

Les bons réflexes DE LA RENTRÉE

fiche
Santé

POUR VOUS AIDER À ACCOMPAGNER AU MIEUX VOS ENFANTS
EN CE DÉBUT D'ANNÉE SCOLAIRE, ÉCHOS SANTÉ DRESSE POUR VOUS
LA LISTE DES « BONS RÉFLEXES » DE LA RENTRÉE.

Vite au lit !

Après cette longue période de vacances, les enfants doivent réadapter leur sommeil au rythme scolaire afin d'éviter les somnolences en classe. En moyenne, un enfant de trois ans doit dormir douze heures par nuit, celui de six ans dix heures, et celui de douze ans neuf heures.

Adaptez l'heure du coucher de vos enfants en tenant compte de leur âge et de leurs besoins et surtout maintenez des horaires réguliers pour l'extinction des feux et le réveil.

Rendez-vous chez le médecin

La visite médicale de rentrée est l'occasion d'effectuer les contrôles de routine, comme le poids et la taille, mais aussi de s'assurer que le calendrier vaccinal est bien respecté et de le mettre à jour. Profitez de cette visite pour faire vérifier l'acuité visuelle et auditive de votre enfant.

Les dents en revue

S'il existe une bête noire aux yeux



des enfants et adolescents (voire des adultes), c'est bien le chirurgien-dentiste ! Toutefois, une consultation annuelle est indispensable pour préserver une bonne hygiène bucco-dentaire. En plus de la prévention des caries, ce contrôle annuel permet à votre dentiste de vérifier le bon positionnement des

dents et de recommander éventuellement un traitement d'orthodontie. Et n'oubliez pas, tous les trois ans, entre 6 et 18 ans, un examen bucco-dentaire est pris en charge intégralement par l'Assurance maladie sans avance de frais dans le cadre du programme M'T dents.

Une vision à contrôler

Si votre enfant porte des lunettes, à chaque rentrée scolaire, une visite chez un ophtalmologiste s'impose pour vérifier que ses verres sont toujours bien adaptés à sa vue.

Un cartable allégé

Le cartable de votre enfant ne doit pas peser plus de 10% de son poids. Plus lourd, il peut être à l'origine de douleurs dans le dos. D'où l'importance de n'y mettre, chaque matin, que les affaires (livres, cahiers, etc.) indispensables pour la journée. Et de privilégier les cartables légers et rigides, dotés de bretelles rembourrées pour un meilleur maintien.

Le
réflexe

SANTÉCLAIR

EN TANT QU'ASSURÉS ALLIANZ, VOUS AVEZ TOUT INTÉRÊT À EFFECTUER VOS VISITES MÉDICALES CHEZ LES PROFESSIONNELS DU RÉSEAU SANTÉCLAIR, SOIT 3 050 OPTICIENS, 3 000 CHIRURGIENS-DENTISTES ET ORTHODONTISTES ET 700 CENTRES AUDITIFS RÉPARTIS DANS TOUTE LA FRANCE. VOUS BÉNÉFICIEZ AUPRÈS D'EUX DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS, DE SERVICES EXCLUSIFS ET DU TIERS PAYANT.