civile** couvrant l'enfant (à fournir à la rentrée de septembre)



## Temps méridien

Pour toutes les écoles publiques de la Ville de Nice, une restauration scolaire est assurée par du personnel municipal, sur le temps méridien.

Par rotation, les enfants déjeunent, sont accueillis dans la cour d'école ou dans les salles polyvalentes, en fonction des locaux.

Ce temps de surveillance est assuré par le personnel municipal (ATT ou ATSEM), du personnel extérieur et enseignant.

En complément des agents en charge de la surveillance, des animateurs municipaux interviennent aussi en fonction des besoins sur le temps méridien, de 11h30 à 13h20. Ils proposent aux élèves des activités permettant de rendre les temps périscolaires plus conviviaux.



## Que mangent les écoliers Niçois ?

Depuis septembre 2011, la restauration scolaire est exploitée en régie directe par la Ville de Nice. La cuisine centrale de Nice est un équipement moderne voulu par Christian ESTROSI avec une légumerie pour cuisiner des légumes frais, une zone pâtisserie pour développer le « **fait maison** » ou encore un espace dédié exclusivement à la préparation des repas des enfants allergiques.

La recherche de l'amélioration de la qualité passe notamment par le développement de **l'achat responsable et durable, notamment de produits de proximité** pour favoriser l'activité des producteurs de la région et faire vivre nos terroirs, ce qui contribue également à améliorer la qualité de la prestation. Depuis la rentrée 2023, il est proposé uniquement des charcuteries sans nitrite.

**Sont privilégiés les produits issus de l'agriculture biologique** ou labellisés garantissant l'origine française, le respect de savoir-faire exigeants et une qualité supérieure à celle de produits similaires : Label Rouge, produits d'Appellation d'Origine Protégée (AOP) ou Contrôlée (AOC) ou Indication Géographique Protégée (IGP). Depuis 2019, les écoliers niçois bénéficient, **une fois par semaine, d'un menu végétarien.**



# LES ACCUEILS DE LOISIRS MUNICIPALS

La Ville de Nice propose des accueils de loisirs municipaux et des stages thématiques pour les enfants de 3 à 17 ans durant les mercredis et les vacances scolaires. Ces derniers sont répartis sur l'ensemble du territoire de la Ville de Nice et offrent de multiples activités, ludiques et de découvertes.

Des projets sont mis en place dans chaque centre afin d'**éveiller la curiosité des enfants**, de **développer l'esprit de groupe** : tout ceci en s'amusant. Chaque évènement est pensé, écrit, développé par nos équipes d'animateurs qualifiés.

## Au choix :

- > **les centres 100 % Mômes** (multi-activités)
- > **les centres thématiques** (spectacle, cuisine)
- > **les centres 100 % Athlétic** (activités sportives et de pleine nature)
- > **L'Ecole municipale des sports**
- > **les centres 100 % Ados** (musique, cuisine, sport...)
- > **les activités ski** du mercredi durant l'hiver
- > **les centres sportifs de vacances** comprenant les activités nautiques et aquatiques estivales à la base nautique
- > **les stages nautiques** et le **club de plage de Li Rateta**

Retrouvez l'offre municipale et les centres des associations partenaires dans le cadre de la Convention Territoriale Globale signée avec la Caf :



Catalogue des activités des vacances



Catalogue des activités des mercredis



## Zoom sur le Zou Park

Situé dans un espace arboré, ce centre dispose d'un **parcours à bosses et virages (pumptrack)** adapté à tous niveaux, d'un **potager**, d'un **escape game** et d'une **piscine**.

Le point commun de tous les stages qui s'y déroulent : **sensations garanties !**

## Comment s'inscrire ?

La Ville de Nice et les associations partenaires de la Convention Territoriale Globale, proposent des activités variées pour vos enfants les mercredis et/ou les vacances scolaires.

Préalablement à toute inscription, un dossier administratif doit être renseigné pour chaque enfant, accompagné de toutes les pièces justificatives.

Une attestation de tarif sera remise et permettra d'inscrire votre enfant aux activités souhaitées.

La mise à jour ou la création du dossier administratif s'effectue depuis le portail : **familles.nice.fr**



## NICE S'ENGAGE

### Besoin d'accompagnement ?

Fiches pratiques sur [nice.fr/fr/nicefacile](http://nice.fr/fr/nicefacile)



Guichet Unique Nice Facile

04 97 13 45 00

[guichet.nicefacile@ville-nice.fr](mailto:guichet.nicefacile@ville-nice.fr)

## PIÈCES À FOURNIR

*En l'absence de justificatif professionnel, l'enfant ne sera pas prioritaire pour les réservations des activités.*

- **Une photo d'identité de l'enfant** (obligatoire) à positionner sur la fiche sanitaire
- **Si vous êtes salarié** : le dernier bulletin de salaire
- **Si vous êtes en formation** : l'attestation de présence indiquant la durée et les jours de formation
- **Si vous êtes travailleur indépendant** : le relevé de cotisation de l'URSAFF ou KBIS de moins de 3 mois
- **Si vous êtes étudiant** : le certificat de scolarité indiquant l'année scolaire ou une carte d'étudiant en cours de validité
- **Si vous êtes allocataire de la Caf des Alpes-Maritimes** : votre attestation de quotient familial Caf de moins de 3 mois
- **Si vous êtes allocataire d'un régime spécifique** (Monaco, SNCF, MSA, etc.) : l'attestation mensuelle de votre régime de moins de 3 mois ainsi que votre dernier avis d'imposition
- **Si vous n'êtes pas allocataire ou ne relevez pas de la Caf des Alpes-Maritimes** : votre dernier avis d'imposition



# L'ACCESSIBILITÉ POUR TOUS LES ENFANTS

**LA VILLE DE NICE DÉVELOPPE L'INCLUSION DÈS L'ENFANCE PAR L'ACCUEIL DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP. ELLE SOUHAITE APPORTER UNE RÉPONSE HUMAINE, PROCHE DES PRÉOCCUPATIONS DES FAMILLES.**

## Dans les écoles publiques

Il s'agit de permettre une scolarisation de tous les élèves, en prenant en compte leurs singularités et leurs besoins éducatifs particuliers.

**L'école spécialisée du Château accueille des enfants du département des Alpes-Maritimes**, ayant une déficience visuelle ou des troubles de la santé.

Il existe également **deux Unités d'Enseignement Externalisées pour enfants autistes** : une unité maternelle à l'école des Orchidées et une unité élémentaire à l'école Sainte-Hélène.

La Ville de Nice investit massivement afin de favoriser l'accueil des enfants en situation de handicap par une **mise en accessibilité progressive des écoles**. Les écoles comprenant de nombreux étages sont prioritaires. De plus, des opérations plus légères peuvent être programmées pour répondre à des problèmes ponctuels d'accès d'enfants en situation de handicap.

Une convention entre la Ville de Nice et le Rectorat de Nice relative aux **accompagnants d'élèves en situation de handicap (AESH)** sur les temps périscolaires a été adoptée en 2023. Les familles souhaitant un AESH dans les écoles publiques maternelles et élémentaires de la Ville peuvent envoyer la notification de la Maison de l'Autonomie au service périscolaire de la Ville de Nice, le recrutement est ensuite assuré par le Rectorat.

[aeshvilledenice@ville-nice.fr](mailto:aeshvilledenice@ville-nice.fr)



Les classes ULIS (Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire) bénéficient de crédits pédagogiques spécifiques et de personnel dédié.



Consultez la liste des écoles spécialisées

**Information Ecole inclusive**  
0 805 805 110

**Service Handicap**  
[handicaps@ville-nice.fr](mailto:handicaps@ville-nice.fr)



## À la cantine

Sur le temps de restauration scolaire, une unité de production dédiée **permet aux enfants de bénéficier de repas adaptés à leur Projet d'Accueil Individualisé (PAI)**. Grâce à ces repas entièrement réalisés par la cuisine centrale de la Ville de Nice, ces enfants déjeunent, de façon sécurisée, suivant un protocole minutieusement suivi, à la cantine, comme tous leurs camarades. Une action qui facilite aussi la vie de leurs parents qui n'ont ni à récupérer leurs enfants sur la pause méridienne, ni à préparer leurs repas.



**Le formulaire d'inscription est à retirer auprès du directeur de l'école, ensuite il est à remettre à l'économiste accompagné des éléments médicaux du PAI sous pli cacheté.**

Sur le temps scolaire, périscolaire et extrascolaire, deux infirmières de la Ville de Nice assurent la gestion des Projet d'Accueil Individualisé alimentaire et médicamenteux (PAI), en faisant notamment le lien avec les personnels sur site.

## Accueils de loisirs

La Ville de Nice a développé une équipe dédiée à l'animation adaptée : « Les Coccinelles ». Elle propose un soutien technique, pédagogique et humain auprès de l'encadrant de l'enfant **permettant d'offrir des activités adaptées à des enfants en situation de handicap durant son temps de loisirs**, les mercredis comme les vacances.

« Les Coccinelles »  
06 83 97 28 82

## NICE S'ENGAGE

### Formation des personnels

La Ville de Nice veille à former régulièrement ses agents prenant en charge les enfants en situation de handicap. Les thèmes suivants sont abordés : l'enfant en situation de handicap en milieu scolaire, périscolaire et extrascolaire, les allergies alimentaires et la prise en charge des réactions allergiques. Le personnel des écoles est aussi sensibilisé aux troubles autistiques.

### Sports

Durant les vacances d'hiver, de Pâques, d'été et de la Toussaint, la cellule Sports Handicap Santé de la Ville de Nice accueille des jeunes de 7 à 17 ans en situation de handicap 4 jours par semaine. Ces enfants et adolescents qui présentent tous un handicap mental particulier (déficience intellectuelle, trisomie 21, autisme...), avec parfois des troubles moteurs et/ou sensoriels associés, découvrent différentes activités sportives encadrées par des professionnels des activités physiques adaptées.

**Sport Handicap et Santé**  
04 97 13 31 31

Les parents d'enfants en situation de handicap qui ont une **carte mobilité inclusion (CMI) stationnement** peuvent stationner gratuitement à Nice sur toutes les places payantes en surface, sous réserve de positionner sa carte de manière visible derrière le pare-brise et de générer un ticket PMR à l'horodateur.

Plus d'informations :  
[handicaps@ville-nice.fr](mailto:handicaps@ville-nice.fr)



# DES IDÉES DE SORTIES CULTURE, SPORTS ET LOISIRS

## Musées et patrimoine



**Plongez dans 4000 siècles d'Art et d'Histoire à ciel ouvert**, entre mer et montagne, explorez en famille les collections permanentes et les expositions temporaires des musées, galeries et sites patrimoniaux de la Ville de Nice.

[www.nice.fr/fr/culture](http://www.nice.fr/fr/culture)

## Conservatoire



Il existe des classes d'éveil ouvertes aux élèves de 5 et 6 ans :

- > **éveil corporel et chorégraphique**
- > **éveil musical**, cours collectif d'initiation et de sensibilisation à la musique
- > **éveil instrumental**, cours collectif basé sur un apprentissage musical « par transmission orale » sur des instruments élémentaires, ou cours d'initiation au sein même d'une classe instrumentale.

[www.conservatoire-nice.org](http://www.conservatoire-nice.org)

## Cinémathèque



**Tous les mercredis et samedis après-midi**, des séances sont proposées pour le jeune public, avec des classiques du cinéma ou des films plus récents, à découvrir en famille.

[www.cinematheque-nice.com](http://www.cinematheque-nice.com)

## Opéra



« **Viens avec ton doudou** » fait découvrir à vos enfants les instruments de musique des musiciens de l'Orchestre

Philharmonique de Nice (page 72). Initiez vos enfants à la musique à l'occasion de ces concerts et matinées musicales conçus rien que pour les familles.

[www.opera-nice.org](http://www.opera-nice.org)

## Bibliothèques



**Venez à la bibliothèque avec votre enfant** pour un moment de partage et de détente. Ecoutez des histoires, participez à des

ateliers ou empruntez des livres adaptés à son âge.

[www.bmvr.nice.fr](http://www.bmvr.nice.fr)

## Equipements sportifs



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'activité physique chez les enfants et les adolescents permet, entre autres, d'améliorer : la condition physique, les résultats cognitifs c'est-à-dire la réussite scolaire, et la santé mentale. Le sport est également un plaisir et un moyen de socialisation pour les enfants. Nice est une grande ville sportive ! **Retrouvez sur le portail des sports l'ensemble des équipements municipaux ainsi que disciplines proposées par les clubs de la ville :**

<https://sports.nice.fr>

## Maison de l'environnement



Cette structure favorise une démarche écocitoyenne pour relever les défis de l'évolution climatique et du développement durable et faire de Nice une ville exemplaire de la Méditerranée.

**De nombreux ateliers sont proposés aux enfants :**

[www.nice.fr/fr/actualites/l-actualite-de-la-maison-de-l-environnement?type=articles](http://www.nice.fr/fr/actualites/l-actualite-de-la-maison-de-l-environnement?type=articles)

## Parc Phoenix



**7 hectares de verdure en plein cœur de ville avec 2 500 espèces de plantes et 2 000 animaux.** Les manifestations destinées aux enfants se succèdent pendant les vacances scolaires. En plus des animations, les enfants peuvent profiter en libre accès à des aires de jeux mises à leur disposition : toboggans, tourniquet, jeux à ressorts, manèges à bascule, etc.

Il y a également un **accrobranche** pour les enfants à partir de 3 ans (activité indépendante payante).

[www.parc-phoenix.org](http://www.parc-phoenix.org)

## Centres AnimaNice



Ce réseau de structures dédiées aux loisirs développe une programmation pluridisciplinaire avec une forte dominante à destination des enfants. **Plus de 100 activités sportives et culturelles** sont proposées ainsi que **divers spectacles** tout au long de l'année. La tarification adoptée par la Ville de Nice, très attractive, prend en compte une politique familiale dès l'inscription du deuxième enfant.

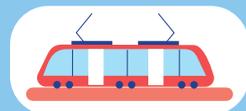
[www.nice.fr/fr/activites-et-loisirs/inscription-et-tarifs](http://www.nice.fr/fr/activites-et-loisirs/inscription-et-tarifs)



- JARDIN**
- 1 - Promenade du Paillon
  - 2 - Jardin Albert 1<sup>er</sup>
  - 3 - Colline du Château
  - 4 - Parc Honoré d'Estienne d'Orves
  - 5 - Jardin Alsace-Lorraine

- AIRE DE JEUX**
- 1 - MAMAC
  - 2 - Cours Saleya, Marché aux fleurs
  - 3 - Li rateta
  - 4 - Tour Bellanda
  - 5 - Palais Lascaris
  - 6 - Musée de la Photo
  - 7 - Tour Saint-François
  - 8 - Crypte
  - 9 - #ILoveNice
  - 10 - Musée Masséna
  - 11 - Museum d'Histoires Naturelles
  - 12 - L'artistique

- EN FAMILLE**
- 1 - MAMAC
  - 2 - Cours Saleya, Marché aux fleurs
  - 3 - Li rateta
  - 4 - Tour Bellanda
  - 5 - Palais Lascaris
  - 6 - Musée de la Photo
  - 7 - Tour Saint-François
  - 8 - Crypte
  - 9 - #ILoveNice
  - 10 - Musée Masséna
  - 11 - Museum d'Histoires Naturelles
  - 12 - L'artistique



Tram L1 et L2



Aménagements cyclables

**NICE S'ENGAGE**

« NICE, VILLE VERTE DE MÉDITERRANÉE »  
 Face à l'urgence climatique, la Ville de Nice mise sur des projets verts comme la création d'espaces naturels, la végétalisation des écoles et des crèches, la perméabilisation des sols... L'emblème de cette politique volontariste est la Promenade du Paillon, cet écrin de verdure va s'étendre sur 8 hectares supplémentaires.



# Nice Nord

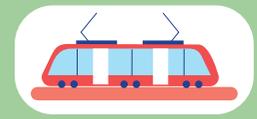


## JARDIN

- 1 - Parc du Ray
- 2 - Parc Chambrun
- 3 - Jardin des Arènes de Cimiez
- 4 - Roseraie de Cimiez



## AIRE DE JEUX



Tram L1



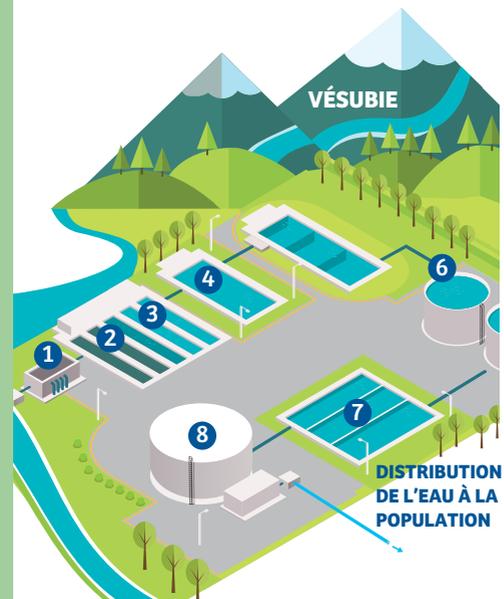
## EN FAMILLE

- 1 - Maison de l'Environnement
- 2 - Marché de la Libération
- 3 - Musée d'archéologie
- 4 - Musée Matisse



Aménagements cyclables

**LE CYCLE DE L'EAU À NICE**  
 Construite en 1883, la Cascade de Gairaut est le point culminant de l'acheminement du canal de la Vésubie à Nice jusqu'à l'usine de la Métropole Nice Côte d'Azur.



- 1 LE CAPTAGE**
- 2 LE DÉGRILLAGE**  
pour arrêter les plus gros déchets
- 3 LE TAMISAGE**  
pour retenir les plus petits déchets
- 4 FLOCCULATION / DÉCANTATION**  
Les petits paquets d'impuretés tombent au fond du bassin de décantation
- 5 LA FILTRATION SUR SABLE**  
L'eau est débarrassée des dernières impuretés visibles
- 6 L'OZONATION**  
injection d'un gaz appelé Ozone pour supprimer les impuretés invisibles
- 7 LA FILTRATION**  
pour piéger à travers des grains de charbon les derniers éléments indésirables
- 8 LA CHLORINATION**  
Le chlore ajouté permet de protéger l'eau durant son parcours dans le réseau

# Nice — Ouest



## JARDIN

- 1 - Promenade de l'Ouest
- 2 - Parc Phœnix
- 3 - Parc de l'Eco-Vallée
- 4 - Jardin botanique
- 5 - Parc Carol de Roumanie
- 6 - Jardin au. Auguste Vérola



## EN FAMILLE

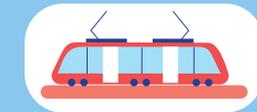
- 1 - Parc Phœnix
- 2 - Musée national du sport
- 3 - Musée d'Art Naïf



## AIRE DE JEUX



Aménagements cyclables

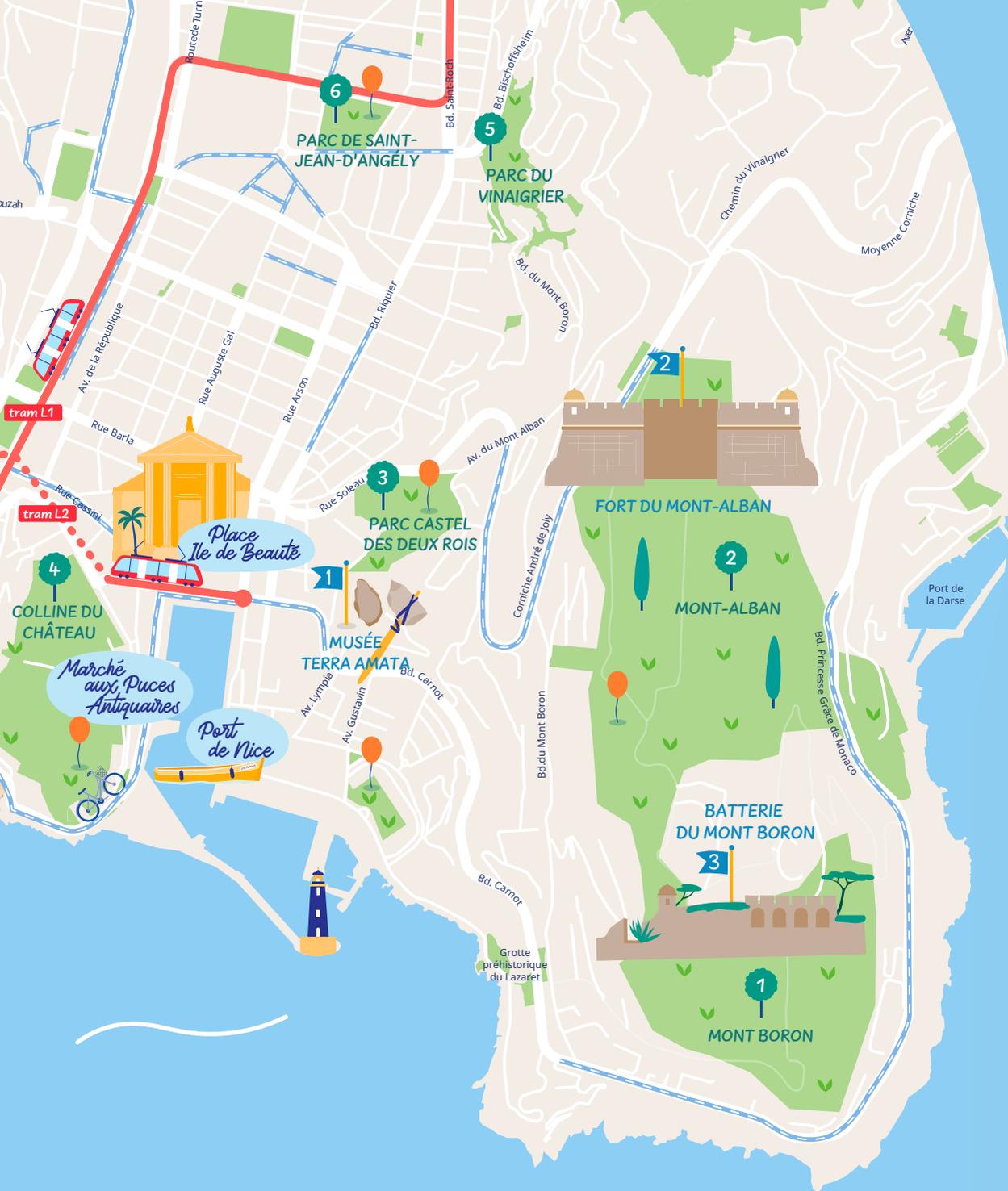


Tram L2 et L3

## NICE S'ENGAGE

« NICE, VILLE PROTECTRICE DE NOTRE SANTÉ »  
 La Ville de Nice a mis en œuvre, pour l'ensemble de ses parcs et jardins, une démarche « zéro phyto » visant à diminuer l'utilisation des pesticides et promouvoir des actions naturelles plus respectueuses de l'environnement et de la santé des Niçois. Pour aller plus loin, l'ambition pour le territoire est de diminuer de 55 % les gaz à effet de serre d'ici 2030 et d'atteindre 100 % des transports en commun décarbonés d'ici fin 2025.





# Nice Est



## JARDIN

- 1 - Mont-Boron
- 2 - Mont-Alban
- 3 - Parc Castel des Deux Rois
- 4 - Colline du Château
- 5 - Parc du Vinaigrier
- 6 - Parc de Saint-Jean-d'Angély



## EN FAMILLE

- 1 - Musée Terra Amata
- 2 - Fort du Mont-Alban
- 3 - Batterie du Mont Boron

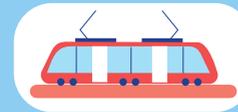


## AIRE DE JEUX

## NICE S'ENGAGE

« NICE, VILLE HÔTE DE LA CONFÉRENCE DES NATIONS-UNIES SUR L'OcéAN EN 2025 »

Le plastique représente 95 % des déchets sur les plages et dans la mer Méditerranée. La Ville de Nice est engagée, depuis plusieurs années, dans une démarche de préservation de la biodiversité de son territoire terrestre et marin.



Tram L1 et L2



Aménagements cyclables



La Ville de Nice et la Métropole Nice Côte d'Azur se dotent d'une véritable politique cyclable, articulée autour d'un plan de développement des transports en commun favorisant l'intermodalité.



# Cartes des premières fois



#ILoveNice

VILLE DE NICE



BAIETA EN TOUI !

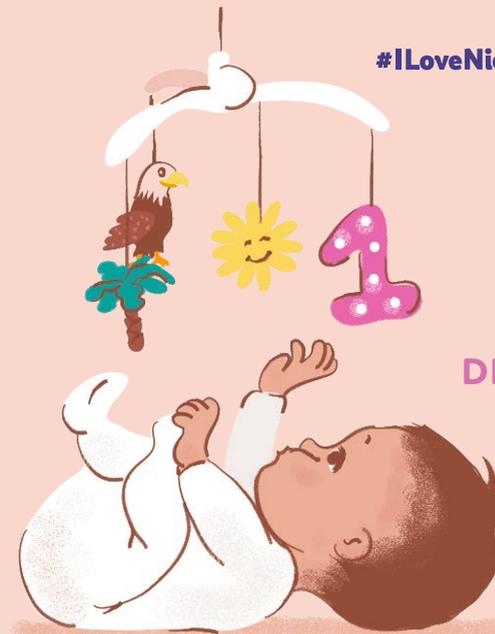
MI PRESENTI\* :

-----

\*BISOUS À TOUS ! JE ME PRÉSENTE

#ILoveNice

VILLE DE NICE



1 MES  
DE TENDRESSA\*

\*1 MOIS DE TENDRESSE

IL ÉTAIT  
UNE FOIS

---

---

---

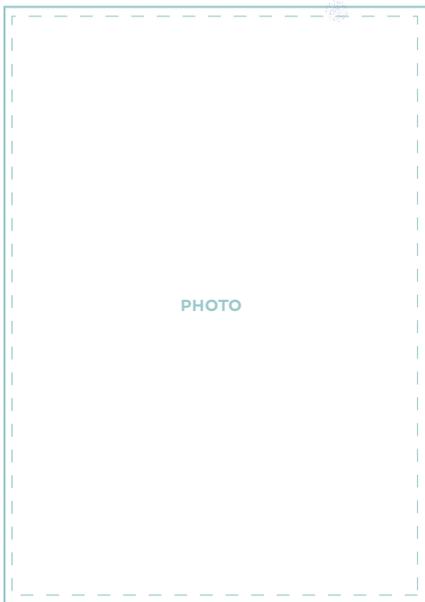
---

---

---

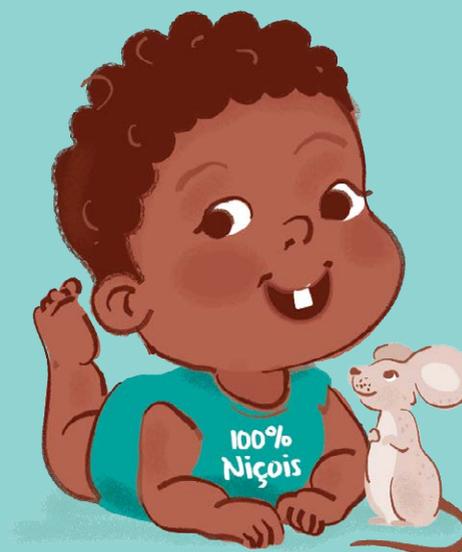
---

---



#ILoveNice

VILLE DE NICE



PROUMIÈRA  
DENT\*

\*PREMIÈRE DENT

IL ÉTAIT  
UNE FOIS

---

---

---

---

---

---

---

---



#ILoveNice

VILLE DE NICE



PROUMIÈRA  
SOCCA\*

\*PREMIÈRE SOCCA

IL ÉTAIT  
UNE FOIS

---

---

---

---

---

---

---

PHOTO DE LA  
PREMIÈRE DENT



IL ÉTAIT  
UNE FOIS

---

---

---

---

---

---

---

PHOTO DE LA  
PREMIÈRE SOCCA



### MERCI À NOS RÉDACTEURS

**Coordination :** Elodie AUDOLY, Stéphanie CASALTA,  
Marie-Ange GALINOWSKI, Joëlle LAPP-CORBIERE, Nadine PIAZZA

**Textes :** Services municipaux, notamment Dr Florence BLAZEIX (pédiatre Petite Enfance), Laura BONESCHI (psychologue Petite Enfance), Marie-Cécile COTTON (référente communication Petite Enfance), Marie DEBRAIZE (infirmière Petite Enfance), Jacqueline DUFOUX (infirmière-puéricultrice), Nadia ROLANDO (infirmière-puéricultrice, référente santé et accueil inclusif), Julie TARDITI (psychologue Petite Enfance), GIORSETTI (service Vaccinations), Annick MARTIN (service Santé de proximité), Patricia SARAUX (direction de la Santé), Emmanuelle SOUMMER (service Prévention en santé), Dorothée POUSSADE (service Etat civil et titres d'identité).

**Photos :** @Ville de Nice / Julien VERAN, Philippe VIGLIETTI, David NOUY,  
Georges VERAN.



#ILoveNice



VILLE DE NICE



unicef   
pour chaque enfant