

# Des ados en santé

Avril 2019 Bulletin pour les parents



## Dîners-santé

Pour plusieurs d'entre nous, avant de partir pour le bureau ou pour l'école, une de nos tâches consiste à nous assurer que tous les membres de la maison ont de quoi dîner. Que vous preniez votre repas du midi au bureau ou à l'école, voici quelques conseils pour vous assurer de la salubrité des aliments à l'heure du dîner.

Lavez-vous les mains avant de commencer à préparer les dîners. Lavez les fruits et les légumes que vous y incluez. Servez-vous d'ustensiles propres.

Préparez les dîners la veille et conservez le tout au réfrigérateur. Cela garantira la salubrité des aliments et vous permettra de gagner du temps le matin.

Choisissez un sac isotherme facile à nettoyer. Vous pouvez y ajouter un petit bloc réfrigérant ou une boîte de jus congelée pour

conserver les aliments au frais. Pour que les aliments restent chauds, préchauffez votre contenant isotherme en y versant de l'eau bouillante et en la laissant reposer pendant quelques minutes. Retirez l'eau et mettez les mets chauds dans le contenant. Votre repas restera ainsi chaud jusqu'à l'heure du dîner.

Il n'est pas nécessaire de conserver certains aliments au froid comme les fruits et les légumes entiers, les fruits et les légumes séchés, les céréales, le pain et les craquelins ainsi que les boîtes non ouvertes de viande ou de poisson en conserve.



**Pour obtenir de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments, consultez**

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-saisonniers/conseils-securite-diners-emporter-ecole.html>

## Articles

Dîners-santé

Parler d'ITS aux adolescents

Le saviez-vous? Vous pouvez vous inscrire à la liste de rappels d'aliments du gouvernement fédéral afin de vous tenir au courant des aliments rappelés sur la base d'ingrédients non déclarés :

<http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>



## Parler d'ITS aux adolescents

En général, les parents n'aiment pas l'idée que leurs enfants soient sexuellement actifs. Toutefois en Alberta, le taux d'infections sexuellement transmissibles (ITS) chez les adolescents continue d'augmenter. Avant l'âge de 15 ans, environ 15 % des enfants ont eu des relations sexuelles au moins une fois. Parler à votre adolescent au sujet de la prise de décisions sur la sexualité et sur les ITS peut grandement les aider à prendre des décisions saines et sécuritaires.

Il est vrai que l'abstinence (aucun contact sexuel, y compris la pénétration ou le sexe oral) est le seul moyen de prévenir à 100 % une ITS et une grossesse, mais si vous parlez à votre adolescent de pratiques sexuelles plus sûres, cela l'aidera à prendre des décisions saines.

Voici ce que votre adolescent doit savoir au sujet des ITS :

- Les ITS sont des infections qui se transmettent par contact sexuel.
- Tout type de contact ou d'activité sexuelle comporte certains risques.
- Même s'il est possible de



guérir d'une ITS, certaines d'entre elles, comme le VIH, l'herpès génital et le VPH, sont incurables.

- Pratiquer une sexualité prudente en utilisant un condom ou une barrière en latex (un mince carré de latex qui peut être utilisé pour prévenir la propagation des ITS pendant le sexe oral) diminue les risques de contracter une ITS.
- Où se rendre pour subir un dépistage ou obtenir des soins pour une ITS.
- Ils doivent parler à leur partenaire de leurs relations sexuelles passées et de leur historique en matière de dépistage et de traitement d'ITS.
- Limiter les partenaires sexuels réduit les chances de contracter une ITS.
- Comment les drogues et

l'alcool peuvent rendre une personne moins inhibée, ce qui la rend moins encline à prendre des décisions saines.

Les adolescents qui ont des partenaires de même sexe n'ont pas à s'inquiéter de la prévention des grossesses, mais la protection contre les ITS concerne tout un chacun. Le consentement est également nécessaire pour toutes les personnes qui participent à une activité sexuelle. En commençant la conversation avant les premières relations sexuelles de votre ado, vous l'aidez à prendre des décisions saines et à toujours se protéger.



**Pour en apprendre davantage sur le développement sexuel, de la naissance à l'âge de 18 ans, consultez le site Web des Services de santé de l'Alberta [www.teachingsexualhealth.ca](http://www.teachingsexualhealth.ca) (en anglais)**