

- Utilisez des produits d'hygiène simples (savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien, huile végétale comme l'huile d'amande douce) ;
- Évitez l'utilisation de produits cosmétiques, de parfums et d'huiles essentielles, tant pour vous que pour votre bébé ;
- **Éviter l'usage de produits contre les insectes** qui contiennent souvent des substances nocives pour vous et votre enfant, utilisez des moustiquaires ;
- Ne jamais fumer ni vapoter.

À L'EXTÉRIEUR DE LA MAISON

- Évitez de sortir votre enfant dans les périodes de fortes chaleurs et au moment des pics de pollution (en particulier les fins d'après-midi) ;
- Évitez les zones à fort trafic routier, notamment aux heures de pointe.



Élever son enfant sans violences

La loi du 10 juillet 2019 prévoit que « **L'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques** ». Les violences ont un impact sur le développement de l'enfant et peuvent être responsables de nombreux troubles (anxiété, agressivité, dépression...), y compris durant sa vie d'adulte. Chaque parent est garant de la sécurité et du respect des droits de son enfant y compris vis-à-vis du coparent, de la famille et de l'entourage.

La violence psychologique

C'est crier, injurier, se moquer, rabaisser, faire peur, menacer, culpabiliser son enfant. C'est aussi ne pas répondre à ses besoins fondamentaux d'affection, de soins, de protection, ou l'exposer à des disputes familiales.

Certains mots peuvent faire très mal : « *Tu es nul, tu es incapable* ». Ils peuvent avoir des conséquences sur la confiance en soi, les relations avec les autres, la scolarité...

Il est recommandé d'expliquer, de montrer ou de répéter les consignes plusieurs fois, afin d'accompagner votre enfant.





« Élever son enfant sans violence tout en le guidant et en lui donnant des repères, le fortifie, le sécurise et lui permet de devenir un adulte épanoui, confiant, entreprenant et sociable. »

La violence physique

C'est pincer, gifler, donner une fessée, un coup de pied, frapper, secouer, tirer les cheveux, les oreilles...

Éduquer sans violence ne veut pas dire laisser tout faire. Les parents doivent guider leur enfant, lui donner des repères et le protéger.

Sachez lui dire non quand son comportement est inadapté ou dangereux pour lui ou pour les autres.

Être parent peut être très difficile et vous pouvez parfois être à bout et craquer.

Si vous sentez que vous perdez patience, que vous vous énervez contre votre enfant, **demandez de l'aide à un proche ou un ami**, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel (puéricultrice, psychologue...).

Vous pouvez aussi appeler le **0 805 382 300** **Service & appel gratuits**, numéro vert de soutien à la parentalité.

Si vous êtes témoin d'une situation de maltraitance envers un enfant qu'il s'agisse de violences physiques, psychologiques, sexuelles, de négligences ou de mauvaises conditions d'éducation, au sein ou en dehors du cercle familial, appelez le 119.

