

Bon à savoir

● Maladie et santé

Définitions

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé « n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, mais un état de bien-être physique, mental et social ». Être en bonne santé signifie donc qu'une personne se sent bien dans son corps, dans sa vie et au sein de son environnement. Au contraire, la maladie se définit comme une perturbation sensible des fonctions vitales dans le domaine physique ou psychologique. Ces deux domaines s'influencent mutuellement. Ainsi, une maladie mentale telle qu'un trouble de l'anxiété se traduit par des symptômes physiques tels que l'essoufflement, les palpitations ou des maux de ventre. Une maladie physique telle que la grippe entraîne souvent un sentiment de dépression. La transition entre la maladie et la santé est souvent très ténue: une personne peut être malade sans se sentir souffrante ou, au contraire, une personne peut se sentir mal sans pour autant être malade d'après les critères diagnostiques applicables.

Quand est-ce qu'un enfant est malade ?

Lors des premiers mois de sa vie, un enfant a en général peu de contacts avec le monde extérieur et risque moins de tomber malade. Dès les premiers contacts réguliers qu'il a avec d'autres enfants – par exemple, à la crèche -, il sera très souvent malade. Pendant cette période, il est en train de construire sa résistance aux maladies et après un certain temps, il sera plus robuste et moins sensible à celles-ci. Certaines maladies ne s'attrapent qu'une seule fois dans la vie, habituellement pendant l'enfance, ce qui explique pourquoi on les nomme « maladies infantiles ». Désormais, il existe des vaccins contre la plupart d'entre elles. Les opinions des experts divergent sur le fait de savoir si la lutte contre les maladies infantiles avec des vaccins est un avantage ou bien si elle empêche au contraire certains processus de développement et de maturation importants chez les enfants.

Les enfants réagissent différemment des adultes face à l'inconfort et à la maladie. Même malade, un enfant éprouve souvent le besoin de beaucoup bouger et préfère jouer intensivement que de passer la journée au lit. Quand les enfants se couchent d'eux-mêmes et ne cherchent plus aucune stimulation, on peut considérer – dans une certaine mesure – que la maladie est « grave ». Ce que l'enfant perçoit comme « grave » n'est pas forcément en accord avec l'évaluation des adultes. Selon la situation, un enfant peut, par exemple, considérer la fièvre moins gênante que le stress qu'il éprouve à l'école. Un enfant peut également souffrir émotionnellement. Un retrait excessif, une grande anxiété, une tristesse immense, la colère, l'agressivité ou le fait de gigoter peut être autant de réactions à un surmenage ou à une situation plus complexe dont a été témoin l'enfant et qu'il n'a pas pu intégrer. Les tensions et les problèmes des parents peuvent aussi déclencher des réactions malades chez un enfant. La souffrance mentale s'exprime plus fortement chez les enfants que les adultes et est accompagnée de symptômes physiques.

Prise en charge d'un enfant malade

Un enfant malade a besoin de repos et de soins. Il ne doit pas, si possible, aller à la crèche ou à l'école, sans quoi il ne pourra pas suffisamment récupérer et risquerait aussi de contaminer d'autres enfants inutilement. Les parents qui travaillent ont le droit d'avoir plusieurs jours de congés pour la prise en charge de leur enfant malade. Souvent, les symptômes malades sont déjà soulagés quand les enfants savent qu'ils peuvent être malades et que, dans cette situation, on prendra soin d'eux. Des privilèges tels que dormir dans le lit des parents ou boire un biberon de plus le soir font du bien à l'enfant malade et l'aident à récupérer. Il est inutile de craindre de trop gâter l'enfant lorsque ce dernier est malade. La plupart du temps, un enfant n'aime pas passer toute une journée au lit. Des phases de jeu dosées alternant avec des périodes de repos sont parfois plus bénéfiques à un enfant malade qu'un strict repos au lit. Lors de sa convalescence (temps de récupération), on observe souvent chez l'enfant un comportement difficile. Il est insatisfait, change souvent d'humeur, pleure facilement ou résiste. Ces réactions ont diverses raisons et sont normales : par exemple, l'enfant à nouveau en bonne santé peut avoir besoin de prendre à nouveau de la distance par rapport à ses parents, ou bien il n'a pas encore retrouvé toute sa force physique pour jouer, ou bien encore il ne veut pas renoncer aux privilèges acquis. Dans ces moments-là, les parents ont besoin d'avoir les nerfs solides et de faire preuve de beaucoup de patience jusqu'à ce que l'enfant soit complètement rétabli. Il est encourageant de constater que certaines maladies permettent souvent à l'enfant qui a été malade de passer de nouvelles étapes de développement – tout à coup, il montre de nouvelles compétences. Si les parents pensent que la maladie est plutôt due à un malaise psychologique, ils doivent prêter à leur enfant une oreille attentive pour parler de ses éventuels problèmes et pour l'aider à trouver des solutions. Par exemple, une douleur abdominale qui empêche d'aller à l'école peut disparaître une fois que l'enfant apprend à mieux s'affirmer en classe.

Pédiatre et hôpital

Un-e pédiatre peut être un confident important pour les parents et les enfants. Les pédiatres ne sont pas seulement responsables de soigner les maladies de l'enfant, elle-il-s considèrent également son développement et fournissent de précieuses suggestions pour son éducation. Avoir un-e pédiatre proche de son domicile présente un réel avantage. Pour un enfant, il est moins traumatisant de se rendre chez un-e pédiatre que d'aller dans une ambulance à l'hôpital. Si un examen ou un traitement à l'hôpital est nécessaire, il est important de bien y préparer l'enfant. Ce dernier doit savoir où il va et pour quelle raison, ce que les professionnel-le-s veulent de lui et ce qui l'attend. À ce sujet, il existe de nombreux livres informatifs extrêmement bien faits. Pendant son séjour à l'hôpital, il est aussi important de prêter attention à la condition de l'enfant, de le rassurer et de lui faire comprendre qu'il n'est pas livré à lui-même. Aujourd'hui, les parents sont autorisés à rendre visite à leur enfant à l'hôpital presque à tout moment et peuvent passer la nuit avec lui. Nous savons qu'un enfant vit son séjour à l'hôpital de manière moins traumatisante et plus saine si ses parents restent disponibles.

Maladies chroniques

Parfois, certaines maladies peuvent durer plus longtemps ou ne peuvent pas être guéries. D'autres se caractérisent par une alternance de phases de bonne santé et de maladie. On les appelle des maladies chroniques. Aussi bien les adultes que les enfants peuvent souffrir des telles maladies – la névrodermite (maladie de la peau), l'asthme (maladie respiratoire) ou le diabète juvénile (diabète sucré) en font partie. Selon sa gravité, la maladie peut devenir très stressante pour toute la famille. Les traitements coûtent beaucoup de temps, d'argent et d'énergie et façonnent entièrement la vie quotidienne des personnes souffrant de ces maladies chroniques. Les éventuelles restrictions et limitations doivent être acceptées et toute la famille doit apprendre à les intégrer. La situation particulière qu'implique une maladie chronique peut

conduire à l'isolement. Il est donc important pour l'enfant ayant une telle maladie de conserver – malgré celle-ci – un quotidien aussi normal que possible: c'est-à-dire qu'il continue (dans la mesure du possible) à aller à l'école, à jouer et à fréquenter ses ami·e·s. Cela lui permettra de bien se développer et d'activer ses ressources et ses capacités. Quand un enfant souffre d'une maladie chronique, il est également important de ne pas oublier la situation de ses éventuels frères et sœurs. Dans ce cadre, leurs préoccupations et leurs besoins risquent d'être négligés. Il est utile que la famille reçoive un soutien de l'extérieur et cherche activement des contacts en dehors de la cellule familiale.

Quand les parents sont malades...

Si les parents sont malades pendant une longue période, cet état aura un impact important sur la situation familiale. Dans ce contexte, l'enfant joue souvent un rôle d'aide actif. À travers les tâches dont il prend la responsabilité, il grandit et apprend beaucoup. Il se peut cependant qu'on demande à l'enfant de prendre trop de responsabilités et que cela devienne un fardeau et lui donne le sentiment de n'avoir plus le droit d'être un enfant. Il est important que celui-ci puisse continuer d'exprimer ses propres besoins, ses conflits relationnels et se sente soutenu en dépit de la maladie existante de ses parents. Si des symptômes imprévisibles tels que des chutes se produisent ou si la maladie s'aggrave et que l'enfant en vient à craindre la mort de son père ou de sa mère, cela peut engendrer chez lui une grande détresse et confusion. Dans ce cas, il est particulièrement important de l'informer précisément et clairement. L'enfant doit savoir quel est le degré de dangerosité de la maladie, pourquoi et quand les symptômes apparaissent, comment il peut obtenir de l'aide en cas d'urgence et qui s'occupera de lui si l'un de ses parents doit aller à l'hôpital.

Qu'est-ce qui est bénéfique pour la santé ?

Il existe de nombreuses propositions pour adopter un comportement bénéfique pour la santé, qu'il s'agisse du régime alimentaire, de l'activité physique ou du comportement quotidien à adopter. De manière générale, on peut dire qu'est sain ce qui fait du bien. Ce concept général ne doit pas être confondu avec la satisfaction de tous les désirs. Au contraire, il s'agit de plutôt de percevoir avec sensibilité ses propres besoins physiques, mentaux et sociaux et d'y trouver des réponses appropriées. Si vous sentez, par exemple, que vous êtes agité·e et nerveux·se, vous pouvez certes manger un peu de chocolat, mais il serait peut-être plus efficace de prendre un bain relaxant ou d'avoir une conversation stimulante. Le comportement à adopter dans chaque situation dépend bien évidemment de la personne. Ce constat est également valable pour les enfants.