

# Étude nationale sur l'influence du stress et de l'activité physique sur la santé psychique et physique des jeunes enfants

SPLASHY „Swiss Preschooler`s Health Study“

*Livret parents*





Nom et prénom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Code de l'enfant : \_\_\_\_\_

Livret reçu : \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2014

Chers parents,

Nous sommes très heureux de pouvoir compter sur votre participation à cette étude. Encore un grand merci !

Dans les prochaines semaines, nous serons en mesure d'en apprendre autant que possible sur le développement des enfants, avec votre aide.

Afin que nous puissions vous informer de votre participation à l'étude, nous avons résumé toutes les étapes dans ce livret parents et expliqué les mesures en détail. S'il vous plait, lisez ce livret parents attentivement. Si vous avez des questions ou des choses qui ne sont pas claires, n'hésitez pas à nous contacter (les coordonnées de notre team se trouvent à l'avant-dernière page).

Le livret parents vous donne un bref aperçu pour les semaines à venir et contient diverses instructions. Vous trouvez ces informations dans les pages suivantes:

1. Aperçu des prochaines semaines (page 3).
2. Des instructions concernant les questionnaires (page 4).
3. Des instructions concernant les prélèvements de salive et les ongles (page 5-10).
4. Des instructions sur la manière de porter l'accéléromètre (boîte d'allumettes qui mesure l'activité physique pendant 1 semaine) et le cardiofréquence-mètre (pendant 1 nuit) suivis de quelques questions (page 11-14).
5. Les contacts (page 15)
6. Un tableau avec la liste de toutes les mesures pour votre enfant (dernière page).

Comme dit dans le consentement, nous allons vous contacter pour un entretien téléphonique. Vous nous avez donné aimablement vos disponibilités. Cet entretien téléphonique ne dure que cinq minutes, mais il est très important que vous puissiez parler **librement** et **sans être dérangé** durant cette période.

## Aperçu pour les trois prochaines semaines

Dans les 3 prochaines semaines, nous allons faire des tests ludiques avec votre enfant durant trois après-midi. Nous ne pouvons pas obtenir toutes les informations nécessaires pendant ces trois après-midi.

**Pour que vous sachiez exactement, quand les mesures ont lieu, nous avons préparé un plan pour votre enfant sur la dernière page du livret. Veuillez s'il vous plait, noter les heures de mesures et ramener le matériel.**

Votre enfant va porter un accéléromètre pendant une semaine et un cardiofréquencemètre pendant 24 heures. Il est possible que votre enfant porte déjà l'accéléromètre ou les deux appareils ce soir quand vous irez le chercher à la crèche. Sinon, il les recevra la semaine prochaine. Dans le plan pour votre enfant (sur la dernière page), il est indiqué quand vous pouvez ramener les appareils.

Dans ce même plan, vous trouvez les dates exactes pour remplir les questionnaires et faire les prélèvements de salive et d'ongles. Vous trouvez tout le matériel dans les sachets que vous avez reçu avec le livret parents.

En tant que parents, vous apportez une grande contribution. Merci beaucoup encore une fois, de nous soutenir en réalisant cette étude et ainsi, de nous aider à mieux comprendre le développement des enfants pour l'avenir. N'hésitez pas à nous contacter en cas de questions.

Avec nos meilleures salutations



PD Dr.med. Jarden Puder



PD Dr.med. Susi Kriemler



Prof. Dr.med. Oskar Jenni



Prof. Dr.phil. Simone Munsch

## Instructions pour les 2 questionnaires

Nous vous prions de bien vouloir remplir les 2 questionnaires (un questionnaire général et un questionnaire sur le bien-être psychique de votre enfant). Le remplissage de ces 2 questionnaires vous prendra environ 90 minutes. Nous vous offrons la possibilité de remplir ces questionnaires de 2 manières, soit par internet, soit en version papier.

Dans la mesure du possible, nous vous recommandons de les remplir online.

- 1) version internet: Vous pouvez remplir les 2 questionnaires directement online via notre website

<http://splashy.ch/fr>

S'il vous plait, veuillez noter le code de votre enfant (vue au début sur la page 2 du livret parents) au début des questionnaires.

- 2) version papier: Si vous n'avez pas la possibilité de le faire online, veuillez remplir les questionnaires en cochant les rubriques adéquates et les rapporter à l'éducateur/trice en charge de votre enfant.

**Veuillez s'il vous plait, remplir les questionnaires dans les deux prochaines semaines.**

### Instructions pour remplir les questionnaires:

1. Veuillez noter votre code et la date à laquelle vous remplissez les questionnaires sur la première page.
2. Veuillez lire attentivement chaque question.
3. Veuillez répondre à toutes les questions.
4. Cochez la réponse qui vous correspond le plus.
5. Choisissez toujours une seule réponse.
6. Ne réfléchissez pas trop longtemps avant de répondre à une question. La réponse qui vous vient à l'esprit en premier est souvent celle qui vous convient le mieux.

## Instructions pour les prélèvements de salive et les ongles

Nous vous avons donné un sac contenant

- a) 2 sachets avec des tubes pour les prélèvements de salive et des gants
- b) 1 sachet avec 2 tubes pour collecter les ongles.



Ci-dessous vous trouvez des explications concernant les prélèvements de salive et des ongles. Ces mesures permettront de déterminer le taux d'hormone de stress ponctuel (pour la salive) ou ancien (pour les ongles) présent dans le corps de votre enfant.



### Salive

#### A quels moments faire les prélèvements ?

Pour assurer la qualité des mesures, **il est très important que vous fassiez les prélèvements de salive exactement à 5 moments précis, aux horaires prévus sur 2 jours (1 jour « de semaine » et 1 jour « de week-end »).** Comme cela, nous pourrons analyser correctement les échantillons.

Si les tests à la crèche ont lieu un lundi, mardi, mercredi ou jeudi :

**Le jour pour le prélèvement « de week-end »** sera un des jours du week-end suivant la première semaine des tests. **Le jour pour le prélèvement « de semaine »** sera le vendredi de cette même semaine.

Si les tests à la crèche ont lieu un vendredi :

**Le jour pour le prélèvement « de week-end »** sera un des jours du week-end suivant la première semaine des tests. **Le jour pour le prélèvement « de semaine »** sera le lundi suivant le premier test à la crèche (début de la deuxième semaine des tests).

Il est possible qu'un ou deux prélèvements tombent sur un moment où votre enfant est présent à la crèche, merci alors de le noter dans le tableau (page 8) et d'amener le(s) tube(s) à la crèche, les éducateurs s'occuperont du(des) prélèvement(s) et vous les redonneront.

Vous avez 2 sachets de salive à disposition contenant chacun 5 tubes. 1 sachet est pour le jour « de semaine » et l'autre pour le jour de « week-end ».

Vous pouvez conserver les sachets dans votre frigo et sortir les tubes dont vous avez besoin pour vos différentes mesures. Remplacez-les ensuite dans le frigo **dans le même sachet**.

Les horaires suivants des prélèvements pour les 2 jours sont notés sur les tubes:

- 1) directement après le réveil (avant de se lever, durant les 10 premières minutes, l'enfant est encore au lit)
- 2) 30 min après le réveil
- 3) Avant le dîner entre 11h30 et 12h
- 4) Avant le goûter vers 16h
- 5) Avant le coucher à 20h

Nous vous laissons noter les dates et les heures exactes dans les tableaux (page 8 et 9).

### **Comment faire les prélèvements ?**

Il est important pour l'enfant de ne pas mâcher de chewing-gum, ni manger, boire ou de se brosser les dents 1h avant la mesure et de ne pas faire d'activité physique (pas de sport, pas d'activité qui essouffle l'enfant) une heure avant la mesure. Veuillez encore noter qu'il ne faut pas boire ou manger entre les deux premiers prélèvements du matin (entre le réveil et 30 min après). Choisissez un jour où l'enfant se sent bien (pas malade les 2-3 jours avant).

### Enfant malade ou sous traitement :

Si l'enfant est malade ce jour-là ou durant les 2-3 jours qui précèdent les mesures ou s'il doit prendre des médicaments pour une maladie aigüe durant plusieurs jours, reportez le jour des mesures et faites-les quelques jours plus tard (idéalement 2-3 jours après la maladie ou après l'arrêt du traitement médicamenteux pour une maladie aigüe).

Pour chaque prélèvement, prenez un tube de salivette, ouvrez-le en tournant le bouchon. Il y a un autre petit tube que vous devez ouvrir également. Attention de ne pas toucher le coton blanc. Sortez le coton pour le mettre directement dans la bouche de l'enfant sans le toucher ou utilisez des gants prévus à cet effet. L'enfant ne doit pas le toucher non plus. Laissez l'enfant le tourner dans la bouche pendant une minute afin qu'il soit bien imbibé de salive. Il peut le mâcher légèrement et le tourner d'un côté à l'autre jusqu'à ce que le coton soit bien imbibé et mouillé. Après une minute, remettez le coton dans le petit tube et celui-ci dans le grand tube que vous remettrez dans le sachet. Conservez les sachets dans votre frigo. Le goût des cotons n'est pas très bon, mais ils sont sans aucun danger. Ils sont faits de coton et ne contiennent pas d'autres substances.

Si un problème survient lors du prélèvement (par exemple si le coton a été touché avec les doigts) ou que l'enfant refuse de le faire, veuillez ne pas remettre le tube en question dans le sachet, mais le jeter.

**Merci de ramener le sac avec les 3 sachets de salive et des ongles à la crèche, la deuxième semaine des tests.**



Merci de remplir ce tableau :

1) Jour de semaine : A quelle date avez-vous fait les prélèvements? \_\_ \_\_. \_\_ \_\_. 2014

Tube pour salive (écrit sur le tube)	Moment de mesure (écrit sur le tube)	A quelle heure l'avez-vous prélevé?	Autres informations sur l'enfant
Soir avant la collecte de la salive			Heure de coucher: __ : __
Jour de semaine (tube 1)	Réveil	Heure : __ : __	Heure de réveil : __ : __
Jour de semaine (tube 2)	30 min après le réveil	Heure: __ : __	
Jour de semaine (tube 3)	Avant le dîner, entre 11h30 et 12h	Heure: __ : __	Est-ce que l'enfant était à la crèche ? o Oui o Non Heure de dernière collation/repas avant: __ : __
Jour de semaine (tube 4)	Avant la collation vers 16h	Heure: __ : __	Est-ce que l'enfant était à la crèche ? o Oui o Non Heure de dernière collation/repas avant: __ : __
Jour de semaine (tube 5)	Avant le coucher à 20h	Heure: __ : __	Heure de coucher :

Merci de remplir ce tableau :

2) Jour de week-end : A quelle date avez-vous fait les prélèvements ? \_\_ \_\_. \_\_ \_\_. 2014

Tube pour salive (écrit sur le tube)	Moment de mesure (écrit sur le tube)	A quelle heure l'avez-vous prélevé?	Autres informations sur l'enfant
Soir avant la collecte de la salive			Heure de coucher: __ : __
Jour de week-end (tube 1)	Réveil	Heure : __ : __	Heure de réveil : __ : __
Jour de week-end (tube 2)	30 min après le réveil	Heure: __ : __	
Jour de week-end (tube 3)	Avant le dîner, entre 11h30 et 12h	Heure: __ : __	Heure de dernière collation/repas avant: __ : __
Jour de week-end (tube 4)	Avant la collation vers 16h	Heure: __ : __	Heure de dernière collation/repas avant: __ : __
Jour de week-end (tube 5)	Avant le coucher à 20h	Heure: __ : __	Heure de coucher : __ : __

## Ongles

Pour la mesure des hormones dans les ongles, nous vous laissons le soin de couper 1-2 mm de tous les ongles des deux mains et de mettre les ongles de la main droite dans le tube prévu à cet effet et les ongles de la main gauche dans l'autre tube. Veuillez également remplir dans ce carnet la date à laquelle vous avez coupé les ongles. Ramenez ces 2 tubes avec les 2 sachets de salive (voir ci-dessus) dans le grand sachet que nous avons préparé pour vous.



À quelle date avez-vous prélevé les ongles? \_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 2014

Y a-t-il eu un problème ? Si oui, lequel ?

---

## Instructions pour le cardiofréquencemètre et l'accéléromètre

Ci-après vous trouvez quelques instructions concernant le cardiofréquencemètre et l'accéléromètre.

### Cardiofréquencemètre

Cet appareil mesure le rythme cardiaque de votre enfant. L'appareil doit être porté tout au long de la journée, surtout durant la nuit. Lorsque l'appareil fonctionne, un témoin lumineux clignotant vert devrait apparaître. Vous ne devez pas contrôler cet élément durant la journée mais il nous serait utile si vous pouviez vous assurer de la présence de ce témoin vert lorsque votre enfant va se coucher. Si la lumière ne clignote pas, appelez-nous directement de manière à ce que nous puissions redémarrer l'appareil ensemble.

Tout comme l'accéléromètre, le cardiofréquencemètre n'est pas étanche. Veuillez s'il vous plait éviter de prendre une douche ou un bain durant la période où votre enfant porte cet appareil. Dans la mesure du possible n'enlevez pas l'appareil. En cas de force majeure où l'enfant devrait absolument prendre une douche ou un bain, enlevez les électrodes et l'appareil. Après la douche, il est très important de très bien essuyer la peau avant de remettre les électrodes en place. Ensuite, remplacez les 2 nouvelles électrodes (que vous avez reçues de notre part également) aux endroits indiqués sur l'image ci-dessous et branchez ensuite les câbles (image du centre). Si l'appareil ne clignote plus après la douche, il vous suffit de presser pendant une seconde sur le bouton prévu à cet effet (image de droite). L'appareil devrait clignoter à nouveau et ainsi recommencer à enregistrer le rythme cardiaque. Si cela ne fonctionne pas, veuillez directement prendre contact avec nous.



Si l'appareil ne clignote plus:  
Presser 1 seconde sur le bouton

**Merci d'enlever l'appareil (le cardiofréquencemètre) le lendemain après le réveil et de presser sur le bouton au milieu pendant 5 secondes jusqu'à ce que toutes les lampes s'éteignent.**

### Journal du cardiofréquencemètre

Est-ce que l'appareil a dû être enlevé (soulignez svp)? **oui** **non**

Si oui, à quelle heure?      **h**     

Y a-t-il eu des évènements particuliers comme une chute de votre enfant, un coup sur l'appareil ou autre chose dont vous voulez nous faire part?

.....

.....

.....

**Merci de ramener le cardiofréquencemètre le lendemain matin avant 9h à la crèche de votre enfant !**

**Si vous avez reçu le cardiofréquencemètre un vendredi, vous pouvez l'enlever le samedi matin.**

**Merci alors de le ramener lundi matin avant 9h à la crèche de votre enfant.**

### Accéléromètre

L'accéléromètre (de la taille d'une boîte d'allumette) doit être porté à la hauteur de la hanche droite à l'aide d'une ceinture. C'est un petit boîtier qui peut être porté toute la journée sans aucun problème. Pour une évaluation précise de la quantité et de l'intensité de l'activité physique, il est primordial que l'appareil soit porté tout le temps sur une période de 7 jours (aussi pendant la nuit) à une exception prêt: l'appareil n'est pas étanche et doit être retiré pour la douche ou le bain. Il est facile ensuite de le remettre à la hauteur de la hanche droite. Il n'est pas nécessaire de l'enclencher ou de l'éteindre car l'appareil fonctionne de manière autonome.



### Journal de l'accéléromètre

Veillez s'il vous plait remplir le tableau ci-dessous afin d'y indiquer brièvement l'heure et la durée lorsque l'appareil est enlevé. Notez également les heures auxquelles votre enfant se couche et se lève. Idéalement il faudrait que vous le fassiez chaque soir pour la journée en cours. Cette précieuse aide nous facilitera la tâche plus tard lors de l'analyse des données mesurées.

#### Exemple:

Date:	Activités
7h00	réveil
16h00 -17h15	Douche, bain – Appareil enlevé
19h30	Coucher

Date:	Activités

Date:	Activités

Date:	Activités

Date:	Activités

Date:	Activités

Date:	Activités

Date:	Activités

Date:	Activités

**Merci de ramener l'accéléromètre exactement la semaine après l'avoir reçu à la crèche.**

## Contacts

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions:

**Personne de contact :**

Marion WOBMANN, CHUV

☎ 079-746 59 62 / e-mail : [marion.wobmann@chuv.ch](mailto:marion.wobmann@chuv.ch)

Dr Nadine Messerli, CHUV

☎ 076-579 19 73 / e-mail : [nadine.messerli@chuv.ch](mailto:nadine.messerli@chuv.ch)

**Direction du projet :**

Dr Jardena PUDER, CHUV

☎ 021-314.06.03 / e-mail : [jardena.puder@chuv.ch](mailto:jardena.puder@chuv.ch)

**Merci beaucoup pour votre précieuse collaboration !**





## Notes



## Notes



Le plan de votre enfant, \_\_\_\_\_

Semaine 1: du lundi __.__.__ au dimanche __.__.__							
	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Remplir les questionnaires							
Porter le cardiofréquencemètre							
Ramener le cardiofréquencemètre							
Porter l'accéléromètre							
Faire les prélèvements de salive							
Faire les prélèvements des ongles							
Remplir le livret parents							
Faire l'interview au téléphone							
Semaine 2: du lundi __.__.__ au dimanche __.__.__							
	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Remplir les questionnaires							
Porter le cardiofréquencemètre							
Ramener le cardiofréquencemètre							
Porter l'accéléromètre							
Ramener l'accéléromètre							
Faire les prélèvements de salive							
Faire les prélèvements des ongles							
Ramener les tubes de salive							
Ramener les tubes des ongles							
Remplir le livret parents							
Ramener le livret parents							
Faire l'interview au téléphone							
Semaine 3: du lundi __.__.__ au dimanche __.__.__							
	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Ramener le cardiofréquencemètre							
Porter l'accéléromètre							
Ramener l'accéléromètre							
Remplir le livret parents							
Ramener le livret parents							
Faire l'interview au téléphone							