Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Les découvertes Départ Santé

Des enfants plus **heureux** et en **meilleure santé,** dès la petite enfance

JUIN-JUILLET 2016 VOL. 3 NO 4

NOMBRE DE CENTRES DEPART SANTÉ (SK & N-B) : 273

De nouvelles formatrices Départ Santé entrent en scène!

Grâce à la généreuse contribution du Fonds d'initiatives communautaires de la Saskatchewan, Départ Santé a eu le plaisir de pouvoir offrir un atelier de formation des formatrices les 13 et 14 mai 2016 à Saskatoon. Quatorze personnes venues des quatre coins de la Saskatchewan se sont réunies pour deux jours bien remplis. Nous avons accueilli des représentantes de divisions scolaires, de Régions de santé, de communautés des Premières Nations, d'organismes travaillant dans le domaine de la petite enfance, de centres de ressources pour la famille, d'initiatives de promotion de la santé et de districts de loisirs.

Nous avons expliqué au groupe un certain nombre de choses, notamment ce qu'est l'initiative Départ Santé, ce que signifie devenir formatrice communautaire Départ Santé et comment offrir des formations Départ Santé. Les participantes ont même eu l'occasion de s'exercer à offrir une partie de la formation au groupe. Tout le monde est reparti avec une Trousse de jeux actifs (un sac de hockey plein de ressources) et un enthousiasme débordant qui a fait chaud au cœur de l'équipe Départ Santé.

Nous attendons avec impatience l'année d'implantation à venir, car nous allons maintenant pouvoir rejoindre encore plus d'enfants en Saskatchewan, grâce à nos nouvelles formatrices communautaires. Souhaitons ensemble la bienvenue dans l'équipe Départ Santé à Donna Coleman Trombley, Shawna Cote, Jodene Demorest, Diane Drummond, Lacy Eggerman, Connie Herman, Chelsey Johnson, Samantha Jolly, Tammy Leoppky, Melisa McKay, Jane Meiklejohn, Amanda Petit, Janet Regan et Tanis Shanks!

Les familles du centre Whitmore Park Child Care Co-operative encouragées à être en "supersanté"

Tasha Balkwill et les éducatrices du centre Whitmore Park Child Care Co-operative de Regina se sont tenues bien occupées depuis leur formation de janvier. En plus d'inscrire chaque jour à l'horaire plus d'activité physique menée par l'éducatrice et d'activités de saine alimentation, elles se sont employées à engager les parents dans le cheminement vers la santé et le mieux-être des enfants qui leur sont confiés. Tasha a distribué les fiches d'activités de GRANDIR CB™ destinées aux parents, a partagé avec eux *Les découvertes Départ Santé* et a affiché les objectifs Départ Santé du centre. Un des objectifs élaborés par le personnel était de faire faire aux enfants 180 minutes de jeu actif au centre chaque jour. Pour encourager les parents à faire la même chose pendant les fins de semaine, Tasha a lancé un défi Jeu actif. Tous les parents ont reçu une carte divisée en blocs de 15 minutes. Chaque fois qu'un enfant faisait 15 minutes de jeu actif, il pouvait colorier un carreau de la carte. La carte une fois remplie représentait 180 minutes de jeu actif. Une autre section de la carte devait être remplie par les parents avec le détail des activités faites par l'enfant. L'une des règles du défi était que l'activité devait être accomplie en une seule journée et non étalée sur toute la fin de semaine. Pour aider les parents à trouver des idées, Tasha leur avait envoyé une lettre expliquant ce qui était considéré comme jeu actif : il ne s'agissait pas de courir comme des fous pendant 180 minutes – tout ce qui faisait bouger l'enfant pouvait compter : ramasser ses jouets, vider le lave-vaisselle, ratisser des feuilles, nettoyer sa chambre, sauter dans les flaques d'eau... Dans sa lettre, elle encourageait les parents à faire preuve d'imagination et à chercher l'inspiration auprès des enfants. Une quinzaine d'enfants ont rapporté leur carte remplie au centre. Un enfant avait même rempli trois cartes en une seule journée! « Le niveau de participation a été impressionnant et les enfants ont ADORÉ! », a déclaré Tasha Balkwill, la directrice du centre Whitmore Park Child Care Co-operative. « Ils ont même refusé de rendre leur carte aux autres éducatrices et ont insisté pour me la remettre en mains propres! »

Les enfants qui avaient participé au défi ont reçu des prix, notamment un livre et un jouet. Ils ont également reçu un certificat de superhéros, qui les déclarait « Enfant en supersanté ». Pour célébrer cette belle réussite, les photos des « enfants en supersanté » ont été placées sur une cape de superhéros, exposée dans l'aire d'accueil et tout le monde a pu les admirer.

Félicitations aux enfants, aux parents et au personnel du centre Whitmore Park Child Care Co-operative pour avoir encouragé et adopté un style de vie plus actif et plus sain!

Cuisinons ensemble : Boisson fouettée au yogourt et aux petits fruits*

***Source :** *GRANDIR Manger santé*, Legacies Now, p. 147

Ingrédients

- 1 tasse de petits fruits congelés
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de yogourt à la vanille ou au citron
- ¼ c. à thé de cannelle
- 2 c. à thé de sucre

Préparation

1. Mettre les petits fruits, le lait, le yogourt, la cannelle et le sucre dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
3. Verser le mélange dans quatre gobelets ou rangez-le au réfrigérateur.

Donne 4 portions pour enfants

Départ Santé @ la maison

L'été offre beaucoup d'opportunités pour les enfants d'aller jouer à l'extérieur. Toutefois, le soleil et la chaleur estivale peuvent comporter certains risques.

En effet, lorsqu'il fait chaud, le corps dépense de l'énergie pour maintenir la température corporelle autour de 37°C. Pour ce faire, l'un des mécanismes de notre corps est la sudation. Par conséquent, plus il fait chaud et plus le corps va perdre de l'eau. Il est donc important de boire fréquemment pour que celui-ci récupère cette eau et éviter ainsi de se **déshydrater**.

L'**épuisement par la chaleur** survient lorsque le corps perd beaucoup d'eau et de minéraux en tentant de se refroidir lorsqu'il y a une augmentation de la température corporelle. Les symptômes sont des maux tête, des nausées, des crampes musculaires, des étourdissements et une augmentation du rythme cardiaque. Par conséquent, il faut chercher les endroits plus frais et ombragés et bien s'hydrater.

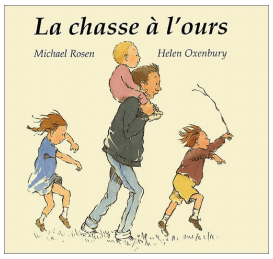
Plus connus, les **coups de soleil** surviennent lorsque les rayons du soleil brûlent les cellules de la peau. Il faut donc rester à l'affût, car même si l'on ne ressent pas la chaleur, cela ne signifie pas que les rayons UV sont bloqués. Il convient donc de se protéger en tout temps de ces rayons.

Voici quelques astuces pour éviter les désagréments d'une exposition au soleil et à la chaleur :

- Avoir un écran solaire avec un bon facteur de protection solaire (FPS). La Société canadienne de pédiatrie recommande un FPS d'au moins 30. N'oubliez pas d'en appliquer sur le nez, les oreilles et la nuque de votre enfant au moins 30 minutes avant de sortir à l'extérieur et après la baignade.
- Porter un chapeau ou une casquette.
- Encourager les enfants à aller jouer dans l'eau.
- Boire régulièrement de l'eau.
- Porter des lunettes de soleil qui protègent des rayons UV.
- Rester le plus possible à l'ombre ou dans un endroit frais (en particulier entre 10h et 14h).

Source : http://canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/environment-environnement/sun-soleil/heat-extreme-chaleur-fra.php

Je lis en m'amusant !



Enfin l'été! Quoi de mieux que de sortir à l'extérieur et de profiter du soleil? L'activité « Sur le sentier » (consultez le guide *GRANDIR PEP*, pp. 36-37) pourra certainement amuser les enfants et les faire bouger. De plus, cette activité ne demande que peu de matériel et peut être réalisée en deux temps trois mouvements! Il s'agit simplement de créer un sentier sinueux avec une corde d'environ 10 mètres et de demander aux enfants de suivre le sentier de différentes façons : à quatre pattes, en rampant, à reculons, en faisant la brouette, etc. Pour augmenter le défi, ajoutez des obstacles au parcours. Le livre de Michael Rosen, *La chasse à l'ours*, est un parfait complément à cette activité et saura titiller l'imagination des enfants. Ce livre raconte l'histoire d'une famille partant à la chasse à l'ours et croisant différents obstacles sur leur chemin (rivière, branches, etc.).

Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan :

306-653-7454
1-855-653-7454
info@healthystartkids.ca

Équipe Nouveau-Brunswick :

506-863-2273

www.departsante.ca

Départ Santé est rendu possible grâce au financement et au soutien du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les informations contenues dans ce bulletin sont destinées aux intervenants en petite enfance et aux parents. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.