

Des enfants en santé

Avril 2019 Bulletin pour les parents

Éviter les allergies courantes

Les parents vivent de nouveaux défis quand vient le temps d'envoyer leurs enfants à l'école. La nourriture – particulièrement si votre enfant souffre d'allergies – en est un.



Le pourcentage de Canadiens souffrant d'allergies alimentaires est de 3,4 %. D'après Santé Canada, le pourcentage d'enfants souffrant d'allergies frôle les 6 %. La plupart des allergies alimentaires sont causées par ces dix produits :

- Arachides
- Produits laitiers
- Blé
- Soja
- Moutarde
- Noix
- Œufs
- Graines de sésame
- Sulfites
- Poisson et fruits de mer

On peut être allergique à n'importe quoi, même le chocolat! L'école peut représenter un défi de taille pour un enfant qui souffre d'allergies. Voici quelques suggestions pour l'aider à y faire face :

- Assurez-vous de mettre l'administration au courant si votre enfant doit avoir un

auto-injecteur.

- Faites porter à votre enfant un bracelet d'alerte médicale.
- Renseignez-vous sur la politique de l'école en matière d'allergies en ce qui concerne les dîners, les collations et les événements spéciaux.

En vieillissant, votre enfant peut commencer à lire les étiquettes des aliments pour savoir s'ils contiennent des allergènes. Encouragez-le à poser des questions sur les ingrédients et les méthodes de cuisson, car l'allergène peut ne pas se trouver dans l'aliment en soi, mais peut être utilisé dans sa cuisson.

- **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-empporter-ecole.html>

Articles

Éviter les allergies courantes

Ce qu'il faut savoir sur le développement sexuel des enfants

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>



Des enfants en santé

Avril 2019 Bulletin pour les parents

Ce qu'il faut savoir sur le développement sexuel des enfants

Vous pensez peut-être que le développement sexuel s'opère à l'adolescence, mais il commence dès la naissance et se poursuit pendant l'enfance. En en apprenant davantage sur le développement des enfants, vous serez mieux outillé pour leur parler des changements qu'ils vivront en grandissant. Parler de santé sexuelle et de sexualité aujourd'hui vous aidera à commencer et à poursuivre la conversation.

Pour favoriser une sexualité et un développement sains, les enfants, dès le primaire, doivent connaître les notions suivantes :

- Leur corps leur appartient, et personne ne peut y toucher sans leur permission.
- Le nom exact des différentes parties du corps, y compris les organes génitaux et les organes reproducteurs (connaître le nom précis des parties du corps favorisera une image corporelle positive, la confiance en soi et la communication parent-enfant).



- Comment se déroule la reproduction. Par exemple, vous pouvez leur dire : « Lorsqu'un spermatozoïde rencontre un ovule, un bébé se développe dans l'utérus et naît par le vagin ».
- Ils ne doivent pas ramasser d'objets comme les condoms ou les seringues. C'est le bon moment pour leur apprendre à ne pas ramasser des objets qu'ils ne connaissent pas ou qu'ils croient dangereux.
- L'information de base sur les changements corporels survenant à la puberté.
- D'autres parties et fonctions corporelles : l'urine, les

selles, la vessie et l'urètre.

- L'importance de l'hygiène et des soins personnels au début de la puberté.

➤ **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 (en anglais)**