



Le 27 mars 2012

## Bébé en santé – Cerveau en santé

Le Centre de ressources Meilleur départ va lancer un site Web en octobre 2012 sur le développement du cerveau. Ce site Web aidera les parents d'enfants de 0 à 3 ans à soutenir le développement du cerveau de leur enfant. Au cours du mois d'avril, nous voulons faire un essai auprès du public-cible et avons besoin de vous pour identifier quelques personnes qui pourraient nous donner leur opinion sur le site. Le tout prendra environ 2 heures et nous offrons un certificat cadeau de \$20 d'une pharmacie populaire pour cette tâche. Nous espérons avoir une trentaine de personnes représentant la diversité de la francophonie ontarienne. Si vous connaissez quelqu'un qui est intéressé, veuillez tout d'abord communiquer avec cette personne puis nous fournir son nom, adresse de courriel ainsi que quelques renseignements démographiques (groupe d'âge, région de résidence, niveau d'éducation, genre). Ces personnes doivent attendre un bébé ou avoir un enfant de 0 à 3 ans et avoir accès à Internet. Elles pourront réviser le site Web et répondre au questionnaire à partir de leur domicile. Veuillez nous fournir ces informations d'ici le vendredi, 6 avril ([l.choquette@nexussante.ca](mailto:l.choquette@nexussante.ca)). Merci!



## Forum provincial de l'AFÉSEO

Les inscriptions sont maintenant ouvertes pour le forum provincial de l'Association francophone à l'éducation des services à l'enfance de l'Ontario : [www.afeseo.ca](http://www.afeseo.ca). Ce forum aura lieu les 4 et 5 mai 2012 et la date limite d'inscription est le 13 avril. La conférence offre plusieurs sessions pour les éducatrices en petite enfance, ainsi que quelques sessions pour les administrateurs et d'autres pour les parents. Des subventions sont disponibles pour les membres.



### Cinq choses à faire pour protéger votre famille



*Arrière,  
poussière!*



*Vert,  
le nettoyage*



*Rénovez  
comme il faut*



*Plastiques  
antipathiques*



*Du poisson,  
pas du poison*

## Cinq gestes simples pour rendre votre maison plus saine pour les enfants

Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement vient de lancer une vidéo en français destinée aux parents de jeunes enfants. Celle-ci offre plusieurs conseils pour rendre l'environnement plus sain et protéger la famille des produits qui pourraient être nocifs pour la santé. Plusieurs ressources connexes complètent cette vidéo qui est disponible sur Internet à :

[www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/content/le-partenariat-canadien-pour-la-sant%C3%A9-des-enfants-et-l%E2%80%99environnement](http://www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/content/le-partenariat-canadien-pour-la-sant%C3%A9-des-enfants-et-l%E2%80%99environnement)

## Directives sur l'activité physique et le comportement sédentaire – Petite enfance (0 - 4)

Combien de temps est-ce que les jeunes enfants devraient faire de l'activité physique chaque jour? Combien de temps devraient-ils regarder des écrans de télévision ou autres?

Les réponses à ces questions se trouvent dans les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour la petite enfance (0-4). Ces lignes directrices sont présentées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et ParticipACTION, avec le soutien du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Les messages principaux de ces directives incluent :

- Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol. Les enfants de 1 à 4 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique réparties au cours de la journée.
- Les parents, et ceux qui ont soin des enfants, ne devraient pas laisser les jeunes enfants assis ou immobilisés plus d'une heure à la fois. Ceci inclut le temps passé dans un siège d'auto ou une poussette, ainsi que le temps passé à regarder la télévision ou à jouer avec de l'équipement électronique non-actif tels que des ordinateurs, des jeux vidéo ou des téléphones.
- Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans n'est pas recommandée. Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour.

Pour télécharger une copie des lignes directrices canadiennes sur l'activité et sur le comportement sédentaire pour la petite enfance, visitez : <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>.

---

## Directives canadiennes en matière d'activité physique

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

### Directives

Pour favoriser une croissance et un développement sains :

- Les nourissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :
  - Une variété d'activités dans divers environnements;
  - Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;
  - Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

## Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

### Directives

- Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.
- Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.
- Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour, passer moins de temps devant un écran est encore mieux.



Scolarius est un outil gratuit servant à analyser la lisibilité d'un texte en français. Il analyse le niveau de difficulté du texte en fonction de la longueur des mots, des phrases et des paragraphes. Ceci peut être très utile lorsque vous rédiger des documents et que vous voulez vous assurer que la clientèle visée puisse les comprendre.  
[www.scolarius.com](http://www.scolarius.com)

## Anouanze Santé

Reflét Salvéo, l'entité de planification des services de santé en français de la région de Toronto, présente la foire Anouanze Santé, samedi, le 31 mars, au Centre Culturel Ukrainien (83 rue Christie, Toronto). Celle-ci aura lieu de 11:00 à 16:30 et offrira une opportunité de connaître les fournisseurs de services en français de la région de Toronto. Des ateliers éducatifs auront lieu au cours de la journée. Pour connaître le programme, visitez : [refletsalveo.ca](http://refletsalveo.ca).





## Mieux vivre avec notre enfant

L'édition 2012 du guide québécois *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* est maintenant disponible en ligne à :

[www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/PDF.asp](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/PDF.asp)

Ce guide peut être un bon complément à « Partir du bon pied » car il offre des renseignements sur les soins des bébés et des jeunes enfants, en plus des sujets en lien avec la grossesse et l'accouchement.

## Association canadienne d'éducation de langue française

Plusieurs ressources ont été développées pour favoriser l'identité culturelle des jeunes enfants francophones. La trousse *Des enfants en art* est destinée au personnel professionnel de la petite enfance. Il s'agit d'un outil pratique pour aider ces professionnels à accompagner les enfants dans le développement de leur sens d'appartenance à la francophonie par l'intégration des arts et de la culture dans leur programmation.



Le guide *Voir grand petit à petit* propose aux familles exogames (un parent francophone et un parent anglophone) des idées pratiques pour favoriser le développement langagier de l'enfant, contribuer à la construction de son identité et le préparer à son entrée à l'école de langue française.

Pour infos : [www.acelf.ca](http://www.acelf.ca)

Pour ôter votre nom de cette liste de distribution, ou pour nous faire part de vos commentaires, veuillez envoyer un courriel à [l.choquette@nexussante.ca](mailto:l.choquette@nexussante.ca).