

# Des enfants en santé

Décembre 2018 Bulletin pour les parents



## Soyez futé à propos du tabac

Il est important de parler aux enfants de tabac dès leur jeune âge, mais pour certaines personnes, il est difficile de savoir quoi dire ou quand le dire. Nous savons que le fait de commencer la conversation dès l'âge de cinq ou six ans et en se montrant ouvert au dialogue sur le tabac au cours des années contribue grandement à aider les enfants et les jeunes à faire des choix sains.

Une nouvelle ressource est maintenant offerte pour aider les parents, les fournisseurs de soins de santé et les enseignants à commencer la conversation. Le but de ce livret est de communiquer de l'information significative sur la santé, d'une manière appropriée, avec les jeunes enfants, tout en soulignant le rôle du tabac dans plusieurs collectivités autochtones à travers la province.

Intitulé *Be Tobacco Smart*, ce livret

raconte l'histoire de trois jeunes enfants qui trouvent du tabac sur le sol. Guidés par leur nouvel ami Duke le Chien, ils apprennent comment le tabac peut influencer leur santé, leur environnement et même leurs animaux de compagnie! Un jour, ils croisent sur leur route l'Aigle Ancien, qui leur explique pourquoi le tabac est important pour les Autochtones. Avec des activités comme des mots cachés, des mots croisés et des pages à colorier, le livret permet à toutes les personnes concernées d'entamer la discussion à propos du tabac avec de très jeunes enfants – qu'il s'agisse des parents, des fournisseurs de services communautaires ou des enseignants.

➤ Pour accéder à cette ressource, consultez [www.albertaquits.ca/helping-others-quit/teachers-and-school](http://www.albertaquits.ca/helping-others-quit/teachers-and-school) ou composez le 780-422-1350

## Articles

Soyez futé à propos du tabac

Cyberintimidation 101 : Ce que c'est et ce que vous pouvez faire!

En Alberta, le régime d'assurance-maladie couvre le coût des examens de la vue effectués par un optométriste pour tous les enfants jusqu'à l'âge de 19 ans. De nombreuses maladies des yeux et de la vue ne présentent aucun symptôme et ne peuvent être détectées que par un examen des yeux. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les examens des yeux de l'enfant et pour trouver un optométriste dans votre région, consultez [www.optometrists.ab.ca](http://www.optometrists.ab.ca) (en anglais)



## Cyberintimidation 101 : Ce que c'est et ce que vous pouvez faire!

En apprenant ce qu'est la cyberintimidation, ses répercussions sur votre enfant et ce que vous pouvez faire, vous serez mieux outillé pour en parler avec votre enfant et répondre à ses questions et préoccupations. La cyberintimidation est une forme d'intimidation qui se fait au moyen de la technologie (téléphone intelligent, ordinateurs, tablettes, etc.) pour intimider et rabaisser une personne ou propager des rumeurs à propos d'elle sur les médias ou les réseaux sociaux (p. ex., Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, les sites de jeu, les blogues, etc.). Cela comprend de rendre publics des renseignements devant rester privés, comme des photos et des vidéos.

Les sites de médias sociaux, de même que les courriels et les messages textes, sont devenus un des principaux moyens de communication et de socialisation des enfants. À cause de ces sites et de leur accès, la cyberintimidation est devenue une réalité pour les enfants d'aujourd'hui.

Les cyberintimidateurs se sentent en sécurité derrière leur



ordinateur et leur téléphone. Les seules limites à ce qu'ils peuvent faire sont basées sur l'imagination et l'accès à la technologie des intimidateurs.

La recherche indique que la cyberintimidation peut avoir des effets néfastes sur les enfants, comme une faible estime de soi, de l'anxiété, de l'absentéisme à l'école, de mauvaises notes, de la colère, de la dépression, de la violence envers les autres et le suicide. Les cybermenaces peuvent causer plus de tort que l'intimidation en personne parce qu'il n'y a pas moyen d'y échapper. Elles peuvent se produire n'importe où et n'importe quand.

Ce que vous pouvez faire pour contrer la cyberintimidation :

- Parler souvent à vos enfants de leurs activités et

comportements en ligne.

- Encouragez vos enfants à s'opposer publiquement à toute forme d'intimidation.
- Apprenez à vos enfants à ne pas afficher ou dire ce qu'ils ne voudraient que personne – y compris vous-même – ne lise.
- Parlez souvent à votre enfant pour vous assurer que tout va bien.
- Surveillez les changements dans le comportement de votre enfant lorsqu'il utilise le téléphone ou l'ordinateur.
- Faites en sorte que votre enfant se sente à l'aise de vous faire part de tous ses problèmes ou difficultés.

➤ **Pour en apprendre davantage sur la cyberintimidation, consultez le site des Services de santé de l'Alberta.**  
[www.teachingsexualhealth.ca](http://www.teachingsexualhealth.ca) (en anglais)