

# iiOPE

INTERNATIONAL INSTITUTE  
FOR ORTHOPOSTURAL  
EDUCATION



[iiope.org](http://iiope.org)

La santé et l'avenir des enfants dépendent  
de leurs parents.



Préparé à partir des documents du site [iiope.org](http://iiope.org)

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains enfants rencontrent des difficultés dans leur développement et ce qu'il est possible de faire pour les aider à grandir en bonne santé et dans la joie ?

Nous vous invitons à découvrir l'univers fascinant du développement de l'enfant. Ensemble, nous verrons quelles actions chaque parent peut entreprendre pour libérer le plein potentiel santé de son enfant.

Parcourons ce chemin côte à côte et offrons à nos enfants la chance de grandir et de s'épanouir pleinement !

## **La santé bucco-dentaire est la base du développement harmonieux de l'enfant.**

**Savez-vous à quel point la santé bucco-dentaire est liée à l'état de santé général de votre enfant ?**

Le développement insuffisant des mâchoires et les pathologies buccales n'affectent pas seulement l'esthétique du sourire. Ils peuvent aussi perturber le fonctionnement du système digestif, la qualité de la parole, la respiration, l'alimentation, ainsi que les systèmes cardiovasculaire et immunitaire.

Découvrons ensemble comment vous pouvez accompagner votre enfant sur le chemin d'un développement sain et harmonieux !

**[iiope.org/hfg\\_fr](http://iiope.org/hfg_fr)**



## # | POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRENDRE SOIN DES DENTS DE LAIT ?

### À quoi servent les dents de lait ?

- ▶ **Elles aident à mâcher et à digérer.**  
Des dents saines permettent à l'enfant de bien mastiquer, ce qui favorise une bonne digestion et l'acquisition d'habitudes alimentaires équilibrées.
- ▶ **Elles participent au développement du langage.**  
Les dents de lait sont essentielles à la bonne prononciation des sons et à l'élaboration d'un langage clair et expressif.
- ▶ **Elles réservent l'espace pour les dents définitives.**  
Les dents temporaires maintiennent la place nécessaire à l'éruption des dents permanentes, en guidant leur croissance.
- ▶ **Elles préservent la santé globale.**  
Prendre soin des dents de lait réduit le risque d'inflammation, de caries et favorise une formation saine des dents définitives.

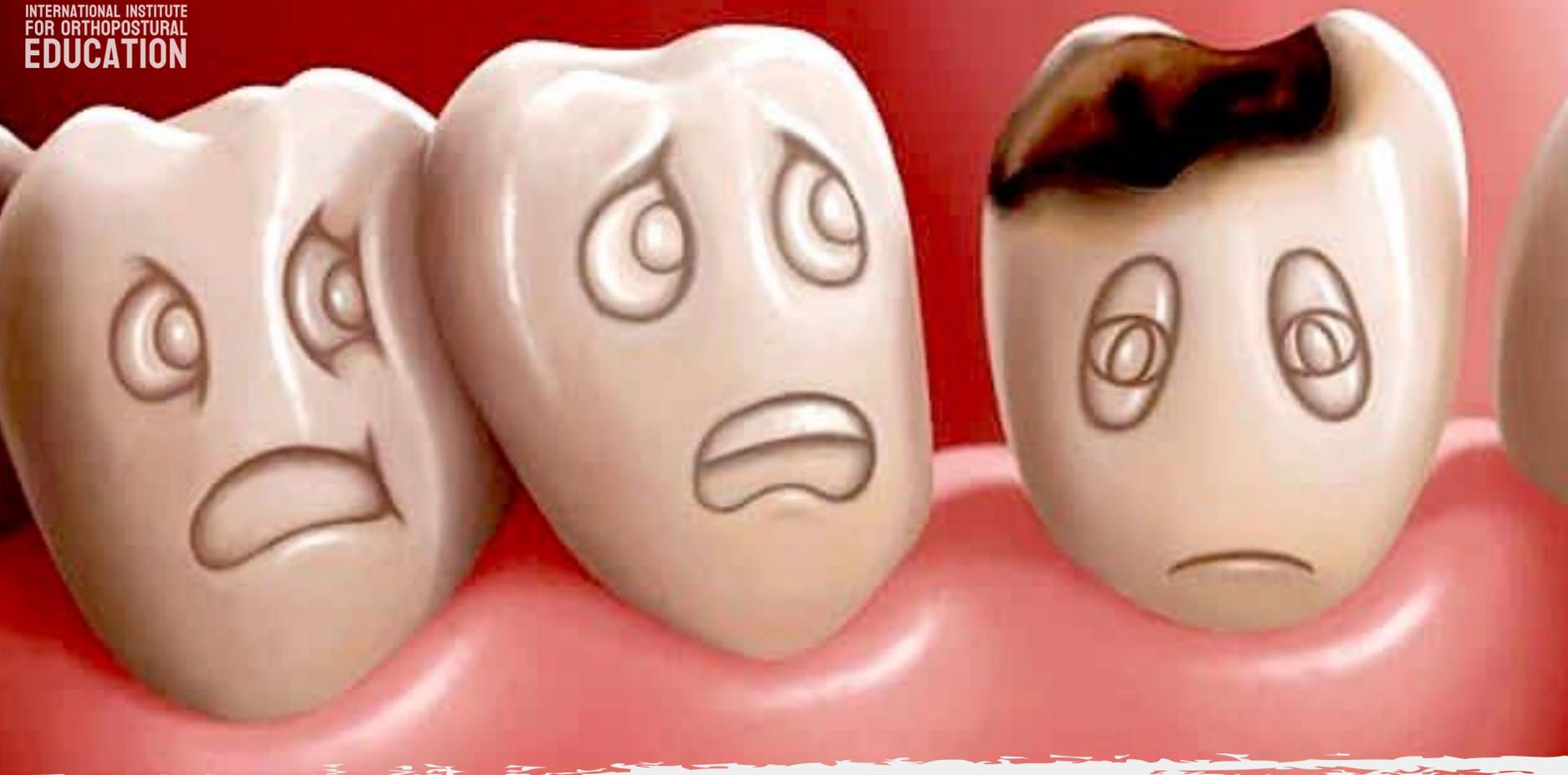
### Comment pouvez-vous aider ?

- ▶ **Établissez une routine d'hygiène quotidienne.**  
Apprenez à votre enfant à se brosser les dents matin et soir et à utiliser du fil dentaire avec votre aide.
- ▶ **Offrez une alimentation saine.**  
Intégrez des légumes, des fruits, des produits laitiers à son régime et limitez les sucres et les glucides simples.
- ▶ **Consultez régulièrement le dentiste.**  
Des visites de contrôle permettent de prévenir les problèmes et de préserver la santé bucco-dentaire de votre enfant.

### Soutenir le bien-être de votre enfant

En prenant soin des dents de lait de votre enfant, vous posez les bases d'un sourire sain et d'un bon développement, tout au long de sa vie.





## #2 SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### Problèmes dentaires courants

Saviez-vous que les caries sont l'un des problèmes dentaires les plus répandus chez les enfants dans le monde ?

Selon les statistiques, 60 à 90 % des enfants d'âge scolaire souffrent de caries. De plus, un mauvais alignement des dents entre la mâchoire supérieure et inférieure (malocclusion) peut entraîner des complications telles que : des fractures dentaires, la perte prématurée des dents, des troubles de l'élocution, des difficultés à mâcher, et des perturbations du système digestif.

### Prévention des problèmes dentaires :

- ▶ Brossez les dents deux fois par jour – matin et soir.
- ▶ Limitez les collations sucrées et les boissons sucrées pour réduire le risque de caries.
- ▶ Introduisez des aliments solides dans l'alimentation de votre enfant et encouragez-le à bien mâcher pour stimuler la croissance et le développement corrects des mâchoires.
- ▶ Consultez régulièrement le dentiste pour détecter et traiter les problèmes à temps.

### Que se passe-t-il si on ne soigne pas les caries ou si on ne surveille pas l'occlusion ?

Le manque de soins dentaires et l'absence de suivi du développement des dents peuvent entraîner :

- des maladies des gencives (inflammations, saignements),
- des infections chroniques dans la bouche,
- la propagation de l'infection vers les oreilles ou les sinus.

**Des gestes simples au quotidien peuvent aider votre enfant à conserver un sourire sain et éclatant pendant de longues années.**





## #3 CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT DES MÂCHOIRES

### **Qu'est-ce qui cause l'encombrement dentaire ?**

L'encombrement des dents est souvent lié à un développement insuffisant des mâchoires. Si, à l'âge de 4 ans, les dents de lait sont très serrées, sans espaces visibles, cela peut indiquer un manque de croissance des mâchoires.

### **Le rôle de la respiration nasale et de la position de la langue :**

Normalement, l'enfant respire par le nez et la langue repose naturellement contre le palais au repos. Cette position favorise le bon développement de la mâchoire supérieure.

Mais si la respiration nasale est difficile — en raison, par exemple, d'adénoïdes ou d'allergies — la langue a tendance à se positionner plus bas pour laisser passer l'air par la bouche.

Dans ce cas, elle ne stimule plus suffisamment le palais, ce qui peut freiner le développement harmonieux du visage.

### **La coordination des mouvements de la langue :**

Il arrive qu'un enfant prenne l'habitude de pousser la langue entre les dents en parlant ou en avalant. Cette pression excessive peut entraîner des défauts d'alignement.

### **L'importance de la mastication :**

Bien mâcher contribue de manière fondamentale au développement des muscles masticateurs.

Mais ce qui est encore plus important, c'est que la mastication d'aliments solides stimule directement la croissance des os de la mâchoire.

En encourageant votre enfant à manger des aliments non mixés, vous soutenez pleinement son développement facial.

**En comprenant ces liens, vous pourrez accompagner efficacement la santé et la croissance de votre enfant.**





## #4 RESPIRATION, CARIES ET INFLAMMATIONS DES VOIES RESPIRATOIRES – QUEL EST LE LIEN?

### **Pourquoi la respiration nasale est-elle si importante ?**

La respiration par le nez est le mode de respiration naturel et sain.

Lorsque l'air passe par le nez, il est filtré, humidifié et réchauffé (ou rafraîchi) avant d'atteindre les poumons – ce qui protège les voies respiratoires.

### **Que se passe-t-il en cas de respiration buccale ?**

Quand un enfant respire par la bouche, cela peut entraîner plusieurs problèmes :

- ▶ **Augmentation du risque de caries :** la respiration buccale modifie le pH de la salive, réduisant son pouvoir protecteur contre les bactéries. Cela favorise la formation rapide de la plaque dentaire, fragilise l'émail et augmente le risque de caries.
- ▶ **Hausse des infections :** chez les enfants souffrant d'inflammations chroniques des voies respiratoires supérieures ou d'apnée obstructive du sommeil, les colonies bactériennes présentes sur les végétations adénoïdes sont souvent composées de la flore buccale.
- ▶ **Troubles de l'occlusion dentaire :** lors de la respiration buccale, la langue repose entre les dents ou au fond de la bouche. En parlant ou en avalant, elle exerce une pression inappropriée sur les arcades dentaires, ce qui peut perturber leur alignement.

**Rappelez régulièrement à votre enfant de garder la bouche fermée et de respirer par le nez, notamment pendant le sommeil.**

**En favorisant la respiration nasale, vous contribuez activement à la santé globale de votre enfant.**





## #5 POURQUOI VOTRE ENFANT SE RÉVEILLE-T-IL FATIGUÉ ?

Beaucoup d'enfants se réveillent brièvement pendant la nuit sans s'en souvenir. Souvent, ces micro-réveils sont liés à des troubles respiratoires causés par une obstruction des voies respiratoires.

### **Qu'est-ce qui provoque l'obstruction des voies respiratoires ?**

Une faiblesse des muscles de la langue et du pharynx peut entraîner des troubles respiratoires du sommeil, tels que l'apnée obstructive du sommeil.

Lorsque le tonus de ces muscles est insuffisant, ils ne soutiennent pas correctement les voies respiratoires, ce qui peut provoquer leur rétrécissement ou leur fermeture partielle. Cela entrave la circulation normale de l'air et provoque des pauses respiratoires, en particulier pendant le sommeil.

### **Comment cela affecte-t-il le sommeil de votre enfant ?**

Lorsque le cerveau détecte une baisse du taux d'oxygène, il envoie des signaux pour réveiller l'enfant et rétablir la respiration.

Ces réveils peuvent être très brefs, mais ils perturbent le sommeil profond et peuvent entraîner de la fatigue, des troubles de la concentration et de l'irritabilité pendant la journée.

### **Quelles autres complications possibles ?**

La respiration par la bouche perturbe l'équilibre naturel entre l'oxygène et le dioxyde de carbone dans le corps.

Ce déséquilibre nuit à la régénération cellulaire pendant la nuit.

Favoriser la respiration nasale aide à maintenir cet équilibre et améliore la qualité du sommeil.

### **Ce que vous pouvez faire :**

- ▶ **Encouragez la respiration nasale :** apprenez à votre enfant à respirer par le nez.
- ▶ **Renforcez les muscles oraux :** consultez un professionnel certifié pour des exercices adaptés visant à tonifier la langue et la gorge.
- ▶ **Créez un environnement de sommeil sain :** offrez à votre enfant une chambre calme, sombre et confortable pour un repos optimal.



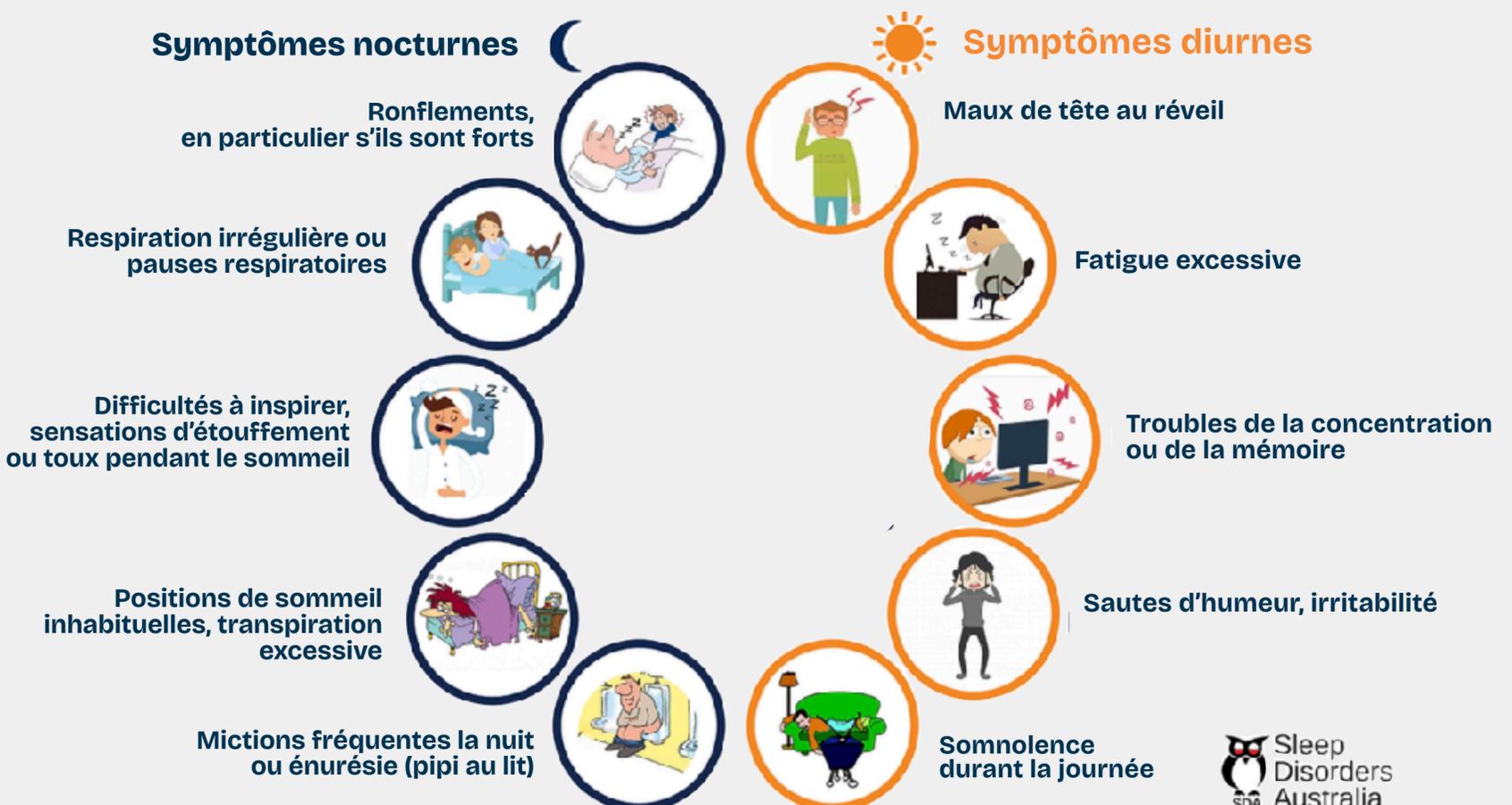
Les troubles respiratoires pendant le sommeil peuvent entraîner un déficit en oxygène dans l'organisme, y compris au niveau du cerveau, ce qui a un impact négatif sur la croissance et le développement de l'enfant.

## #6 COMMENT LA RESPIRATION INFLUENCE-T-ELLE LE DÉVELOPPEMENT?

**L'importance de l'hormone de croissance :** Le sommeil profond est le moment où le corps produit le plus d'hormone de croissance. Cette hormone est essentielle pour la croissance physique, la régénération des tissus, le bon fonctionnement du système immunitaire et le développement global de l'enfant.

**Un rôle clé dans la mémoire :** un sommeil de qualité est indispensable à la consolidation de la mémoire à long terme – un élément fondamental pour l'apprentissage et le développement cognitif.

**Signes de troubles respiratoires pendant le sommeil :**



Comprendre l'importance d'un sommeil de qualité et savoir reconnaître les signes de troubles respiratoires pendant la nuit vous permettront de soutenir la santé globale et le développement de votre enfant.





## #7 COMPRENDRE LE LIEN ENTRE LA POSTURE ET LA RESPIRATION

### Les trois étapes de la respiration :

- ▶ **Respiration externe** : l'oxygène entre dans le corps depuis l'atmosphère.
- ▶ **Respiration interne** : l'oxygène inhalé est transporté vers les cellules de l'organisme.
- ▶ **Respiration cellulaire** : l'oxygène est utilisé pour produire de l'énergie et nourrir les cellules.

### Comment la posture influence-t-elle la respiration ?

- ▶ **L'importance de l'équilibre** : une bonne posture est essentielle pour une respiration efficace. Lorsque le corps est déséquilibré, la mécanique respiratoire est perturbée, ce qui complique l'entrée de l'air dans les poumons.
- ▶ **Le rôle du diaphragme** : principal muscle respiratoire, il a besoin d'une posture correcte pour bien fonctionner. Une mauvaise posture limite ses mouvements et réduit ainsi l'efficacité respiratoire.

### L'impact sur la santé globale :

- ▶ **Respiration interne et cellulaire** : un mauvais fonctionnement de la respiration externe dû à une mauvaise posture peut compromettre le transport de l'oxygène vers les cellules, ce qui nuit à leur nutrition et à leur production d'énergie.
- ▶ **L'importance de l'oxygène** : Il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il joue un rôle clé dans la production d'énergie cellulaire, le maintien de la vie des cellules et la santé globale.

### Soutenir une bonne posture et une respiration saine :

- ▶ **Encouragez une posture correcte** : rappelez régulièrement à votre enfant de s'asseoir et de se tenir droit pour favoriser une bonne respiration et éviter les tensions musculaires.
- ▶ **Bouger régulièrement** : favorisez l'activité physique pour développer la force et la souplesse musculaire, ce qui améliore la posture et la fonction respiratoire.
- ▶ **Exercices respiratoires** : pratiquez avec votre enfant des exercices de respiration pour renforcer les muscles respiratoires.





## #7 MAUVAISES HABITUDES COMPORTEMENTALES



L'habitude de toujours pousser avec la même jambe en trottinette ou de s'asseoir en s'appuyant sur un seul bras peut entraîner des problèmes de posture.

La succion des tétines, des doigts ou d'objets étrangers après l'apparition des premières dents a un impact négatif sur le développement du système dento-maxillaire.



Le maintien de la posture est un processus dynamique qui implique non seulement les muscles et les articulations, mais aussi notre perception, nos émotions et l'environnement qui nous entoure.

Même les positions apparemment statiques, comme être assis ou debout, nécessitent de nombreux petits ajustements et mouvements.

Si vous avez lu jusqu'au bout, prenez 5 à 10 minutes ce soir pour observer attentivement votre enfant.

C'est une étape précieuse vers l'amélioration de sa santé et de son bien-être !

- Inspire profondément avant de commencer à parler
- Dort de manière agitée ou respire bruyamment pendant le sommeil
- Mordille ou lèche souvent ses lèvres
- A du mal à rester assis ou debout sans bouger
- Garde souvent la bouche entrouverte
- N'a pas d'espaces entre les dents de lait
- Place la langue entre les dents en parlant
- Refuse les aliments solides
- A souvent le nez bouché
- A du mal à se réveiller le matin et à s'endormir le soir
- Se réveille avec la gorge sèche





**VOUS RECONNAISSEZ DES SYMPTOMES  
CHEZ VOTRE ENFANT ET VOUS NE SAVEZ PAS  
VERS QUI VOUS TOURNER ?**

**VOUS POUVEZ PRENDRE RDV EN PRESENTIEL  
OU A DISTANCE AVEC KATERINA PRUDHOMME**

spécialiste en thérapie oro-myofonctionnelle,  
breathing retraining and face yoga.



**CONTRIBUEZ POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE  
POUR PERMETTRE LA MEILLEURE SANTÉ DE NOS ENFANTS,  
DE NOUVELLES HABITUDES DOIVENT ÊTRE CRÉÉES  
AUJOURD'HUI !**

[iiope.org/hfg\\_fr](https://iiope.org/hfg_fr)