

Des ados en santé

Avril 2020 Bulletin pour les parents

Mon ado a-t-il besoin d'un protège-dents?

Qu'arriverait-il si votre ado perdait une ou deux dents? Les os fracturés guérissent, mais les dents doivent être réparées ou remplacées pour redevenir fonctionnelles.

Notre manière de sourire, de parler et de manger sont toutes influencées par une dent brisée ou manquante.

Le protège-dents est un incontournable de l'équipement de sport de votre ado. On le place par-dessus les dents du haut et il protège les dents, les lèvres, la langue, le visage et la mâchoire contre les blessures. Bon nombre de sports organisés exigent le port d'un protège-dents s'il y a risque de contact avec un joueur ou l'équipement. Mais le protège-dents protège aussi la bouche de votre ado durant toute activité présentant des risques de lésions dentaires ou de chutes (p. ex. : le patin).

Il existe trois types de protège-dents – standard, à faire bouillir et mordre, et sur mesure. Leurs coûts et niveaux de confort et de protection contre les blessures varient.



Voici quelques conseils pour entretenir un protège-dents :

- Rincez-le avant et après usage.
- Lavez-le régulièrement à l'eau froide savonneuse.
- Rangez-le et transportez-le dans un contenant solide et aéré.
- Ne le laissez jamais au soleil ou dans l'eau chaude.

Si le protège-dents de votre ado démontre des signes d'usure, qu'il est endommagé ou qu'il n'est pas bien ajusté, il faut s'en procurer un nouveau. La bouche des ados et des enfants change constamment, d'où la nécessité de remplacer leur protège-dents régulièrement.

➔ **Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez myhealthalberta.ca (en anglais) et recherchez « mouthguards », ou demandez à votre professionnel de la santé dentaire.**

Articles

Mon ado a-t-il besoin d'un protège-dents?

Comprendre le consentement

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>



Comprendre le consentement

Comme parent, vous avez peut-être entendu parler de « consentement », sans nécessairement savoir de quoi il s'agit ou ce que cela comprend. En mots simples, le consentement est l'action qui autorise qu'une chose se produise ou se fasse. Dans les discussions avec les adolescents, les conversations au sujet du consentement doivent également porter sur le consentement sexuel.

Accepter de faire quelque chose peut constituer un consentement si vous le faites volontairement. Une personne demande l'autorisation pour une activité et une autre personne lui donne. Si une personne se sent forcée ou intimidée ou s'il y a quelque chose à perdre en disant « non » (p. ex., la sécurité ou une relation), il ne s'agit pas d'un consentement. La conversation se poursuit tandis que l'activité continue ou change. Le consentement forme la base de toute relation et doit correspondre aux valeurs personnelles et familiales.

Le consentement sexuel signifie que deux partenaires consentent à l'activité sexuelle et comprennent ce à quoi ils acquiescent. Cela peut



comprendre les baisers, les attouchements sexuels et toute autre activité sexuelle. Le consentement est toujours nécessaire, peu importe de quelle activité sexuelle il s'agit. Il incombe à la personne qui initie le contact sexuel ou qui veut passer à un autre niveau d'intimité de demander et d'obtenir clairement le consentement avant de poursuivre. Toute activité sexuelle (même un simple baiser) non consentie constitue une agression sexuelle.

Il est important de dialoguer avec votre ado au sujet du consentement. Voici certaines astuces :

- Parlez de vos valeurs familiales en ce qui concerne la sexualité.
- Discutez des limites

personnelles. Demandez à votre ado de penser à des cas où ils doivent exprimer clairement leurs limites personnelles.

- Parlez de consentement sexuel, de coercition, de pression, de harcèlement, de manipulation et d'agression sexuelle. Dites à votre ado qu'il ou elle a une voix et que vous serez toujours là pour l'écouter.
- Enseignez-lui à accepter les réponses négatives quand il ou elle demande le consentement.
- Discutez des conséquences juridiques, sociales et émotionnelles de la perpétration d'une agression sexuelle.



Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du consentement, consultez [TeachingSexualHealth.ca](https://www.teachingsexualhealth.ca)