

Des ados en santé

Janvier 2018 Bulletin pour les parents



Miroir, mon beau miroir

Qui est en meilleure santé?

L'examen de votre bouche peut révéler beaucoup de choses à propos de votre santé et de votre bien-être. Nous connaissons bien les signes de la carie dentaire et des maladies des gencives. Mais saviez-vous que votre bouche peut refléter des préoccupations dans d'autres parties de votre corps? Un dentiste peut détecter des signes de maladie comme le diabète, une mauvaise nutrition et des habitudes malsaines comme l'usage du tabac et des produits du tabac ainsi que la consommation d'alcool.

Visitez régulièrement un professionnel des soins dentaires pour votre santé. Voici quelques conseils pour aider votre ado à avoir une bonne santé bucco-dentaire :

- Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor et utiliser tous les jours la soie dentaire.
- Manger plus de fruits et de légumes et limiter la nourriture et les boissons additionnées de sucre.
- Éviter le tabac et les produits du tabac.
- Choisir de ne pas consommer d'alcool ou de limiter sa consommation d'alcool s'il a l'âge légal.
- Regarder dans le miroir pour déceler tout changement dans la bouche.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur la santé bucco-dentaire et les services de santé bucco-dentaire, consultez www.ahs.ca/oralhealth (en anglais)**

Articles

Miroir, mon beau miroir

La relaxation et votre ado

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 (en anglais)



La relaxation et votre ado

La relaxation est un bon moyen de gestion du stress chez votre ado. Lorsqu'on est détendu, le cerveau libère des substances chimiques appelées endorphines, qui peuvent nous aider à nous sentir bien et qui favorisent une bonne santé mentale.

RMP – Un puissant outil de relaxation.

La relaxation musculaire progressive (RMP) a été conçue pour réduire le stress ainsi que des problèmes physiques comme les maux d'estomac et les maux de tête. Elle peut même aider votre ado à mieux dormir. Prenez le temps d'apprendre cette technique avec votre ado lorsque vous pouvez vous concentrer et que vous n'êtes soumis à aucun stress. Lorsque vous la maîtrisez, vous pouvez l'utiliser à n'importe quel moment.

L'exercice se concentre sur différents groupes musculaires – premièrement, contractez vos muscles et laissez-les se relâcher. Suivez ces instructions étape par étape :

1. Inspirez.
2. Commencez avec le pied. Contractez les muscles du



3. Répétez, mais avec les jambes.
 4. Répétez, mais avec les mains.
 5. Répétez, mais avec le ventre.
 6. Répétez, mais avec le dos.
 7. Répétez, mais avec le cou.
 8. Répétez, mais avec les muscles du visage.
 9. Terminez en contractant tout le corps, et en le relâchant et en respirant doucement.
 10. Répétez les étapes aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que vous notiez une différence dans vos muscles alors qu'ils commencent à se détendre.
 11. Lorsque vous sentez vos muscles se détendre, étendez-vous et respirez de façon uniforme pendant cinq minutes.
- Voici d'autres astuces pour ajouter la relaxation dans la vie de votre ado – et dans la vôtre!
- Être actif :** Faire des marches dehors.
- Être créatif :** Dessiner, danser, faire ou construire quelque chose.
- Écouter de la musique.**
- Se débrancher :** Prendre une pause des textos et des médias sociaux.
- Se brancher :** Utiliser des applications pour guider la méditation.
- Être pleinement conscient :** Il est difficile d'être anxieux lorsqu'on se concentre sur le moment présent.