



# CONSEILS D'HYDRATATION ET DE PROPRETÉ

POUR LES PETITS



# 01 INTRODUCTION

C'est au cours des années de maternelle (entre 3 et 6 ans) que s'acquièrent les bonnes habitudes d'hydratation et de propreté. Ce fascicule vous donne quelques conseils pour aider votre enfant à prendre les siennes.



## 02 CONSEILS D'HYDRATATION

---

### Combien boire ?

- Les jeunes enfants doivent boire 1 litre par jour.
- Puis 1,5 litres à partir de 6 ans.
- Votre enfant doit parfois boire plus encore : par temps chaud, lors d'activités sportives ou de jeux intenses, de fièvre, de diarrhée ou de vomissements.

---

### Que boire ?

#### L'eau

- L'eau est la meilleure boisson désaltérante et idéale à boire entre les repas.
- Vous pouvez éventuellement l'aromatiser un peu avec un zeste de citron ou du sirop sans sucre.

#### Le lait

- Le lait contient des nutriments importants qui aident à la croissance et au développement.
- Votre enfant peut boire un demi-litre de lait par jour, mais de préférence plus après 16 heures.

#### Les boissons chaudes

- Optez pour des soupes (faites maison), des bouillons (mais plus après 16 heures) ou des infusions.
- Le thé n'est pas adapté aux enfants.

#### Les jus de fruits

- Optez pour des jus de fruits non sucrés.
- Ne donnez pas plus d'un verre de jus de fruits par jour à votre enfant, et avec un repas.

#### Les sodas, jus de fruits sucrés, laits chocolatés ou fruités

Ces boissons ne doivent pas être consommées au quotidien. Proposez-les à votre enfant uniquement lors d'occasions spéciales.

#### Boissons non adaptées aux enfants

- Boissons contenant de la caféine, comme le café ou le coca
- Boissons contenant de la théine, comme le thé ou le thé glacé
- Boissons alcoolisées

# 03 SCHÉMA D'HYDRATATION

<p>Petit déjeuner</p> 	
<p>Entre les repas</p>	
<p>Déjeuner</p> 	
<p>Entre les repas</p>	
<p>Dîner</p> 	



= 100 ml



= 300 ml



# 04 CONSEILS DE PROPRETÉ

---

## Envie

- Laissez votre enfant faire pipi lorsqu'il en ressent l'envie.
- Demandez-lui de se retenir uniquement si ce n'est pas possible autrement.
- Ne laissez PAS votre enfant faire pipi lorsqu'il n'en ressent pas l'envie.

---

## Position

- Assise (aussi pour les garçons)
- Avec un repose-pied (petit tabouret)
- Utilisez une lunette de toilettes pour enfant jusqu'à ce qu'il soit assez grand pour être suffisamment soutenu par la lunette des toilettes.
- Culotte aux chevilles
- Dos droit
- Mains sur les cuisses
- Ne laissez pas votre enfant ne s'asseoir qu'à moitié au-dessus des toilettes



---

## Faire pipi

- Faire pipi = se détendre
- Ne laissez pas votre enfant pousser

---

## S'essuyer

- Direction : de l'avant vers l'arrière (du méat urinaire à l'anus)



- Faites un petit « gant de papier toilette » à votre enfant pour qu'il ne se salisse pas les mains en s'essuyant.



---

## Hygiène

Se laver les mains après avoir été aux toilettes

# 05 EN SAVOIR PLUS

---

## Polyclinique d'urologie

Entrée 71, route 710

T +32 (0)9 332 22 76

[poli.urologie@uzgent.be](mailto:poli.urologie@uzgent.be)

[www.uzgent.be/urologie](http://www.uzgent.be/urologie)

Cette brochure a été réalisée pour une utilisation exclusivement interne à l'UZ Gent. Tous droits réservés.  
Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée dans une base de données informatique ou rendue publique sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'UZ Gent.

---

Hôpital universitaire de Gand

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gand

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Suivez-nous sur

