



Les casques protecteurs pour les sports d'hiver



Dans le Nord de l'Ontario, les hivers nous offrent une foule d'activités amusantes pour toute la famille. Que votre enfant s'adonne au ski, au patinage, à la glissade en traîneau ou à la planche à neige, assurez-vous qu'il est toujours en sécurité. Vous pouvez éviter qu'il subisse des blessures graves en lui faisant porter le bon casque protecteur. Le tableau ci-dessous précise le casque à porter selon l'activité hivernale.

ci-dessous précise le casque à porter selon l'activité hivernale.

Activité	Casque
Ski	Casque de ski et planche à neige
Planche à neige	Casque de ski et planche à neige
Sledding & Tobogganing	Ski/Snowboarding or Hockey
Hockey	Casque de hockey muni d'un masque protecteur
Patinage	Casque de hockey

Assurez-vous que les casques :

- respectent les normes canadiennes ou américaines;
- sont en bon état (il n'y a pas de fissures et il ne manque aucun élément de rembourrage);
- sont bien ajustés;
- sont portés et utilisés selon les recommandations du fabricant.

Il ne faut PAS :

- modifier les casques (p. ex. ne pas les perforer ni y ajouter de peinture ou d'autocollants)
- garder les casques plus de cinq ans.

Pour obtenir d'autres renseignements sur les casques protecteurs ou la sécurité en hiver, appelez Santé publique Algoma au 705 942-4646.

Les enfants aussi ressentent du stress!



Quelques conseils pour les parents

Écoutez vos enfants, parlez avec eux de ce qu'ils ressentent et montrez-leur que vous acceptez leurs sentiments.

- Le sommeil est important; les enfants fatigués sont des enfants stressés.
- Encouragez l'exercice et le jeu.
- Amusez-vous ensemble; le rire est un excellent moyen de relâcher le stress!
- Assurez-vous que leur vie n'est pas trop surchargée. Ils ont besoin de temps libre.
- Aidez vos enfants à trouver des activités ou des stratégies qui les aideront à mieux se sentir quand ils sont stressés.
- N'oubliez pas les câlins et les bisous; en plus de montrer à vos enfants que vous les aimez, ces marques d'affection leur font du bien.
- Prenez soin de vous et donnez le « bon exemple » pour ce qui est de prendre soin de soi et de gérer le stress.

Renseignements tirés de Favoriser la résilience des enfants et de Comment aider vos enfants à gérer le stress - <http://www.psychologyfoundation.org/fr>

La Semaine nationale sans fumée



Conseils pour les parents

- Même si on glorifie l'usage du tabac dans les films, c'est vous qui avez la plus grande influence sur la vie de vos enfants.
- Parlez honnêtement à vos enfants et dites-leur directement que vous ne voulez pas qu'ils fument.
- Commencez à leur en parler vers l'âge de cinq ou six ans et poursuivez la conversation jusqu'à la fin de leurs études secondaires.
- Donnez le bon exemple et ne fumez pas.
- Si vous fumez, la meilleure chose que vous puissiez faire, c'est d'arrêter.
- Pour obtenir de l'aide, appelez Santé publique Algoma ou visitez le site www.teleassistancepourfumeurs.ca.
- Ne fumez pas en présence de vos enfants et ne les laissez jamais prendre une de vos cigarettes.
- Ne permettez à personne de fumer dans votre maison.
- Assurez-vous que les événements auxquels assistent vos enfants sont sans fumée.
- Tâchez de savoir si vos enfants ont des amis qui fument et parlez-leur des façons dont ils peuvent refuser une cigarette.

Adaptation d'un document produit par l'American Lung Association (www.lung.org)

Aucun bronzage n'est sans danger

Vous songez à prendre des vacances en famille? Vous pensez à vous rendre au salon de bronzage pour obtenir un « bronzage de base »? Pensez-y deux fois, parce qu'« aucun bronzage n'est sans danger! »

Une peau bronzée, c'est une peau endommagée. Comme le soleil, les lits de bronzage libèrent des rayons UV qui peuvent causer des brûlures, des rides prématurées et des cataractes.

Santé Canada signale que les lits de bronzage pourraient émettre jusqu'à cinq fois plus de rayons UVA que les rayons du soleil. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que les personnes de moins de 18 ans n'utilisent pas les lits de bronzage.

L'exposition aux rayons UV tôt dans la vie peut accroître le risque d'avoir le cancer de la peau. Encouragez les membres de votre famille à protéger leur peau contre le soleil et à ne pas utiliser les lits de bronzage.

Enfilez des vêtements amples faits d'un tissu léger tissé serré pour couvrir les bras et les jambes.

Portez un chapeau à large rebord pour protéger la tête, le visage, les oreilles et la nuque.

Appliquez un écran solaire à l'épreuve de l'eau qui protège contre les rayons UVA et UVB et dont le FPS est d'au moins 15. Réappliquez-en souvent.

Autres conseils utiles

- Réduisez l'exposition au soleil quand il est à son plus fort, soit entre 11 h et 16 h, ou quand l'indice UV est de 3 ou plus.
- Recherchez les endroits ombragés ou créez votre propre ombre au moyen d'un parasol.
- Utilisez un baume pour les lèvres dont le FPS est d'au moins 15.
- N'exposez pas les bébés à la lumière directe du soleil.

S'ils accusent un retard, n'attendez pas!



Les Services d'orthophonie pour les enfants d'âge préscolaire de Santé publique Algoma répondent aux besoins des enfants de cinq ans ou moins de Sault-Sainte-Marie. Des services sont fournis aux enfants qui accusent des retards et des troubles de la parole et du langage, des troubles de fluidité verbale (p.ex. bégaiement), des troubles de la voix ou une perte auditive. Les Services d'orthophonie pour les enfants d'âge préscolaire font partie d'un vaste réseau offrant des services d'orthophonie à Sault-Sainte-Marie et dans le district d'Algoma.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le développement de la parole et du langage de votre enfant d'âge scolaire ou préscolaire, appelez la Ligne de renseignements parent-enfant, au 705 541-7101 ou au 1 888 537-5741, ou parlez avec l'enseignant de votre enfant.