



# La santé : pour prendre un bon départ à l'école

# Numéros de téléphone importants

---

*Gardez ces numéros à proximité de votre téléphone!*

Ambulance, police, pompiers : **911**

Information et services de santé non urgents : **811** (TTY : 711)

Centre anti-poison : **902-470-8161** ou **1-800-565-8161**

MSI : 1-800-563-8880 (numéro sans frais)  
902-468-9700 (Municipalité régionale d'Halifax)

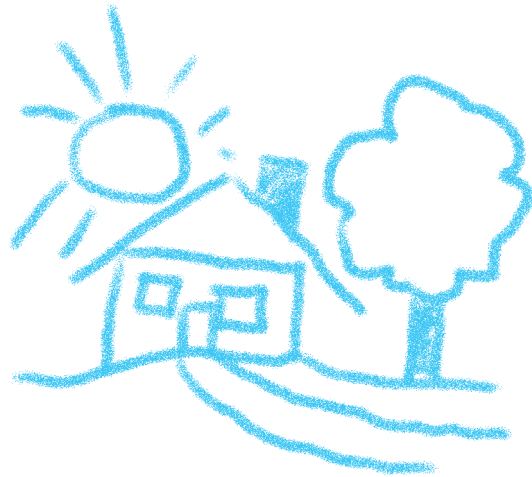
Fournisseur de soins de santé : \_\_\_\_\_

École : \_\_\_\_\_

Enseignant : \_\_\_\_\_

Bureaux des Services de la santé publique de la région : \_\_\_\_\_  
(voir pages 47–48)

# La santé : pour prendre un bon départ à l'école



—© 1998 Ministère de la Promotion et de la Protection de la Santé de la Nouvelle-Écosse

Document révisé en 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 et 2015.

Le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse tient à remercier de leur contribution les équipes de santé des écoles, les parents et les enseignants de la région régionale de la santé sud-ouest, grâce à qui ce livret a pu voir le jour.

Nous souhaitons également remercier :

- Les auteurs de *Nobody's Perfect* et *Ready or Not!*, qui ont été pour nous une source d'inspiration et un modèle de présentation réussie des renseignements aux parents d'élèves.
- Le projet *Feeling Good Inside & Out* du IWK Health Centre pour les renseignements fournis sur l'image corporelle et ce qui contribue à rendre cette image saine.
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique, à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans* et *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans*, Société canadienne de physiologie de l'exercice, © 2011. Reproduit avec la permission de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

Rédaction : Jan Catano  
Conception graphique : Karen Brown

ISBN : 0-88871-725-3

**Note importante :**

Dans le présent document, la forme masculine n'est utilisée qu'afin de préserver la clarté et la lisibilité du texte et ne saurait en aucun cas être interprétée comme étant une quelconque forme de discrimination.

**L**e début de la scolarité est une étape importante dans la vie de l'enfant – mais aussi dans celle de sa famille. De nouvelles personnes, de nouveaux lieux, de nouvelles routines, de nouvelles expériences... s'habituer à tout cela peut prendre du temps!

Il est bon que vous sachiez que vous n'êtes pas seul. L'éducation de votre enfant est un travail d'équipe qui vous concerne vous, votre enfant, l'enseignant de votre enfant et votre école.

Nous voulons que vous sachiez que la santé de votre enfant représente elle aussi un travail d'équipe. Votre équipe de santé publique se compose d'une infirmière de santé publique, d'une infirmière auxiliaire autorisée, d'une nutritionniste, d'une hygiéniste dentaire et d'une éducatrice sanitaire. Cette équipe fait des visites dans les écoles pour donner des conseils et du soutien et offrir des programmes aux élèves, aux parents d'élèves et aux enseignants.

Votre équipe de santé publique peut vous aider à régler vos problèmes sur le plan de la sécurité, de la prévention des maladies, du rôle des parents, de l'importance de l'activité physique dans le mode de vie et de l'importance d'une alimentation saine. Tous les parents et tous les groupes communautaires sont invités à appeler le bureau des Services de la santé publique de leur région et à demander à parler à un membre de l'équipe de santé publique lorsqu'ils ont des questions d'ordre sanitaire sur lesquelles ils aimeraient se renseigner davantage. Vous trouverez, dans la dernière partie de ce livret, les numéros de téléphone des bureaux régionaux.

Nous espérons que ce livret apportera des réponses aux questions d'ordre sanitaire que vous pourriez vous poser à l'occasion de l'arrivée de votre enfant à l'école. Le livret se divise en six sections :

- La section intitulée « Pour partir du bon pied » fait des suggestions concernant des choses que vous pouvez faire pour préserver la santé de votre enfant à l'école.
- La section intitulée « La santé et la sécurité à l'école » couvre les besoins de votre enfant sur le plan sanitaire à l'école.
- La section intitulée « Bien manger » contient des renseignements sur la *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse*, ainsi que des idées de petits déjeuners, de repas de midi et de goûters.
- La section intitulée « Pour que votre enfant reste en bonne santé à l'école élémentaire » contient des renseignements qui vous aideront à mesurer que votre enfant avancera dans sa scolarité.
- La section intitulée « Pour prévenir la propagation des maladies » vous fournit des renseignements sur les maladies dont vous risquez d'entendre davantage parler, maintenant que votre enfant va passer une plus grande partie de son temps avec un plus grand nombre de camarades.
- La section intitulée « Pour plus de renseignements » contient une liste d'adresses, de numéros de téléphone et de numéros de télécopieur que vous pouvez utiliser pour obtenir plus de renseignements.

Les années d'école de votre enfant sont une période pendant laquelle il va s'épanouir, changer et découvrir toutes sortes de choses passionnantes. Profitez-en! Nous espérons que les renseignements contenus dans le présent livret vous aideront, vous et votre enfant, à prendre un bon départ à l'école.



# Table des matières

---

## Pour partir du bon pied

Les parents ont un rôle à jouer . . . . .	1
Apprenez à connaître l'école de votre enfant . . . . .	1
Informez-vous sur les politiques de l'école . . . . .	1
Avertissez l'école si votre enfant a des besoins particuliers sur le plan de la santé . . . . .	1
Apportez votre aide à l'école si vous le pouvez . . . . .	1
Aidez votre enfant à s'habituer aux règles de l'école . . . . .	2
Soutenez votre enfant . . . . .	2
Si vous avez des inquiétudes, parlez-en au personnel de l'école . . . . .	2

## La santé et la sécurité à l'école

Les vaccinations . . . . .	3
Pour se rendre à l'école à pied en toute sécurité . . . . .	5
La sécurité à bord des autobus scolaires . . . . .	6
La vérification de la vue . . . . .	6
L'ouïe et la parole . . . . .	6
La santé dentaire . . . . .	7
La qualité de l'air dans les écoles . . . . .	8
L'intimidation . . . . .	8
La violence et les agressions . . . . .	9
La sécurité dans la rue et la sécurité personnelle . . . . .	10

## Bien manger

Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse . . . . .	13
Les politiques des écoles en matière d'allergies alimentaires . . . . .	13
Un petit déjeuner de champion . . . . .	14
Des repas de midi sains . . . . .	15
Des goûters qui comptent . . . . .	16
Pour conserver les aliments à l'école en toute sécurité . . . . .	18
Les boissons . . . . .	18
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien . . . . .	19

## Pour que votre enfant reste en bonne santé à l'école élémentaire

Les âges et les stades de développement . . . . .	25
L'estime de soi . . . . .	26
L'image corporelle . . . . .	26
Le stress . . . . .	27
L'activité physique . . . . .	29
L'activité physique avant et après l'école . . . . .	29
L'activité physique à l'école . . . . .	30
L'activité physique à la maison et les fins de semaine . . . . .	30
Directives canadiennes en matière d'activité physique, à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans . . . . .	31

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans .....	32
La discipline .....	33
Parler de sexualité à votre enfant .....	34
La sécurité .....	36
Les sièges d'appoint dans les voitures, les fourgonnettes, les camions, et les VUS .....	36
La sécurité en voiture près des écoles .....	38
La sécurité à bicyclette .....	38
La sécurité sur les terrains de jeu .....	38
La sécurité en planche à roulettes et en patins à roues alignées .....	39
La prévention des empoisonnements .....	40
Une maison et une voiture sans fumée pour vos enfants .....	40
La prévention du tabagisme .....	41
La protection contre le soleil .....	42

### **Pour prévenir la propagation des maladies**

Se laver les mains .....	44
Pour contribuer à empêcher les maladies de se propager .....	44
Les faits concernant quelques-unes des maladies les plus répandues .....	46

### **Pour plus de renseignements**

Services de la santé publique .....	47
Cliniques de services de santé mentale .....	48
Cliniques de traitement des troubles de l'ouïe et de la parole en Nouvelle-Écosse .....	49

### **Renseignements complémentaires**

Pour la prévention, le dépistage, et le traitement des poux .....	51
---	----



# Pour partir du bon pied

## Les parents ont un rôle à jouer

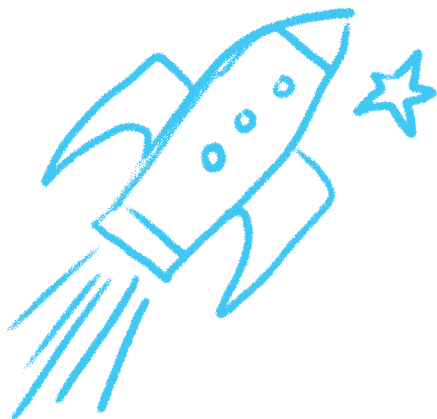
L'arrivée à l'école est une période passionnante pour les enfants et pour leurs parents. Elle peut également être source de craintes pour les jeunes enfants et pour les parents qui pensent à leur petit enfant qui va désormais se retrouver seul loin d'eux.

Les parents ont un rôle important à jouer pour s'assurer que l'arrivée à l'école se déroule de façon heureuse et saine pour leur enfant. Il y a plein de choses que vous pouvez faire pour contribuer à ce que cela se passe bien!

## Apprenez à connaître l'école de votre enfant

Votre enfant sera en meilleure santé et plus heureux à l'école si vous lui montrez que vous vous souciez de ce qu'il fait. Faites en sorte que votre enfant sente que vous vous intéressez à son école :

- Apprenez les noms des enseignants et du directeur de l'école. Restez en contact avec l'enseignant de votre enfant.
- Découvrez avec qui votre enfant joue à l'école. Apprenez les noms de ses amis.
- Informez-vous sur ce que votre enfant est en train d'apprendre et d'étudier. Discutez avec votre enfant de ce qu'il fait à l'école. Écoutez-le attentivement quand il vous en parle.
- Allez aux rencontres parents-maîtres et apportez votre soutien aux activités de l'école.



## Informez-vous sur les politiques de l'école

Toutes les écoles ont des politiques concernant la façon dont elles abordent les problèmes de discipline, les aliments disponibles dans l'école, la sécurité, la prévention des empoisonnements, la prise de médicaments au sein de l'école et les soins d'urgence – comme l'utilisation des auto-injecteurs EpiPen pour les enfants qui ont des allergies graves. Découvrez quelles sont les politiques de votre école et aidez votre enfant à les apprendre et à les respecter.

## Avertissez l'école si votre enfant a des besoins particuliers sur le plan de la santé

Si votre enfant souffre d'un problème de santé (allergie grave, diabète, épilepsie, etc.), assurez-vous que vous en avez averti l'école. Il faut que vous discutiez de la condition de votre enfant et de tout besoin particulier qu'il pourrait avoir avec tous les membres du personnel de l'école, y compris les enseignants, les chauffeurs d'autobus, le personnel de la cafétéria et les surveillants de la cour de récréation.

## Apportez votre aide à l'école si vous le pouvez

Si vous en avez le temps, vous pouvez travailler en collaboration avec d'autres parents d'élèves en vue de rendre l'école plus sûre et plus saine. Pour cela, il vous suffit d'adhérer à l'association foyer-école de votre établissement. Si votre école n'a pas d'association foyer-école, vous pouvez en mettre une en place en collaboration avec d'autres parents intéressés. Les parents peuvent s'occuper, ensemble, de choses comme la sécurité des élèves dans la cour de récréation, la surveillance des enfants avant et après l'école, le type d'aliments disponibles dans l'école, les collectes de fonds et de nombreuses autres choses encore.

## Aidez votre enfant à s'habituer aux règles de l'école

Les attentes de l'école sur le plan du comportement des élèves sont parfois différentes de ce qu'elles étaient à la maison ou au centre préscolaire. Les enseignants ont un grand nombre d'élèves dans la salle de classe et il est important pour votre enfant de bien comprendre que tout le monde doit s'efforcer de coopérer. Tâchez de découvrir quelle est la politique de votre école en matière de discipline et discutez avec l'enseignant de votre enfant si vous avez la moindre question.

## Soutenez votre enfant

Les nouvelles expériences – même celles qu'on se réjouit de vivre – peuvent être source de stress. Aidez votre enfant à s'habituer à l'idée d'aller à l'école. Discutez de ce que cela va représenter et écoutez attentivement votre enfant quand il parle de ce qu'il s'attend à vivre ou des choses qui l'inquiètent. Visitez l'école avec votre enfant et tâchez de rencontrer les enseignants. Vous pouvez aussi vous entraîner avec votre enfant à faire des choses comme aller jusqu'à l'arrêt d'autobus à pied ou aller jusqu'à l'école ou encore emballer le repas de midi et le goûter.

Il est parfois difficile, pour certains élèves, de s'habituer à faire partie d'une classe, de s'ajuster à de nouvelles règles et d'apprendre à s'entendre avec l'enseignant. Surveillez le comportement de votre enfant pour voir s'il y a des changements qui indiquent qu'il est en train de souffrir sur le plan de son estime de soi. Les signes peuvent être les suivants :

- L'enfant ne veut pas aller à l'école.
- L'enfant ne veut pas parler de l'école.
- L'enfant pleure.
- L'enfant ne mange plus, ne dort plus ou ne se comporte plus de la même façon.

Si vous remarquez l'un ou l'autre de ces changements, parlez-en à votre enfant et à son enseignant. Il s'agit d'une période où votre enfant va avoir besoin de plus d'affection et de soutien. Lisez la section du présent livret intitulée « L'estime de soi », où vous trouverez des idées de choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant à se sentir mieux dans sa peau. Si vous êtes très inquiet, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à une infirmière de la santé publique.

## Si vous avez des inquiétudes, parlez-en au personnel de l'école

Si vous avez des inquiétudes concernant ce que votre enfant est en train d'apprendre, son adaptation à l'école, ses rapports avec ses camarades ou toute autre question, commencez par appeler l'enseignant de votre enfant ou par aller le voir pour en discuter. Si, après cette discussion, vous êtes toujours inquiet, parlez-en au directeur de l'école. Si vous n'êtes toujours pas satisfait, parlez-en au conseil scolaire.

Ne soyez pas gêné si vous voulez parler à l'enseignant de quelque chose qui vous semble mineur. Il est préférable, pour tout le monde, de régler les petits problèmes avant qu'ils deviennent grands.



# La santé et la sécurité à l'école

## Les vaccinations

Le fait de commencer à aller à l'école augmente les risques que votre enfant attrape des maladies courantes chez les enfants. La vaccination peut vous permettre de protéger votre enfant contre un certain nombre de ces maladies. Il est important de tenir le carnet de vaccinations de votre enfant à jour, parce que les maladies se propagent facilement d'un enfant à l'autre dans la salle de classe.

**Avant la rentrée scolaire, il est important de vous assurer que votre enfant a les vaccins dont il a besoin.**

Vérifiez bien le calendrier à la page suivante pour vous assurer que tous ses vaccins sont à jour. S'ils ne le sont pas, allez voir votre fournisseur de soins de santé ou contactez l'infirmière de la santé publique de votre région. Si votre enfant n'a pas reçu tous les vaccins recommandés avant septembre, une infirmière de la santé publique pourrait communiquer avec vous.

Le vaccin anti-grippal est recommandé pour tous les enfants de plus de 6 mois. La grippe peut se propager rapidement dans une salle de classe. Il est donc encore plus important que votre enfant reçoive le vaccin anti-grippal lorsqu'il commence à fréquenter l'école.

Pour obtenir plus d'information sur le vaccin anti-grippal pour les enfants, consultez le calendrier à la page suivante et consultez le : [novascotia.ca/dhw/cdpc/flu-fr.asp](http://novascotia.ca/dhw/cdpc/flu-fr.asp).

**LE SAVIEZ-VOUS?** Les adultes doivent eux aussi recevoir une dose de rappel contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche une fois pendant leur vie adulte. Votre propre santé est importante pour celle de votre enfant!



## Calendrier de vaccination

**Remarque :** La vaccination des enfants a changé au cours des dernières années. Il est donc possible que ce calendrier ne corresponde pas aux vaccins que votre enfant a déjà reçus. Les enfants à risque élevé peuvent être admissibles à des vaccins supplémentaires. Pour obtenir plus d'information, consultez votre fournisseur de soins de santé ou le bureau des Services de la santé publique de votre région.

		CALENDRIER					
		2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4 à 6 ans
VACCINS	<b>DCaT-VPI-Hib</b> Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, le polio et le vaccin acellulaire contre la coqueluche + vaccin contre l' <i>Haemophilus influenzae</i> de type b	✓	✓	✓		✓	
	<b>Pneu conj.</b> Vaccin conjugué contre le pneumocoque	✓	✓		✓		
	<b>Men. C conj.</b> Vaccin conjugué contre le méningocoque de groupe C				✓		
	<b>RROV*</b> Vaccin contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle				✓	✓*	✓*
	<b>DCaT-VPI</b> Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, le polio et le vaccin acellulaire contre la coqueluche						✓

\* La deuxième dose du vaccin RROV peut être donnée une seule fois entre 18 mois et 6 ans.

### Vaccin contre la grippe saisonnière

- Le vaccin contre la grippe saisonnière est offert gratuitement à tous les Néo-Écossais. Il est recommandé pour tous les adultes et les enfants, À L'EXCEPTION des bébés de moins de 6 mois.
- Le vaccin contre la grippe saisonnière est fortement recommandé pour les personnes qui vivent avec un enfant de moins de cinq ans ou qui en prennent soin, et pour les personnes qui vivent dans une maison où un nouveau-né est attendu pendant la saison grippale (d'octobre à avril), qu'il s'agisse d'un adulte ou d'un enfant plus âgé.
- Le vaccin contre la grippe saisonnière est aussi fortement recommandé pour les enfants qui présentent des risques élevés à cause de leur état de santé ainsi que pour les personnes avec qui ils vivent ou qui en prennent soin.
- Les enfants de moins de neuf ans qui reçoivent un vaccin contre la grippe saisonnière pour la première fois doivent recevoir deux doses.
- Pour plus d'information sur le vaccin contre la grippe saisonnière, consultez le : [novascotia.ca/dhw/cdpc/flu-fr.asp](http://novascotia.ca/dhw/cdpc/flu-fr.asp)

À jour en août 2015.

Veillez consulter le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être pour voir le calendrier le plus récent :

[novascotia.ca/dhw/fr](http://novascotia.ca/dhw/fr)

## Pour se rendre à l'école à pied en toute sécurité

Le fait d'aller à l'école à pied tous les jours est un excellent moyen pour votre enfant d'augmenter son taux d'activité physique. De nombreux parents accompagnent leurs enfants à pied au début, mais, la plupart du temps, les enfants décident bien vite qu'ils préfèrent marcher avec leurs amis. Lorsqu'ils se rendent à l'école sans vous, il faut qu'ils soient conscients des règles de sécurité et qu'ils comprennent pourquoi ils doivent respecter ces règles.

Les mesures de sécurité pour les piétons sont différentes pour les enfants de différents âges. Les enfants de moins de 9 ans sont moins en mesure de comprendre les risques de la route, même s'ils sont capables de mémoriser et de réciter les règles de sécurité. Ils sont moins en mesure de suivre ces règles dans une situation dangereuse, et ils n'ont pas la capacité d'évaluer les risques, par exemple la vitesse d'une voiture qui s'approche d'eux. La sécurité des jeunes enfants peut être améliorée s'ils marchent en groupe, avec des enfants plus âgés ou avec un adulte responsable.

Pour vous assurer que votre enfant se rend à l'école en toute sécurité, suivez les recommandations ci-dessous :

- Préparez un horaire pour l'aller et pour le retour. Il faut que votre enfant s'habitue à partir de la maison à l'heure et à arriver à l'école à l'heure. Il faut aussi qu'il sache à quelle heure vous l'attendez à la maison à son retour de l'école. Accordez-lui suffisamment de temps pour qu'il ne soit pas obligé de courir – mais pas trop de temps, pour ne pas lui donner le temps de traîner et de faire des bêtises. Avant que votre enfant commence à fréquenter l'école, marchez à l'école avec lui. Vous saurez ainsi combien de temps il lui faudra et quel sera le meilleur trajet à prendre.
- Choisissez le parcours le plus sûr. Choisissez le trajet de la maison à l'école où il y a le moins de circulation, le moins de carrefours et le plus de trottoirs. Entraînez-vous à faire le trajet avec votre enfant. Il est également utile d'apprendre à votre enfant un autre parcours,

au cas où le parcours habituel serait bloqué, pour une raison ou une autre.

- Encouragez votre enfant à ne pas marcher tout seul. Les déplacements les plus sûrs sont ceux qui se font en groupe. Les parents peuvent organiser un « autobus à pied » dans leur voisinage, pour lequel les parents des élèves ou d'autres bénévoles se chargent de « ramasser » les élèves et de les accompagner pendant un petit bout de chemin tour à tour le long du trajet. Pour savoir comment organiser un « autobus à pied », consultez le [saferoutesns.ca](http://saferoutesns.ca) (en anglais seulement).
- Enseignez à votre enfant ces quelques règles de sécurité de base :
  - Il est dangereux de sortir sur la chaussée en courant entre deux véhicules stationnés.
  - Le seul endroit sûr pour traverser la route est un passage pour piétons. Il est dangereux de traverser en dehors de ces passages.
  - Lorsqu'on veut traverser la route, il faut regarder dans toutes les directions pour s'assurer qu'aucun véhicule ne s'approche et qu'il n'est pas dangereux de traverser.
  - Lorsqu'on marche au bord d'une route sans trottoirs, il est plus sûr de marcher du côté gauche, de façon à ce que la circulation routière vienne d'en face.
  - Il faut aller directement à l'école le matin et rentrer directement à la maison après l'école. Il est dangereux de parler à des inconnus ou de se faire accompagner en voiture par un inconnu.

Demandez à votre école d'organiser un module « **Making Tracks** » sur la sécurité pour apprendre aux enfants à marcher en toute sécurité. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, consultez le [saferoutesns.ca](http://saferoutesns.ca) (en anglais seulement).

Il est recommandé de faire porter à votre enfant des vêtements aux couleurs vives pour qu'on puisse le voir facilement, particulièrement lors de journées pluvieuses, nuageuses ou sombres.

Il est également bon de NE PAS autoriser votre enfant à écouter de la musique (avec un lecteur MP3, par exemple) ou d'utiliser un téléphone cellulaire ou un jeu vidéo portable lorsqu'il se rend à l'école à pied. La musique distrait l'enfant et

risque de l'empêcher d'entendre les avertissements relatifs à la circulation routière.

## La sécurité à bord des autobus scolaires

Si votre enfant va à l'école en autobus, assurez-vous qu'il comprend bien les règles de comportement à bord de l'autobus de l'école et qu'il les respecte. Le but de ces règles est de s'assurer que le trajet sera sans danger pour tous les élèves.

Il faut aussi que vous montriez à votre enfant à quel endroit il doit se placer pour attendre l'autobus. Assurez-vous que votre enfant comprend bien qu'il est dangereux de jouer près de la route pendant qu'on attend l'autobus.

La plupart des blessures dans les autobus scolaires arrivent lors de la montée ou de la descente des élèves. Ce type de blessure se produit lorsque le chauffeur de l'autobus ne voit pas l'enfant et le frappe en sortant de son stationnement ou bien lorsque l'enfant est frappé par une voiture qui ne s'est pas arrêtée alors que les phares de l'autobus clignotaient.

La meilleure façon de protéger votre enfant est de l'accompagner de la maison à l'arrêt d'autobus et de l'arrêt d'autobus à la maison, et de l'aider à monter à bord de l'autobus et à en descendre. Lorsque cela ne vous est pas possible, parlez au chauffeur d'autobus de la manière la plus sûre pour votre enfant de monter et de descendre de l'autobus et entraînez-vous ensuite avec votre enfant.

Vous trouverez plus de renseignements sur la sécurité dans la section « Pour que votre enfant reste en bonne santé à l'école élémentaire ».

## La vérification de la vue

Le premier employé des Services de la santé publique que votre enfant va rencontrer sera probablement l'infirmière qui s'occupe de tester la vue des enfants.

Tous les enfants passent ce test dans le cadre du programme de santé de l'école, en maternelle ou avant même d'arriver à l'école.

On vous fera part des résultats de ces tests.

La raison pour laquelle on teste la vue de votre enfant est qu'il est important de dépister le moindre problème qu'il pourrait avoir aussitôt que possible. Le fait de dépister ce genre de problème très tôt permet de le corriger avant qu'il conduise votre enfant à l'échec scolaire.

Il est bon de faire vérifier la vue de votre enfant par un optométriste avant qu'il entame ses études à l'école et régulièrement par la suite, au fil de ses études. Le programme MSI couvre un examen de la vue tous les deux ans jusqu'au dixième anniversaire de votre enfant.

## L'ouïe et la parole

L'ouïe de votre enfant est un bien précieux. S'il souffre d'une déficience sur ce plan et qu'elle n'est pas dépistée, cela contribuera à ralentir le développement de la parole et de la langue chez votre enfant. Il sera alors plus difficile pour votre enfant d'établir des relations avec les autres et cela pourra ainsi conduire à des problèmes d'ordre social ou affectif ou sur le plan de l'apprentissage.

Les parents sont les personnes les mieux placées pour détecter la perte d'ouïe chez l'enfant. Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que votre enfant réagit aux bruits et répond à la voix de la même façon que les autres enfants?
- Est-ce que votre enfant semble parler aussi bien que les autres enfants du même âge?
- Est-ce que votre enfant a souvent des infections des oreilles qui semblent traîner en longueur?
- Est-ce que votre enfant a souffert d'une maladie (scarlatine ou oreillons) ou pris un médicament susceptible d'entraîner des déficiences sur le plan auditif?
- Est-ce qu'il y a d'autres personnes dans votre famille qui avaient des problèmes d'ouïe quand elles étaient jeunes?

Si vous avez la moindre question ou inquiétude concernant les compétences orales de votre enfant ou ses réactions aux bruits, contactez la



clinique d'orthophonie la plus proche de chez vous. Vous trouverez les numéros de téléphone pertinents à la fin de ce livret.

## La santé dentaire

Le fait d'aider votre enfant à prendre de bonnes habitudes sur le plan dentaire l'aidera à avoir des dents et des gencives en bonne santé toute sa vie durant. Entamez toujours bien la journée en vous assurant que votre enfant s'est brossé les dents après le petit déjeuner.

Voici quelques exemples de bonnes habitudes sur le plan dentaire :

- **Brossez-vous les dents deux fois par jour**, le matin et le soir, pour enlever la plaque dentaire qui se dépose sur les dents et sur les gencives. La plaque dentaire est une couche collante de germes qui se forme sur les dents et sur les gencives. Elle peut entraîner des caries et des maladies des gencives si on ne l'enlève pas.

Lorsque vous vous brossez les dents :

- Utilisez une brosse à poils raides mais souples.
- N'utilisez qu'une toute petite quantité (de la taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré et recrachez le dentifrice quand vous avez fini de vous broser les dents.
- Brossez-vous les dents pendant une durée équivalente à la durée d'une chanson (de 2 à 3 minutes).
- Il faut généralement aider les enfants à se broser les dents tous les jours jusqu'à ce qu'ils soient capables de le faire correctement eux-mêmes (vers l'âge de 8 ans généralement).

- **Passez les dents de votre enfant au fil dentaire une fois par jour.** Ceci permettra d'éliminer la plaque dentaire qui se dépose entre les dents et sous les gencives. Votre enfant a besoin d'aide pour utiliser le fil dentaire jusqu'à l'âge de 10 ans environ.
- **Vérifiez fréquemment les dents de votre enfant.** Si vous remarquez des taches brunes ou blanches sur ses dents, appelez un

dentiste. Si vous ne traitez pas ces taches, elles risquent d'entraîner des caries.

Entre les âges de 4 et 6 ans, les enfants commencent à perdre leurs dents de lait. Surveillez les molaires de votre enfant à l'âge de 6 ans pour voir si les molaires permanentes commencent à pointer. Demandez à votre dentiste ou hygiéniste dentaire si ces molaires ont besoin de résine de scellement. (Il s'agit d'un mince film de résine qui protège les dents.)

- **Protégez les dents de votre enfant.** Apprenez à votre enfant à ne pas mâcher des choses comme ses crayons et à faire attention quand il joue sur une balançoire, un toboggan ou sur d'autres appareils dans la cour de récréation. Lorsque votre enfant commence à pratiquer des sports (qu'il s'agisse de sports de voisinage comme le hockey dans la rue ou de sports organisés), encouragez-le à utiliser un protège-dents. Si votre enfant endommage ses dents, appelez votre dentiste immédiatement.
- **Mettez des goûters bons pour la santé et bons pour les dents dans le sac de votre enfant pour l'école.** Les goûters sucrés qui collent aux dents ne sont pas bons pour la dentition et entraînent des caries. Les fruits et les légumes frais, le fromage cheddar, les œufs cuits, les craquelins et les pains bâtons aux céréales complètes (avoine, maïs, seigle, riz, etc.) ou au blé entier sont des goûters à la fois nourrissants et bons pour les dents.
- **Amenez votre enfant chez le dentiste régulièrement.** Dès le premier anniversaire de votre enfant, il faut qu'il aille régulièrement chez le dentiste pour que celui-ci puisse détecter les problèmes éventuels avant qu'ils ne deviennent graves. Votre dentiste peut aussi vous donner des conseils pour la prévention des caries et vous expliquer quels sont les services qui sont couverts par le programme de santé dentaire pour enfants du programme MSI. Vous pouvez aussi appeler le numéro sans frais du programme MSI : 1-888-846-4484. Si vous habitez dans la Municipalité régionale d'Halifax, composez le 902-492-2111.

## Programme de rince-bouche au fluorure dans les écoles

Le rince-bouche au fluorure contribue aussi à rendre les dents plus fortes, en déposant sur la surface des dents une couche de fluorure. Ceci renforce l'émail des dents et réduit le risque de caries. Les Services de la santé publique offrent un programme hebdomadaire de rince-bouche au fluorure aux enfants de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année dans un certain nombre d'écoles de la Nouvelle-Écosse. Ce programme est coordonné et appuyé par des hygiénistes dentaires de la santé publique et offert par des bénévoles ayant suivi une formation spécifique. Si votre enfant est dans une école où le programme est offert, vous recevrez au début de l'année scolaire un formulaire de consentement et une fiche d'information sur le programme.

## La qualité de l'air dans les écoles

Les enfants passent une bonne partie de leur temps dans l'école. Cela signifie qu'il est important que l'environnement dans l'école soit sain et que les enfants s'y sentent à l'aise pour qu'ils restent en bonne santé, se sentent bien et puissent participer pleinement à leur apprentissage.

Certains parents, en particulier ceux d'enfants qui souffrent d'asthme ou d'allergies, s'inquiètent de la qualité de l'air dans l'école de leur enfant. Le degré de confort et la qualité de l'air peuvent être affectés par la température, le degré d'humidité, la quantité d'air frais qui circule et le fonctionnement et l'entretien de l'équipement d'aération de l'édifice (s'il y a un tel équipement dans l'école de votre enfant). La poussière, certaines sortes de moisissure, les rénovations des édifices et les vapeurs qui se dégagent de certains produits peuvent elles aussi affecter la santé et le confort des élèves et des enseignants.

Si vous vous inquiétez au sujet de la qualité de l'air ou de problèmes de santé susceptibles d'être aggravés par l'environnement physique dans lequel se trouve votre enfant à l'école, parlez-en à l'enseignant de votre enfant et à la direction de l'école, afin de trouver la cause exacte du problème. Il suffit parfois de demander à l'école de changer les produits qu'elle utilise ou

d'améliorer la façon dont elle est nettoyée. Il peut également être utile d'apporter des changements au fonctionnement des unités d'aération.

Si vous êtes malgré tout encore inquiet, vous pouvez contacter le conseil scolaire, le bureau du ministère de l'Environnement de votre région ou le bureau des Services de la santé publique de votre région.

## L'intimidation

L'intimidation constitue des actes répétés qui font du tort ou un comportement cruel vis-à-vis d'une autre personne. Elle comprend :

- le fait de rejeter ou d'exclure un enfant d'un groupe;
- le fait d'insulter, de rabaisser, de taquiner ou d'humilier un enfant;
- le fait de dire des choses méchantes ou cruelles au sujet d'un enfant;
- le fait de frapper, heurter ou faire mal à un enfant physiquement;
- le fait d'effrayer ou de menacer un enfant;
- le fait d'endommager les possessions d'un enfant.

L'intimidation est un problème grave et l'école est un lieu où ce genre de problème peut arriver. Elle touche tous les enfants, qu'ils soient les auteurs, les victimes ou les témoins d'actes d'intimidation. Les effets de l'intimidation peuvent durer toute la vie.

Malheureusement, dans la majorité des cas, les actes d'intimidation ne sont ni remarqués, ni signalés. Il faut que les enseignants, les élèves, le personnel de soutien, les parents et les administrateurs travaillent tous ensemble en équipe afin de prendre des mesures contre l'intimidation.

## Quelle réaction devrait avoir mon enfant face à l'intimidation?

*Si votre enfant voit quelqu'un être victime d'intimidation, dites-lui :*

- d'offrir son amitié à la victime;
- de ne jamais participer à l'intimidation, de ne jamais encourager l'auteur des actes d'intimidation;
- de demander à un enseignant ou à un autre adulte de mettre fin à l'intimidation — il est



parfois plus sûr d'aller voir l'enseignant en groupe pour lui signaler tous ensemble les actes d'intimidation.

*Si votre enfant est victime d'intimidation, dites-lui :*

- d'éviter de se retrouver seul avec l'auteur des actes d'intimidation;
- de demander de l'aide, de demander à un adulte de l'aider;
- de se défendre, de ne pas réagir avec colère ni d'avoir peur, d'essayer d'utiliser de l'humour et de s'affirmer lorsqu'il fait face à l'auteur des actes d'intimidation.

Les enfants sont parfois victimes d'intimidation parce qu'ils sont différents, sous un aspect ou un autre. Ils sont parfois la cible d'actes d'intimidation en raison de la couleur de leur peau, de leur nom, de leur taille, de leur intelligence, de leur façon de marcher – de n'importe quel aspect de leur personne qui les fait ressortir du lot. Aidez votre enfant à comprendre que ce n'est pas lui le problème. Le problème, c'est l'auteur des actes d'intimidation. Personne ne devrait être victime d'intimidation.

*Si votre enfant est un intimidateur, il faut qu'il change de comportement. Aidez votre enfant :*

- à cesser immédiatement de se comporter de cette façon;
- à assumer la responsabilité de ses actes;
- à trouver de nouvelles façons d'agir qui ne font mal à personne;
- à trouver des amis qui ne sont pas des intimidateurs et qui ne font pas de mal à autrui.

Les enfants qui sont des intimidateurs ont souvent un faible niveau d'estime de soi. Ils ont parfois été eux-mêmes victimes d'intimidation. Ils ont besoin de votre aide pour régler ces problèmes.



## La violence et les agressions

À mesure que votre enfant pénètre dans le monde plus grand de l'école, il va rencontrer de nouvelles personnes et avoir à faire face à de nouvelles situations. À un moment ou à un autre, vous ou votre enfant aurez à faire face – directement ou indirectement – à des problèmes de violence ou d'agression.

La violence à l'égard des enfants ne se limite pas à un groupe de personnes particulier. Elle peut arriver à n'importe qui : pauvres ou riches, gens des villes ou gens des campagnes, un parent ou les deux parents, etc.

La violence et les agressions peuvent prendre plusieurs formes. En voici quelques-unes :

- **Violence physique** – Tout acte qui fait du tort physiquement à l'enfant ou entraîne une blessure. Ceci comprend les coups, les coupures, les brûlures et les bousculades. Tout acte qui fait mal est une forme de violence physique.
- **Négligence** – C'est ce qui arrive lorsqu'on n'accorde pas à l'enfant les soins dont il a besoin pour pouvoir bien s'épanouir sur le plan physique, mental et social. Lorsqu'une famille ne donne pas de la bonne nourriture ou des vêtements à un enfant, il y a négligence. Lorsque l'enfant ne dispose pas d'un endroit propre et sans danger pour vivre, il y a négligence. Lorsque l'enfant ne reçoit pas de bons soins médicaux et soins de santé, il y a négligence. Lorsque l'enfant ne reçoit pas de bons soins en général, il y a négligence. Il y a aussi négligence lorsque la famille ne surveille pas l'enfant et ne s'assure pas qu'il soit toujours à l'abri du danger.
- **Violence affective** – La violence affective peut prendre de nombreuses formes différentes : ne pas faire preuve d'amour vis-à-vis de l'enfant; le rejeter, le critiquer, l'ignorer ou l'effrayer; lui parler souvent de façon cruelle ou avec colère; etc.

- **Violence sexuelle** – Il y a violence sexuelle lorsqu'un adulte ou un adolescent utilise un enfant à des fins sexuelles. Ceci comprend les viols, l'inceste, les attouchements ou le fait de jouer avec les organes sexuels de l'enfant, le fait de demander à l'enfant de toucher les organes sexuels d'autres personnes et l'utilisation d'un enfant pour fabriquer des documents pornographiques ou pour la prostitution.

On considère également que les enfants sont victimes de violence et ont besoin de protection lorsqu'ils vivent dans un domicile où ils sont les témoins de violence entre d'autres personnes – comme par exemple quand leur père fait preuve de violence physique à l'égard de leur mère.

#### **Il faut que les parents soient conscients des choses suivantes :**

- **Responsabilité partagée**  
Il faut que les parents aient conscience du fait que, lorsqu'un enfant commence à aller à l'école, le bien-être de cet enfant devient la préoccupation de l'école aussi bien que celle de la famille. Si les professionnels qui travaillent auprès de l'enfant (les enseignants, les conseillers, les administrateurs, le personnel de la santé publique, etc.) ont la moindre raison de soupçonner que l'enfant est victime de négligence ou de violence physique, affective ou sexuelle, ils ont le devoir moral et juridique de rapporter ce fait à l'agence appropriée.
- **Responsabilité personnelle**  
Lorsque les enfants commencent à aller à l'école, ils se mettent à ramener de nouveaux amis à la maison pour s'amuser avec eux. Si vous avez des raisons de penser qu'un des amis de votre enfant est victime de violence ou de négligence, vous avez l'obligation juridique de signaler votre inquiétude au ministère des Services communautaires ou à la Société d'aide à l'enfance.

- **Violence dans la cour de récréation** Les enfants voient parfois de la violence dans les films, à la télévision ou à la maison et certains d'entre eux reproduisent cette violence dans la cour de récréation. Tous les enfants ont droit à un environnement scolaire dans lequel ils sont en sécurité et il est difficile pour un enfant de se sentir en sécurité s'il est victime d'intimidation.

Si vous êtes inquiet au sujet de la violence dans l'école de votre enfant ou si vous pensez que votre enfant est victime d'intimidation, parlez-en à l'enseignant de votre enfant. Les écoles ont des politiques de lutte contre la violence. Certaines écoles ont une politique de type « tolérance zéro » qui spécifie les mesures disciplinaires à appliquer pour toute forme de violence ou de coups. De nombreuses écoles sont en train de mettre en place des programmes d'écoles sans violence et de résolution de conflits pour apprendre aux enfants les compétences nécessaires pour régler les conflits sans avoir recours à la violence. Il faut que votre enfant comprenne ce qui est considéré comme étant une forme de violence à l'école.

### **La sécurité dans la rue et la sécurité personnelle**

La plupart des parents disent à leur enfant : « Fais attention aux inconnus » et « Ne te laisse pas entraîner par quelqu'un que tu ne connais pas ». Saviez-vous, cependant, que dans 8 cas sur 10, les auteurs de violence à l'égard des enfants sont des personnes qu'elles connaissent?

Pour contribuer à assurer la sécurité de vos enfants, il faut que vous ayez un certain nombre de règles qui s'appliquent à tout le monde, y compris aux personnes que votre enfant connaît. Il faut que vous aidiez votre enfant à mettre ces règles en pratique et que vous vous assuriez qu'il comprend bien pourquoi elles sont importantes.

### En tant que parent :

- **Vérifiez les références que vous donne la personne qui garde votre enfant.** Si votre enfant doit se rendre au domicile de la personne qui le garde, assurez-vous que vous êtes au courant de tous les adultes et tous les adolescents qui seront également présents là où les enfants se trouvent.
- **Faites la connaissance des adultes et des adolescents qui travaillent auprès de votre enfant.** Ceci comprend les adultes et les adolescents que votre enfant fréquente à l'école, à l'église, dans les sports et dans les clubs dont il fait partie.
- **Utilisez les noms appropriés pour les parties du corps** (pénis, vagin, seins, par exemple). Il faut que votre enfant connaisse ces termes et soit à l'aise quand il s'agit de les utiliser.
- **Apprenez à votre enfant la différence entre les « bons gestes » et les « mauvais gestes ».** Dans la plupart des cas, le fait de toucher l'enfant est quelque chose de positif et de sain. Les caresses, les embrassades et les baisers que vous partagez avec votre enfant sont de « bons gestes » : ils contribuent à faire que vous et votre enfant vous sentiez aimés, à l'aise, proches l'un de l'autre et en sécurité. Le fait d'avoir beaucoup de « bons gestes » avec votre enfant l'aidera à reconnaître les mauvais gestes si jamais il en fait l'expérience.

Donnez des exemples de mauvais gestes :

- « Personne n'a le droit de toucher tes parties intimes. »
- « Personne n'a le droit de te demander de toucher son pénis. »
- « Personne n'a le droit de te demander de te déshabiller. »
- « Si une embrassade, un baiser ou un chatouillement te fait te sentir mal à l'aise, c'est un mauvais geste. »

Lorsque l'enfant subit de mauvais gestes, il ne se sent pas bien, il n'est pas à l'aise. Dites à votre enfant d'être bien à l'écoute de ses propres sentiments. Aucun enfant n'est obligé d'accepter les choses qu'il ressent comme étant des choses qui sont mauvaises ou qui le mettent mal à l'aise.

- **Assurez-vous que votre enfant sache bien qu'il a le droit de dire « Ne me touche pas! » ou « Arrête! ».** Il faut que l'enfant ait beaucoup d'assurance pour qu'il arrive à dire cela à un adulte ou à un adolescent. Tout ce que l'enfant a besoin de savoir, c'est qu'il a le droit de dire « non » quand quelqu'un le touche ou lui demande de faire quelque chose qui le met mal à l'aise. Il faut qu'il sache que ce n'est pas impoli.

Il faut que vous respectiez vous aussi le droit qu'a votre enfant de dire « NON ». Il ne faut pas forcer votre enfant à participer à des activités dans lesquelles il n'est pas à l'aise. Ceci peut comprendre les baisers, les chatouillements, les embrassades ou les moments en privé avec des personnes avec qui il ne veut pas être.

- **Faites en sorte que votre enfant sache qu'il peut vous faire confiance et vous parler.** Il faut que l'enfant sache qu'il doit absolument parler à ses parents si quiconque — y compris les personnes qu'il aime — le menace ou le touche d'une façon qui lui semble mauvaise. Dites à votre enfant qu'un adulte ou un adolescent n'a pas le droit de lui demander de garder secret quelque chose qu'ils ont fait ensemble.

Lorsque votre enfant vous parle, écoutez-le attentivement et respectez ce qu'il a à dire. Si, par exemple, votre enfant vous dit : « Je n'aime plus mon enseignant de musique », demandez-lui : « Pourquoi? ».

### En tant que famille :

- **Utilisez un code secret dans la famille.**  
Choisissez un mot ou une expression spéciale qui indiquera à votre enfant qu'il peut aller sans crainte avec un adulte ou un adolescent. Il ne faut JAMAIS que votre enfant aille avec qui que ce soit, même un ami proche de la famille, si celui-ci n'est pas capable de lui dire le code secret. Une fois que ce code a été utilisé, il faut le changer.
- **Établissez certaines règles dans la famille.**
  - Marchez en paire ou en groupe, jamais seul.
  - Prenez le même chemin pour rentrer de l'école tous les jours, à moins que la route soit bloquée (par des travaux, par exemple). Il faut que votre enfant vous avertisse s'il va rentrer par un chemin différent.
  - N'allez pas tout seul dans des toilettes publiques.
  - Soyez à l'heure pour ramasser votre enfant. Si vous savez que vous allez être en retard, mettez-vous à l'avance d'accord avec votre enfant sur un lieu où votre enfant pourra vous attendre en toute sécurité – par exemple, un magasin bien éclairé, une patinoire ou l'intérieur de l'école.
- **Apprenez-en davantage en famille sur la violence sexuelle.** Lisez un livre ou regardez une vidéo ensemble. Parlez-en avec votre enfant. Vous trouverez dans votre bibliothèque une bonne vidéo à ce sujet intitulée *Feeling Yes, Feeling No* (en anglais seulement).

### Que faire si votre enfant vous dit qu'il a été approché ou agressé?

Essayez de ne pas paniquer. Ne laissez pas voir votre colère, car votre enfant risque de croire que c'est contre lui que vous êtes en colère. Dites à votre enfant : « Je suis très content que tu m'en parles. »

- **Écoutez votre enfant.** Allez-y doucement. Demandez-lui de vous donner des détails, mais laissez-le vous raconter ce qui s'est passé en ses propres termes. Utilisez des dessins ou une poupée si c'est plus facile pour votre enfant, mais ne lui suggérez pas d'autres termes et ne changez pas ce qu'il dit. Vos idées risquent de rendre votre enfant confus et de brouiller la vérité.
- **Croyez votre enfant.** Il est rare que les enfants mentent en matière de violence sexuelle. Dites-lui que vous le croyez. Dites-lui que vous êtes content qu'il vous ait raconté ce qui s'est passé.
- **Ne faites pas de reproches à votre enfant.** Dites-lui : « Ce n'est pas de ta faute. » Ne laissez à aucun moment votre enfant penser que ce qui s'est passé est de sa faute d'une manière ou d'une autre.
- **Soutenez votre enfant.** Sachez reconnaître et accepter les sentiments de votre enfant, qu'il s'agisse de colère, de peur, de tristesse ou d'angoisse. Faites en sorte que votre enfant comprenne que vous le protégerez de façon à ce que l'agression ne se reproduise pas.
- **Obtenez de l'aide.** La loi dit qu'il faut que vous appeliez la police ou un représentant d'organisme de protection des enfants immédiatement si vous avez des raisons de penser que votre enfant – ou tout autre enfant – a été victime d'une agression sexuelle. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi faire appel aux services d'un conseiller pour aider votre enfant à se remettre de ce traumatisme.



# Bien manger

## Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse

Tous les élèves ont besoin d'aliments et de boissons bons pour la santé pour grandir, apprendre, jouer et devenir des adultes en bonne santé.

Les enfants apprennent ce que cela veut dire de bien manger aussi bien à l'école qu'à la maison. En mettant des aliments et des boissons bons pour la santé à la disposition des élèves dans les écoles, on confirme les messages concernant le besoin d'une alimentation saine qui sont véhiculés dans la salle de classe, à la maison et dans d'autres contextes.

Pour bien manger et faire des choix bons pour la santé sur le plan alimentaire, il faut plus que de la bonne volonté. La *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse* rend plus facile pour les élèves le choix d'aliments et de boissons bons pour la santé lorsqu'ils sont à l'école.

La *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse* a été élaborée par des directeurs d'école, des enseignants, des parents, des élèves, des membres du personnel du gouvernement et de la santé publique et des professionnels de l'alimentation.

Cette politique permet de s'assurer que les boissons et les aliments vendus et servis dans les cantines, les cafétérias, les vendeuses automatiques, les programmes de repas et lors des événements spéciaux et des activités de collecte de fonds :

- sont bons pour la santé, sans danger et d'un prix abordable;
- contribuent à améliorer la santé et l'apprentissage des élèves;
- confirment les messages concernant la santé qui sont véhiculés dans la salle de classe et à la maison;
- facilitent le choix d'aliments et de boissons bons pour la santé.

La politique s'inspire du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (voir pages 19 à 24) et décrit les types d'aliments et de boissons que les écoles peuvent servir et vendre pendant la journée d'école. Il faut que le choix d'aliments et de boissons servis et vendus dans l'école de votre enfant comprenne tout un éventail de légumes et de fruits, de céréales complètes et d'articles à faible teneur en matière grasse.

La politique ne s'applique pas aux aliments et aux boissons que vous donnez à votre enfant à apporter à l'école pour le repas de midi et les goûters. Nous vous encourageons, cependant, à soutenir l'école de votre enfant dans les efforts qu'elle fait pour offrir aux enfants des choix alimentaires bons pour la santé.

Les écoles ont progressivement changé les types d'aliments et de boissons vendus et servis aux élèves depuis septembre 2006. L'application de la politique dans sa totalité est en vigueur depuis juin 2009. Les écoles recevront un appui continu à l'échelle locale et provinciale pour appliquer la politique, et on encourage les parents à appuyer eux aussi cette politique. Bon nombre d'écoles auront des comités responsables de l'alimentation qui prendront des décisions concernant les aliments et les boissons vendus et servis dans l'école. Demandez si votre école a un tel comité et songez à participer vous-même aux activités de ce comité.

Pour en apprendre davantage sur la *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse*, demandez à l'école de votre enfant de vous laisser consulter la politique sur place ou bien visitez le site Web [ednet.ns.ca](http://ednet.ns.ca).

## Les politiques des écoles en matière d'allergies alimentaires

Certains enfants souffrent d'une allergie potentiellement mortelle aux arachides ou à d'autres aliments spécifiques.

Tâchez tout d'abord de découvrir si l'école de votre enfant a une politique de protection des enfants souffrant d'allergies. Certaines politiques défendent, par exemple, à tous les élèves d'apporter certains aliments (comme du beurre d'arachide) à l'école ou à bord de l'autobus.

Si votre école a une telle politique, votre enfant peut continuer à consommer des arachides, du beurre d'arachide et les autres produits contenant des noix à la maison.

Vous trouverez également des idées de repas ou de goûters bons pour la santé auprès du bureau des Services de la santé publique de votre région.

## Un petit déjeuner de champion

Le petit déjeuner est un repas important pour tout le monde, mais il est tout particulièrement important pour les enfants qui sont en pleine croissance. Si ces enfants ne prennent pas un bon petit déjeuner, ils risquent d'être fatigués et de mauvaise humeur et d'avoir du mal à se concentrer. Ceci rendrait l'apprentissage difficile pour eux. Les élèves qui mangent un bon petit déjeuner se sentent mieux et ont de meilleurs résultats scolaires.

Le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* comprend quatre groupes d'aliments :

- légumes et fruits
- produits céréaliers
- lait et substituts
- viandes et substituts

Vous trouverez une copie de ce document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* aux pages 19 à 24. Pour que le petit déjeuner de votre enfant soit bon pour la santé, il faut qu'il comprenne des aliments de trois de ces quatre groupes alimentaires. On peut, par exemple, consommer un bagel (produits céréaliers), une orange (légumes et fruits) et un verre de lait (lait et substituts). Cette combinaison constitue un petit déjeuner sain qui aidera votre enfant à partir du bon pied. Consultez le document *Bien manger*

*avec le Guide alimentaire canadien* pour déterminer la quantité et le type d'aliments et de boissons qu'on recommande pour votre enfant.

Les aliments comme les gâteaux, les beignets, les pâtisseries pour grille-pain et les jus de fruit sucrés ne donnent pas à votre enfant les éléments nutritifs dont il a besoin pour entamer sa journée. Ces aliments et ces boissons ont une valeur calorique élevée et une teneur élevée en matière grasse, en sucre et en sel (sodium). Il ne faut pas qu'ils remplacent les aliments sains issus des quatre groupes alimentaires et recommandés par le guide.

Il n'est pas nécessaire de préparer quelque chose de compliqué ou de traditionnel pour le petit déjeuner. Vous pouvez utiliser des restes, des craquelins avec du fromage ou un sandwich. Si vous manquez de temps le matin, essayez de préparer le petit déjeuner la veille au soir. Vous pouvez aussi ajouter au repas de midi de votre enfant des aliments supplémentaires que votre enfant peut manger en guise de petit déjeuner pendant le trajet jusqu'à l'école ou une fois qu'il est arrivé à l'école.

## Idées de petit déjeuner

### *Mélange à base de yaourt*

Mettez dans un mixeur des fruits, du yaourt, du lait et une céréale au son de blé. Mixez le tout.

### *Bâtonnets au fromage*

Mettez des tranches de fromage dans des branches de céleri. Servez avec du pain grillé, des craquelins ou un muffin aux céréales complètes.

### *Pizza instantanée*

Coupez un petit pain au blé entier ou un muffin anglais en deux et couvrez-le de sauce tomate et de mozzarella. Cuisez au four.



### Céréales avec le sourire

Ajoutez sur un bol de céréales complètes chaudes (comme des flocons d'avoine) des tranches de banane, de pomme ou d'autres fruits, que vous disposerez en forme de sourire. Servez avec du lait ou du yaourt à faible teneur en matière grasse (2 %, 1 % ou écrémé).

### Trésor au pommes

Enlevez le cœur d'une pomme, remplissez la cavité de beurre d'arachide ou d'autres types de noix\* et parsemez de raisins secs.

### Bananes aux noix

Trempez une banane dans du yaourt à faible teneur en matière grasse et faites-la ensuite rouler dans une assiette de germe de blé, de noix concassées\* ou de céréales complètes. À consommer avec un verre de lait à faible teneur en matière grasse.

### Mélange montagnard pour le petit déjeuner

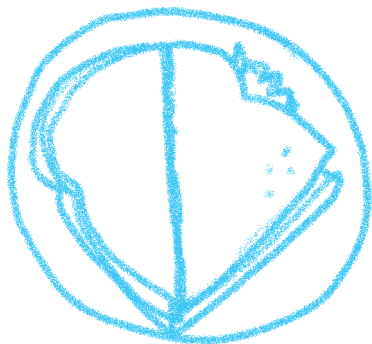
Mélangez différentes sortes de céréales complètes (Cheerios, Shreddies, bouchées de Shredded Wheat, etc.), des bretzels et des noix\* dans un sachet en plastique. Avec une cannette de jus de fruits à 100 %, vous avez un petit déjeuner complet à emporter.

### Sandwich au fromage grillé

Vous pouvez aussi servir, le matin, un sandwich grillé à la tomate et au fromage cheddar fait avec du pain aux céréales complètes.

### Sandwiches

Essayez un sandwich aux œufs durs, au fromage, au beurre d'arachide, au thon ou au saumon. Utilisez différents types de produits aux céréales complètes (pain, petits pains, pochettes, etc.).



\* Certains enfants souffrent d'allergies mortelles aux arachides ou à d'autres types d'aliments. Tâchez de découvrir si votre école a une politique de protection des enfants allergiques.

## Des repas de midi sains

Les repas de midi à apporter à l'école peuvent avoir bon goût, être faciles à emballer et à manger et être en même temps bons pour la santé.

Pour préparer des repas de midi sains :

- Choisissez des produits céréaliers à faible teneur en matière grasse, en sucre et en sel (sodium).
- Choisissez des légumes et des fruits plus souvent que des jus.
- Choisissez du lait et autres substituts à faible teneur en matière grasse (écrémé, 1 %, 2 % de matière grasse).
- Choisissez des viandes et autres substituts à faible teneur en matière grasse et ne contenant que peu ou pas de gras ni de sel ajouté.

L'essentiel est de varier les choses et d'utiliser votre imagination :

- Choisissez divers aliments des quatre groupes alimentaires. Consultez le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui indique les quantités recommandées et les types de boissons et d'aliments pour votre enfant.
- Faites des sandwiches avec des produits aux céréales complètes, comme les bagels, le pain pita, les galettes, les petits pains, etc. Faites en sorte qu'au moins la moitié des produits céréaliers consommés pendant la journée soient faits à base de céréales complètes.
- Rendez vos sandwiches plus intéressants en leur ajoutant des légumes ou des fruits : carottes râpées, poivron rouge ou vert, tranches de pomme, laitue, concombre, tomate et oignon.

**ASTUCE :** Pour vous assurer que votre enfant consomme au moins un légume vert foncé (brocoli, laitue romaine, etc.) et un légume orange (carotte, patate douce, etc.) chaque jour, mettez-le dans son repas de midi ou ajoutez-le à son sandwich.

## Idées de repas de midi sains

### *Pizza*

Reste de pizza au fromage ou aux légumes  
Poire  
Lait à faible teneur en matière grasse

### *Paquet aux craquelins*

*N'achetez pas de paquet tout fait, préparez-le vous-même :*  
Divers craquelins aux céréales complètes  
Fromage à pâte ferme, tranches de viandes maigres, œuf dur  
Tranches de concombre et de poivron  
Yaourt à faible teneur en matière grasse et fruit

### *Midi pressé*

Beurre d'arachide ou autre beurre de noix\*  
Morceau de fromage ou yaourt à faible teneur en matière grasse  
Salade de fruits  
Lait à faible teneur en matière grasse

### *Pochette roulée*

Galette de maïs avec tranches de poulet, bœuf ou jambon maigre, fromage cheddar et laitue  
Banane  
Jus d'orange

### *Sandwich bagel*

Sandwich bagel aux céréales complètes avec salade de thon  
Bâtonnets de carotte et de céleri  
Lait au chocolat à faible teneur en matière grasse

### *Fiesta mexicaine*

Burrito aux fèves et aux légumes  
Lait à faible teneur en matière grasse  
Orange

*\* Certains enfants souffrent d'allergies mortelles aux arachides ou à d'autres types d'aliments. Tâchez de découvrir si votre école a une politique de protection des enfants allergiques.*

## Des goûters qui comptent

Donnez à votre enfant un goûter pour la récréation! Les enfants qui sont actifs et en pleine croissance ont besoin de goûters sains pour avoir de l'énergie tout au long de la journée.

Consultez le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui indique les quantités recommandées et les types de boissons et d'aliments pour votre enfant.

Les goûters sains ont des aliments tirés d'au moins deux des quatre groupes alimentaires et sont bons pour les dents — c'est-à-dire qu'ils ne contiennent pas de sucre qui va coller aux dents de votre enfant. Les aliments sucrés qui collent aux dents augmentent le risque de caries et les enfants ne devraient pas en manger en guise de goûter à l'école. Gardez ce type d'aliments pour des occasions particulières à la maison, où les enfants peuvent se brosser les dents après les avoir consommés.

Les goûters peuvent être aussi bons pour l'environnement que pour l'enfant. Vous pouvez les mettre dans des emballages réutilisables, les emballer dans du papier ciré (qu'on peut jeter dans le compost) ou bien donner à votre enfant des goûters qu'il n'a même pas besoin d'emballer, comme les fruits frais.





### Aliments qui font de bons goûters à l'école

Choisissez les légumes et fruits plus souvent que les jus.

- fruits crus (pomme, poire, banane, etc.)
- fruits en conserve
- légumes crus (carotte, céleri, brocoli, navet, etc.)
- jus de fruits
- jus de légumes

Choisissez des produits à base de céréales complètes (à faible teneur en matière grasse, en sucre et en sel). Faites en sorte qu'au moins la moitié des produits céréaliers consommés pendant la journée soient faits à base de céréales complètes.

- pain ou craquelins aux céréales complètes
- céréales complètes sans sucre
- muffin aux céréales complètes et à faible teneur en matière grasse
- pain pita
- bagel

Choisissez du lait ou des substituts à faible teneur en matière grasse.

- lait nature ou aromatisé (2 % de matière grasse ou moins)
- boissons au soja enrichies
- yaourt ou trempette au yaourt (2 % de matière grasse ou moins)
- fromage à pâte ferme (20 % de matière grasse ou moins)

\* Certains enfants souffrent d'allergies mortelles aux arachides ou à d'autres types d'aliments. Tâchez de découvrir si votre école a une politique de protection des enfants allergiques.

Choisissez des viandes ou substituts maigres (avec peu ou pas de gras ni de sel ajouté).

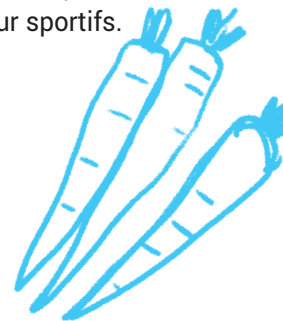
- tranches de viande maigre
- noix et graines grillées à sec (sans sel ni huile ajouté)\*
- œufs durs
- beurre d'arachide ou de noix\*
- hoummos
- fèves cuites

Essayez ces excellents combinaisons en goûter

- craquelins aux céréales complètes et fromage
- beurre d'arachide ou de noix\* sur un bagel aux céréales complètes
- moitié de sandwich
- parfait au yaourt à faible teneur en matière grasse avec granola à faible teneur en matière grasse
- fruit et yaourt nature
- craquelins aux céréales complètes, légumes et trempette à base de fèves
- mélange montagnard (mélange de céréales complètes) et lait à faible teneur en matière grasse

Goûters qu'il vaut mieux limiter

Si on veut améliorer la santé et réduire son poids, il est également important de limiter la consommation d'aliments et de boissons à haute valeur calorique et à forte teneur en matière grasse, en sucre et en sel (sodium), comme : le chocolat et les bonbons; les petits gâteaux et les beignets; la crème glacée et les desserts surgelés; les frites et les croustilles; les boissons aromatisées aux fruits; les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs.



## Pour conserver les aliments à l'école en toute sécurité

Pour conserver les repas de midi et les goûters à l'école et vous assurer qu'ils sont frais et sains :

- Mettez le repas et le goûter au frigo jusqu'au moment où l'enfant est prêt à partir pour l'école.
- Emballez les aliments qui doivent être conservés au frais dans un sachet isolant et ajoutez un paquet réfrigérant ou une cannette de jus de fruits congelé.
- Ne comptez pas sur un emballage Thermos pour conserver les aliments chauds au chaud – il risque de ne pas suffire pour conserver les aliments à une température suffisamment élevée pour éviter les risques d'empoisonnement alimentaire. Si vous donnez à votre enfant des aliments comme de la soupe, du spaghetti ou un ragoût, conservez-les au frais; votre enfant pourra les réchauffer à l'école si l'établissement le permet.
- Lavez tous les jours les sachets et les emballages, les contenants en plastique et tous les ustensiles. Les emballages plastique, le papier ciré et le papier d'aluminium qui ont déjà été utilisés risquent de contenir des bactéries; il faut donc éviter de les réutiliser.

## Les boissons

Les enfants actifs et en bonne santé ont souvent soif et doivent boire tout au long de la journée.

Consultez le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (pages 19 à 24), qui indique les quantités recommandées et les types de boissons et d'aliments pour votre enfant.

*L'eau* – Souvenez-vous d'encourager les enfants à apaiser leur soif en buvant de l'eau entre les repas! L'eau apaise la soif et a une valeur calorique nulle. C'est la boisson la moins chère et la plus pratique. Quand il fait chaud ou que les enfants font beaucoup d'activité physique, il faut qu'ils boivent davantage. On recommande de boire de l'eau nature sans sucre ni arôme ni additif (ce qui exclut aussi le café et les boissons aromatisées aux herbes) et aussi sans

édulcorant. On peut congeler l'eau dans des bouteilles en plastique et s'en servir pour garder les aliments du repas de midi au frais. Prenez bien soin de laver la bouteille tous les jours.

*Le lait* – Le lait est une source très importante de vitamine D et de calcium, qui sont des nutriments dont les enfants ont besoin pour avoir des os solides et de bonnes dents. La participation à un programme de distribution de lait dans les écoles est un bon moyen pour vous de vous assurer que votre enfant boira du lait pendant la journée.

*Les jus de fruits et les jus de légumes non sucrés* – Vérifiez l'emballage pour vous assurer que le jus est composé à 100 % de fruits ou de légumes. Même si les boissons de fruits contiennent des éléments nutritifs ajoutés, ils ne sont quand même pas aussi nourrissants que des jus de fruits à 100 %.

Voici les différentes sortes de jus à 100 % :

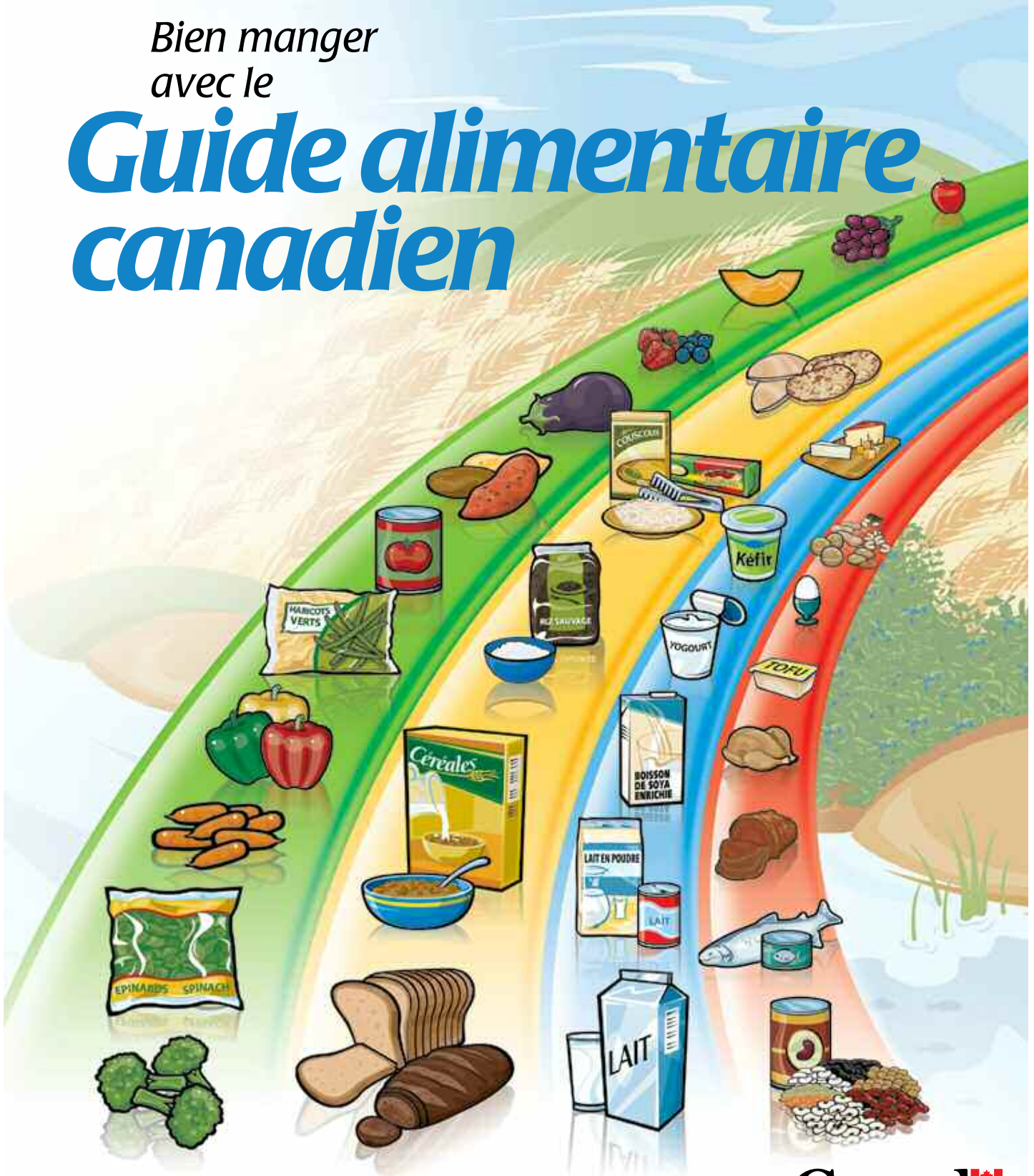
- orange
- pomme
- tomate
- ananas
- mélange de légumes
- pamplemousse
- canneberges
- raisin (raisins blancs ou raisins rouges)

Ne vous servez pas du jus pour remplacer d'autres aliments nourrissants. Une portion de jus est petite (seulement 125 ml, soit 1/2 tasse). Bon nombre de contenants de jus contiennent plus de 500 ml, ce qui représente quatre portions de fruits ou de légumes. Songez à donner à votre enfant des contenants plus petits (de 250 ml), afin de vous assurer que le jus ne remplace pas d'autres aliments et boissons nourrissants.

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande de choisir les légumes et les fruits plus souvent que les jus.



# Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*



Canada

### Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3




















Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.



**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**  
*Regardez les exemples présentés ci-dessous.*

 <p><b>Légumes frais, surgelés ou en conserve</b> 125 mL (½ tasse)</p>		 <p><b>Légumes feuillus</b> Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		 <p><b>Fruits frais, surgelés ou en conserve</b> 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		 <p><b>Jus 100 % purs</b> 125 mL (½ tasse)</p>					
 <p><b>Pain</b> 1 tranche (35 g)</p>		 <p><b>Bagel</b> ½ bagel (45 g)</p>		 <p><b>Pains plats</b> ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>		 <p><b>Riz, boulgour ou quinoa, cuit</b> 125 mL (½ tasse)</p>		 <p><b>Céréales</b> Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p><b>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits</b> 125 mL (½ tasse)</p>	
 <p><b>Lait ou lait en poudre (reconstitué)</b> 250 mL (1 tasse)</p>		 <p><b>Lait en conserve (éaporé)</b> 125 mL (½ tasse)</p>		 <p><b>Boisson de soya enrichie</b> 250 mL (1 tasse)</p>		 <p><b>Yogourt</b> 175 g (¾ tasse)</p>		 <p><b>Kéfir</b> 175 g (¾ tasse)</p>		 <p><b>Fromage</b> 50 g (1 ½ oz)</p>	
 <p><b>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits</b> 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p>		 <p><b>Légumineuses cuites</b> 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p><b>Tofu</b> 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p><b>Oeufs</b> 2 oeufs</p>		 <p><b>Beurre d'arachide ou de noix</b> 30 mL (2 c. à table)</p>		 <p><b>Noix et graines écalées</b> 60 mL (¼ tasse)</p>	

**Huiles et autres matières grasses**

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...  
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

► **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

► **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

► **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

► **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

► **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

► **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

► **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

► **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

► **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

► **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.

## Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



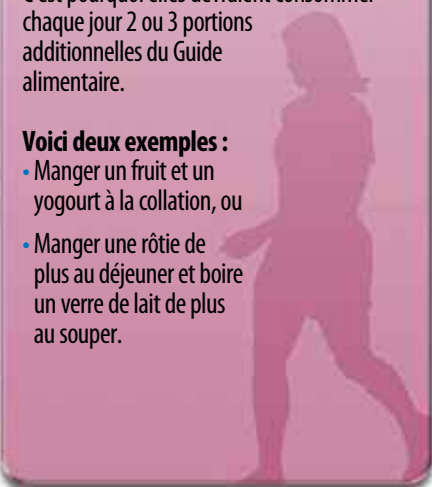
### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



## Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

### Voici un exemple :

#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert



250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Viandes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>



## Mangez bien et soyez actif chaque jour !

### Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



### Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*



### Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

### Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.



### Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

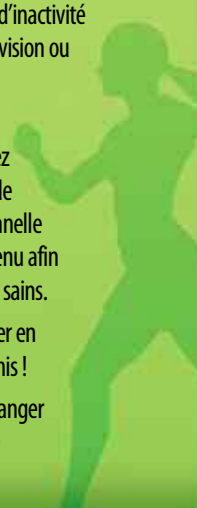
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 0	
<b>Lipides</b> 0 g	<b>0 %</b>
saturés 0 g	<b>0 %</b>
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

### Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

### Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



**Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :**  
[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

### ou communiquez avec :

Publications  
 Santé Canada  
 Ottawa, Ontario K1A 0K9  
**Courriel :** publications@hc-sc.gc.ca  
**Tél. :** 1-866-225-0709  
**Télééc. :** (613) 941-5366  
**ATS :** 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
 Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2011F-PDF ISBN : 978-1-100-97926-7



# Pour que votre enfant reste en bonne santé à l'école élémentaire

## Les âges et les stades de développement

Les années pendant lesquelles les enfants commencent à aller à l'école sont une période de croissance et de changement. Votre enfant va grandir et prendre des forces sous vos yeux. Il sera capable de faire de nouvelles choses et commencera à trouver de nouvelles façons d'entretenir des rapports avec les autres. Le fait d'aller à l'école va aider votre enfant dans son développement, mais votre rôle de parent reste important.

Votre enfant se développe, de 4 à 7 ans, à la fois sur les plans physique, mental et social.

## Compétences sur le plan du développement physique

- Faire rebondir une balle, marcher à reculons, sauter, sautiller, marcher et apprendre à rouler à bicyclette.
- Utiliser un couteau et une fourchette et apprendre à manger proprement et poliment.
- Apprendre à lacer ses souliers, à écrire en script ou en écriture cursive et à mieux dessiner.



## Processus de développement mental

- Poser toutes sortes de questions : comment? quoi? pourquoi?; être patient et essayer de répondre à ces questions.
- Parler et apprendre beaucoup de nouveaux mots pour exprimer ses idées.
- Raconter des histoires et mettre en scène les actions racontées; commencer à comprendre beaucoup mieux la différence entre ce qui est vrai et ce qui est de la fiction.
- Apprendre à compter, à lire et à essayer de résoudre des problèmes.

## Étapes importantes dans le développement social

- Comprendre et respecter les règles.
- Vouloir plaire, vous aider et assumer des responsabilités; vouloir être traité comme un grand; être fier de ce qu'on est capable de faire.
- Avoir besoin d'attention et de soutien; certains enfants, à cet âge, préfèrent parler plutôt que de manger; il faut qu'ils sachent qu'on s'intéresse à ce qu'ils ont à dire.
- Jouer à des jeux plus compliqués et jouer de plus en plus avec les autres enfants; surveillez votre enfant pour voir combien de temps il passe à regarder la télévision ou des vidéos; assurez-vous qu'il a l'occasion de faire de nombreuses choses différentes et de jouer avec les autres enfants.

Il s'agit d'une période passionnante et intéressante aussi bien pour l'enfant que pour ses parents! Vous pouvez grandement contribuer, en collaboration avec votre école, à faire en sorte que votre enfant se développe bien sur les plans physique, mental et social.

## L'estime de soi

L'expression *estime de soi* décrit les sentiments que les personnes éprouvent vis-à-vis d'elles-mêmes.

Lorsque les enfants se sentent bien dans leur peau, ils ont l'assurance dont ils ont besoin pour essayer de nouvelles choses, pour se faire de nouveaux amis et pour respecter les autres. Le fait de se sentir bien dans sa peau aide les enfants à réussir et à faire de bons choix dans leur vie.

Chaque enfant est unique. Chaque enfant a certaines forces et certaines faiblesses, des choses dans lesquelles il est à l'aise et d'autres qu'il n'aime pas faire. Pour qu'il grandisse et devienne un adulte fort et en bonne santé, il faut qu'il s'aime lui-même et qu'il se considère comme étant une personne qui a de la valeur. Autrement dit, il faut qu'il ait une bonne estime de soi.

Les parents ont un rôle important à jouer pour ce qui est d'aider leur enfant à renforcer son estime de soi. Vous êtes les personnes les plus importantes dans la vie de votre enfant. Votre opinion a plus d'importance que celle de n'importe qui d'autre. Tous les enfants ont besoin de savoir que leurs parents les aiment et les acceptent pour ce qu'ils sont.

Pour aider votre enfant à se sentir bien dans sa peau :

- **Dites-lui que vous l'aimez.**
  - Dites : « Je t'aime. »
  - Embrassez-le, prenez-le dans vos bras, donnez-lui une tape sur l'épaule.
  - Souriez quand vous le voyez arriver.
- **Félicitez-le.**
  - Quand il fait bien quelque chose, dites-le-lui. N'attendez pas qu'il fasse mal quelque chose et que vous ayez l'occasion de le critiquer pour cela.
  - Félicitez-le d'avoir essayé, même s'il n'a pas réussi. Les efforts, ça compte aussi.
  - Concentrez-vous sur ce que votre enfant fait bien et non sur les choses pour lesquelles il

n'est pas aussi doué. Ne faites pas de comparaisons entre vos enfants. Chacun est spécial à sa manière.

- **Donnez-lui des travaux à faire.**
  - Les enfants aiment bien avoir le sentiment que vous dépendez d'eux.
  - Félicitez votre enfant lorsqu'il a bien fait son travail. S'il ne fait pas son travail, dites-lui que vous êtes déçu. Donnez-lui la possibilité de rectifier la situation.
- **Respectez-le.**
  - Écoutez-le lorsqu'il vous parle. Faites-lui comprendre que vous pensez que ses idées comptent.
  - Demandez-lui ce qu'il pense.
  - Respectez ses sentiments. Ne vous moquez pas de lui, ne le taquez pas, ne le rabaissez pas.

Les enfants qui sont aimés et respectés apprennent eux-mêmes à aimer et à respecter. Ils grandissent et deviennent des personnes qui aiment et respectent les autres.

## L'image corporelle

La perception que l'enfant a de son propre corps a un gros effet sur son estime de soi.

Les enfants se voient avant tout à travers le regard que posent sur eux les personnes qui ont de l'importance pour eux : leurs parents, leur gardienne, les membres de leur famille et leurs amis. Les sentiments qu'ils ont au sujet de leur propre corps se fondent sur les réactions des autres à leur aspect physique.

Les parents jouent un rôle important pour ce qui est d'aider les enfants à acquérir une image corporelle saine.

- **Acceptez l'apparence physique de votre enfant et apprenez-lui bien qu'il y a de tout dans le monde.** Concentrez-vous sur les nombreuses bonnes qualités de votre enfant plutôt que sur son aspect physique et faites des commentaires sur ces qualités. Vous

pouvez, par exemple, le féliciter pour son sens de l'humour, sa gentillesse, sa générosité et le plaisir que vous avez à être en sa compagnie.

- **Aidez votre enfant à découvrir ce qu'il est capable de faire avec son corps et ce qu'il aime faire.** Explorez tout un éventail d'activités : course à pied, saut d'obstacles, lancer, danse, chant, instruments de musique, dessin, artisanat, etc. Essayez de ne pas restreindre les activités de votre enfant en fonction de son sexe. Les filles ont le droit de s'intéresser à des choses comme le karaté et les garçons ont le droit de s'intéresser à des choses comme la danse.

Encouragez tous les membres de votre famille à mener une vie active. Limitez le temps passé devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo. Donnez à votre enfant l'occasion de faire de la natation, de jouer, de faire des promenades à bicyclette et à pied, etc. Soyez actif avec lui.

Affichez des photos de votre enfant en pleine activité ou en train de s'amuser sur le frigo dans la cuisine ou à un autre endroit bien visible. Cela montrera à votre enfant que vous êtes fier de lui et lui rappellera les activités auxquelles il a éprouvé du plaisir.

- **N'acceptez de personne des remarques méchantes sur l'apparence de votre enfant – ou sur l'apparence de quiconque.** Les taquineries risquent de donner à la personne une image corporelle négative. Si vous découvrez que quelqu'un fait des commentaires méchants sur l'apparence physique de votre enfant, réglez le problème directement ou par l'intermédiaire de l'enseignant de votre enfant.

Si vous découvrez que votre enfant dit des choses méchantes au sujet d'un autre enfant, ne laissez pas ce genre de chose passer sans rien dire. Prenez le temps de parler à votre enfant des sentiments négatifs que les taquineries suscitent chez les gens. Dites à votre enfant qu'il sera puni s'il taquine

d'autres personnes, pour qu'il comprenne bien que vous ne l'accepterez pas.

Soyez conscient de la façon dont vous parlez de votre propre corps ou des sentiments que vous avez vis-à-vis de votre propre corps.

Si vous apprenez à accepter votre corps tel qu'il est et à vous sentir bien dans votre peau, cela sera un bon exemple pour votre enfant.

- **Faites en sorte que votre enfant ait son mot à dire dans le choix des vêtements qu'il va porter ou de sa coiffure.** Ceci lui donnera le sentiment qu'il a en partie la maîtrise de l'aspect de son propre corps. Aidez-le à choisir des vêtements confortables, qui lui vont bien et qui lui permettent de se déplacer librement, de s'amuser et d'apprécier toutes les choses que son corps est capable de faire.

Si vous avez des inquiétudes au sujet du poids, de la croissance ou de l'image corporelle de votre enfant, parlez-en à une nutritionniste, à un fournisseur de soins de santé, à une infirmière de santé publique ou à une infirmière praticienne.

## Le stress

Nous souffrons tous, en tant que parents, d'une certaine quantité de stress dans notre vie. Nous ressentons les pressions qu'il peut y avoir à élever ses enfants, à manquer d'argent, à avoir trop de choses à faire, trop peu de temps et pas assez d'aide.

Les enfants souffrent eux aussi du stress dans leur vie. Le début des études est un moment passionnant, mais aussi stressant. Il leur faut du temps pour s'habituer à de nouvelles personnes, de nouvelles règles et de nouvelles routines.

Il faut, en tant qu'adultes, que nous apprenions à gérer le stress dans notre vie. Il faut que nous trouvions des moyens de nous détendre, de ralentir, de trouver ce qui cause notre stress et un moyen d'éliminer ces causes. Il faut que nous apprenions à parler de ce qui nous dérange et à ne pas garder nos sentiments pour nous.

Il faut que nous apprenions ces mêmes choses à nos enfants. Le fait d'apprendre à votre enfant à gérer son stress lui fournira des compétences qu'il pourra continuer d'utiliser toute sa vie durant.

### Quels sont les signes du stress?

Chez les enfants, le stress se manifeste physiquement ou dans le comportement. Presque tous les enfants ont ce type de symptômes de temps à autre. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de bien vérifier que ces symptômes n'ont pas de cause physique. Si votre enfant est en bonne santé et que les symptômes persistent, c'est peut-être dû au stress.

#### Signes physiques du stress :

- maux de tête, maux d'estomac
- tremblements, tics nerveux et convulsions
- grincement de dents (vous ne verrez peut-être pas votre enfant grincer les dents, mais il se plaindra peut-être d'un mal à la mâchoire)
- maladresse et tendance à provoquer des accidents
- besoin fréquent d'uriner ou pipi au lit

#### Signes comportementaux du stress :

- mauvaise humeur
- l'enfant n'a envie de rien faire
- anxiété, nervosité
- mauvaises habitudes alimentaires
- tendance à passer ses journées devant la télévision et à ne vouloir rien faire d'autre
- difficultés à dormir ou cauchemars

### Que puis-je faire pour aider mon enfant à mieux lutter contre le stress?

Le meilleur moyen d'aider l'enfant à lutter contre le stress est de l'écouter, de l'aimer et de le respecter. Lorsque l'enfant a une famille qui l'aime et qu'il se réjouit de rentrer à la maison, il est bien plus facile pour lui de gérer les hauts et les bas de la vie.

### Quand votre enfant se sent stressé

#### • **Découvrez quelle est la cause du stress.**

Parlez-en à votre enfant. Déterminez les raisons pour lesquelles votre enfant n'est pas dans son assiette. Écoutez ce qu'il a à dire.

*Exemples :*

- « Thomas ne veut plus jouer avec moi. »
- « Je suis nulle en sport. »

#### • **Aidez-le à isoler le problème.** Le fait de discuter du stress de façon approfondie avec votre enfant vous conduira peut-être à découvrir qu'il s'agit d'un petit problème dont votre enfant fait une montagne. Les enfants ont besoin d'aide pour garder un regard objectif sur la situation.

*Exemples :*

- Thomas a commencé à suivre des leçons de musique après l'école le mardi. Thomas et votre fils avaient l'habitude de jouer ensemble le mardi. Aidez votre enfant à bien voir que le problème n'est pas que Thomas ne veut jamais jouer, mais qu'il ne peut plus jouer à ce moment-là spécifiquement.
- Votre enfant n'a pas été retenue pour faire partie de l'équipe de basket-ball de l'école. Aidez-la à prendre conscience du fait que cela ne veut pas dire qu'elle est nulle en sport en général ni même qu'elle est mauvaise en basket-ball. Le problème est qu'il y a beaucoup d'élèves qui veulent faire partie de l'équipe mais que seuls quelques-uns sont retenus.

#### • **Aidez votre enfant à réfléchir à ce qu'il devrait faire.** Une fois que vous avez clarifié le problème ensemble, aidez votre enfant à trouver une façon de le gérer.

*Exemples :*

- Comme Thomas ne peut plus jouer le mardi après l'école, peut-être qu'il pourrait venir jouer le mercredi ou bien venir manger le repas de midi avec votre fils de temps à autre.

- Si votre enfant ne peut pas faire partie de l'équipe de basket-ball de votre école, peut-être qu'il y a une autre équipe de basket-ball dont elle pourrait faire partie. Ou bien peut-être qu'elle pourrait essayer un autre type d'équipe. Ou prendre des leçons dans un autre sport, comme la natation ou le karaté. Ou bien peut-être qu'elle aimerait faire quelque chose de complètement différent. Tous les enfants ont un domaine au moins dans lequel ils sont bons. Aidez votre enfant à trouver les compétences particulières qu'elle a.

Si vous pensez que votre enfant a besoin de plus d'aide pour gérer le stress que ce que vous pouvez lui offrir, alors parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou consultez la clinique de santé mentale de votre région.

## L'activité physique

Bon nombre d'enfants ne font pas assez d'activité physique pour bien grandir et être en bonne santé. Les enfants passent plus de temps dans les voitures et en position assise. Ils bougent moins lorsqu'ils jouent et passent moins de temps à l'extérieur. En moyenne, les enfants en Nouvelle-Écosse passent plus de cinq heures par jour à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à utiliser Internet à l'extérieur de la salle de classe.

Les enfants ont besoin d'activités à intensité modérée et d'activités à intensité élevée.

- Pendant les **activités à intensité modérée**, les enfants transpirent un peu et leur respiration est accélérée. Conduire une bicyclette et jouer sur un terrain de jeux sont des exemples d'activités à intensité modérée.
- Pendant des **activités à intensité élevée**, les enfants transpirent beaucoup et sont essoufflés. La course et la natation sont des activités à intensité élevée.

Le fait de faire de l'exercice à intensité modérée et élevée pendant 60 minutes chaque jour aide les enfants de nombreuses façons :

- Ils obtiennent un meilleur rendement scolaire.

- Ils grandissent en bonne santé.
- Ils ont une meilleure estime de soi.
- Ils se sentent mieux physiquement et mentalement.
- Ils apprennent de nouvelles compétences et deviennent plus habiles aux sports et aux activités physiques.
- Ils font quelque chose de positif pendant leur temps libre, ils ne s'ennuient pas et ils ont du plaisir avec leurs amis.
- Ils maintiennent plus facilement un poids santé.

Si vous encouragez votre enfant à être actif, vous contribuez à créer des habitudes qu'il gardera pendant toute sa période de croissance.

- Encouragez votre enfant à faire de l'exercice tous les jours.
- Montrez à vos enfants que vous aimez être actif aussi.
- Limitez le temps passé devant un écran. Les enfants ne devraient pas passer plus de deux heures par jour devant l'ordinateur, les jeux vidéo ou la télévision.

## L'activité physique avant et après l'école

L'une des meilleures façons de faire de l'activité physique une habitude et une partie régulière de la journée de votre enfant est de choisir un moyen de transport actif. Les enfants aiment marcher, faire de la bicyclette ou utiliser une trottinette pour se rendre à l'école. Il s'agit d'une occasion de profiter du plein air et de dépenser de l'énergie avant de passer la journée assis en classe.



Si votre enfant doit prendre un autobus pour se rendre à l'école, considérez une marche ou une randonnée à bicyclette après l'école chaque jour.

### **L'activité physique à l'école**

L'éducation physique et l'éducation en matière de santé sont des parties importantes de l'éducation des enfants. Lorsque vous demandez à votre enfant ce qu'il a appris à l'école, posez-lui des questions à ces sujets aussi.

Il est préférable de faire de l'activité physique pendant toute la journée. La récréation et l'heure du midi sont des moments clés pour l'activité physique. Mettez un jouet actif, par exemple une corde à sauter ou un ballon, dans le sac de votre enfant. Faites porter à votre enfant des vêtements et des chaussures qui lui permettent de bouger librement. Demandez au personnel de l'école ce que l'école fait pour encourager l'activité physique.

### **L'activité physique à la maison et les fins de semaine**

Le cours d'éducation physique seulement ne permet pas aux enfants de faire suffisamment d'activité physique. Les enfants acquièrent des compétences en les utilisant dans différentes situations. Les enfants peuvent être actifs pendant plus longtemps et faire l'essai d'activités différentes à la maison après l'école et pendant les fins de semaine. Certaines activités peuvent plus souvent être apprises à l'aide de parents, par exemple la bicyclette, la natation, le patinage ou le traîneau.

Planifiez des activités familiales qui incluent de l'activité physique.

- Marchez ou faites de la bicyclette ensemble au lieu de prendre la voiture.
- Rendez les corvées amusantes, comme l'aspirateur ou le jardinage, en les faisant ensemble.
- Donnez aux enfants le temps et l'occasion de jouer à l'extérieur.
- Intégrez des activités physiques et des jeux amusants aux activités familiales telles que les anniversaires, les pique-niques, les réunions et les vacances.

- Amenez les enfants aux terrains de jeux, aux parcs, aux sentiers, aux réserves naturelles et aux centres de loisirs de votre région.

Demandez aux personnes qui s'occupent de vos enfants après l'école de jouer activement avec eux. Prévoyez du temps de jeux avec des amis. Trouvez des activités organisées à l'école, au centre communautaire, au service des loisirs de la municipalité, aux organismes et clubs pour enfants. Les activités organisées doivent mettre l'accent sur le plaisir, l'apprentissage et la croissance et non sur la compétition. Il est avantageux pour les enfants d'essayer des activités de loisirs extérieurs, la danse, les jeux actifs et les sports.

Le bénévolat est une bonne façon pour vous d'être actif tout en offrant d'autres activités aux enfants de votre communauté. Certaines écoles ont des groupes formés de parents et de membres du personnel qui contribuent à rendre les écoles saines et actives pour les enfants.

Pour obtenir plus d'information sur les possibilités de sports et de loisirs dans votre communauté :

- communiquez avec votre municipalité au sujet des programmes de sports et de loisirs pour les enfants;
- trouvez de l'information en ligne sur le service des loisirs de votre région à l'adresse [recreationns.ns.ca](http://recreationns.ns.ca) (en anglais seulement);
- communiquez avec des organismes locaux tels que le YMCA, le Club garçons et filles, le club 4H et les clubs sportifs;
- communiquez avec votre école pour obtenir des renseignements sur les programmes parascolaires et les activités pendant l'heure du midi.

Certaines régions offrent des répertoires de vie active (en anglais seulement) :

- [capebretonconnect.ca](http://capebretonconnect.ca)
- [highlandconnect.ca](http://highlandconnect.ca)
- [southshoreconnect.ca](http://southshoreconnect.ca)
- [valleyconnect.ca](http://valleyconnect.ca)



# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

## Directives



Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les enfants transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Des activités de terrain de jeux
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les enfants transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- La natation

### Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les enfants à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

### Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les enfants peuvent :

- Jouer à la tague ou à la tague gelée!
- Aller dans un terrain de jeux après l'école.
- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Jouer à un jeu actif lors de la récréation.
- Aller glisser en toboggan au parc pendant le week-end.
- Aller sauter à cloche-pied dans les trous d'eau par un jour de pluie.

**60 minutes par jour –  
vous pouvez aider votre  
enfant à y arriver!**



Source : Directives canadiennes en matière d'activité physique, © 2011. Reproduit avec permission de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, [www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives)

# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



• Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



• Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un *comportement sédentaire* est une période au cours de laquelle les enfants font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Améliorer leur condition physique
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

### À bas le sofa! Aidez les enfants à remplacer la sédentarité par l'activité!



**Quel meilleur moment que maintenant pour inciter les enfants à se lever et à bouger!**



Source : Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, © 2011. Reproduit avec permission de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, [www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives)



## La discipline

La discipline n'est pas synonyme de punition. La discipline, c'est l'art d'apprendre aux enfants à se comporter de façon responsable. Cela veut dire que la discipline les aide à comprendre ce que vous attendez d'eux et le comportement que vous souhaitez qu'ils adoptent.

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour apprendre à votre enfant à se comporter de façon responsable.

### Définissez des règles et suivez-les.

- **Définissez un nombre aussi restreint de règles que possible et répétez-les souvent. Assurez-vous que votre enfant comprend bien ce que sont les règles et ce qu'elles signifient.**

*Exemple :*

« Tu dois te lever lorsque je t'appelle le matin pour que tu puisses aller prendre l'autobus pour l'école. »

- **Dites à votre enfant ce qui va se passer s'il ne respecte pas les règles.**

*Exemple :*

« Si tu es trop fatigué pour te lever lorsque je t'appelle, il faudra te coucher plus tôt. »

- **Tenez votre parole. Obligez votre enfant à accepter la sanction s'il n'a pas respecté les règles.**

*Exemple :*

« Tu connais les règles. J'ai été obligée de monter l'escalier et te faire sortir du lit pour que tu ne manques pas l'autobus. Tu devras te coucher une demi-heure plus tôt. Lorsque tu me montreras que tu es capable de te lever à l'heure pendant trois jours de suite, tu pourras te coucher une demi-heure plus tard. »

Félicitez votre enfant lorsqu'il respecte les règles ou fait ce qu'il est censé faire.

- **N'attendez pas que votre enfant contrevienne aux règles que vous avez fixées pour lui faire des remarques. Félicitez-le lorsqu'il respecte les règles ou lorsqu'il fait ce qu'il doit faire.**

*Exemple :*

« Tu t'es levé à l'heure tous les matins! Bravo! Tu rends nos matins plus agréables! »

### Donnez l'exemple.

- **Les enfants apprennent la plupart des choses en regardant ce que font les autres.** Cela veut dire qu'ils risquent de copier ce que vous faites que ce soit un bon exemple ou un mauvais exemple!

*Exemples :*

- Si vous voulez que votre enfant soit poli avec les autres, utilisez vous-même les expressions « s'il-te-plaît » et « merci » quand il le faut.
- Si vous voulez que votre enfant soit gentil et partage ce qu'il a avec les autres, montrez-lui bien que vous êtes vous aussi gentil et partageur.

### Qu'est-ce que je peux faire si mon enfant ne se comporte pas bien?

Lorsque votre enfant se comporte mal, vous pouvez essayer les choses suivantes :

- Retirez-lui un privilège ou une gâterie.
- Renvoyez-le dans sa chambre ou dans un endroit tranquille pour qu'il y passe un petit moment.
- Expliquez ce que vous n'avez pas aimé dans son comportement.

Ce qu'il ne faut PAS faire avec les enfants quand ils se comportent mal, c'est leur donner la fessée. Les fessées n'apprennent pas aux enfants à bien se comporter. Elles leur apprennent à avoir peur et à ne pas aimer la personne qui leur fait mal.

Lorsque vous parlez à votre enfant de son mauvais comportement, assurez-vous qu'il comprend bien que vous n'êtes pas content de ce qu'il a fait (ou n'a pas fait), mais que vous l'aimez quand même.

*Exemple :*

- Dites: « *Je t'ai demandé de sortir la poubelle. Je suis déçu que tu ne l'aies pas fait. Fais-le maintenant.* »
- NE dites PAS: « *Tu n'as pas sorti la poubelle. Tu es stupide ou quoi?* »

Souvenez-vous que personne n'est parfait. Aucun parent n'est capable de faire tout parfaitement bien tout le temps. Il arrive à tous les parents qu'il y ait des moments où ils font ou disent quelque chose qu'ils vont regretter d'avoir fait ou dit. Nous sommes tous humains, nous faisons des erreurs et nous en tirons des leçons pour l'avenir.

Lorsque vous avez fait ou dit quelque chose que vous regrettez, présentez vos excuses à votre enfant.

*Exemple :*

- Dites: « *Je suis désolé d'avoir crié. Reprenons les choses à zéro.* »

Votre enfant mérite toujours une deuxième chance – et vous aussi.

## Parler de sexualité à votre enfant

La sexualité est bien plus que les relations sexuelles. Elle inclut notre sens d'identité et la façon dont nous nous sentons en tant qu'être sexuel.

Comme parent, vous êtes le premier et le plus important éducateur en matière de sexualité de votre enfant. Vous enseignez à votre enfant par ce que vous faites et ce que vous dites. Le ton de votre voix et les sentiments que vous exprimez sont tout aussi importants que les mots que vous utilisez.

Vous avez une excellente occasion d'aider votre enfant à grandir pour devenir un adulte respectueux, aimant, chaleureux et en bonne santé sexuelle.

Souvent, les parents ne se sentent pas à l'aise de parler de sexualité à leurs enfants. Vous pouvez avoir de la difficulté si vous avez grandi avec des messages négatifs ou des renseignements confus au sujet de la sexualité. Vous pouvez améliorer votre niveau d'assurance en lisant des livres sur l'éducation sexuelle des enfants. Ces ressources vous aideront à mieux connaître le sujet et à apprendre le langage et les explications qui sont appropriés pour votre enfant. Enseigner la sexualité à votre enfant est une partie importante de son développement sain.

## Pourquoi les parents doivent-ils enseigner la sexualité à leurs enfants?

- **Les enfants sont curieux au sujet de la sexualité.** Les enfants sont naturellement curieux à leur sujet et au sujet des autres. Cette curiosité peut mener à une exploration sexuelle avec d'autres enfants, comme regarder le corps ou les parties génitales d'un autre enfant. Ils apprennent ce qui est différent entre les garçons et les filles, et ce qui est semblable. Ce genre d'exploration sexuelle chez les enfants est normal.
- **Les enfants voient des choses qui créent une certaine confusion.** À mesure que les enfants grandissent, ils apprennent au sujet de la sexualité par de nombreuses sources, par exemple les amis, la télévision, les films, Internet, les jeux vidéo et l'école. Les images et les messages sexualisés se trouvent partout dans les publicités, et les enfants apprennent de ces images et de ces messages.
- **Les enfants doivent apprendre leurs valeurs familiales et culturelles.** Les valeurs ne sont pas apprises à l'école. À mesure que votre enfant apprend à lire et devient plus indépendant, vous aurez moins de contrôle sur ce qu'il voit et entend. Il est important de découvrir ce que votre enfant apprend à l'école, de ses amis et des médias. Discutez de vos valeurs et de vos sentiments au sujet des messages sexuels qu'il reçoit dans le monde qui l'entoure. Enseignez à votre enfant ce qui est un comportement approprié et acceptable pour son âge.

Si vous découvrez un conflit entre ce que votre enfant apprend à l'extérieur de la maison et vos valeurs familiales, vous pouvez réaffirmer vos propres valeurs auprès de votre enfant. Il peut être utile de consulter votre fournisseur de soins de santé, le personnel de l'école de votre enfant ou les Services de la santé publique.

- **Les enfants doivent apprendre les mots à utiliser lorsqu'ils parlent de sexualité et de leur corps.** Il est important d'apprendre à votre enfant les mots corrects pour toutes les parties du corps. Enseignez-leur les mots couramment utilisés et socialement acceptables, par exemple pénis, testicules, vulve et vagin. Ce sont des mots qu'ils utiliseront lorsqu'ils commenceront à fréquenter l'école.
- **L'enseignement fait la promotion d'une santé sexuelle saine et a un effet de protection.** Lorsque les enfants sont exposés à des renseignements sur la sexualité qui sont appropriés pour leur âge, dès un jeune âge, ils sont plus enclins à remettre les activités sexuelles à plus tard et à avoir des expériences sexuelles saines et protégées lorsqu'ils décident d'avoir des relations sexuelles.

Les enfants commencent à apprendre au sujet de la sexualité dès leur naissance, et ils continuent d'apprendre pendant toute leur vie. Lorsque vous acceptez de répondre à leurs questions, les enfants apprennent qu'ils peuvent venir vous parler lorsqu'ils ont des questions au lieu de se tourner vers des sources qui ne sont peut-être pas précises ou bienveillantes.

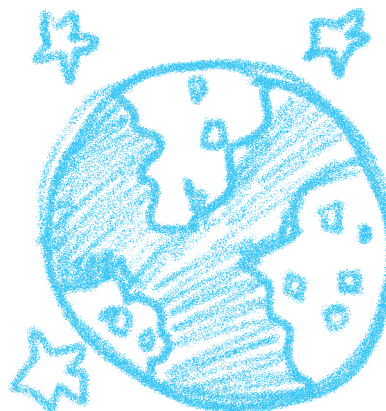
### Comment parler de sexualité à votre enfant

- **Trouvez un moment et un endroit où vous serez à l'aise** pour parler à votre enfant, par exemple à l'heure du coucher ou lorsque vous marchez ensemble. Trouvez vos propres mots afin de répondre à vos besoins et à ceux de votre enfant.
- **Recherchez les occasions ou les moments propices à l'enseignement.** Répondez à toute question que vous pose votre enfant, même si

vous dites simplement « Bonne question. Parlons-en un peu plus tard. » (Mais n'oubliez pas d'en parler plus tard!) Lorsque vous voyez une occasion, saisissez-la. Vous pourriez par exemple entamer une discussion sur quelque chose que vous regardez à la télévision, lorsque vous voyez une femme enceinte ou si votre animal de compagnie a des bébés.

N'oubliez pas que certains enfants poseront des questions, mais que d'autres hésiteront. Vous devrez peut-être entamer la conversation ou poser les questions vous-même.

- **S'il y a lieu, reconnaissez que vous vous sentez mal à l'aise ou gêné ou encore que vous ne connaissez pas la réponse.** Il est normal de se sentir ainsi, et il est approprié d'avouer que vous ne connaissez pas la réponse.
- **Prenez le temps de penser à la façon dont vous répondrez à la question de votre enfant.** Vous pouvez prendre quelques minutes ou quelques jours, l'important c'est d'y répondre. Vous pouvez en discuter avec un autre adulte si vous avez à répondre à une question difficile, ou consultez un livre sur le sujet. Si vous n'êtes pas satisfait des renseignements que vous donnez ou de la façon dont vous traitez une situation, expliquez la situation à votre enfant et recommencez.



- **Soyez honnête.** Si vous donnez de mauvais renseignements à votre enfant, tôt ou tard il découvrira que vous ne lui avez pas dit la vérité. Votre enfant pourrait être embarrassé s'il répète des renseignements incorrects devant d'autres personnes, qui pourraient se moquer de lui.  
« *Tu te souviens lorsque je t'ai dit que les condoms étaient un type de ballon? En réalité, les condoms sont utilisés pour empêcher les gens d'avoir un bébé ou de contracter une maladie.* »
- **Soyez cohérent.** Si deux parents élèvent l'enfant, assurez-vous de discuter de ce que vous allez dire à l'enfant. Les messages contradictoires peuvent être déroutants.

#### Lorsque vous parlez à votre enfant :

- **Assurez-vous que vos réponses sont courtes et simples.** Vous n'avez pas besoin de tout savoir au sujet de la sexualité pour apprendre à votre enfant ce qu'il veut savoir. Vous pouvez trouver l'information que vous ne connaissez pas.
- **Assurez-vous de bien comprendre ce que votre enfant veut savoir avant de répondre à la question.**  
Enfant : « *D'où viennent les bébé?* »  
Parent : « *Veux-tu savoir où ils grandissent?* »
- **Découvrez ce que votre enfant sait déjà.**  
Enfant : « *Que veut dire 'viol'?* »  
Parent : « *Que crois-tu que ça veut dire?* »
- **Corrigez tout mauvais renseignement que votre enfant aurait appris.**  
Enfant : « *J'ai grandi dans le ventre de maman.* »  
Parent : « *Tu as grandi dans l'utérus de maman.* »
- **Donnez des renseignements à l'aide de mots et d'idées qu'il peut comprendre à son âge.** Par exemple, si un enfant de quatre ans vous demande d'où viennent les bébés, vous pourriez répondre : « *Les bébés sont faits du sperme d'un homme et de l'ovule d'une femme et ils grandissent dans un endroit spécial du corps de la femme qui s'appelle l'utérus.* »

#### Comment obtenir davantage de renseignements

Vous pouvez obtenir de l'information sur la façon de parler de sexualité à vos enfants du bureau des Services de la santé publique de votre région. Si vous avez des questions, vous pouvez demander un exemplaire de la brochure « Parlons de sexe » ou consulter une infirmière de la santé publique. Les adresses de ces bureaux sont indiquées à la fin du présent livret. Lorsque votre enfant commence à fréquenter l'école, vous pouvez parler à son enseignant pour savoir quels sujets seront abordés dans le cours d'éducation sexuelle pour que vous puissiez participer à l'apprentissage de votre enfant et vous préparer pour toute question qu'il pourrait vous poser. Les enseignants pourraient aussi vous suggérer des livres qui sont appropriés pour l'âge de votre enfant.

#### La sécurité

Le fait de commencer à aller à l'école fera que le monde de votre enfant sera soudain beaucoup plus grand et plus stimulant. Mais cela fera aussi que la sécurité sera une question beaucoup plus importante, parce qu'il y a plus de risques que votre enfant se blesse.

Tout le monde se préoccupe de la sécurité. Il faut que, en tant que parent, vous soyez conscient des risques qui existent, afin de pouvoir enseigner à votre enfant les règles en matière de sécurité. Il faut aussi que vous donniez l'exemple en respectant vous-même ces règles de sécurité. Par exemple, quand vous roulez en voiture devant l'école ou même à proximité de l'école, il faut que vous soyez extrêmement prudent.

Il est bon pour les parents de suivre un cours de base en secourisme. Il existe aussi des cours de secourisme pour les enfants. Communiquez avec le bureau local de l'Ambulance Saint-Jean ou de la Croix-Rouge pour obtenir des renseignements sur la formation offerte dans votre région.

#### Les sièges d'appoint dans les voitures, les fourgonnettes, les camions et les VUS

En Nouvelle-Écosse, selon la loi, les enfants qui sont trop grands pour leur siège d'enfant doivent utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'ils aient 9 ans ou qu'ils mesurent

145 cm (4 pi 9 po). Il est plus sûr pour un enfant de continuer à utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'il mesure 145 cm (4 pi 9 po), même s'il a plus de 9 ans. Il faut que l'enfant pèse au moins 18 kg (40 livres) pour pouvoir utiliser un siège d'appoint. Les enfants qui pèsent moins de 18 kg (40 livres) doivent se servir d'un siège pour enfant avec un harnais.

Les ceintures de sécurité pour adultes des voitures, des fourgonnettes, des camions et des VUS sont trop grandes pour le petit corps d'un enfant. Les sièges d'appoint élèvent l'enfant de sorte que la ceinture s'ajuste de manière sécuritaire sur son corps. Lorsque l'enfant est dans un siège d'appoint, la ceinture diagonale se place de travers sur la poitrine de l'enfant. Si la ceinture est placée derrière lui ou sous son bras, votre enfant pourrait être blessé ou tué lors d'un accident. Il faut que la ceinture sous-abdominale soit placée plus bas sur les hanches et bien serrée. Le siège d'appoint ne peut servir que dans les places assises avec une ceinture diagonale et sous-abdominale, jamais dans un siège qui fait face sur le côté.

Il y a deux types de sièges d'appoint :

- Siège à dossier élevé : Ce siège fournit un support à la tête de l'enfant dans une voiture dont le dossier est bas.
- Siège sans dossier : Il s'agit d'un siège seulement. Ils sont sécuritaires dans les voitures ayant un dossier élevé.

Les enfants devraient utiliser un siège d'appoint jusqu'au moment où le milieu de leurs oreilles dépasse le haut du dossier de la banquette de la voiture ou la haut du siège d'appoint à dossier élevé. Si votre enfant devient trop grand pour le siège d'appoint avant d'avoir atteint 145 cm (4 pi 9 po), il faut utiliser un siège plus grand pour assurer sa sécurité.

Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité pour adultes quand :

- Ils mesurent AU MOINS 145 cm (4 pi 9 po) ou que leur hauteur assis est de 74 cm (29 po).

- La ceinture sous-abdominale s'ajuste bien sur les hanches – et non leur abdomen – lorsqu'ils sont assis sur la banquette de la voiture.
- La ceinture diagonale passe de travers sur la poitrine (entre le cou et l'extrémité de l'épaule) lorsqu'ils sont assis dans le siège de la voiture.
- Ils sont suffisamment grands pour que leurs jambes pendent au bout de la banquette arrière lorsqu'ils sont assis bien droit.
- Ils peuvent s'asseoir (sur la banquette de la voiture) bien droit, le dos appuyé contre le dossier de la banquette.

Lorsque vous vous déplacez en voiture, en fourgonnette, en camion ou en VUS, la banquette arrière est l'endroit le plus sûr où asseoir votre enfant.

Si vous devez placer votre enfant sur la banquette avant, faites désactiver le coussin gonflable.

Pour savoir s'il est sécuritaire d'utiliser un siège d'auto sur la banquette avant de votre voiture :

- Consultez le manuel propriétaire.
- Appelez le constructeur de votre véhicule automobile.
- Appelez Transports Canada au 1-800-333-0510 ou visitez le site Web [tc.gc.ca/securiteroutiere](http://tc.gc.ca/securiteroutiere). (Cliquez sur la rubrique « Sécurité des enfants. »)

Même quand ils seront trop grands pour un siège d'enfant et un siège d'appoint, c'est sur la banquette arrière qu'ils sont le plus en sécurité, et ce, jusqu'à ce qu'ils aient 13 ans.

Pour de plus amples renseignements sur les consignes de sécurité entourant les sièges d'auto, appelez l'organisme Child Safety Link au 1-866-288-1388 (numéro sans frais) ou au 902-470-6496 ou visitez le site Web [childsafetylink.ca](http://childsafetylink.ca) (en anglais seulement).

(Adapté de *Take the Booster Seat YES Test*, Calgary Health Region.)



### La sécurité en voiture près des écoles

De nombreuses voitures se rendent à l'école le matin et l'après-midi, et la circulation routière près des écoles peut être dangereuse pour les élèves.

- Si vos enfants ne prennent pas l'autobus pour se rendre à l'école, considérez marcher ou faire de la bicyclette avec eux au lieu de les conduire en voiture.
- Si vous devez prendre la voiture, considérez vous stationner avant d'arriver à l'école. Vos enfants peuvent marcher jusqu'à l'école, seuls ou avec vous.
- Lorsque vous déposez vos enfants à l'école, assurez-vous qu'ils descendent de la voiture du côté du trottoir. Si les enfants doivent traverser la rue, assurez-vous qu'ils le font aux endroits sécuritaires.
- Ne vous arrêtez jamais dans des endroits où il est interdit d'arrêter ou de stationner. Respectez les règles établies par le personnel de l'école et le service de police pour la circulation près de l'école. Ces règles ont été établies pour assurer la sécurité de tous les élèves.

### La sécurité à bicyclette

Assurez-vous que votre enfant a une bonne bicyclette solide, avec un équipement de sécurité approuvé, et qu'il connaît les règles de conduite à bicyclette. Consultez le poste de police ou le poste de la GRC de votre région pour connaître les normes en vigueur et les règles de sécurité. Communiquez avec votre école pour savoir quelle est sa politique concernant les enfants qui se rendent à l'école à bicyclette. S'il n'y a pas de support à bicyclettes à l'école de votre enfant, communiquez avec l'école pour déterminer s'il est possible d'en installer.

#### Respectez les consignes suivantes :

- **Utilisez une bicyclette adaptée.**  
Il faut que la bicyclette de votre enfant soit de la bonne taille et que vous la vérifiiez régulièrement afin d'être sûr que tout fonctionne bien.

- **Utilisez un équipement approprié.**

En Nouvelle-Écosse, il est obligatoire pour toute personne se déplaçant à bicyclette de porter un casque. Il faut que votre enfant porte un casque de type ASTM ou SNELL approuvé par le CSA et porte toujours des chaussures quand il se promène à bicyclette. (Les parents aussi doivent porter un casque!) Lorsqu'il fait noir le matin, et tard en après-midi, assurez-vous que votre enfant porte des vêtements de couleur pâle et réfléchissants pour permettre aux automobilistes de bien le voir.

- **Soyez au courant des règles de sécurité.**

Assurez-vous que votre enfant participe à des programmes de sécurité à bicyclette pour améliorer ses compétences. Ces programmes incluent des rodéos à bicyclettes, le cours intitulé « Kids CAN-BIKE » et le module intitulé « Making Tracks ». Passez en revue les règles de sécurité avec votre enfant afin de vous assurer qu'il les a bien mémorisées. Demandez à l'école de votre enfant d'organiser un module de sécurité à bicyclette pour les élèves. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, consultez le [saferoutesns.ca](http://saferoutesns.ca) (en anglais seulement).

- **Roulez dans des endroits sans danger.**

Il ne faut pas laisser d'enfant âgé de moins de 9 ans rouler tout seul à bicyclette dans la rue. Une fois que l'enfant a neuf ans ou plus, il peut rouler, mais il est préférable que ce soit dans des rues à faible circulation.

### La sécurité sur les terrains de jeu

Tout comme pour la sécurité à bicyclette, la sécurité sur les terrains de jeu dépend de l'équipement et du respect des règles. Vérifiez le terrain de jeu à l'école de votre enfant et communiquez tout problème que vous pourriez avoir remarqué à l'administration de l'école.

Équipement sûr dans les terrains de jeu :

- Il faut que l'équipement soit fermement attaché au sol. Il faut qu'il soit en bon état et vérifié régulièrement. Si l'équipement est rouillé ou brisé, signalez-le au responsable du terrain de jeu et trouvez un autre endroit pour jouer tant que l'équipement n'aura pas été réparé.

- Il faut que le sol du terrain de jeu soit doux, et non tassé et dur. Le caoutchouc, les petits morceaux de bois, le gravier fin et le sable sont de bonnes surfaces. Il ne faut jamais avoir un terrain de jeu couvert de béton ou d'asphalte.
- Il faut que le terrain de jeu soit propre. Cela veut dire qu'il ne faut pas qu'il y ait de saletés d'animaux, de morceaux de verre ou de déchets.

Enseignez à votre enfant les consignes de sécurité dans les terrains de jeu :

- Chacun joue à son tour.
- On ne pousse pas, on ne bouscule pas.
- Sur la balançoire :
  - une personne par balançoire
  - s'asseoir au milieu du siège
  - tenir les cordes des deux mains
  - ne jamais marcher à proximité d'une balançoire en mouvement
- Sur le toboggan :
  - une fois que tu es descendu, enlève-toi tout de suite
  - monte du côté de l'échelle, pas du côté glissant
- Sur la balançoire à bascule :
  - assieds-toi et tiens la poignée; ne te mets pas debout
  - ne saute pas de la bascule sans le dire à la personne en face

### **La sécurité en planche à roulettes et en patins à roues alignées**

Avant de permettre à votre enfant de se rendre à l'école en planche à roulettes ou en patins à roues alignées, communiquez avec votre municipalité pour déterminer s'il est permis d'utiliser les planches et patins à roulettes sur les trottoirs dans votre communauté. Il est interdit de faire de la planche à roulette et du patin à roues alignées sur la route.

Communiquez avec votre école pour connaître la politique sur les planches à roulettes et les patins à roues alignées à l'école.

Communiquez avec le service de police ou la GRC de votre région pour connaître les normes et règles de sécurité actuelles.

### **Les enfants doivent respecter les règles suivantes :**

- **Utiliser une planche ou des patins sécuritaires.**  
Ils doivent être de taille appropriée et doivent être vérifiés souvent pour s'assurer que toutes les pièces sont en bon état.
- **Porter de l'équipement de sécurité.**  
En Nouvelle-Écosse, la loi exige le port d'un casque de sécurité lorsqu'on utilise une planche à roulettes ou des patins à roues alignées. Pour la planche à roulettes, un casque de planche à roulettes est exigé. Pour les patins à roues alignées, un casque de planche à roulettes ou un casque de vélo est exigé. L'équipement de sécurité est également exigé, y compris des coudières, des

**Attention** – Il est dangereux pour un enfant de porter une écharpe ou une capuche avec des lacets lorsqu'il joue sur le terrain de jeu. Les écharpes ou les lacets peuvent se coincer dans l'équipement et étrangler l'enfant. Il faut aussi dire aux enfants de ne pas attacher de corde à l'équipement et d'enlever leur casque avant d'utiliser l'équipement des terrains de jeu.

genouillères et des protège-poignets. Les enfants doivent toujours porter des chaussures sur une planche à roulettes. (Les parents doivent aussi porter un casque et de l'équipement de sécurité!)

- **Connaître les règles de sécurité.** Demandez à votre école ou au service des loisirs de votre région d'organiser un module de sécurité en planche à roulettes ou en patins à roues alignées pour les enfants. Pour en apprendre davantage au sujet des modules « Making Tracks Skate Pass® » ou « Making Tracks In-Line Skating », consultez le [saferoutesns.ca](http://saferoutesns.ca) (en anglais seulement). Passez en revue les règles de sécurité avec votre enfant afin de vous assurer qu'il les a bien mémorisées.

## La prévention des empoisonnements

Le saviez-vous?

- Chaque année, le Centre anti-poison régional du IWK reçoit plus de 10 000 appels téléphoniques. Plus de la moitié de ces appels concerne des enfants âgés de moins de 16 ans.
- Le domicile d'un enfant contient en moyenne jusqu'à 250 poisons : détergents, pilules, médicaments, produits de beauté, cigarettes, plantes, peinture, dissolvants, fournitures d'artisanat, etc.
- Les trois produits les plus souvent associés à des empoisonnements sont les médicaments contre la douleur, les produits de nettoyage et les sédatifs.
- La plupart des cas d'empoisonnement d'enfants peuvent être évités.

**Pour vous assurer que votre domicile soit sans danger :**

- **Apprenez à reconnaître les poisons qui existent dans votre logement.** Apprenez à reconnaître les symboles des poisons, des explosifs et des produits inflammables et corrosifs. Apprenez à vos enfants à reconnaître eux aussi ces symboles. Consultez le personnel

d'une serre ou un horticulteur ou le Centre anti-poison régional du IWK pour savoir si les plantes que vous avez chez vous sont dangereuses ou non.

- **Rangez les poisons hors de portée des enfants.** Rangez les poisons dans des endroits verrouillés hors de portée des enfants. Il faut parfois bien réfléchir. Essayez de vous mettre dans la peau d'un enfant et de deviner ce qu'il risque de faire. Les enfants, par exemple, ont tendance à fouiller dans les sacs à main, dans les poches des manteaux, dans la boîte à gants de la voiture, dans les armoires de pharmacie, dans le garage, à la cave ou sous l'évier de la cuisine. Ils ont tendance à essayer de goûter aux produits détergents, à mâchouiller les fournitures d'artisanat et à manger les plantes. Ils s'aspergent de parfum et en reçoivent dans les yeux. Rangez les poisons dans une armoire haute et verrouillée.

En cas d'urgence, appelez le 911 ou le Centre anti-poison régional du IWK au 1-800-565-8161 ou au 902-470-8161.

## Une maison et une voiture sans fumée pour vos enfants

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour la santé de vos enfants est de leur offrir une maison et une voiture sans fumée.

La fumée du tabac est toujours dangereuse pour vos enfants. La fumée de tabac nuit aux enfants de plusieurs façons.

- **La fumée secondaire est de la fumée que les enfants respirent.** C'est la fumée que vous pouvez voir dans l'air. La fumée secondaire est encore plus dangereuse pour les enfants en bas âge que pour les adultes. Les enfants ont des poumons plus petits et respirent plus rapidement. Cela signifie qu'ils inspirent plus de fumée.
- **La fumée tertiaire est de la fumée qui pénètre dans le corps des enfants par la peau et la bouche.** Les poisons que contient la fumée du tabac se collent à tout ce que les enfants

touchent, comme les jouets, les vêtements, les draps, les serviettes, les tapis, les meubles et la vaisselle. Les enfants sont exposés à la fumée tertiaire en vivant simplement dans une maison où les gens fument. Ils jouent par terre, grimpent aux meubles, jouent avec des jouets, touchent des vêtements, des draps et des serviettes qui sont tous recouverts de fumée tertiaire. Ces poisons restent pendant longtemps. Lorsqu'une personne fume dans une maison ou une voiture, la fumée tertiaire qu'ils laissent derrière eux peuvent affecter la santé d'un enfant des mois plus tard.

Il existe un lien entre les enfants qui vivent avec de la fumée du tabac et plusieurs maladies graves comme :

- Le cancer chez les enfants
- La leucémie
- Le cancer du cerveau
- Les infections des oreilles et des poumons
- L'asthme

En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a des enfants. La fumée secondaire et tertiaire est encore plus dangereuse dans une voiture qu'à l'intérieur d'une maison. Dans une voiture, la fumée de cigarette s'accumule rapidement, même avec les vitres baissées. Fumer dans un petit espace, comme une voiture, est 23 fois plus toxique que fumer à l'intérieur d'une maison. Même si vous fumez seulement dans votre voiture lorsque votre enfant n'est pas présent, il sera quand même exposé à la fumée tertiaire qui se trouve sur les sièges de voiture et le tissu.

Votre enfant ne peut pas contrôler la quantité de fumée secondaire et tertiaire à laquelle il est exposé. Seul vous pouvez le faire. Les échangeurs d'air et les fenêtres ouvertes ne permettent pas de protéger un enfant. La seule façon de protéger votre enfant est de vous assurer que personne ne fume dans votre maison ou votre voiture.

Demandez aux personnes qui s'occupent de votre enfant de ne pas fumer dans leur maison en présence de votre enfant. Rappelez-leur qu'il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a un enfant.

Pour de plus amples renseignements sur ce que vous pouvez faire pour faire de votre maison un environnement sans fumée, appelez le bureau des Services de la santé publique de votre région.

Pour obtenir de l'information sur la façon d'arrêter de fumer, communiquez avec le service téléphonique d'aide pour les fumeurs au 1-877-513-5333 (sans frais) ou consultez le site Web des Services de traitement et de prévention des dépendances au [addictionsservices.ns.ca](http://addictionsservices.ns.ca) (en anglais seulement).

## La prévention du tabagisme

Le saviez-vous?

- Chaque année, 1 600 habitants de la Nouvelle-Écosse meurent par suite des effets du tabagisme.
- La nicotine est une drogue si puissante que 8 personnes sur 10 qui essayent la cigarette en deviennent dépendantes.
- La moitié des enfants essayent la cigarette avant l'âge de 12 ans.

Le fait de prendre des mesures en vue d'empêcher votre enfant de commencer à fumer est un des meilleurs services que vous puissiez lui rendre.

Vos actions et vos paroles ont une influence sur les choix de votre enfant par rapport au tabagisme.

Tous les enfants méritent qu'on les protège de la fumée du tabac!

## Pour empêcher votre enfant de fumer :

- **Soyez non-fumeur vous-même.** Vous êtes la personne dont le comportement a le plus d'impact sur celui de votre enfant. Si vous êtes fumeur, arrêtez dès aujourd'hui. Vous pouvez obtenir des renseignements sur les programmes destinés à vous aider à arrêter de fumer auprès de votre fournisseur de soins de santé, du bureau des Services de la santé publique ou des Services de prévention et traitement des dépendances de votre région.
- **Soyez honnête vis-à-vis de votre enfant concernant les risques du tabagisme.** Si vous fumez, parlez à votre enfant de la difficulté que vous avez à arrêter de fumer. Si vous avez essayé d'arrêter par le passé et échoué, dites-lui combien cela a été difficile pour vous.
- **Aidez votre enfant à refuser de fumer.** Parlez-lui des publicités qu'il verra et de la pression qu'il va subir de la part de ses amis le poussant à essayer de fumer. Aidez-le à trouver différentes manières de dire « non ».
- **Respectez les lois anti-tabagisme.** Votre attitude vis-à-vis du tabagisme a un impact sur l'attitude de votre enfant. Si vous respectez les règles concernant l'interdiction de fumer dans les hôpitaux, les écoles, les lieux de travail, les véhicules où les enfants sont présents, et autres espaces publics. Alors votre enfant apprendra lui aussi à respecter ces règles (ainsi que d'autres règles). Il est également important que vous respectiez – et appreniez à votre enfant à respecter – les lois stipulant qu'il est illégal de vendre des produits du tabac à des enfants âgés de moins de 19 ans.

## La protection contre le soleil

La prévention des coups de soleil chez l'enfant réduit de beaucoup le risque qu'il souffrira d'un cancer de la peau plus tard dans sa vie.

Si votre enfant prend des médicaments, vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé ou pharmacien qu'il a bien le droit de sortir au soleil. Certains médicaments rendent les enfants extrêmement sensibles à la lumière du soleil. Si votre enfant souffre d'une telle sensibilité, assurez-vous que votre école en est informée.

### La santé au soleil :

- **Utilisez une lotion protectrice pendant toute l'année.**
  - Choisissez une lotion puissante dont l'indice de protection (FPS) est de 15 ou plus. Lisez bien les instructions du produit pour vous assurer qu'il bloque les deux types de rayons ultraviolets : les rayons ultraviolets A (UVA) et les rayons ultraviolets B (UVB). N'utilisez jamais d'huile pour bébé pour protéger votre enfant des rayons du soleil.
  - Appliquez la lotion soigneusement. Faites tout particulièrement attention pour le visage, les oreilles, le nez et la pointe des pieds.
  - Appliquez la lotion avant que votre enfant sorte. Il est préférable de le faire de 15 à 20 minutes avant qu'il sorte.
  - Appliquez la lotion une nouvelle fois toutes les 2 heures tant que votre enfant joue dehors. Il faut aussi appliquer la lotion une nouvelle fois après la baignade ou quand votre enfant fait des activités physiques qui le font transpirer.



- **Mettez des vêtements protecteurs.** Ne vous fiez pas seulement à la lotion pour protéger votre enfant.
  - Assurez-vous que votre enfant porte un chapeau à bord large, une chemise et des culottes quand il joue dehors. Choisissez des vêtements flottants en tissu opaque et léger.
  - Souvenez-vous que les vêtements diaphanes laissent passer le soleil.
- **Surveillez l'heure.**
  - Il ne faut pas que votre enfant joue au soleil sans protection entre 11 heures et 16 heures ou quand l'indice UV est de 3 ou plus. C'est la période pendant laquelle le soleil est le plus dangereux.
  - Encouragez votre enfant à jouer à l'ombre, en particulier entre 11 heures et 16 heures ou quand l'indice UV est de 3 ou plus.
- **Soyez vigilant même lorsque le temps est couvert.**
  - Même quand le ciel est nuageux, la plupart des rayons du soleil parviennent à la surface de la terre. On peut très bien attraper un méchant coup de soleil pendant une journée nuageuse.
  - On peut aussi attraper un coup de soleil à cause de la neige, de l'eau ou du sable, qui réfléchissent la lumière du soleil.
- **Portez des lunettes de soleil.**  
Les lunettes de soleil peuvent aider à prévenir les problèmes d'œil, parce qu'ils bloquent une bonne partie des rayons UV. Choisissez des lunettes de soleil dont les verres sont uniformes et de couleur moyenne à foncée (à teinte grise, brune ou verte) et qui offrent une protection UVA et UVB.

#### La sécurité au soleil, c'est :

- porter des habits qui couvrent les bras et les jambes;
- porter un chapeau à bord large;
- utiliser une lotion dont l'indice de protection (FPS) est de 15 ou plus;
- porter des lunettes de soleil avec protection UVA et UVB.



# Pour prévenir la propagation des maladies

## Se laver les mains

Le fait de se laver les mains représente pour les enfants le meilleur moyen de rester en bonne santé et d'empêcher les maladies de se propager. Il faut que votre enfant apprenne à se laver les mains souvent et soigneusement. Apprenez bien à votre enfant à se laver les mains à la maison, pour qu'il soit capable de le faire convenablement à l'école.

Apprenez à votre enfant à se laver les mains :

- **avant** - de manger
- **après** - être allé aux toilettes
- avoir joué dehors
- avoir joué avec un animal domestique, en particulier un reptile (serpent, lézard, tortue)
- avoir rendu visite à quelqu'un qui était malade
- avoir éternué ou toussé

**Pour bien se laver les mains :**

1. **MOUILLER** les mains à l'eau courante chaude.
2. **FROTTER** avec du savon. Compter lentement 5 à 10 secondes pendant qu'on frotte.
3. **EXAMINER** ses mains pour s'assurer qu'elles sont propres. Vérifier le dessus des mains, l'espace entre les doigts et sous les ongles.
4. **RINCER** à l'eau courante. Compter lentement 5 à 10 secondes pendant qu'on rince.
5. **SÉCHER.**



## Pour contribuer à empêcher les maladies de se propager

Les maladies se propagent facilement d'enfant à enfant lorsque ces derniers passent du temps ensemble dans la salle de classe. Il faut non seulement que vous appreniez à vos enfants à bien se laver les mains et quand le faire, mais il faut aussi que vous fassiez les choses suivantes pour leur apprendre à prévenir la propagation des maladies :

- Enseignez à vos enfants à se couvrir la bouche avec le bras ou la manche lorsqu'ils toussent ou éternuent. Ils peuvent utiliser des mouchoirs pour se couvrir la bouche, mais ils doivent s'assurer de se laver les mains après avoir jeté les mouchoirs.
- Enseignez à vos enfants à ne pas partager les verres, les bouteilles d'eau, les protège-dents, la nourriture ou les ustensiles lorsqu'ils sont malades.

Si vos enfants sont malades, gardez-les à la maison. Ils doivent éviter les contacts avec d'autres personnes jusqu'à ce qu'ils se sentent bien et qu'ils soient en mesure de reprendre leurs activités quotidiennes normales.

Voici les signes les plus courants de la maladie :

- changements de comportement (signe indiquant clairement qu'il ne se sent pas bien)
- vomissements
- diarrhée
- fièvre
- éruption cutanée (urticaire)
- toux grasse avec mucosités de couleur

# Se laver les mains!



Ne pas oublier de bien frotter :

- le dos des mains
- entre les doigts
- sous les ongles
- les pouces

Quand se laver les mains :

- avant de manger
- après être passé aux toilettes
- avant, durant et après la préparation des aliments
- après avoir changé la couche d'un bébé
- après avoir changé un lit ou manipulé des objets souillés (jouets, vêtements ou autres)
- après avoir touché à un animal

*La meilleure façon de réduire la propagation des microbes, c'est de se laver les mains avec du savon et de l'eau.*

Lorsque votre enfant reste à la maison parce qu'il est malade, il faut que vous vous assuriez qu'il reste bien à la maison jusqu'à ce qu'il se sente assez bien pour ne pas risquer de transmettre la maladie à d'autres à son retour à l'école.

Si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, il faut que vous en préveniez votre école.

### **Les faits concernant quelques-unes des maladies les plus répandues**

Lorsque votre enfant commencera à aller à l'école, vous allez entendre parler de maladies que vous ne connaissiez pas.

Les parents se demandent souvent comment savoir si son enfant a un rhume ou la grippe. Il ne s'agit pas de la même maladie. La grippe est généralement plus grave.

Le rhume et la grippe ont plusieurs symptômes en commun : nez qui est bouché et qui coule, éternuements, mal à la gorge et toux. La grosse différence est que l'enfant qui souffre d'une grippe a aussi une forte fièvre qui dure jusqu'à 3 ou 4 jours, un mal de tête, des douleurs dans le corps et se sent souvent très faible et très fatigué.

Le rhume passe généralement plus vite que la grippe. Quand un enfant souffre d'une grippe, il est parfois malade pendant jusqu'à 10 jours.

Pour obtenir plus d'information sur les maladies infantiles, consultez les sites Web suivants :

- Société canadienne de pédiatrie :  
[soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/illnesses-index](http://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/illnesses-index)
- Ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse :  
[novascotia.ca/dhw/cdpc/communicable-diseases.asp](http://novascotia.ca/dhw/cdpc/communicable-diseases.asp) (en anglais seulement)

# Pour plus de renseignements

Pour obtenir le présent document et les autres publications produites par le ministère de la Santé et du Mieux-être, visitez notre site Web à [novascotia.ca/dhw/fr](http://novascotia.ca/dhw/fr) ou communiquez avec l'un des bureaux des Services de la santé publique dont les coordonnées apparaissent ci-dessous.

## **Amherst**

18, rue South Albion  
902-667-3319 ou 1-800-767-3319

## **Annapolis Royal**

Centre de santé  
communautaire d'Annapolis  
821, rue St. George  
902-532-0490

## **Antigonish**

23, rue Bay, bureau 2N  
902-867-4500, poste 4800

## **Baddeck**

Hôpital Victoria County  
Memorial  
30 Old Margaree Road  
902-295-2178

## **Barrington Passage**

3695, route 3  
902-637-2430

## **Berwick**

Centre de santé Western Kings  
Memorial  
121, rue Orchard  
902-538-3700

## **Bridgewater**

215, rue Dominion, bureau 200  
902-543-0850

## **Canso**

Hôpital Eastern Memorial  
1746, rue Union  
902-366-2925

## **Chester**

109, rue Duke  
902-275-3581

## **Chéticamp**

Centre de santé  
communautaire  
du Sacré-Cœur  
15102 Cabot Trail  
902-224-2410

## **Digby**

Hôpital général de Digby  
75, rue Warwick, 3<sup>e</sup> étage  
902-245-2557

## **Elmsdale**

15 Commerce Court, bureau  
150  
902-883-3500

## **Glace Bay**

Senator's Place  
633, rue Main, rez-de-chaussée  
902-842-4050

## **Guysborough**

Hôpital de Guysborough  
10506, route 16  
902-533-3502

## **Halifax**

7, avenue Mellor, bureau 5  
Burnside  
902-481-5800

## **Inverness**

Hôpital Inverness Consolidated  
Memorial  
39, rue James  
902-258-1920

## **Liverpool**

Hôpital général de Queen's  
175, rue School  
902-354-5737

## **Lunenburg**

250, rue Green  
902-634-4014

## **Meteghan Centre**

Centre de santé de Clare  
8559, route 1  
902-645-2325

## **Middle Musquodoboit**

Hôpital Musquodoboit Valley  
Memorial  
492 Archibald Brook Road  
902-384-2370

## **Middleton**

Hôpital Soldier's Memorial  
462, rue Main  
902-825-3385

## **Musquodoboit Harbour**

7907, route 7  
902-889-2143

## **Neil's Harbour**

Centre de santé  
communautaire  
Buchanan Memorial  
902-336-2295



**New Germany**

Centre médical de la région de  
New Germany  
100 Varner Road  
902-644-2710

**New Glasgow**

Centre de santé  
communautaire  
690 East River Road  
902-752-5151

**New Waterford**

Hôpital New Waterford  
Consolidated  
716, rue King  
902-862-2204

**Port Hawkesbury**

708, rue Reeves, bureau 3  
902-625-1693

**Sheet Harbour**

Hôpital Eastern Shore  
Memorial  
22637, route 7  
902-885-2470

**Shelburne**

Hôpital Roseway  
1606 Lake Road  
902-875-2623

**Sydney**

235, rue Townsend, 2<sup>e</sup> étage  
902-563-2400

**Sydney Mines**

7, avenue Fraser  
902-736-6245

**Truro**

Centre de santé Colchester  
East Hants  
600 Abenaki Road, niveau 1,  
aile B  
902-893-5820

**Windsor**

Hôpital communautaire de  
Hants  
89 Payzant Drive  
902-798-2264

**Wolfville**

Centre de santé  
communautaire  
Eastern Kings Memorial  
23, avenue Earnscliffe  
902-542-6310

**Yarmouth**

Hôpital régional de Yarmouth  
60, rue Vancouver, 4<sup>e</sup> étage,  
édifice B  
902-742-7141

---

**Cliniques de services de santé mentale****Amherst**

Centre de soins de santé  
Cumberland  
33, rue Havelock  
902-667-3879

**Antigonish**

Hôpital régional St. Martha's  
25, rue Bay  
902-863-2830, poste 4345

**Bridgewater**

Centre Dawson, niveau 2  
197, rue Dufferin  
902-543-5400

**Halifax**

IWK Health Centre  
5850-5980, avenue University  
902-464-4110

**Kentville**

Hôpital régional Valley  
Clinique Chipman  
15 Chipman Drive  
902-679-2870

**New Glasgow**

Centre de santé  
communautaire  
690 East River Road  
902-755-1137

**Sydney**

Hôpital régional du Cap-Breton  
1482, rue George  
902-567-7730

**Truro**

Centre de santé Colchester  
East Hants  
600 Abenaki Road, niveau 2,  
aile B  
902-893-5526

**Yarmouth**

Hôpital régional de Yarmouth  
60, rue Vancouver  
902-742-4222

## Cliniques de traitement des troubles de l'ouïe et de la parole en Nouvelle-Écosse

Les cliniques suivies d'un « O » offrent des services et des tests d'audiologie (ouïe).  
Les cliniques suivies d'un « P » offrent des services d'orthophonie (parole).

Lieu	Numéro de tél.	Services
Halifax	902-423-7354	O, P
IWK Health Centre	902-470-7146	O
Vérification de l'ouïe des nouveau-nés au IWK Health Centre	902-470-7146	O, P
Amherst	902-667-1141	O, P
Antigonish	902-867-4197	O, P
Bridgewater	902-543-4603, poste 2248	O, P
Dartmouth	902-464-3084	P
Digby	902-245-2501, poste 265	P
Evanston	902-625-3100, poste 257	P
Glace Bay	902-842-2868	P
Kentville	902-678-7381, poste 1400	O, P
Liverpool	902-345-3436, poste 246	P
Lower Sackville	902-869-6150	O, P
Middleton	902-825-3411, poste 233	P
Musquodoboit Harbour	902-889-4117	P
New Glasgow	902-752-7600, poste 2520	O, P
Pictou	902-485-4324, poste 125	P
Sheet Harbour	902-885-3628	P
Shelburne	902-875-3011, poste 270	P
Springhill	902-597-3773	P
Sydney	902-567-8000	O, P
Sydney Mines	902-736-2831, poste 146	O, P
Truro	902-893-5512, poste 512	O, P
Waterville	902-538-3103, poste 156	P
Windsor	902-792-2084	P
Yarmouth	902-742-3541, poste 364	O, P





Pour la prévention,  
le dépistage et le  
traitement des poux

## Qu'est-ce qu'un pou?

Les poux sont de petits insectes qui vivent sur la tête des êtres humains. Ils pondent des œufs (qu'on appelle des lentes) près du cuir chevelu. Les poux ne transmettent pas de maladies, et le fait d'avoir des poux ne signifie pas que vous avez une mauvaise hygiène. Les poux sont très courants chez les enfants. Les démangeaisons de la tête peuvent être un symptôme des poux, mais il est possible d'avoir des poux sans aucune démangeaison.

## Comment les poux se propagent-ils?

Les poux se propagent par le contact direct entre les enfants (tête-à-tête) ou indirectement, par des objets tels que les chapeaux, les peignes, les brosses à cheveux, les bandeaux, les casques et les tuques.



Les poux :

- ne sautent pas et ne volent pas, mais ils se déplacent très rapidement;
- ne peuvent pas survivre sur les animaux de compagnie ou d'autres animaux;
- peuvent vivre jusqu'à trois jours s'il ne sont pas sur la tête d'un être humain, mais leurs œufs, les lentes, ont besoin d'un environnement chaud pour se développer. Les lentes n'écloreont probablement pas à la température ambiante.

## Comment prévenir la propagation des poux

- Vérifiez régulièrement la chevelure de votre enfant :
  - une fois par semaine, de façon routinière;
  - après que votre enfant a passé la nuit chez un ami ou ailleurs;
  - tous les jours lorsque vous savez qu'il y a une épidémie de poux à l'école.
- Si votre enfant a les cheveux longs, mettez-les en queue de cheval ou en tresse.
- Apprenez à votre enfant à ne pas partager ses articles personnels qui sont utilisés ou portés sur la tête, notamment les brosses à cheveux, les peignes, les barrettes, les bandeaux, les élastiques, les serviettes, les chapeaux, les casques, les tuques et les foulards.
- Apprenez à votre enfant à mettre son chapeau et son foulard dans la manche de son manteau ou dans son sac lorsqu'il les enlève à l'école.

Si votre enfant est entré en contact avec une personne qui a des poux, vous devez vérifier soigneusement sa chevelure pour déterminer si cette personne lui a transmis les poux. Les poux se propagent facilement; si un membre de votre famille a des poux, il peut les transmettre à d'autres membres de votre famille. **Vérifiez la chevelure de tous les membres de votre famille le même jour.**

*Vérifiez la chevelure pour les poux une fois par semaine.*



# Comment vérifier si votre enfant a des poux

## Matériel nécessaire

- bonne source de lumière
- peigne ordinaire
- peigne à poux (peigne fin spécial disponible dans toutes les pharmacies)
- revitalisant (blanc, de préférence)
- papier-mouchoir (blanc, de préférence)
- sac de plastique pour les déchets

## Ce que vous recherchez

Vous recherchez des poux vivants ou des œufs de poux (lentes).

- Les poux adultes sont d'une longueur de 2 à 4 mm, c'est-à-dire de la taille d'une graine de sésame. Les poux se déplacent rapidement et sont parfois difficiles à voir. Il est donc plus probable que vous trouverez d'abord des lentes.
- Les lentes ont la forme de petites larmes et sont de couleur blanche légèrement teintée de brun. Elles sont de la taille d'une graine de pavot. Elles sont bien attachées à un cheveu individuel et ne s'enlèveront pas si vous n'utilisez pas vos ongles ou un peigne spécialement conçu pour enlever les lentes.



## Étapes à suivre lorsque vous vérifiez les cheveux pour les poux

Commencez derrière les oreilles et vérifiez toute la tête, cheveu par cheveu. **Vérifiez chaque cheveu de la racine à la pointe.**

Une méthode facile de trouver des poux vivants consiste à utiliser du revitalisant et un peigne à poux. La couleur blanche du revitalisant rend les poux plus visibles.

- Appliquez le revitalisant sur les cheveux secs, en enduisant bien les cheveux de la racine à la pointe.
- Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.
- Utilisez immédiatement un peigne à poux. Choisissez un endroit où commencer et assurez-vous de peigner tous les cheveux, sur toute la tête.
- Placez le peigne à poux contre le cuir chevelu et faites-le glisser jusqu'à la pointe des cheveux.
- Après chaque passage du peigne dans les cheveux, vérifiez les dents du peigne pour voir si elles contiennent des poux. Utilisez un papier-mouchoir pour essuyer les dents du peigne et vérifiez-les encore une fois. Jetez les papiers-mouchoirs utilisés dans un sac de plastique.
- Répétez ces étapes au moins cinq fois sur chaque partie de la tête.

## Si vous trouvez des poux

- Si vous trouvez des poux **vivants**, il s'agit d'un cas confirmé qui doit être traité.
- Si vous trouvez seulement des **lentes** qui sont près du cuir chevelu, il s'agit d'un cas probable. Si l'enfant n'a pas reçu de traitement pour les poux, dans un délai d'un mois, vous devez le faire maintenant.
- Vérifiez tous les autres membres de votre famille, même s'ils ne ressentent pas de démangeaisons.
- Effectuez le traitement des poux pour tous les membres de la famille concernés le même jour.

« Le revitalisant étourdit les poux pendant environ 20 minutes. Une fois les cheveux bien enduits d'une couche de revitalisant, vous ne devez donc pas perdre de temps pour enlever les petites bêtes! » Rick Speare, Tropical Health Solutions.

# Le traitement des poux

## Matériel nécessaire

### • Produit pour le traitement des poux

Les Services de la santé publique recommandent l'utilisation de traitements qui contiennent les ingrédients suivants :

- perméthrine, que l'on retrouve dans des produits tels que Nix ou Kwellada-P  
OU
- pyréthrinés avec butoxyde de pipéronyle, que l'on retrouve dans des produits tels que R&C, Pronto, Equate ou Licetrol

D'autres produits peuvent être disponibles, mais certains de ces produits ne contiennent pas les ingrédients recommandés par les Services de la santé publique pour l'élimination des poux. Veuillez vérifier si le produit que vous achetez contient l'un des ingrédients ci-dessus.

- **Peigne à poux**, peigne fin spécial disponible dans toutes les pharmacies
- **Peigne ordinaire**
- Serviette propre

## 10 étapes à suivre

### 1 Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.

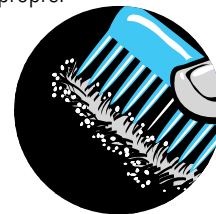
### 2 Appliquez le traitement comme suit :

- Agitez la bouteille.
- Appliquez le produit sur les cheveux secs, même si les directives d'utilisation du produit indiquent que les cheveux doivent être humides. Ceci permet d'éviter la dilution du produit.
- Appliquez le produit sur l'ensemble du cuir chevelu et massez soigneusement.
- Assurez-vous que le produit couvre bien toute la chevelure, de la racine aux pointes.
- Laissez agir le produit aussi longtemps que le recommandent les directives d'utilisation du produit.



**3 Rincez les cheveux au-dessus du lavabo.** Ne rincez pas les cheveux dans la baignoire puisque le produit risque d'entrer en contact avec d'autres parties du corps. Séchez les cheveux à l'aide d'une serviette propre.

**4 Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.**



**5 Passez le peigne à poux dans les cheveux pour enlever les poux.**

**6 Continuez de peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour** entre le premier et le deuxième traitement. La technique est décrite dans la section suivante. Ne négligez pas cette importante étape.



**7 Répétez l'application du traitement des poux une deuxième fois de 9 à 10 jours après le premier traitement.** Utilisez le même produit et suivez les mêmes étapes que vous avez suivies au cours du premier traitement. Le premier traitement tue les poux vivants, et le deuxième traitement tue les poux qui étaient des lentes au cours du premier traitement. Aucun des produits qui sont actuellement disponibles ne peuvent éliminer toutes les lentes.

**8 Continuez de vérifier la chevelure de tous les membres de votre famille au moins une fois par semaine pendant 3 semaines** après le deuxième traitement pour vous assurer que tous les poux ont été éliminés. Consultez la section intitulée « **Comment vérifier si votre enfant a des poux** » de ce livret (page 53).

*Même s'il prend du temps, le traitement complet est le seul moyen de se débarrasser des poux!*

**9 Si vous trouvez des poux vivants après le deuxième traitement**, répétez les étapes 1 à 8 en utilisant un produit différent (qui contient un ingrédient différent) pour éliminer les poux. Par exemple, si vous avez utilisé un produit qui contient de la **perméthrine**, choisissez un produit différent qui contient de la **pyréthrine** avec du **butoxyde de pipéronyle**. Assurez-vous d'appliquer deux traitements en utilisant le nouveau produit.

**10 Si vous trouvez toujours des poux vivants après avoir suivi toutes ces étapes, communiquez avec les Services de la santé publique.**

#### Trucs pour le contrôle des poux

- Effectuez deux traitements, à un intervalle de 9 à 10 jours, pour tous les membres de la famille qui ont des poux.
- Vous devez **peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour** entre les traitements.
- Vérifiez soigneusement la chevelure de toute personne qui est entrée en contact avec une personne ayant des poux.
- Nettoyez les articles personnels et de la maison que les personnes ayant des poux ont utilisé.

## Peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour

**Passer la chevelure au peigne à poux chaque jour entre le premier et le deuxième traitement.** Le premier traitement n'éliminera pas toutes les lentes. Il est nécessaire de peigner les cheveux à l'aide du peigne à poux tous les jours et d'enlever les poux qui peuvent être arrivés à maturité. Si ces nouveaux poux ne sont pas enlevés, ils pondront de nouveaux œufs dans 9 à 15 jours et il faudra tout recommencer. **Cette étape est la clé du succès pour vous débarrasser des poux!**

- 1** Mouillez les cheveux de votre enfant. Les cheveux doivent être mouillés sans être trempés.
- 2** Démêlez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire.
- 3** Divisez les cheveux en sections minces et étroites. Passez chaque section au peigne à poux (peigne fin).
- 4** Placez le peigne à poux contre le cuir chevelu et faites-le glisser jusqu'à la pointe des cheveux.
- 5** Vérifiez les dents du peigne à poux après chaque passage du peigne dans les cheveux. Rincez les poux ou les lentes sous le robinet ou essuyez le peigne à l'aide d'un papier-mouchoir. Jetez les papiers-mouchoirs dans un sac.
- 6** Répétez ces étapes au moins cinq fois pour chaque section de la chevelure.
- 7** Lorsque vous avez terminé, nettoyez le peigne sous le robinet. Utilisez une brosse à ongles ou une vieille brosse à dents pour nettoyer entre les dents du peigne. Si vous avez utilisé des papiers-mouchoirs pour nettoyer le peigne, fermez bien le sac et jetez-le. Faites tremper le peigne dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes ou mettez-le au congélateur pendant 24 heures avant de le réutiliser.

*Il est important de peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour.*

## Nettoyage à la maison

- **Nettoyez les peignes, les brosses à cheveux et les accessoires pour les cheveux**, notamment les élastiques, les barrettes et les bandeaux, avec de l'eau chaude et savonneuse jusqu'à ce que tous les poux et toutes les lentes sont éliminés. Trempez-les ensuite dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes ou mettez-le au congélateur pendant 24 heures.
- **Utilisez de l'eau savonneuse très chaude pour nettoyer les vêtements, les draps, les serviettes, les taies d'oreiller et tout autre article** utilisé par les membres de la famille ayant des poux au cours des trois derniers jours.
- Traitez les articles que vous ne pouvez pas laver, tels que les couvertures, les manteaux et les jouets en peluche, de l'une des façons suivantes :
  - Placez-les dans un sac de plastique fermé pendant 10 jours.
  - Placez-les dans la sècheuse à température élevée pendant 20 minutes.
  - Mettez-les au congélateur pendant 24 heures.
  - Repassez-les.
- **Passez l'aspirateur sur les matelas, les tapis et les meubles.** Les poux peuvent survivre jusqu'à trois jours sans se retrouver sur la tête d'un être humain.
- **N'utilisez pas de vaporisateur contre les poux** dans votre maison. Il n'y a aucune preuve qu'un tel produit aide à lutter contre les poux et il peut même être nuisible pour les membres de la famille ou pour les animaux de compagnie.



## Autres traitements

Vous avez peut-être entendu dire que vous pouvez utiliser des produits ménagers tels que la vaseline, la mayonnaise, le gel coiffant ou l'huile d'olive pour traiter les poux. N'oubliez pas que l'efficacité de telles méthodes n'a jamais été démontrée. L'application de ces produits permettrait de boucher les orifices qui permettent aux poux de respirer, mais les poux peuvent vivre jusqu'à six heures sans respirer.

Si vous utilisez un de ces produits, appliquez une couche épaisse sur la chevelure et ne rincez pas le produit pendant au moins huit heures. Vous pouvez l'appliquer avant le coucher, couvrir la tête d'un bonnet de douche, et laver les cheveux le lendemain avec du shampoing ordinaire. Cette technique peut suffoquer les poux vivants, mais les lentes ne seront pas touchées et elles écloront. Vous devez répéter ces traitement plusieurs fois pendant une période de 2 à 3 semaines. N'oubliez pas de **peigner les cheveux avec un peigne à poux chaque jour**.

Certaines personnes utilisent des produits naturels tels que l'huile de melaleuca ou d'autres huiles essentielles, ainsi que des produits d'aromathérapie pour traiter les poux. Les Services de la santé publique ne recommandent pas l'utilisation de tels produits puisqu'on ne connaît pas encore à quel point ils sont sécuritaires ou efficaces.

D'autres produits comme l'essence ou le kérosène sont des produits inflammables (qui prennent feu facilement) et toxiques (poison). Les Services de la santé publique recommandent de ne pas utiliser ces produits puisqu'ils sont dangereux.



inflammables



toxiques

## Pour plus d'information

Communiquez avec : 811

### Sites Web :

- Speare, Rick. Tropical Health Solutions :  
[tropicalhealthsolutions.com/headlice](http://tropicalhealthsolutions.com/headlice)  
(en anglais seulement)
- Pollack, Richard. IdentifyUS, LLC :  
[identify.us.com/idmybug/head-lice/index.html](http://identify.us.com/idmybug/head-lice/index.html)  
(en anglais seulement)
- Société canadienne de pédiatrie :  
[soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/head\\_lice](http://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/head_lice)
- Centers for Disease Control and Prevention :  
[cdc.gov/parasites/lice/index.html](http://cdc.gov/parasites/lice/index.html)  
(en anglais seulement)
- 811 les poux : [811.novascotia.ca/fr](http://811.novascotia.ca/fr)  
Cliquez sur « Faire une recherche »,  
entrez « poux » dans la barre de  
recherche, puis cliquez sur  
« Rechercher ».









Also available in English

