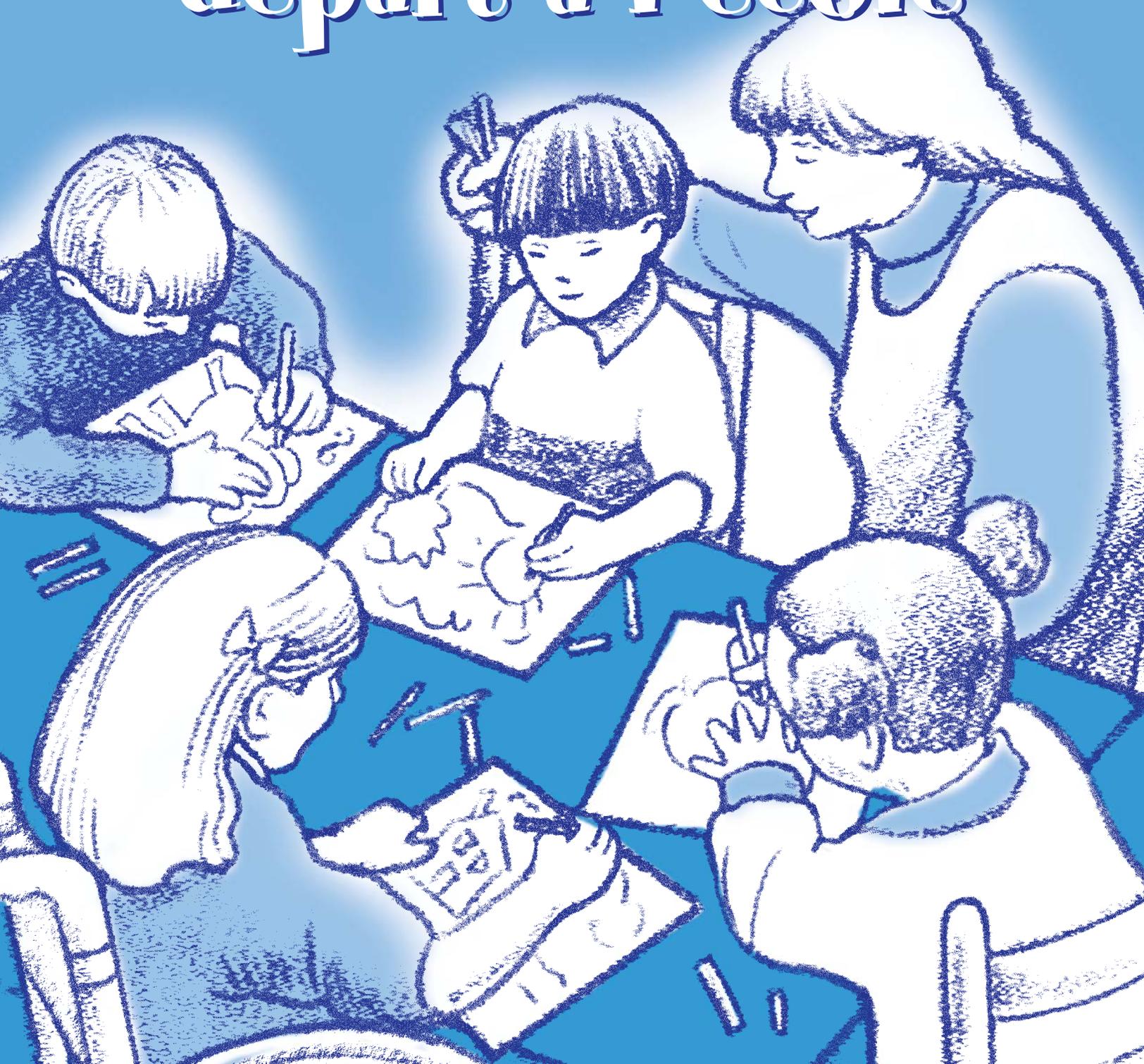


La santé: pour prendre un bon départ à l'école



Numéros de téléphone importants

Gardez ces numéros à proximité de votre téléphone!

Ambulance, police, pompiers: 911

Centre anti-poisons: 428-8161 ou 1-800-565-8161

MSI: 1-800-563-8880 (numéro sans frais)
468-9700 (municipalité régionale de Halifax)

Médecin: _____

École: _____

Enseignant: _____

Bureau des services de santé publique de la région: _____
(voir pages 50-52)

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



© 1998 Ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse

Document révisé en 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 et 2005.

Le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse tient à remercier de leur contribution les équipes de santé des écoles, les parents et les enseignants de la région sanitaire de l'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 informations aux parents d'élèves
- le projet *Feeling Good Inside & Out* du IWK Grace Health Centre pour les informations fournies sur l'image corporelle et ce qui contribue à rendre cette image saine.
- *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*, Santé Canada, 2002
© Reproduit avec la permission du Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2003.
- *Sièges d'appoint pour la santé et la sécurité des bébés et des enfants en bas âge*, version révisée de 2003 © Association pour la sécurité des bébés et enfants en bas âge, 285, Fairway Road South, Bureau 4A-230, Kitchener (Ontario) N2C 2N9, (519) 570-0181.

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.

Services de la santé publique


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE
Santé
Promotion de la santé

 IMPRIMÉ AU CANADA

 Imprimé sur du papier
contenant des fibres recyclées

Le 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 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 informations sur les politiques alimentaires des écoles 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 informations 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 informations contenues 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	5
La vérification de la vue	6
L'ouïe et la parole	6
La santé dentaire	6
La qualité de l'air dans les écoles	8
Les brimades	8
Les violences et les agressions	9
La surveillance des rues et la sécurité personnelle	10

Bien manger

Les politiques des écoles en matière d'alimentation	13
Les politiques des écoles en matière d'allergies alimentaires	13
Un petit-déjeuner de champion.	13
Des repas de midi sains	15
Des goûters qui comptent	15
Pour conserver les aliments à l'école en toute sécurité	17
Les boissons	17
Le guide alimentaire de Santé Canada.	18

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

Les âges et les stades de développement	20
L'estime de soi	21
L'image corporelle	21
Le stress	22
L'activité physique	24
Guide d'activité physique canadien pour les enfants	25
La discipline	29
Parler de sexualité à votre enfant	30

La sécurité	32
Les sièges d'enfants dans les voitures	32
La sécurité à bicyclette	34
La sécurité dans les terrains de jeu	35
Les planches à roulettes et les patins à roulettes	35
La prévention des empoisonnements	35
Pour protéger vos enfants de la fumée des autres	36
La prévention du tabagisme	37
La protection contre le soleil	38

Pour prévenir la propagation des maladies

Se laver les mains	39
Pour contribuer à empêcher les maladies de se propager	39
Les faits concernant quelques-unes des maladies les plus répandues	41
Les poux	45
La gale	46
La teigne	47
L'impétigo	48

Pour plus de renseignements

Services de santé publique	50
Cliniques de traitement des troubles de l'ouïe et de la parole en Nouvelle-Écosse	53
Cliniques de services de santé mentale	54

Renseignements complémentaires

Pour le dépistage, le traitement et la prévention des poux	55
--	----

Pour partir du bon pied

Les parents ont un rôle à jouer

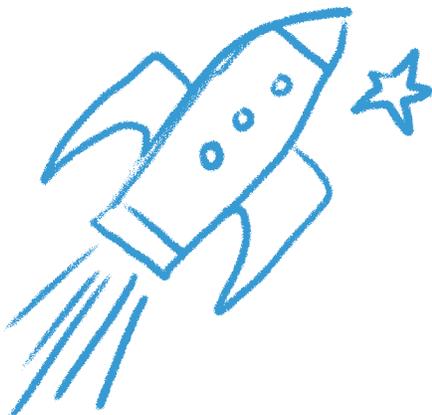
L'arrivée à l'école est une période passionnante pour les enfants et pour leurs parents. Elle peut également être source de craintes pour les jeunes enfants et pour les parents qui pensent à leur petit enfant qui va désormais se retrouver seul loin d'eux.

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 ou de la directrice 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.), alors 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, alors 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 :

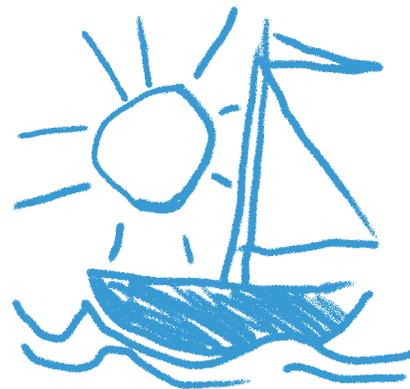
- L'enfant ne veut pas aller à l'école.
- L'enfant ne veut pas parler de l'école.
- L'enfant pleure.
- L'enfant ne mange plus, ne dort plus ou ne se comporte plus de la même façon.

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 médecin de famille 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 ou à la directrice 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 les vaccinations de votre enfant sont à jour. Il faudrait qu'il reçoive un rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos et la polio (DaPTP) et contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (MMR). Il faut aussi qu'il reçoive un vaccin contre la varicelle entre 1 et 6 ans s'il n'a pas développé d'immunité contre cette maladie. L'enfant peut recevoir les rappels de DaPTP et de MMR et le vaccin contre la varicelle lors de la même visite chez le médecin ou chez l'infirmière de la santé publique.

Si votre enfant souffre d'une maladie chronique, comme l'asthme ou une maladie du cœur, des poumons ou des reins, alors il lui faudra aussi une vaccination contre la grippe tous les ans. C'est tout particulièrement important une fois que votre enfant commence à aller à l'école, parce que la grippe est une maladie très contagieuse dans la salle de classe. Il est également important de demander à votre médecin si votre enfant a besoin d'un vaccin antipneumococcique.

Vérifiez bien le calendrier ci-contre pour vous assurer que tous ses vaccins sont à jour. S'ils ne le sont pas, alors allez voir votre médecin ou contactez l'infirmière de la santé publique de votre région. Si votre enfant n'a pas tous les vaccins nécessaires à la rentrée de septembre, alors une infirmière de la santé publique risque de vous contacter.

Tous les enfants peuvent recevoir les vaccinations suivantes dans le cadre d'une « clinique » au sein de l'école organisée par les infirmières de la santé publique de votre région :

- hépatite B
- rappel dTap (diphtérie, tétanos, coqueluche)
- vaccin conjugué contre le méningocoque de groupe C
- varicelle (si l'enfant n'a pas développé d'immunité contre la maladie)

LE SAVIEZ-VOUS? Les adultes doivent eux aussi recevoir un rappel contre le tétanos et contre la diphtérie tous les 10 ans. Votre propre santé est importante pour celle de votre enfant!

Calendrier de vaccination

ÂGE	VACCIN	PROTECTION CONTRE
2 mois	1 dose DCaTP, Hib	Diptérie, coqueluche, tétanos, poliomyélite (polio) et haemophilus influenzae type b
	1 dose de vaccin conjugué contre le pneumocoque (pour les bébés nés à partir de janvier 2005)	Méningite bactérienne, pneumonie, otite moyenne
4 mois	1 dose DCaTP, Hib	Diptérie, coqueluche, tétanos, poliomyélite (polio) et haemophilus influenzae type b
	1 dose de vaccin conjugué contre le pneumocoque (pour les bébés nés à partir de janvier 2005)	Méningite bactérienne, pneumonie, otite moyenne
6 mois	1 dose DCaTP, Hib	Diptérie, coqueluche, tétanos, poliomyélite (polio) et haemophilus influenzae type b
	1 dose de vaccin conjugué contre le pneumocoque (pour les bébés nés à partir de janvier 2005)	Méningite bactérienne, pneumonie, otite moyenne
12 mois	1 dose RRO	Rougeole, rubéole et oreillons
	1 dose de vaccin contre la varicelle	Varicelle
	1 dose de vaccin conjugué contre le méningocoque groupe C (pour les bébés nés à partir de janvier 2004)	Infection méningococcique groupe C
18 mois	1 dose DCaTP, Hib	Diptérie, coqueluche, tétanos, poliomyélite (polio) et haemophilus influenzae type b
	1 dose de vaccin conjugué contre le pneumocoque (pour les bébés nés à partir de janvier 2005)	Méningite bactérienne, pneumonie, otite moyenne
Entre 4 et 6 ans	1 dose DCaTP	Diptérie, coqueluche, tétanos et poliomyélite (polio)
	1 dose RRO	Rougeole, rubéole et oreillons
Entre 12 mois et 6 ans	1 dose de vaccin contre la varicelle, si l'enfant n'a pas développé d'immunité contre la maladie	Varicelle
4 ^e année	3 doses Hép B	Hépatite B
	1 dose de vaccin conjugué contre le méningocoque groupe C (à partir de septembre 2005)	Infection méningococcique groupe C
Entre 14 et 16 ans	1 dose dTCa	Diptérie, tétanos et coqueluche
	1 dose de vaccin conjugué contre le méningocoque groupe C	Infection méningococcique groupe C
À l'âge adulte, tous les dix ans	1 dose dT	Diptérie, tétanos
Tous les ans pour les enfants âgés de 6 à 23 mois et les adultes et enfants vulnérables, les travailleurs de la santé, les étudiants en soins de santé, les pompiers et les policiers.	1 dose de vaccin contre la grippe (2 doses pour les enfants de moins de 9 ans qui ne sont pas déjà vaccinés)	Divers virus de grippe
Adultes et enfants à partir de 2 ans qui sont vulnérables.	1 dose de vaccin contre le pneumocoque polysaccharide	Pneumonie à pneumocoques, bactériémie et méningite.

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.

Pour s'assurer que votre enfant se rende 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.
 - 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 tout au long du trajet.
- Enseignez à votre enfant quelques règles de sécurité de base. Assurez-vous que votre enfant comprenne bien :
 - qu'il est dangereux de sortir sur la chaussée en courant entre deux véhicules en stationnement
 - que le seul endroit sûr pour traverser la route, ce sont les passages pour piétons; il est dangereux de traverser en dehors de ces passages
 - que, 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
 - que, lorsqu'on marche au bord de la route, il est plus sûr de marcher du côté gauche, de façon à ce que la circulation routière vienne d'en face
 - qu'il doit 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.

Il est bon de faire porter à votre enfant des vêtements de couleurs vives, afin qu'il soit facile à voir, en particulier lorsque le temps est pluvieux, nuageux ou sombre.

La sécurité à bord des autobus scolaires

Si votre enfant va à l'école en autobus, assurez-vous qu'il comprenne bien les règles de comportement à bord de l'autobus de l'école et qu'il les suive. Le but de ces règles est de s'assurer que le trajet soit 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 comprenne bien qu'il est dangereux de jouer près de la route pendant qu'on attend l'autobus.

La plupart des accidents d'autobus scolaires arrivent lors de la montée ou de la descente des élèves. Ce type d'accident 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 vos enfants de ce type d'accident est de l'accompagner de la maison à l'arrêt d'autobus et de l'arrêter 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 préserver la santé des enfants à l'élémentaire ».

La vérification de la vue

Le premier employé des services de 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, à vous et à l'enseignant de votre enfant, 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 oculiste avant qu'il entame ses études à l'école et régulièrement par la suite, au fil de ses études. Le MSI couvre un examen de la vue tous les deux ans jusqu'au neuvième 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** 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 de poils raides mais souples.
 - N'utilisez qu'une petite quantité (de la taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré et recrachez le dentifrice quand vous avez fini de vous brossez 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 brossez les dents tous les jours jusqu'à ce qu'ils soient capables de le faire tout seuls (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 tâches brunes ou blanches sur ses dents, appelez un dentiste. Si vous ne traitez pas ces tâches, 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 dans le sac à lunch de votre enfant pour l'école.** Les goûters sucrés qui collent aux dents ne sont pas bons pour la dentition et entraînent des caries. Il vaut mieux consommer des fruits et des légumes frais, des produits laitiers, des jus de fruits 100 pour cent pur jus et des craquelins au blé entier, des muffins et des gressins. Ce sont des goûters à la fois nourrissants et bons pour les dents.
- **Amenez votre enfant chez le dentiste régulièrement.** À partir de six mois après l'apparition de la première dent ou de l'âge d'un an (selon la première des deux éventualités), les enfants doivent visiter le dentiste régulièrement. Ainsi, le dentiste pourra 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 MSI. Vous pouvez aussi appeler QuickCard Solutions sans frais en composant le 1-888-846-9199. Si vous habitez dans la municipalité régionale de Halifax, composez le 832-3253.

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^e 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, alors vous recevrez au début de l'année scolaire un formulaire de consentement et une feuille d'informations 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 qu'ils 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 affectés 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 et du Travail de votre région ou le bureau des services de santé publique de votre région.

Les brimades

Les brimades sont des actes répétés qui font du tort ou un comportement cruel vis-à-vis d'une autre personne. Elles comprennent :

- 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.

Les brimades sont un problème grave et l'école est un lieu où ce genre de problème peut arriver. Elles affectent tous les enfants, qu'ils soient les auteurs de brimades, les victimes de brimades ou les témoins de brimades infligées à un autre enfant. Les effets des brimades peuvent durer toute la vie.

Malheureusement, dans la majorité des cas, les brimades ne sont ni remarquées ni signalées. 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 les brimades.

Quelle réaction devrait avoir mon enfant face aux brimades?

Si votre enfant voit quelqu'un être victime de brimades, dites-lui

- d'offrir son amitié à la victime
- de ne jamais participer aux brimades, de ne jamais encourager l'auteur des brimades
- de demander à un enseignant ou à un autre adulte de mettre fin aux brimades — il est parfois plus sûr d'aller voir l'enseignant en groupe pour lui signaler tous ensemble les brimades.

Si votre enfant est victime de brimades, dites-lui

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

Les enfants sont parfois victimes de brimades parce qu'ils sont différents, sous un aspect ou un autre. Ils sont parfois la cible de brimades 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 brimades. Personne ne devrait avoir à subir de brimades.

Si votre enfant est l'auteur de brimades, 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 auteurs de brimades et qui ne font pas de mal à autrui.

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



Les violences 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.

Les violences à l'encontre des enfants ne se limitent pas à un groupe de personnes particulier. Elles peuvent arriver à n'importe qui : pauvres ou riches, gens des villes ou gens des campagnes, un parent ou les deux parents, etc.

Les violences et les agressions peuvent prendre plusieurs formes. En voici quelques-unes :

- **Violences physiques** – 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 de bons 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.
- **Violences affectives** – Les violences affectives peuvent 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.

- **Violences sexuelles** – Il y a violences sexuelles 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, et le fait de demander à l'enfant de toucher les organes sexuels d'autres personnes.

On considère également que les enfants sont victimes de violences et ont besoin de protection lorsqu'ils vivent dans un domicile où ils sont les témoins de violences entre d'autres personnes — comme par exemple quand leur père fait preuve de violences physiques à l'encontre 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 violences physiques ou sexuelles, 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 violences ou de négligence, vous avez l'obligation juridique de signaler votre inquiétude au ministère des Services communautaires ou à la Société de protection de l'enfance.

- **Violences 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 de brimades.

Si vous êtes inquiet au sujet de la violence dans l'école de votre enfant ou si vous pensez que votre enfant est victime de brimades, 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 surveillance des rues 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 violences à l'encontre des enfants sont des personnes qu'elles connaissent?

Pour contribuer à préserver 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, etc.). 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 subir des baisers, des chatouillements, des embrassades ou des moments en privé avec des adultes 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? ».

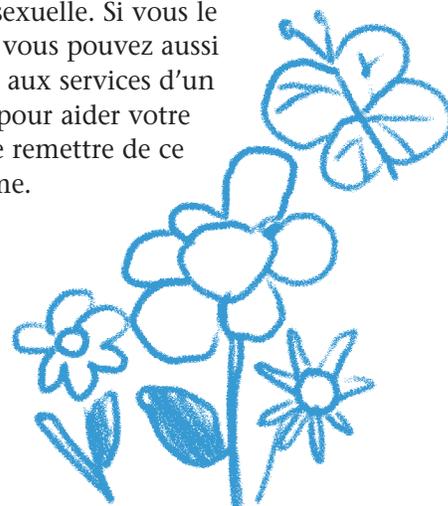
En tant que famille :

- **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 en changer.
- **Établissez certaines règles dans la famille.**
 - Marchez par 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 seuls 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 les violences sexuelles.** Lisez un livre ou regardez une cassette vidéo ensemble. Parlez-en avec votre enfant. Vous trouverez dans votre bibliothèque une bonne cassette vidéo à ce sujet intitulée *Feeling Yes, Feeling No*.

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 violences sexuelles. 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.
- **Faites-vous aider.** 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

Les politiques des écoles en matière d'alimentation

Le fait de dire aux enfants qu'ils devraient manger des goûters sains et de leur vendre parallèlement des gâteaux, des croustilles et des sucreries à la cafétéria n'est pas honnête.

Vérifiez si votre école a une politique en matière d'**alimentation saine**. Avec ce type de politique, les écoles s'efforcent de s'assurer que la nourriture servie ou vendue à l'école (dans les distributeurs automatiques, à la cafétéria, à la cantine et lors des activités de collecte de fonds)

- soit une nourriture saine et nourrissante
- soit conforme aux directives en matière d'alimentation saine qu'on enseigne aux élèves dans les cours de santé.

Tâchez de découvrir quels types d'aliments sont mis à la disposition des enfants dans votre école. Il faudrait

- qu'il y ait des aliments de grande variété qui font partie des quatre groupes alimentaires
- qu'il y ait une grande sélection de fruits et de légumes
- qu'on mette l'accent sur les produits à base de céréales entières (blé entier, riz complet, etc.)
- qu'il y ait tout un éventail de goûters sains
- qu'il y ait un choix de nourritures à faible teneur en gras.

Le fait de manger des aliments sains avant et pendant la journée d'école donne aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour pouvoir bien apprendre, grandir et s'amuser. Vous pouvez aider votre école à donner aux enfants une nourriture saine en vous assurant que la nourriture que vous donnez à votre enfant pour le repas de midi, le goûter et les fêtes en classe comprenne des aliments qui font partie du *Guide alimentaire pour manger sainement* du gouvernement du Canada.

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 pouvez également obtenir des idées de repas ou de goûters qui ne contreviennent pas à la politique alimentaire de votre école auprès du bureau 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.

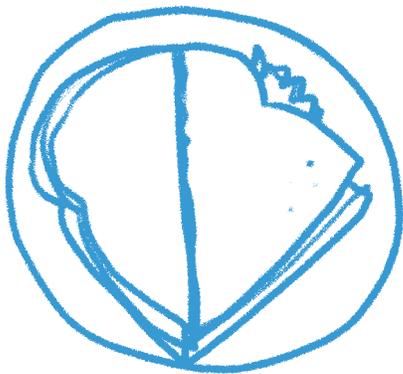
Le *Guide alimentaire pour manger sainement* du gouvernement du Canada comprend quatre groupes d'aliments :

- Produits céréaliers
- Légumes et fruits
- Produits laitiers
- Viandes et substituts

Vous trouverez une copie de ce guide alimentaire aux pages 18 et 19. 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 (produits laitiers). Cette combinaison constitue un petit-déjeuner sain qui aidera votre enfant à partir du bon pied.

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. Ce genre d'aliment peut être acceptable de temps à autre, mais il ne faut pas qu'il remplace les aliments sains des quatre groupes alimentaires.

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.



** 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.*

Idées de petit-déjeuner

Mélange à base de yogourt

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

Bâtonnets au fromage

Mettez du fromage sur des bâtonnets de céleri en branches. Servez avec du pain grillé, des craquelins ou un muffin.

Pizza instantanée

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

Céréales avec le sourire

Ajoutez sur un bol de céréales chaudes des tranches de banane, de pomme ou des fruits secs que vous disposerez en forme de sourire. Servez avec du lait ou du yogourt.

Trésor au pommes

Enlevez le trognon d'une pomme, remplissez la cavité de beurre d'arachide* et parsemez de raisins secs.

Bananes aux noix

Trempez une banane dans du yogourt 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.

Barre d'énergie pour le petit-déjeuner

Mélangez différentes sortes de céréales complètes (Cheerios, Shreddies, bouchées de blé extrudé [Shredded Wheat], etc.), des bretzels et des noix* dans un sachet en plastique. Ajoutez une cannette de jus de fruits et 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.

Sandwiches

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

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. L'essentiel, dans ce domaine, c'est la variété et l'imagination :

- Choisissez divers aliments tirés des quatre groupes alimentaires.
- Faites des sandwiches avec différents types de produits céréaliers (bagels, pain pita, galettes, petits pains, etc.).
- Rendez vos sandwiches plus appétissants en leur ajoutant des ingrédients nourrissants, comme des raisins secs, des carottes râpées, du poivron rouge ou vert, des tranches de pomme, de la laitue, du concombre, des tomates ou des oignons.

Idées de repas de midi sains

Pizza

Reste de pizza
Poire
Lait

Paquet aux craquelins

N'achetez pas de paquet tout fait, préparez-le vous-même :
Divers craquelins
Tranches de fromage, viandes maigres, œuf dur
Tranches de concombre et de poivron
Yaourt et fruit

Midi pressé

Muffin au blé entier préféré
Beurre d'arachide ou autre beurre de noix*
Morceau de fromage ou yaourt
Salade de fruits
Lait

Pochette roulée

Galette de maïs avec jambon, fromage et laitue
Banane
Jus d'orange

Sandwich bagel

Sandwich bagel avec salade de thon
Bâtonnets de carotte et de céleri
Lait

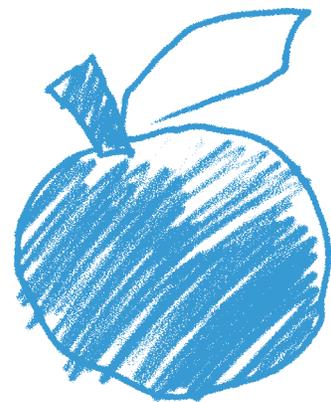
Fiesta mexicaine

Burrito aux fèves et aux légumes
Lait
Orange

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.

Les goûters sains ont des aliments tirés d'un ou deux 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. Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine, mais certains font de meilleurs goûters que d'autres. Les aliments qui contiennent beaucoup de matières grasses et de sucre ont tendance à être peu nourrissants. Il s'agit d'aliments qu'on peut consommer de temps à autre, mais pas tous



* 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.

les jours. Les aliments sucrés et collants augmentent le risque d'attraper des 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

Produits céréaliers

pain au blé entier
craquelins
céréales
muffin
petits gâteaux aux flocons d'avoine
pain pita
bagel

Légumes et fruits

fruits crus
fruits en conserve
légumes crus
jus de fruits
jus de légumes

Produits laitiers

lait
yaourt
fromage à pâte dure
fromage frais
pudding

Viandes et substituts

tranches de viande maigre
graines de tournesol
œufs durs
arachides ou beurre d'arachide*
fèves cuites
hummus

Essayez ces excellents combinaisons en goûter :

- craquelins et fromage
- beurre d'arachide* sur un bagel
- moitié de sandwich
- muffin et fruit
- lait et petits gâteaux aux flocons d'avoine
- fruit et yaourt
- craquelins, légumes et trempette
- pizza

Goûters qu'il vaut mieux manger moins souvent :

- barres chocolatées
- sucettes, bonbons, guimauve
- beignets, brioches
- tartes, gâteaux et carrés au chocolat
- roulés aux fruits
- céréales sucrées
- jus de fruits sucrés, boissons gazeuses
- croustilles, nachos
- mélange sec pour soupe

** 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.*



Pour conserver les aliments à l'école en toute sécurité

Pour conserver les repas de midi et les goûters à l'école et s'assurer qu'ils soient 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, des 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.

L'eau — Pour apaiser la soif, la meilleure boisson est l'eau. C'est aussi la moins chère et la plus pratique de toutes les boissons. Vous pouvez congeler de l'eau en petites bouteilles et utiliser ces bouteilles d'eau congelée pour garder le repas de midi au frais.

Le lait — Le lait est une excellente source de calcium, sel minéral dont les enfants ont besoin pour la croissance de leurs os et de leurs 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 sans sucre et les jus de légumes — Vérifiez l'emballage pour vous assurer que le jus est composé à 100 pour cent de fruits ou de légumes. Même si le jus contient des éléments nutritifs ajoutés, ils ne sont quand même pas aussi nourrissants que des jus de fruits 100 pour cent pur fruits.

Voici les différentes sortes de jus à 100 pour cent :

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



Santé
Canada

Health
Canada

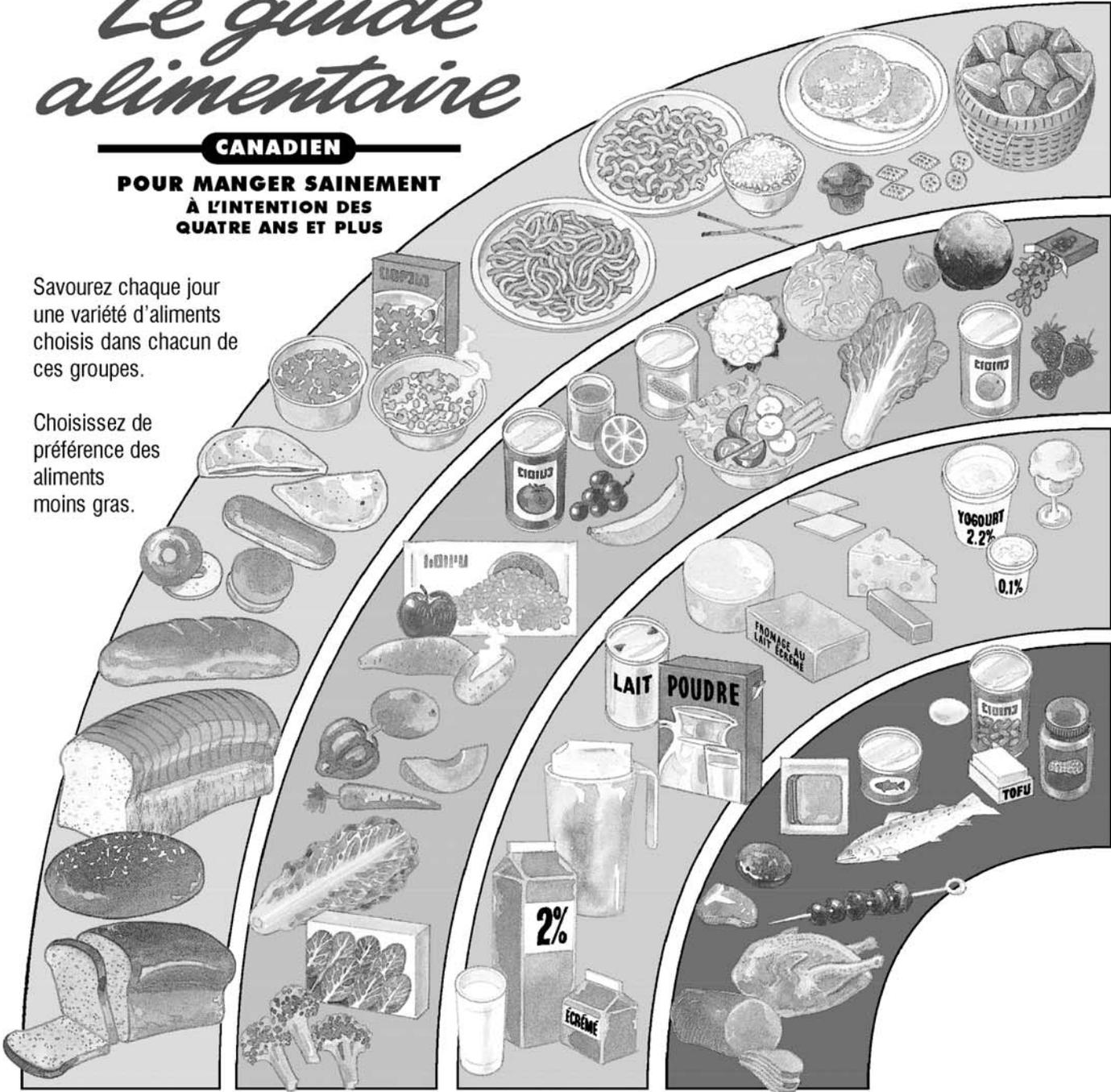
Le guide alimentaire

CANADIEN

**POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun de
ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



Produits céréaliers

Choisissez de préférence
des produits à grains
entiers ou enrichis.

Légumes et fruits

Choisissez plus souvent
des légumes vert foncé ou
orange et des fruits orange.

Produits laitiers

Choisissez de préférence
des produits laitiers moins
gras.

Viandes et substituts

Choisissez de préférence
viandes, volailles et
poissons plus maigres et
légumineuses.

Canada

<p>Produits céréaliers</p> <p>5 à 12 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>1 tranche</p> <p>Céréales prêtes à servir 30 g</p> <p>Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse</p> <p>2 portions</p> <p>1 bagel, pain pita ou petit pain</p> <p>Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse</p>	
<p>Légumes et fruits</p> <p>5 à 10 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>1 légume ou fruit de grosseur moyenne</p> <p>Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse</p> <p>Salade 250 mL 1 tasse</p> <p>Jus 125 mL 1/2 tasse</p>	
<p>Produits laitiers</p> <p>PORTIONS PAR JOUR</p> <p>Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4</p>	<p>1 portion</p> <p>250 mL 1 tasse</p> <p>3 po x 1 po x 1 po 50 g</p> <p>Fromage 2 tranches 50 g</p> <p>175 g 3/4 tasse</p>	<p>Autres aliments</p> <p>D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.</p>
<p>Viandes et substituts</p> <p>2 à 3 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g</p> <p>Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g</p> <p>1 à 2 oeufs</p> <p>Haricots 125 à 250 mL</p> <p>100 g 1/3 tasse</p> <p>Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL</p>	

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ.

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997
Cat. H39-252/1992F ISBN 0-662-97564-2
Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

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 cassettes vidéo; 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 médecin, 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 médecin 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

- bougonnerie, paresse (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 médecin 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. En moyenne, chaque enfant au Canada passe 26 heures par semaine à regarder la télévision et 30 autres heures à l'école — sans compter les longues heures que beaucoup d'enfants consacrent aux jeux vidéo.

L'activité physique aide les enfants de nombreuses manières. Quand l'enfant fait de l'exercice régulièrement,

- il renforce son estime de soi
- il se sent mieux physiquement et mentalement
- il devient plus habile en sport et dans les activités physiques en général
- il fait quelque chose de positif pendant son temps libre et cela évite qu'il s'ennuie.



Si vous encouragez votre enfant à faire de l'exercice, vous contribuerez à créer chez lui des habitudes qu'il gardera tout au long de sa vie d'enfant.

Pour aider votre enfant à être physiquement actif :

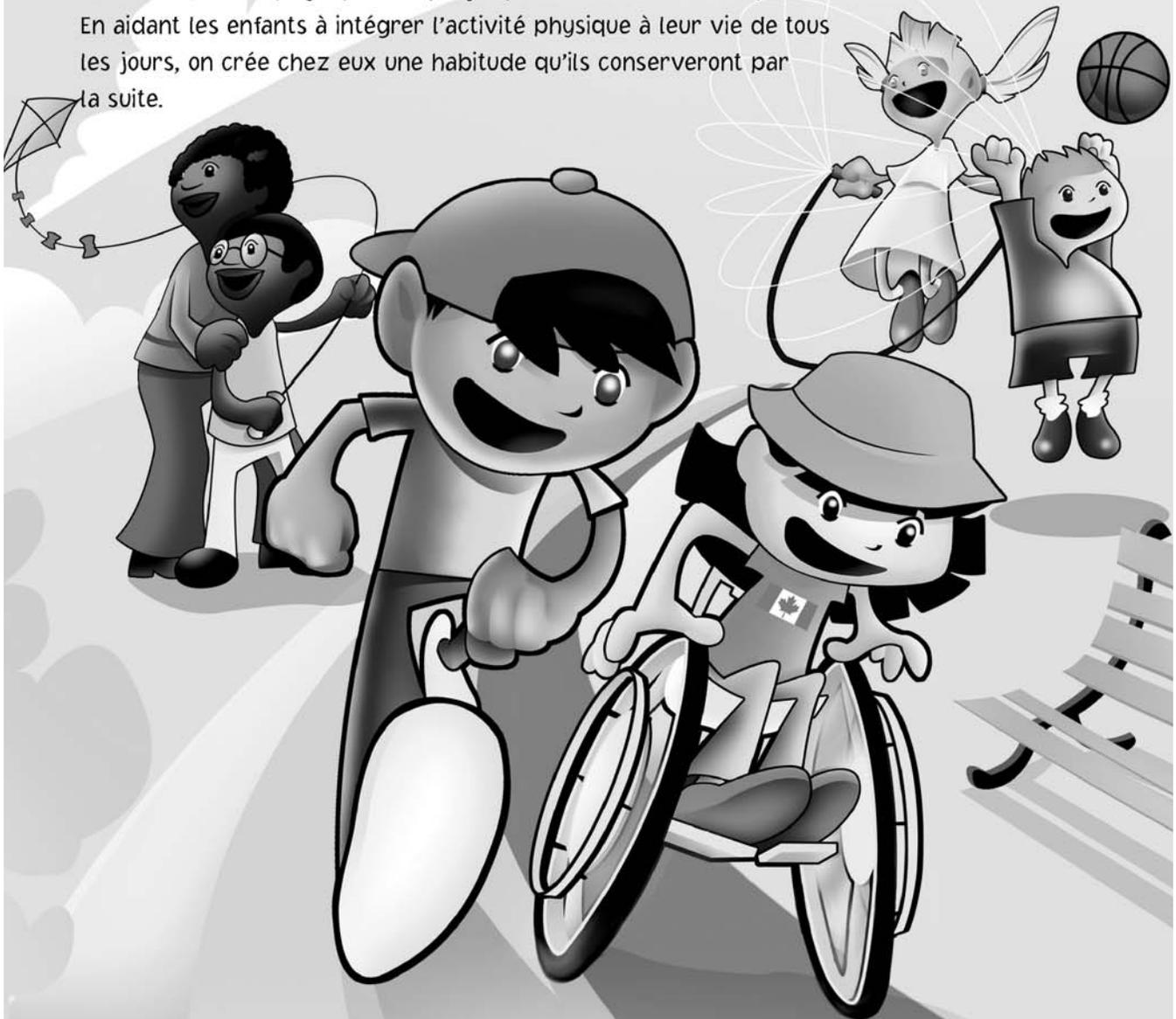
- Encouragez-le à faire régulièrement de l'exercice.
- Donnez l'exemple en étant vous-même physiquement actif.
- Limitez le temps que l'enfant a le droit de passer devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo ou à des jeux sur ordinateur.
- Prévoyez des activités familiales qui ont une composante physique :
 - Allez vous promener à pied ou à bicyclette au lieu de faire des promenades en voiture.
 - Rendez les corvées qui font faire de l'exercice amusantes en les faisant ensemble (passer l'aspirateur, tondre la pelouse, etc.).
 - Donnez à votre enfant le temps et la possibilité de jouer dehors.
 - Incluez des activités physiques amusantes lors des activités familiales comme les anniversaires, les pique-niques et les vacances.
- Faites en sorte qu'il soit facile pour votre enfant de participer aux activités physiques et aux sports dans votre école et dans la communauté.
- Participez aux efforts faits par les membres de votre communauté pour améliorer la qualité et la disponibilité des programmes d'activité physique dans la communauté.

GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR LES ENFANTS

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT!

- À la maison • À l'école • Au jeu • À l'intérieur ou à l'extérieur
- Sur le chemin de l'école • En famille et avec les amis

Faire de l'activité physique chaque jour, c'est amusant et bon pour la santé. En aidant les enfants à intégrer l'activité physique à leur vie de tous les jours, on crée chez eux une habitude qu'ils conserveront par la suite.



Santé
Canada

Health
Canada



Le Collège des
médecins de famille
du Canada



Société
canadienne
de pédiatrie



CSEP
SCPE Société canadienne de
physiologie de l'exercice

PASSONS À L'ACTION

À l'intention des parents, des enseignants, des médecins et des dirigeants communautaires



Recommandations pour accroître l'activité physique chez les enfants.

Ce guide aidera les enfants :

- à **AUGMENTER** d'au moins 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique (voir le tableau suivant)
- à **DIMINUER** d'au moins 30 minutes le temps consacré chaque jour aux activités passives telles que regarder la télévision, naviguer sur Internet, s'adonner à des jeux vidéo et à des jeux électroniques (voir le tableau suivant)

Augmentez les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par bloc d'au moins 5 à 10 minutes

	AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices modérés*		AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices vigoureux**		Total du temps supplémentaire quotidien consacré à l'activité physique (Minutes)	Réduction totale du temps d'inactivité (Minutes)
1 ^{er} mois	Au moins 20	+	10	=	30	30
2 ^e mois	Au moins 30	+	15	=	45	45
3 ^e mois	Au moins 40	+	20	=	60	60
4 ^e mois	Au moins 50	+	25	=	75	75
5 ^e mois	Au moins 60	+	30	=	90	90

* Exercices modérés :

- marche vive
- natation
- patinage
- jeux d'extérieur
- bicyclette

** Exercices vigoureux :

- course
- soccer

Félicitations! Une personne physiquement active manifeste de saines habitudes de vie.



Endurance souplesse et force

Contribuent à un corps en santé

Faire trois types d'exercices pour avoir la meilleure forme physique possible :

1. Les exercices **d'endurance** comme la course, le saut et la natation, fortifient le cœur et les poumons.
2. Les exercices **d'assouplissement**, comme les mouvements de gymnastique et la danse, encouragent les enfants à se pencher et à bien s'étirer.
3. Les exercices d'accroissement de la **force**, comme l'escalade et le balancement en suspension, sont bons pour les os et les muscles.

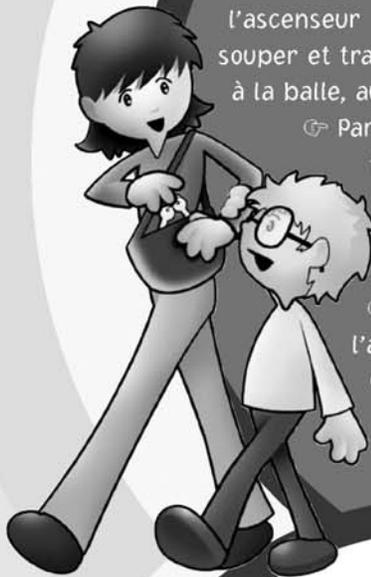


Bienfaits de l'activité physique régulière

- ☞ Renforce les os et les muscles
- ☞ Conserve la souplesse
- ☞ Permet de maintenir un poids santé
- ☞ Procure une bonne posture et de l'équilibre
- ☞ Améliore la condition physique
- ☞ Se faire des amis
- ☞ Fortifie le cœur
- ☞ Augmente l'estime de soi
- ☞ Contribue à la détente
- ☞ Ne nuit pas au rendement scolaire
- ☞ Assure une croissance et un développement sains

Voici des activités à faire avec les enfants

- ☞ Empruntez les escaliers et non l'ascenseur
- ☞ Faites une promenade après le souper et transformez-la en aventure
- ☞ Jouez à la balle, au hockey, au soccer ou allez à la piscine
- ☞ Partez à bicyclette ou en trottinette
- ☞ Raclez les feuilles, pelletez la neige ou transportez les épiceries ensemble
- ☞ Glissez en toboggan, faites du ski ou un bonhomme de neige
- ☞ Organisez des jeux avec les voisins pour encourager les jeunes à devenir actifs
- ☞ Dansez, dansez et dansez encore
- ☞ Laissez l'auto à la maison à l'occasion de petites sorties
- ☞ Faites toutes sortes de jeux
- ☞ Emmenez les enfants jouer dehors
- ☞ Désignez des journées avec vos voisins où tous les enfants marchent jusqu'à l'école



Soyez actifs, prudents et en santé

Pour en savoir plus :

composez le **1 888 334-4764** ou visitez le site Internet : www.santecanada.ca/guideap
Veuillez utiliser ce guide avec d'autres ressources complémentaires.

Un corps dynamique a besoin d'énergie.

Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Le guide alimentaire
CANADIEN
POUR MANGER SAINEMENT

www.santecanada.ca/guidealimentaire

DISTRIBUÉ PAR :



Canada



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux, 2002

Cat.H39-611/2002-2F ISBN 0-662-86465-6

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 as le droit de faire de la bicyclette, mais seulement si tu portes ton casque et que tu l'as bien attaché. Il est dangereux de faire de la bicyclette avec un casque qui n'est pas correctement attaché. »

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

Exemple :

« Si tu fais de la bicyclette sans porter ton casque attaché correctement, tu seras privé de bicyclette pendant une semaine. »

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

Exemple :

« Tu sais très bien quelles sont les règles. Tu as fait de la bicyclette sans porter ton casque attaché correctement, alors tu es privé de bicyclette pendant une semaine. On verra pour la semaine prochaine. »

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.**

Exemple :

« Je t'ai vu faire de la bicyclette aujourd'hui. Tu t'améliores! Et ton casque était bien attaché. C'est bien! »

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!

Exemple :

- 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, c'est ce qui fait qu'un garçon est un garçon et une fille une fille. Sur ce plan, vous êtes, en tant que parent, le principal responsable de l'éducation de votre enfant. Comme la plupart des parents, vous savez probablement déjà cela et, comme la plupart des parents, cela vous rend un peu nerveux. Mais vous en êtes capable! Les parents sont les meilleurs personnes qu'il soit possible de trouver pour aider l'enfant à grandir et à devenir une personne qui aime les gens, qui se soucie de leur bien-être et qui a une sexualité saine.

Les enfants ont de la curiosité vis-à-vis de leur propre corps et des différences entre filles et garçons. Cela les conduit à s'amuser avec leurs organes génitaux: les enfants font des comparaisons entre eux, parfois avec des enfants du même sexe, parfois avec des enfants du sexe opposé. C'est une chose normale, en particulier entre les âges de 3 et 8 ans.

Il est aussi normal que les enfants explorent leur corps en se touchant. Ne réagissez pas trop brusquement, ce qui pourrait conduire votre enfant à se sentir coupable ou à avoir honte de son propre corps. Expliquez-lui qu'il peut faire ce genre de chose en privé, mais pas en public.

Parlez de la sexualité à votre enfant et écoutez ce qu'il a à dire à ce sujet.

- **Assurez-vous que vous connaissez bien tous les faits.** Il faut que vous transmettiez à votre enfant des informations qui sont exactes. Il faut que l'enfant connaisse les noms corrects de **toutes** les parties du corps: pénis, vagin et anus aussi bien que nez, œil et genou. Il faut qu'il sache comment fonctionne son corps. À mesure qu'il va grandir, il va entendre des mots d'argot et des jurons décrivant des parties du corps ou des actes sexuels. Rappelez-lui qu'on peut toujours parler de ces choses-là, du moment qu'on utilise les mots corrects, mais que l'argot et les jurons ne sont pas acceptables.



Il faut aussi que l'enfant apprenne à parler des fonctions de son corps en utilisant le vocabulaire des adultes. Par exemple, il faut qu'il apprenne à dire : « Il faut que j'aïlle aux toilettes » au lieu de « Il faut que j'aïlle faire pipi ».

Donnez à votre enfant tous les faits dès le départ. Lorsqu'il vous demande d'où viennent les bébés, ne lui racontez pas d'histoire avec des cigognes. Dites : « Les enfants grandissent dans un endroit spécial à l'intérieur du corps de leur maman. » Il est préférable de dire la vérité aux enfants que de devoir essayer de les aider, par la suite, à « désapprendre » les contes de fées qu'on leur raconte parfois quand une de leurs questions nous prend par surprise.

N'ayez pas peur de donner à votre enfant les informations qu'il vous demande. Les connaissances ne sont pas source de problèmes. C'est le manque d'informations ou de compréhension qui peut causer des problèmes. Le fait d'apprendre la sexualité à votre enfant l'aide à faire des choix sains par la suite.

- **Vos valeurs sont importantes.** Il faut que vous connaissiez bien les faits sur la sexualité, mais aussi que vous soyez clair concernant ce que vous, personnellement, vous pensez et croyez au sujet de la sexualité.

Les enfants apprennent les valeurs de base de leur famille très tôt dans la vie. Vous transmettez des valeurs à votre enfant par le simple fait de parler et d'agir. Dès que vous commencez à toucher doucement votre enfant à la naissance, vous lui transmettez des messages concernant votre attitude vis-à-vis du corps humain. Lorsque vous répondez aux questions de votre enfant au sujet de la sexualité, vous lui transmettez vos valeurs et votre attitude, en plus des informations. Il est également important d'apprendre à votre enfant à accepter les gens qui ont des valeurs différentes.

À mesure que l'enfant apprend à lire, à être plus indépendant et à passer plus de temps loin de la maison, les parents perdent une partie de la maîtrise qu'ils avaient sur ce que l'enfant voit et entend. L'enfant va commencer à adopter des idées et des valeurs qui ne sont pas forcément les mêmes que les vôtres.

Continuez de parler à votre enfant et d'écouter ce qu'il a à dire. Si vous vous inquiétez de ce que votre enfant est en train d'apprendre, dites-le-lui. Votre enfant réfléchira à ce que vous lui avez dit.

- **La communication aussi est importante.** Lorsque votre enfant vous pose des questions, la meilleure approche est d'y répondre de façon claire et honnête, mais de ne pas aller trop loin et dire à votre enfant plus de choses qu'il ne veut en savoir. Si votre enfant veut en savoir plus, il lui faudra vous poser d'autres questions.

Souvenez-vous aussi de prendre en compte l'âge de l'enfant lorsque vous répondez à ses questions. Une explication qui satisfera un enfant de 4 ans ne satisfera pas un enfant de 9 ans.

Lorsque vous répondez aux questions de votre enfant, prenez les précautions suivantes :

- **Assurez-vous que vous comprenez bien ce que votre enfant veut vraiment savoir.**
Lui : « D'où viennent les bébés ? »
Vous : « Tu veux dire, où est-ce qu'ils grandissent ? »
- **Vérifiez ce que votre enfant sait déjà.**
Vous : « D'où ils viennent, d'après toi, les bébés ? »
- **Clarifiez les malentendus.**
Lui : « Ils grandissent dans le ventre de la maman. »
Vous : « Ils grandissent dans un endroit spécial du ventre de la maman, qui s'appelle l'utérus. »
- **Restez simple.**
Lui : « Pourquoi ces deux chiens sont-ils l'un sur l'autre ? »

- Vous: *« Ils sont en train de s'accoupler. »*
 Lui: *« Pourquoi je n'ai pas de poil là en bas? »*
 Vous: *« Ça viendra, quand tu seras un peu plus âgé. »*
 Lui: *« Comment il fait pour respirer, le bébé, dans le ventre de la maman? »*
 Vous: *« La maman respire à la fois pour elle-même et pour le bébé. »*

Vous pourrez obtenir plus d'informations sur les discussions sur la sexualité avec les enfants auprès du bureau des services de santé publique de votre région. Si vous avez des questions, vous pouvez demander la brochure sur la sexualité ou en parler avec une infirmière de la santé publique. Vous trouverez les adresses des bureaux régionaux à la fin du présent livret.

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 ait un accident.

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 des Ambulances St. John's ou de la Croix rouge pour obtenir des informations sur les formations qui sont disponibles dans votre région.

Les sièges d'enfants dans les voitures

Fonction du siège d'appoint

Les sièges pour enfants sont destinés aux enfants qui pèsent plus de 18 kg (40 livres). Ils ne remplacent pas les sièges de voiture pour les enfants pesant moins de 18 kg. Les nouveaux sièges pour enfants ont une limite de poids maximum de 45,5 kg (100 livres) et servent à garantir la sécurité dans les déplacements en voiture pour les enfants jusqu'à l'âge de neuf ans.

Les sièges pour enfants permettent aux enfants d'utiliser sans danger et confortablement la ceinture de sécurité pour adultes parce qu'ils les placent dans une position telle que la ceinture s'enroule convenablement autour de leur corps et reste en place. Avant l'âge de neuf ou 10 ans, le bassin de l'enfant n'est pas assez développé et il est difficile de maintenir la ceinture de sécurité dans une bonne position au-dessus des cuisses. Si la ceinture de sécurité glisse et se met dans une position trop élevée sur le ventre de l'enfant, l'enfant court le risque de subir de graves blessures dans les organes internes ou à la colonne vertébrale en cas de collision.

Ne laissez jamais l'enfant placer la ceinture destinée à tenir l'épaule en place en dessous de son bras ou derrière son dos.

Les sièges pour enfants placent également les enfants à un niveau plus élevé, de sorte qu'ils arrivent à voir par la fenêtre. Et c'est là aussi une question de sécurité, parce que, lorsque l'enfant est content, il se comporte mieux en tant que passager et risque moins de distraire le conducteur par son comportement.

Lorsque vous utilisez un siège pour enfant, il est important de vous assurer que votre enfant dispose d'un soutien approprié au niveau de la tête et du cou. Si vous regardez à quel hauteur se situe le milieu des oreilles de votre enfant et que vous constatez que ce niveau est supérieur à celui du dos du siège, alors votre enfant court le risque d'être blessé. Si tel est le cas, alors servez-vous d'un siège pour enfant à dossier élevé, qui est conçu pour faire en sorte que le dossier soit plus élevé que celui du siège de la voiture (à utiliser

exclusivement avec une double ceinture de sécurité qui couvre à la fois le bassin et l'épaule).

Quels sont les types de sièges pour enfants disponibles?

Il existe trois principaux types de sièges pour enfants :

- 1) Siège en plastique dur avec deux accoudoirs — qui empêche la ceinture autour du bassin de glisser vers le haut, sur le ventre de l'enfant. On recommande d'utiliser ce type de siège avec une ceinture de sécurité qui combine ceinture autour du bassin et ceinture autour de l'épaule, plutôt qu'avec une ceinture qui fait uniquement le tour du bassin.
- 2) Siège en plastique dur avec barre en plastique rembourré ou protection qui entoure l'abdomen de l'enfant. Ce type de siège est conçu pour être utilisé lorsqu'on n'a à disposition qu'une ceinture faisant le tour du bassin. La ceinture qui fait le tour du bassin chez l'adulte se place dans une moulure sur l'avant de la protection qui entoure l'abdomen de l'enfant. Dans certains modèles, on peut enlever la protection et utiliser la ceinture autour de l'épaule pour mieux protéger l'enfant.
- 3) Siège à dossier élevé fait soit dans un moule en plastique soit avec une couche de mousse dense. Ce type de siège fournit un appui pour la tête, ce qui est important au cas où le dossier du siège de la voiture est bas. Il est impératif d'utiliser ce type de siège avec une double ceinture qui combine ceinture autour du bassin et ceinture autour de l'épaule. Ce type de siège dispose également généralement d'un réglage pour positionner la ceinture autour de l'épaule, qu'on appelle également « boucle de confort ».

Quel est le type de siège le plus sécurisé?

Les sièges utilisant une double ceinture bassin/épaule limitent les mouvements de la tête vers l'avant en cas de collision et offrent donc une meilleure protection que les sièges qui n'utilisent qu'une ceinture autour du bassin.

Il convient d'utiliser un siège pour enfant tant que les conditions suivantes ne sont pas **toutes** remplies :

- l'enfant atteint une taille assise de 74 cm (29 pouces) [c'est-à-dire au moins 1,45 m ou 4 pieds 9 pouces]
- les genoux de l'enfant se plient facilement au bord du siège lorsqu'il est assis avec le dos contre le dossier du siège de la voiture
- la ceinture autour du bassin repose sur le haut des cuisses
- la ceinture autour de l'épaule est centrée sur l'épaule et la poitrine
- l'enfant peut rester assis dans cette position pendant tout le trajet.

L'enfant est devenu trop grand pour le siège pour enfant lorsqu'il dépasse la limite supérieure de poids (entre 27 et 45,5 kg, c'est-à-dire entre 60 et 100 livres, selon le modèle de siège) ou qu'il dépasse la limite supérieure de taille ou bien lorsque le milieu de ses oreilles dépasse le niveau du dossier du siège de la voiture ou du siège pour enfant à dossier élevé.

N'oubliez pas les précautions suivantes :

- Les sièges pour enfants doivent, tout comme les sièges de voiture, être installés dans le véhicule correctement. Il est important de toujours respecter les instructions concernant le siège pour enfant et le véhicule. Assurez-vous que la ceinture de sécurité est bien serrée.
- Encouragez votre enfant à se tenir droit dans son siège. Lorsque l'enfant est affalé sur le côté dans son siège, il risque d'être blessé si vous freinez brutalement ou entrez en collision avec un obstacle.

- Il est dangereux d'utiliser des coussins, des couvertures, etc. pour rehausser l'enfant dans la voiture. En cas de collision, ces coussins ou couvertures vont se compresser, ce qui va laisser du jeu entre l'enfant et la ceinture de sécurité. Ceci risque de faire glisser la ceinture plus haut sur le ventre de l'enfant ou bien l'enfant risque tout simplement de ne plus être retenu par la ceinture de sécurité et d'être projeté en avant dans le véhicule.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser un accessoire de positionnement de la ceinture de sécurité qui s'attache à la ceinture autour du bassin et à la ceinture autour de l'épaule. Il n'existe aucune réglementation concernant la production et la conception de ce type d'accessoire. L'accessoire risque de modifier la géométrie de la ceinture de sécurité, de faire glisser la ceinture autour du bassin vers le haut, sur l'abdomen. D'après des tests de collision effectués aux États-Unis, ce type d'accessoire augmente le risque de blessure ou de décès en cas de collision. L'Association pour la sécurité des bébés et enfants en bas âge recommande de ne pas utiliser ce type d'accessoire. (Les accessoires d'ajustement de la hauteur des ceintures de sécurité et les boucles de confort qu'on trouve dans certains véhicules récents sont acceptables.)
- Souvenez-vous de bien attacher le siège, même quand votre enfant ne s'y trouve pas. Si vous êtes obligé de vous arrêter brusquement et si le siège de votre enfant, même vide, n'est pas attaché correctement avec la ceinture de sécurité, il risque d'être projeté dans le véhicule et de blesser le conducteur ou les passagers.

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.

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.
Il faut que votre enfant porte un casque approuvé par le CSA et porte toujours des chaussures quand il se promène à bicyclette. (Les parents aussi doivent porter un casque!)
- Soyez au courant des règles de sécurité.
Assurez-vous que votre enfant participe à des rodéos à bicyclette afin d'améliorer ses compétences. Passez en revue les règles de sécurité avec lui afin de vous assurer qu'il les a bien mémorisées.
- 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. Le plus sûr, pour les enfants, c'est de rouler dans un terrain de jeu. Une fois que l'enfant a neuf ans ou plus, il peut rouler dans des rues à faible circulation.

La sécurité dans les terrains de jeu

Tout comme pour la sécurité à bicyclette, la sécurité dans 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. 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.

Attention – Il est dangereux pour un enfant de porter une écharpe ou un vêtement avec des lacets lorsqu'il joue dans 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.

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
 - assis au milieu du siège
 - tient 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

Les planches à roulettes et les patins à roulettes

Il vaut mieux réserver les planches et les patins à roulettes pour la maison. L'école et le trajet de l'école à la maison ne sont pas des contextes sûrs pour ce type d'équipement.

La prévention des empoisonnements

Le saviez-vous?

- En l'an 2000, le Centre anti-poison a reçu 11 500 appels téléphoniques. Sur ce total, 8 300 concernaient des cas réels d'empoisonnement.
- 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.
- Près de 50 pour cent des appels au Centre anti-poison concernent des enfants de moins de cinq ans.
- 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 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.

En cas d'urgence, appelez le centre-antipoisons en composant le 428-8161 ou 1-800-565-8161.

Pour protéger vos enfants de la fumée des autres

Il est important pour la santé de votre enfant que vous le protégiez de la fumée des autres.

La plupart des enfants n'ont pas le choix lorsqu'un membre de leur famille est fumeur. Ils sont forcés à respirer la fumée des autres à la maison, dans la voiture et dans les lieux publics. C'est encore plus dangereux pour les enfants que pour les parents, parce que les

enfants sont plus sensibles aux poisons que contient la fumée des autres. Ils respirent aussi plus vite que les adultes. Cela veut dire qu'ils inspirent plus d'air et donc plus de poisons.

Vous ne vous rendez peut-être pas compte des ravages que la fumée du tabac peut produire chez les enfants.

- La fumée de cigarette contient non seulement de la nicotine, mais aussi d'autres produits chimiques toxiques et cancérigènes, comme le cyanure, l'ammoniaque, le plomb et le goudron. Deux tiers de la fumée de cigarette NE SONT PAS inspirés par le fumeur. Cette « fumée secondaire » qui sort du bout incandescent de la cigarette en est la partie la plus dangereuse.
- Les enfants qui sont exposés à la fumée des autres courent plus de risques de souffrir d'asthme, d'allergies et d'infections des oreilles. Ils risquent également davantage d'attraper d'autres maladies des poumons et d'avoir d'autres problèmes de santé, y compris le cancer et les maladies cardiaques.

La meilleure façon de protéger votre enfant de la fumée des autres est d'interdire la cigarette dans votre domicile. Même si vous êtes vous-même fumeur, vous pouvez décider de ne jamais fumer à la maison ou en voiture et d'éviter de fumer quand votre enfant est présent.

Tâchez de déterminer si l'école de votre enfant est un environnement où le tabagisme est interdit ou non.

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

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.

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 médecin ou du bureau des services de santé publique 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 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.
 - **Soutenez les efforts que l'école de votre enfant fait pour lutter contre le tabagisme.** Bon nombre d'écoles ont des programmes destinés à aider les élèves à éviter de tomber dans le piège du tabagisme. Les risques du tabagisme sont également abordés dans les cours d'éducation sanitaire. Bon nombre d'écoles utilisent le supplément de programme du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse intitulé *Une vie sans fumée*, de la maternelle à la 9^e année... Certains services de santé publique de district offrent également le programme CHATS (**C**hoisissons des **a**ctivités **s**ans **t**abac et **b**onnes pour la santé). Dans ce programme, les enfants des 5^e et 6^e années apprennent des stratégies leur permettant d'aider leurs amis à ne pas tomber dans le piège du tabagisme. Vérifiez si votre école offre ce programme ou non.

La protection contre le soleil

La prévention des coups de soleil chez l'enfant réduit de beaucoup le risque qu'il souffre d'un cancer de la peau plus tard dans sa vie. Si votre enfant prend des médicaments, vérifiez auprès de votre médecin 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 ou 3 heures tant que votre enfant joue dehors. Il faut aussi appliquer la lotion une nouvelle fois après la baignade ou quand votre enfant a beaucoup transpiré.



La sécurité au soleil, c'est :

- des habits qui couvrent les bras et les jambes
- un chapeau à bord large
- une lotion dont l'indice de protection (FPS) est de 15 ou plus

- **Mettez des vêtements protecteurs.**

Ne vous fiez pas seulement à la lotion pour protéger votre enfant.

- Assurez-vous que votre enfant porte un chapeau, une chemise et des pantalons quand il joue dehors.
- Souvenez-vous que les vêtements légers laissent passer le soleil.

- **Surveillez l'heure.**

- Il ne faut pas que votre enfant joue au soleil sans protection entre 11 heures du matin et 4 heures de l'après-midi. 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 du matin et 4 heures de l'après-midi.

- **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.

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, en particulier avant les repas et après être allé aux toilettes. 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.

Pour bien se laver les mains :

1. **SE MOUILLER** les mains à l'eau courante.
2. **FROTTER** avec du savon. Compter lentement jusqu'à cinq 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.
5. **SÉCHER**.

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
- avoir rendu visite à quelqu'un qui était malade
- avoir éternué ou toussé



Pour contribuer à empêcher les maladies de se propager

Les maladies se propagent facilement d'enfant à enfant lorsque les enfants passent du temps ensemble dans la salle de classe. Il faut non seulement que vous appreniez à votre enfant à bien se laver les mains et quand le faire, mais aussi que vous fassiez les choses suivantes, afin de contribuer à empêcher les maladies de se propager :

- **Apprenez à votre enfant à se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir lorsqu'il tousse ou éternue.** Dites-lui de mettre le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé. S'il tousse ou éternue dans ses mains nues, dites-lui de se laver les mains.
- **Apprenez à reconnaître les signes de la maladie et gardez votre enfant à la maison lorsqu'il est malade.**

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 flegme de couleur

Bon nombre de maladies de l'enfance — comme le rhume, la grippe, la varicelle, la rougeole et les oreillons — sont causées par un virus. La plupart des enfants qui souffrent d'une maladie causée par un virus se sentent beaucoup mieux au bout de quelques jours de repos, d'alimentation saine et de consommation de beaucoup de liquides.

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.

Services de la santé publique

NOVA SCOTIA
Ministère de la Santé

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 ou les services de santé publique de votre région.

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. La présente section vous offre des informations destinées à vous aider face aux maladies les plus courantes.

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.

Les faits sur les maladies affectant les enfants			
Maladie	Symptômes	Période de contagion	Pendant combien de temps l'enfant devrait-il rester à la maison?
varicelle	<ul style="list-style-type: none"> • éruptions cutanées • boutons rouges qui se remplissent de liquide et se transforment en croûtes au bout de quelques jours. 	<ul style="list-style-type: none"> • La varicelle est contagieuse à partir d'1 ou de 2 jours avant l'apparition des boutons. Elle reste contagieuse jusqu'à ce que le dernier bouton se soit transformé en croûte. • La varicelle se répand par contact direct avec les boutons ou par l'intermédiaire du liquide sortant du nez ou de la gorge et se répandant dans l'air ambiant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut que l'enfant reste à la maison jusqu'à ce que tous les boutons soient recouverts d'une croûte ou pendant 5 jours à partir de l'apparition des premiers boutons.

Les faits sur les maladies affectant les enfants

Maladie	Symptômes	Période de contagion	Pendant combien de temps l'enfant devrait-il rester à la maison?
rubéole	<ul style="list-style-type: none"> • légère fièvre • nez qui coule • éruptions cutanées sur tout le corps 	<ul style="list-style-type: none"> • La rubéole est contagieuse pendant 1 semaine avant l'apparition de l'éruption cutanée et pendant 4 jours au moins après l'apparition de l'éruption. • La rubéole se propage par contact direct ou par l'intermédiaire de germes dans l'air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut que l'enfant reste à la maison pendant 7 jours à partir de l'apparition de l'éruption cutanée.
mononucléose	<ul style="list-style-type: none"> • fièvre • mal à la gorge • ganglions enflés • fatigue • éruption cutanée 	<ul style="list-style-type: none"> • La mononucléose est contagieuse pendant jusqu'à un an par l'intermédiaire des liquides provenant de la gorge, par contact direct ou par l'intermédiaire de germes dans l'air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Allez voir un médecin si vous pensez que votre enfant a la mononucléose. • Il faut que l'enfant reste à la maison jusqu'à ce qu'il se sente bien. Votre médecin vous dira quand votre enfant peut retourner à l'école.
oreillons	<ul style="list-style-type: none"> • fièvre • ganglions douloureux 	<ul style="list-style-type: none"> • Les oreillons sont contagieux à partir de 6 à 7 jours avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 9 jours après leur apparition. • Les oreillons se propagent par contact direct avec la salive d'une personne infectée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut que l'enfant reste à la maison pendant 9 jours après l'apparition des symptômes.

Les faits sur les maladies affectant les enfants

Maladie	Symptômes	Période de contagion	Pendant combien de temps l'enfant devrait-il rester à la maison?
cinquième maladie	<ul style="list-style-type: none"> • éruption cutanée très rouge sur les joues (on dirait que les joues viennent d'être giflées) • de 1 à 4 jours plus tard, on voit apparaître une éruption cutanée en forme de dentelle • l'éruption dure de 1 à 3 semaines et prend une couleur plus vive au soleil ou à la chaleur • fièvre • mal de tête • maux dans le corps • mal à la gorge • nez qui coule • souvent l'enfant ne se sent pas malade 	<ul style="list-style-type: none"> • La cinquième maladie est contagieuse avant l'apparition de l'éruption. • La cinquième maladie se propage par contact avec les sécrétions du nez et de la gorge. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant peut aller à l'école s'il se sent assez bien pour participer aux activités. • Si une femme enceinte a été en contact avec une personne souffrant de cinquième maladie, il faut qu'elle contacte son médecin.
coqueluche	<ul style="list-style-type: none"> • toux convulsive évoquant le chant du coq lorsque l'enfant inspire — cette toux peut durer jusqu'à 3 mois • glaire épaisse • nez qui coule pendant 1 à 2 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> • La coqueluche est contagieuse pendant 1 à 2 semaines avant l'apparition de la toux et pendant 5 jours après le début du traitement aux antibiotiques. Si on ne traite pas l'enfant aux antibiotiques, la maladie reste contagieuse pendant jusqu'à 3 semaines après le début de la toux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Allez voir un médecin si vous pensez que votre enfant a la coqueluche. • Il faut que l'enfant reste à la maison pendant 5 jours à compter du début du traitement ou pendant 3 semaines s'il n'est pas traité aux antibiotiques. • Il faut également traiter les membres de la famille proche, afin d'éviter que la maladie ne se propage.

Les faits sur les maladies affectant les enfants

Maladie	Symptômes	Période de contagion	Pendant combien de temps l'enfant devrait-il rester à la maison?
conjonctivite	<ul style="list-style-type: none"> yeux qui démangent ou font mal yeux qui coulent sécrétions des yeux 	<ul style="list-style-type: none"> La conjonctivite est contagieuse tant que l'enfant en souffre. La conjonctivite se répand par contact avec les sécrétions des yeux. 	<ul style="list-style-type: none"> Allez voir un médecin si vous pensez que votre enfant a une conjonctivite. Il faut que l'enfant reste à la maison pendant 24 heures après le début du traitement aux gouttes ou à la crème antibiotique(s). L'enfant peut continuer à aller à l'école si aucun traitement n'est requis.
scarlatine	<ul style="list-style-type: none"> fièvre mal à la gorge petites éruptions cutanées taches sur la peau quand on appuie dessus peau qui semble rugueuse au toucher, comme du papier de verre joues rouges 	<ul style="list-style-type: none"> Si la scarlatine est traitée par un médecin, elle est contagieuse pendant 24 à 48 heures. Si elle n'est pas traitée, elle est contagieuse pendant 10 à 21 jours. La scarlatine se répand par contact direct ou par des germes dans l'air. 	<ul style="list-style-type: none"> Allez voir un médecin si vous pensez que votre enfant a la scarlatine. Il faut que l'enfant reste à la maison pendant au moins 48 heures après le début du traitement.
la maladie main-pied-bouche	<ul style="list-style-type: none"> fièvre mal à la gorge manque d'énergie petits aphtes douloureux dans la bouche éruption cutanée, souvent avec des ampoules, généralement sur les mains et les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> La maladie main-pied-bouche se répand par contact direct avec la salive ou les matières fécales d'une personne infectée. La maladie main-pied-bouche se répand par les airs aussi bien que par le toucher direct. 	<ul style="list-style-type: none"> L'enfant peut continuer à aller à l'école s'il se sent assez bien.

Les poux

Qu'est-ce que c'est, les poux?

Les poux sont de tout petits insectes qui vivent dans la chevelure, à proximité du cuir chevelu. Ils pondent des œufs — qu'on appelle les « lentes » — qui s'accrochent aux cheveux, très près du cuir chevelu.

Il existe de nombreux mythes entourant les poux. La vérité, c'est que

- n'importe qui peut attraper les poux — cela n'a rien à voir avec le fait qu'on soit propre ou sale
- les poux ne transmettent pas de maladies et ne rendent pas les gens malades.

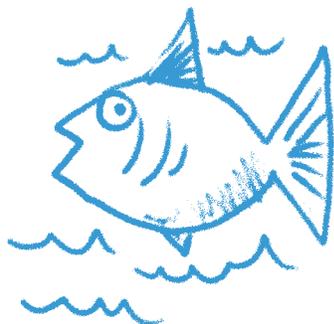
À quoi ressemblent les poux?

Les poux sont très petits et sont parfois difficiles à voir. Ils ont un corps plat et de couleur gris brunâtre, avec six pattes. Ils n'ont pas d'ailes et ne peuvent pas voler. Il est souvent plus facile de voir les lentes (œufs de poux). Les lentes ont la forme de toutes petites larmes et sont de couleur blanche légèrement teintée de brun. Elles sont fermement attachées aux cheveux et vous n'arriverez pas à les enlever si vous n'utilisez pas vos ongles ou bien un peigne spécialement conçu pour enlever les lentes.

Comment les poux se transmettent-ils?

Les poux ne sautent pas et ne volent pas d'une personne à l'autre. Ils se transmettent très rapidement

- quand une personne touche les cheveux d'une personne qui a des poux
- quand une personne partage ses accessoires ou vêtements avec une personne qui a des poux : peignes, brosses, barrettes, serviettes, chapeaux, écharpes, taies d'oreiller, etc.



Comment empêcher votre enfant d'attraper des poux

Pour éviter que votre enfant n'attrape des poux :

- Apprenez à votre enfant à ne pas partager ses articles personnels de coiffure avec ses amis. Ceci inclut les brosses, les peignes, les barrettes, les bandeaux, les élastiques, les serviettes, les chapeaux, les casques, les bonnets et les écharpes.
- Apprenez à votre enfant à mettre son chapeau et son écharpe dans la poche de son manteau ou dans son sac à dos lorsqu'il les enlève à l'école.
- Si votre enfant a les cheveux longs, mettez-les en queue de cheval avec un élastique ou faites des nattes.
- Vérifiez régulièrement la tête 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 des poux à l'école

Vous trouverez en annexe du présent document des instructions pour vérifier la chevelure de vos enfants.

Que dois-je faire si mon enfant a des poux?

Les points essentiels sont les suivants :

- Il faut deux applications du traitement, séparées par un intervalle de 7 à 10 jours, pour chaque membre de la famille qui a des poux.
- Il faut chercher les poux à l'aide d'un peigne tous les jours dans l'intervalle entre les deux applications.
- Il faut soigneusement vérifier la chevelure de toute personne qui a été en contact étroit avec un individu qui a des poux.
- Il faut nettoyer tous les articles personnels ou ménagers de la maison que les membres de la famille qui ont des poux peuvent avoir utilisés.

Vous trouverez plus d'informations détaillées sur ce qu'il faut faire pour traiter les poux à la fin du présent document. Si vous avez des questions ou avez besoin de plus d'informations, consultez le bureau des services de santé publique de votre région.

Les poux s'attrapent facilement. Si votre enfant a des poux, avertissez les parents de ses amis, son école et tous les groupes dont il fait partie : louveteaux, jeannettes, équipes sportives, etc.

Si votre enfant a des poux, contactez son école pour déterminer quelle est la politique concernant le moment où l'enfant peut retourner à l'école. En général, votre enfant peut retourner à l'école après la première application du traitement. Faites savoir à l'enseignant de votre enfant qu'il a été traité contre les poux.

La gale

Qu'est-ce que c'est, la gale?

La gale est une infection de la peau qui est contagieuse. Elle est due à un insecte minuscule, le sarcopte, qu'on ne peut voir qu'au microscope. Cet insecte s'enfouit sous la peau et pond des œufs. C'est cet enfouissement qui cause l'infection.

À quoi ressemble une infection causée par la gale?

La gale provoque de petites éruptions cutanées rouges qui démangent. Elle peut affecter tout le corps, mais on la trouve généralement entre les doigts, sur les poignets et les avant-bras, sur le ventre ou encore sur le côté de la cuisse. Elle peut infecter n'importe quelle partie du corps. Les éruptions cutanées provoquées par la gale donnent une forte envie de se gratter et sont très désagréables. Les symptômes sont toujours plus virulents la nuit. Le fait de trop gratter risque d'aggraver encore l'infection.

Comment la gale se transmet-elle?

La gale se répand par contact étroit avec une personne infectée, généralement par les mains. Elle peut également se transmettre par l'intermédiaire d'un contact avec des vêtements, de la literie ou une serviette utilisés par une personne infectée. Il est très facile d'attraper la gale. Il arrive fréquemment qu'il y ait de nombreux cas de gale dans les écoles ou dans les garderies. Lorsqu'un membre de la famille attrape la gale, il est probable que le reste de la famille va l'attraper aussi.

Combien de temps dure l'infection?

Si la gale n'est pas traitée, elle peut infecter le corps tout entier et la personne infectée peut en infecter d'autres. Le traitement, s'il est appliqué de façon appropriée, permet de se débarrasser des sarcoptes presque immédiatement et les éruptions cutanées et les démangeaisons disparaissent au bout d'une semaine environ.

Comment empêcher votre enfant d'attraper la gale

Il est difficile d'éviter la gale. Une des raisons de cette difficulté est qu'il est possible d'être infecté par la gale pendant 2 à 6 semaines avant que les éruptions cutanées n'apparaissent. Et la gale peut se propager pendant cette période. Pour essayer d'éviter que votre enfant attrape la gale, vous pouvez :

- éviter le contact avec les gens qui ont la gale
- apprendre à votre enfant à ne pas emprunter ou prêter de vêtements ou d'autres articles personnels.

Que dois-je faire si mon enfant a la gale?

- Si vous pensez que votre enfant a la gale, gardez-le à la maison jusqu'à ce qu'il ait suivi le traitement approprié.
- Allez voir votre médecin ou une infirmière de la santé publique. Suivez soigneusement les instructions du traitement. Les éruptions cutanées et les démangeaisons disparaîtront en 2 ou 3 semaines. Il faut traiter tous les membres de la famille, qu'ils aient des symptômes ou non. Il est parfois nécessaire d'appliquer un deuxième traitement 7 à 10 jours après le premier.

- Le ministère de la Santé recommande l'application d'une crème composée à 5 pour cent de perméthrine, comme la crème NIX™. Il ne faut laisser la crème agir que pendant 12 à 14 heures et laver ensuite le corps. Suivez attentivement les instructions telles qu'elles sont écrites dans le mode d'emploi du produit.
- Si l'un des membres de votre famille est âgé de moins de 2 ans ou est une femme enceinte ou allaite un enfant, alors consultez votre médecin avant d'appliquer le traitement.
- Lavez tous les vêtements, toute la literie et toutes les serviettes que votre enfant a utilisés au cours des deux dernières journées avant le traitement. Lavez à la machine à l'eau très chaude et faites sécher pendant 20 minutes au moins à température élevée dans votre sècheuse.
- Avertissez l'école de votre enfant. Il a peut-être attrapé la gale à l'école et il faudrait donc en avertir les autres parents.
- Les démangeaisons risquent de perdurer pendant quelques jours après l'application du traitement. C'est normal et cela ne veut pas dire que le traitement n'a pas marché. Vous pouvez appliquer à nouveau le traitement entre 7 et 10 jours après la première fois, mais seulement si vous constatez une nouvelle éruption cutanée due à la gale.

Si mon enfant attrape la gale, est-ce qu'il peut retourner à l'école?

- Consultez l'école de votre enfant pour savoir quelle est sa politique concernant la date à laquelle l'enfant peut retourner à l'école. Lorsque l'infection est convenablement traitée, elle est guérie dès la première application du traitement (c'est-à-dire au bout de 12 à 14 heures). Votre enfant peut généralement retourner à l'école dès la fin du traitement.
- Pour vous assurer que le traitement a bien fonctionné, consultez votre médecin ou une infirmière des services de santé publique.

La teigne

Qu'est-ce que c'est, la teigne?

La teigne est une infection causée par un champignon (et non par des vers!).

À quoi ressemble une infection causée par la teigne?

La teigne apparaît sur le cuir chevelu, sur la peau ou sur les ongles. Elle commence généralement par une petite ampoule et grandit ensuite jusqu'à devenir une grande plaque en forme d'anneau. Cette plaque va s'écailler et on peut la soulever sur le bord. En général, elle démange et elle entraîne l'apparition de squames. Si la teigne se trouve sur le cuir chevelu, alors il arrive que les cheveux tombent autour de la partie infectée. Si elle se trouve sur les pieds, elle provoque parfois des fissures entre les orteils.

Comment la teigne se transmet-elle?

La teigne se répand par contact de peau à peau avec une personne infectée, avec un animal ou au contact avec la terre. On peut aussi attraper la teigne si on se sert des vêtements, des peignes, des brosses, de la literie ou des serviettes d'une personne infectée.

Comment empêcher votre enfant d'attraper la teigne

- Évitez le contact étroit avec les personnes infectées.
- Vérifiez la tête de votre enfant pour voir si vous y décelez les signes de la teigne.
- Vérifiez vos animaux domestiques ou animaux de ferme pour voir s'ils présentent des signes de la teigne. (Sachez que les animaux domestiques et les animaux de ferme peuvent avoir la teigne sans présenter de signes d'infection.) Apprenez à votre enfant à se laver les mains après avoir joué avec les animaux.
- Apprenez à votre enfant à ne pas prêter ou emprunter de chapeaux, de peignes ou d'autres articles personnels.

Que dois-je faire si mon enfant a la teigne?

- Consultez votre médecin de famille ou une infirmière des services de santé publique. Le traitement consiste en une combinaison de crèmes et de médicaments. Il peut prendre jusqu'à 4 à 6 semaines.
- Avertissez l'école de votre enfant. Il risque d'avoir attrapé la teigne à l'école et il faut donc que les autres parents soient avertis.
- Lavez tous les vêtements, toute la literie et toutes les serviettes que votre enfant a utilisés. Lavez à la machine à l'eau très chaude et faites sécher pendant 20 minutes au moins à température élevée dans votre sècheuse. Lavez les peignes et les brosses dans de l'eau savonneuse très chaude.
- Si votre enfant a la teigne, assurez-vous qu'il se lave bien les mains chaque fois qu'il touche la peau infectée.

Si mon enfant attrape la teigne, quand peut-il retourner à l'école?

Consultez l'école de votre enfant pour savoir quelle est sa politique concernant la date de retour à l'école pour les enfants qui ont attrapé la teigne. Votre enfant peut généralement retourner à l'école dès le début du traitement contre la teigne.



L'impétigo

Qu'est-ce que c'est, l'impétigo?

L'impétigo — aussi appelée « gourme » — est une infection de la peau causée par une bactérie.

À quoi ressemble une infection causée par de l'impétigo?

L'impétigo se manifeste généralement tout d'abord par de petites ampoules ou ulcères sur la peau du visage, près des coins de la bouche et du nez, ou encore sur les oreilles ou les mains. Il peut se manifester à n'importe quel endroit où la peau est endommagée : coupure, ulcère ou piqûre d'insecte. Les ulcères d'impétigo démangent et durent plus longtemps qu'un bouton ou une plaie ordinaire. Ils secrètent parfois un fluide couleur de miel et forment une croûte jaunâtre lorsqu'ils cicatrisent.

Comment l'impétigo se transmet-il?

L'impétigo se transmet par contact direct avec une personne infectée ou avec des articles qui ont été en contact avec le fluide secrété par les ulcères d'impétigo d'une personne infectée. Il peut aussi se transmettre par l'intermédiaire des serviettes, des vêtements ou d'autres articles personnels d'une personne infectée. Certains types d'impétigo sont très contagieux et se répandent rapidement s'ils ne sont pas traités.

Comment empêcher votre enfant d'attraper de l'impétigo

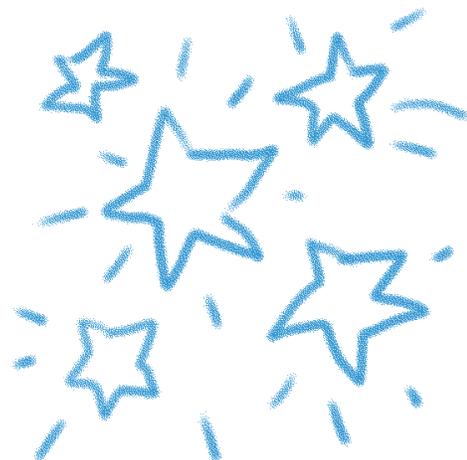
- Lavez-vous les mains fréquemment. C'est important dans tous les cas, que votre famille soit atteinte ou pas. Aidez tous les membres de votre famille à prendre l'habitude de se laver les mains fréquemment.
- Nettoyez les petites plaies (coupures, égratignures et piqûres) et protégez-les d'un pansement.
- Évitez le contact direct avec les personnes susceptibles d'être infectées par de l'impétigo.
- Vérifiez la peau de votre enfants pour voir si elle présente les signes d'une infection d'impétigo et, si oui, faites-le traiter rapidement.

Que dois-je faire si mon enfant a de l'impétigo?

- Si vous pensez que votre enfant a de l'impétigo, consultez un médecin. Ce médecin s'assurera que les plaies de votre enfant sont bien de l'impétigo et vous prescrira le traitement approprié. On traite généralement les infections d'impétigo à l'aide d'un onguent ou de médicaments pris oralement.
- Enlevez les croûtes en les trempant dans de l'eau chaude et en les lavant doucement à l'eau savonneuse. Appliquez ensuite l'onguent prescrit par le médecin. Répétez l'application deux ou trois fois par jour jusqu'à ce que les plaies soient guéries. Jetez les étoffes que vous avez utilisées pour nettoyer les plaies à la poubelle.
- Couvrez les plaies de pansements. Ceci vous aidera à empêcher votre enfant de se gratter et à empêcher les fluides sécrétés par les plaies de toucher d'autres personnes. Jetez les pansements à la poubelle après utilisation.
- Lavez tout ce qui est entré en contact avec le fluide sécrété par les plaies.
- Donnez à chaque membre de la famille son propre savon, sa propre serviette et sa propre débarbouillette. Il est tout particulièrement important d'empêcher que les articles utilisés par les autres membres de la famille touchent ceux de la personne infectée.
- Avertissez l'école de votre enfant. Il a peut-être attrapé son infection d'impétigo à l'école et il faut en avertir les autres parents.

Si mon enfant attrape de l'impétigo, quand peut-il retourner à l'école?

Le médecin vous dira quand votre enfant peut retourner à l'école. Consultez votre école pour savoir quelle est sa politique concernant le retour des enfants à l'école.



Pour plus de renseignements

Pour consulter cette publication ou d'autres préparées par le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse, visitez le site Web : www.gov.ns.ca./Health/Publichealth ou communiquez avec le Service de santé publique de votre région.

Services de la santé publique

Services de la santé publique pour les comtés d'Annapolis, de Kings, de Lunenburg, de Queens, de Digby, de Yarmouth et de Shelburne

Services de la santé publique
23, avenue Earnscliffe
C.P. 1180

Wolfville (Nouvelle-Écosse) B4P 1X4
Tél. : 542-6310 Téléc. : 542-6333

Services de la santé publique
60, rue Vancouver

Yarmouth (Nouvelle-Écosse) B5A 2P5
Tél. : 742-7141 Téléc. : 742-6062

Services de la santé publique
Barrington Plaza, n° 3640, Route 3
C.P. 68

Barrington Passage (Nouvelle-Écosse)
B0W 1G0
Tél. : 637-2430 Téléc. : 637-3352

Services de la santé publique
Digby General Hospital
C.P. 1718

Digby (Nouvelle-Écosse) B0V 1A0
Tél. : 245-2557 Téléc. : 245-5517

Services de la santé publique
175, rue School
C.P. 694

Liverpool (Nouvelle-Écosse) B0T 1K0
Tél. : 354-5738 Téléc. : 354-3152

Services de la santé publique
14, rue High
C.P. 96

Lunenburg (Nouvelle-Écosse) B0J 2C0
Tél. : 634-8730 Téléc. : 634-7330

Services de la santé publique
Centre médical de Clare
C.P. 150

Meteghan Centre (Nouvelle-Écosse) B0W 2K0
Tél. : 645-2325 Téléc. : 645-3250

Services de la santé publique
Hôpital Roseway
C.P. 125

Shelburne (Nouvelle-Écosse) B0T 1W0
Tél. : 875-2623 Téléc. : 875-1574

Services de la santé publique
a/s Annapolis Royal Health Centre
Rue St. George, C.P. 144

Annapolis Royal (Nouvelle-Écosse) B0S 1A0
Tél. : 532-2381 Téléc. : 532-2113

Services de la santé publique
Bureau 109, 215, rue Dominion
Bridgewater, N. S. B4V 2K7
Tél. : 543-0850 Téléc. : 543-8024

Services de la santé publique
N° 5246, Route 10
C.P. 106

New Germany (Nouvelle-Écosse) B0R 1E0
Tél. : 644-2710

Services de la santé publique
Western Kings Memorial Health Centre
Rue Orchard, C.P. 249

Berwick (Nouvelle-Écosse) B0P 1E0
Tél. : 538-8782 Téléc. : 538-9590

Services de la santé publique
Soldier's Memorial Hospital
462, rue Main, C.P. 211

Middleton (Nouvelle-Écosse) B0S 1P0
Tél. : 825-3385 Téléc. : 825-0599

Services de la santé publique *pour les comtés de Cape Breton, de Victoria, d'Inverness, de Richmond, d'Antigonish et de Guysborough*

Services de la santé publique
235, rue Townsend, 2^e étage
Sydney (Nouvelle-Écosse) B1P 5E7
Tél.: 563-2400 Téléc.: 563-0508

Services de la santé publique
23, rue Bay
Antigonish (Nouvelle-Écosse) B2G 2G7
Tél.: 863-2743 Téléc.: 863-7476

Services de la santé publique
C.P. 224, 14, rue Bay, Bureau n° 2
Arichat (Nouvelle-Écosse) B0E 1A0
Tél.: 226-2944 Téléc.: 226-1594

Services de la santé publique
C.P. 6, 30 Old Margaree Road
Baddeck (Nouvelle-Écosse) B0E 1B0
Tél.: 295-2178 Téléc.: 295-3432

Services de la santé publique
C.P. 299, Eastern Memorial Hospital
Canso (Nouvelle-Écosse) B0H 1H0
Tél.: 366-2925 Téléc.: 366-2900

Services de la santé publique
C.P. 46
Buchanan Memorial Community Health Centre
Neil's Harbour (Nouvelle-Écosse) B0C 1N0
Tél.: 336-2295 Téléc.: 336-2202

Services de la santé publique
C.P. 26
New Waterford (Nouvelle-Écosse) B1H 4K4
Tél.: 862-2204 Téléc.: 862-3155

Services de la santé publique
708, rue Reeves, Bureau n° 33
Port Hawkesbury (Nouvelle-Écosse) B9A 2S1
Tél.: 625-1693 Téléc.: 625-4091

Services de la santé publique
C.P. 111, 15102, Cabot Trail
Cheticamp (Nouvelle-Écosse) B0E 1H0
Tél.: 224-2410 Téléc.: 224-2903

Services de la santé publique
633, rue Main, 2^e étage
Glace Bay (Nouvelle-Écosse) B1A 4X9
Tél.: 842-4050 Téléc.: 842-4004

Services de la santé publique
C.P. 106, Guysborough Hospital
Guysborough (Nouvelle-Écosse) B0H 1N0
Tél.: 533-3502 Téléc.: 533-2167

Services de la santé publique
C.P. 118
26, rue Upper Railway
Inverness Consolidated Hospital
Inverness (Nouvelle-Écosse) B0E 1N0
Tél.: 258-1920 Téléc.: 258-2721

Services de la santé publique
C.P. 275, St. Mary's Hospital
Sherbrooke (Nouvelle-Écosse) B0J 3C0
Tél.: 522-2212 Téléc.: 522-2094

Services de la santé publique
St. Peter's (Nouvelle-Écosse)
Tél.: 1-888-272-0096
(Bureau fermé, veuillez appeler le numéro ci-dessus)

Services de la santé publique
7, avenue Fraser
Sydney Mines (Nouvelle-Écosse) B1V 2B8
Tél.: 736-6245 Téléc.: 736-7909

Services de la santé publique *pour les comtés de Colchester, de Cumberland et de Pictou et pour la majorité de la municipalité de East Hants*

Services de la santé publique
Colchester Regional Hospital Annex
201, rue Willow, 3e étage
Truro (Nouvelle-Écosse) B2N 4Z9
Tél.: 893-5820 Téléc.: 893-5839

Services de la santé publique
18, rue South Albion
Amherst (Nouvelle-Écosse) B4H 2W3
Tél.: 667-3319 Téléc.: 667-2273

Services de la santé publique
825, East River Road, 2e étage
New Glasgow (Nouvelle-Écosse) B2H 3S6
Tél.: 752-5151 Téléc.: 755-7175

Services de la santé publique
C.P. 104
5, Mill Village Road
Shubenacadie (Nouvelle-Écosse) B0N 2H0
Tél.: 758-2050 Téléc.: 758-7013

Services de la santé publique *pour la municipalité régionale de Halifax, West Hants et Mount Uniacke*

Services de la santé publique
201, avenue Brownlow, Bureau 4
Dartmouth (Nouvelle-Écosse) B3B 1W2
Tél.: 481-5800 Téléc.: 481-5803

Services de la santé publique
C.P. 908
Windsor (Nouvelle-Écosse) B0N 2T0
Tél.: 798-2264 Téléc.: 798-5922

Services de la santé publique
C.P. 1, Centre commercial Forest Hills
Head of Jeddore (Nouvelle-Écosse) B0J 1P0
Tél.: 889-2143 Téléc.: 889-3013

Services de la santé publique
Musquodoboit Valley Memorial Hospital
Middle Musquodoboit (Nouvelle-Écosse)
B0N 1X0
Tél.: 384-2370 Téléc.: 384-3310

Services de la santé publique
C.P. 58
Eastern Shore Memorial Hospital
Sheet Harbour (Nouvelle-Écosse) B0J 3B0
Tél.: 885-2470 Téléc.: 885-4017

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	423-7354	O, P
IWK Health Centre	470-7146	O
IWK Ouïe des nouveaux-nés	470-7146	O, P
Amherst	667-1141	O, P
Antigonish	867-4197	O, P
Bridgewater	543-4603, poste 2248	O, P
Dartmouth	464-3084	P
Digby	245-2501, poste 265	P
Evanston	625-3100, poste 257	P
Glace Bay	842-2868	P
Kentville	678-7381, poste 1400	O, P
Liverpool	345-3436, poste 246	P
Lower Sackville	869-6150	O, P
Middleton	825-3411, poste 233	P
Musquodoboit Hbr.	889-4117	P
New Glasgow	752-7600, poste 2520	O, P
Pictou	485-4324, poste 125	P
Sheet Harbour	885-3628	P
Shelburne	875-3011, poste 270	P
Springhill	597-3773	P
Sydney	567-7781	O, P
Sydney Mines	736-2831, poste 146	O, P
Truro	893-5512, poste 512	O, P
Waterville	538-3103, poste 156	P
Windsor	792-2084	P
Yarmouth	742-3541, poste 364	O, P

Cliniques de services de santé mentale

Mental Health Services
South Shore Regional Hospital
90, Glen Allan Drive
Bridgewater (Nouvelle-Écosse) B4V 3S6
Tél.: (902) 527-5228
Télééc.: (902) 543-3120

Mental Health Services
Yarmouth Regional Hospital
60, rue Vancouver
Yarmouth (Nouvelle-Écosse) B5A 2P5
Tél.: (902) 742-4222
Télééc.: (902) 742-2320

Mental Health Services
Annapolis Valley District Health Authority
C.P. 490
121, rue Orchard
Berwick (Nouvelle-Écosse) B0P 1E0
Tél.: (902) 538-3111 (X 121)
Télééc.: (902) 538-1490

Mental Health Services
Colchester Regional Hospital
207, rue Willow
Truro (Nouvelle-Écosse) B2N 5A1
Tél.: (902) 893-5526
Télééc.: (902) 893-5551

Mental Health Services
c/o Highland View Regional Hospital
110, rue East Pleasant
Amherst (Nouvelle-Écosse) B4H 1N6
Tél.: (902) 667-5400 (6344)
Télééc.: (902) 667-5959

Mental Health Services
Aberdeen Hospital
835, East River Road
New Glasgow (Nouvelle-Écosse) B2H 3S6
Tél.: (902) 752-1137
Télééc.: (902) 928-0297

Mental Health Services
St. Martha's Regional Hospital
25, rue Bay
Antigonish (Nouvelle-Écosse) B2G 2G5
Tél.: (902) 867-4368
Télééc.: (902) 864-4496

Mental Health Services
Cape Breton Regional Hospital
1482, rue George
Sydney (Nouvelle-Écosse) B1P 1P3
Tél.: (902) 567-8093
Télééc.: (902) 567-7905

Mental Health Program
IWK Health Centre
5850-5980, avenue University
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3J 3G9
Tél.: (902) 428-8086
Télééc.: (902) 428-2937

Pour le dépistage, le traitement et la prévention des **poux**



Comment vérifier si votre enfant a des poux

Si votre enfant est entré en contact avec une personne qui a des poux, il faut que vous vérifiiez soigneusement sa chevelure pour voir s'il a attrapé le parasite. Les poux se propagent facilement; si l'un des membres de votre famille a des poux, il est possible que les autres aient eux aussi attrapé le parasite. Vérifiez la chevelure de tous les membres de votre famille. Heureusement, les poux ne peuvent pas survivre dans les poils des animaux domestiques!

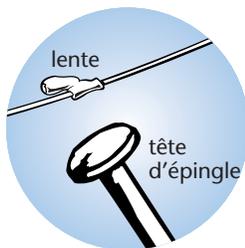
Pour vérifier la chevelure de votre enfant, vous pouvez utiliser un cure-dents ou un objet pointu vous permettant de séparer et de soulever les cheveux. Il est également utile de se servir d'une loupe.

1. Installez-vous confortablement dans un siège près d'une bonne source de lumière. La meilleure source de lumière est la lumière du jour quand il fait clair. **Ce que vous cherchez, ce sont à la fois les poux et les lentes (œufs de poux).** Les poux se déplacent rapidement. Il est donc parfois difficile de les voir et il est plus probable que ce que



pou adulte

- vous allez voir, ce sont les lentes. Les lentes ont la forme de toutes petites larmes et sont de couleur blanche légèrement teintée de brun. Elles sont fermement attachées aux cheveux et vous n'arriverez pas à les enlever si vous n'utilisez pas vos ongles ou bien un peigne spécialement conçu pour enlever les lentes.



lente

tête d'épingle

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

Si l'un de vos enfants a des poux, avertissez les parents de ses amis, son école et tous les groupes dont il fait partie : louveteaux, jeannettes, équipes sportives, etc.

Le traitement des poux

Les points essentiels à retenir dans le traitement des poux sont les suivants :

- Il faut deux applications du traitement, séparées par un intervalle de 7 à 10 jours, pour chaque membre de la famille qui a des poux.
- Il faut chercher les poux à l'aide d'un peigne tous les jours dans l'intervalle entre les deux applications.
- Il faut soigneusement vérifier la chevelure de toute personne qui a été en contact étroit avec un individu qui a des poux.
- Il faut nettoyer tous les articles personnels ou ménagers de la maison que les membres de la famille qui ont des poux peuvent avoir utilisés.

Il est indispensable de respecter ce processus avec la plus grande attention.

Il n'est pas nécessaire de traiter tous les membres de la famille — seulement ceux qui ont des poux. Consultez votre médecin de famille avant de traiter un enfant âgé de moins de 2 ans ou une personne enceinte. Si vous ne pouvez pas utiliser de traitement chimique ou que vous aimeriez obtenir plus de renseignements sur les autres formes de traitement qui existent, veuillez communiquer avec le bureau des services de santé publique de votre région.

Pour traiter les poux, il faut :

- un produit de traitement des poux — Ce type de produit s'achète à la pharmacie. Il suffit généralement d'un flacon par personne qui a des poux. Si l'enfant a une chevelure longue ou épaisse, il faut parfois plus d'un flacon.
- un peigne ordinaire
- un peigne à poux — Ce type de produit se trouve dans n'importe quelle pharmacie.
- une serviette propre
- un minuteur ou une horloge
- une activité calme qui tiendra votre enfant occupé pendant le traitement : musique, télévision, livre, livre à colorier, etc.

Même s'il prend du temps, le traitement complet est le seul

Traitez tous les membres de la famille qui ont des poux dans la même journée. Occupez-vous d'une personne à la fois.

1 Peignez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire pour vous débarrasser des nœuds dans la chevelure.

2 Appliquez le traitement en suivant exactement les instructions qui accompagnent le flacon. Il est très important de suivre soigneusement les instructions du produit.

- Agitez bien le flacon.
- Vérifiez les instructions pour savoir s'il faut que les cheveux soient mouillés ou secs.
- Appliquez le traitement sur l'ensemble du cuir chevelu et massez soigneusement.
- Assurez-vous que le produit couvre bien toute la chevelure, du cuir chevelu jusqu'aux pointes des cheveux.
- Laissez agir le produit aussi longtemps que le recommandent les instructions, sans dépasser la durée recommandée. Les produits chimiques qui entrent dans la composition du traitement peuvent faire du tort à votre enfant si vous laissez le produit agir plus longtemps qu'il n'est recommandé. Utilisez une horloge ou un minuteur pour vous assurer que vous le laissez agir pendant la durée recommandée.

3 Rincez bien les cheveux de votre enfant au-dessus du lavabo. Ne rincez pas les cheveux au-dessus de la baignoire, parce que le produit risque d'entrer en contact avec une autre partie du corps de votre enfant.

4 Peignez les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire pour vous débarrasser des nœuds.

5 Peignez les cheveux à l'aide d'un peigne à poux.

- Choisissez un endroit pour commencer, comme, par exemple, le sommet de la tête ou bien derrière une des deux oreilles.
- Séparez les cheveux en sections minces et étroites. Peignez une section à la fois.



- Placez le peigne à poux contre le cuir chevelu et tirez-le jusqu'au bout des cheveux.
- Vérifiez les dents du peigne à poux après chaque passage. S'il y a des poux ou des lentes, rincez le peigne à l'eau courante ou essuyez-le à l'aide d'un mouchoir en papier. Mettez chaque mouchoir en papier utilisé dans un sac.
- Continuez à peigner les cheveux section par section jusqu'à ce que vous ayez fait la tête entière plusieurs fois.
- Une fois que vous avez fini de peigner, nettoyez le peigne à poux à l'eau courante. Utilisez une brosse à ongles ou une vieille brosse à dents pour bien nettoyer entre les dents du peigne. Si vous avez utilisé des mouchoirs en papier pour essuyer le peigne, fermez bien le sachet et jetez-le à la poubelle.

Les traitements contre les poux tuent les poux mais ne tuent pas toujours toutes les lentes. Le fait de peigner les cheveux à l'aide d'un peigne à poux permet d'enlever les poux, mais pas toujours toutes les lentes. Vous pouvez, si vous le souhaitez, enlever toutes les lentes qui se trouvent dans les cheveux de votre enfant. Cependant, si vous suivez les recommandations du traitement et peignez les cheveux de votre enfant au peigne fin tous les jours entre les deux applications, alors cela n'est pas nécessaire. Les poux ne pourront pas se répandre.

6 Peignez les cheveux de votre enfant tous les jours pour enlever les poux. La technique est décrite plus en détail à la section suivante. Ne négligez pas cette étape!

7 Appliquez le traitement contre les poux une deuxième fois, 7 à 10 jours après la première application. Suivez la même procédure que pour la première. La deuxième application tue tous les poux qui ont pu arriver à maturité, c'est-à-dire qui étaient des lentes lors de la première application et que celle-ci n'est pas parvenue à éliminer.

8 Continuez de vérifier la chevelure des membres de famille régulièrement pendant au moins trois semaines après la deuxième application, afin de vous assurer que plus personne n'a de poux.

moyen de se débarrasser des poux!

Technique pour peigner les cheveux et enlever les poux

Peignez les cheveux des personnes traitées pour enlever les poux tous les jours dans l'intervalle entre la première application et la deuxième application du produit. La première application n'a peut-être pas éliminé toutes les lentes. Il est nécessaire de peigner les cheveux tous les jours et d'enlever les poux qui peuvent être arrivés à maturité. **Ne sautez pas cette étape importante.** Si vous n'enlevez pas les nouveaux poux, ils pondront de nouveaux œufs et il faudra tout recommencer.

Pour peigner les cheveux, installez votre enfant dans un siège confortable près d'une bonne source de lumière. La meilleure source de lumière est la lumière du jour quand il fait clair.

- 1 Mouillez les cheveux de votre enfant. Il faut que les cheveux soient mouillés, mais non dégoulinants d'eau.
- 2 Peignez les cheveux avec un peigne ordinaire pour enlever les nœuds.
- 3 Choisissez un endroit pour commencer, comme, par exemple, le sommet de la tête ou bien derrière une des deux oreilles.
- 4 Séparez les cheveux en sections minces et étroites. Peignez une section à la fois.
- 5 Placez le peigne à poux contre le cuir chevelu et tirez-le jusqu'au bout des cheveux.
- 6 Vérifiez les dents du peigne à poux après chaque passage. S'il y a des poux ou des lentes, rincez le peigne à l'eau courante ou essuyez-le à l'aide d'un mouchoir en papier. Mettez chaque mouchoir en papier utilisé dans un sachet.
- 7 Continuez à peigner les cheveux section par section jusqu'à ce que vous ayez fait la tête entière plusieurs fois.
- 8 Une fois que vous avez fini de peigner, nettoyez le peigne à poux à l'eau courante. Utilisez une brosse à ongles ou une vieille brosse à dents pour bien nettoyer entre les dents du peigne. Si vous avez utilisé des mouchoirs en papier pour essuyer le peigne, fermez bien le sac et jetez-le à la poubelle.

Nettoyage du domicile

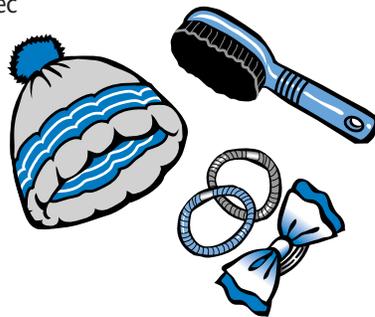
- Nettoyez les peignes, les brosses et autres accessoires de coiffure (broches, barrettes, bandeaux, etc.) à l'eau chaude et savonneuse jusqu'à ce que vous ayez enlevé tous les poux et toutes les lentes. Trempez ensuite les articles dans de l'eau très chaude pendant 10 minutes. Vous pouvez aussi les mettre au congélateur pendant 24 heures.
- Lavez à l'eau très chaude et savonneuse les vêtements, les serviettes, les torchons, les taies d'oreiller, les jouets en peluche et tout autre article utilisé par un enfant qui a des poux au cours des 2 derniers jours. Pour les choses que vous ne pouvez pas laver (couvertures, manteaux, jouets en peluche, etc.), appliquez un des traitements suivants :
 - Mettez l'article dans un sachet plastique scellé pendant 10 jours.
 - Mettez l'article dans la sècheuse à température élevée pendant 20 minutes.
 - Mettez l'article au congélateur pendant 24 heures.
 - Passez l'article au fer à repasser.
- Passez l'aspirateur sur les matelas, les tapis et les meubles. Les poux peuvent vivre loin d'une chevelure humaine pendant jusqu'à 2 jours. N'utilisez pas de vaporisateur de produit contre les poux sur le mobilier. Il n'y a aucune preuve que cela aide à lutter contre les poux et cela risque de faire du mal à vos enfants ou à vos animaux domestiques.



Le passage de la chevelure au peigne à poux est très important. moyen de se débarrasser des poux!

Pour prévenir la propagation des poux

- Si votre enfant a des poux, contactez son école pour déterminer quelle est la politique concernant le moment où l'enfant peut retourner à l'école. En général, votre enfant peut retourner à l'école après la première application du traitement. Faites savoir à l'enseignant de votre enfant qu'il a été traité contre les poux.
- Vérifiez régulièrement la tête 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 des poux à l'école
- Si votre enfant a les cheveux longs, mettez-les en queue de cheval avec un élastique ou faites des nattes.
- Apprenez à vos enfants à ne pas partager leurs articles personnels de coiffure avec leurs ami(e)s. Ceci inclut les brosses, les peignes, les barrettes, les bandeaux, les élastiques, les serviettes, les chapeaux, les casques, les bonnets et les écharpes.
- Apprenez à vos enfants à mettre leur chapeau et leur écharpe dans la poche de leur manteau ou dans leur sac lorsqu'ils les enlèvent à l'école.



Même s'il prend du temps, le traitement complet est le seul

Services de la santé publique



www.gov.ns.ca/health/PublicHealth