

Des ados en santé

Janvier 2020 Bulletin pour les parents



Articles

Protéger les dents de votre adolescent

La bonne santé mentale

Protéger les dents de votre adolescent

Votre ado a maintenant la plupart de ses dents adultes; il est donc important de les garder en santé. Il n'a qu'une seule chance de protéger ces perles, mais il peut le faire grâce à ces astuces toutes simples :

- **Réduire sa consommation de sucre.** Les collations et boissons sucrées peuvent causer la carie dentaire, en particulier quand le sucre reste dans la bouche.
- **Choisir des collations saines.** Même sur le pouce, il est important de choisir des collations nourrissantes et saines pour les dents comme des pommes, des bâtonnets de carottes et du fromage.
- **Apprendre de petites ruses.** De petits gestes peuvent contribuer grandement à garder les dents en santé. Encouragez votre ado à :
 - garder une brosse à dents dans son casier ou son sac à dos et se brosser les dents quand il en a le temps
 - se rincer la bouche avec de l'eau après avoir mangé des sucreries
 - mâcher de la gomme sans sucre contenant du xylitol (un édulcorant naturel) après les repas et collations
 - boire de l'eau pour éteindre sa soif
- **Éviter les blessures aux dents.** Les protège-dents, ceintures de sécurité et masques protecteurs peuvent aider à protéger les dents. Les perçages buccaux, l'utilisation des dents pour ouvrir des trucs et le fait de croquer des objets durs peuvent causer des blessures et sont donc à éviter.

Les bactéries deviennent de plus en plus résistantes aux drogues que nous utilisons pour traiter les maladies (antibiotiques). La vaccination contribue à diminuer cet effet en prévenant les infections par ces bactéries résistantes. De plus, grâce à la vaccination, il n'est pas nécessaire de traiter souvent les gens par des antibiotiques. Pour plus d'information, consultez

www.who.int/bulletin/volumes/86/2/07-040089-ab/fr/



La bonne santé mentale

Les termes « santé mentale » et « maladie mentale » s'emploient souvent pour désigner la même notion, mais en réalité, il s'agit bel et bien de deux termes distincts. La santé mentale existe chez tout le monde, mais ce n'est pas tout le monde qui est atteint d'une maladie mentale, comme la dépression. La bonne santé mentale nous aide à gérer nos émotions, à faire preuve de compassion envers autrui et à composer avec nos problèmes. Bref, la santé mentale est importante tant pour les adolescents que pour les adultes.

En raison de l'attention apportée à la réussite scolaire, les intervenants scolaires perdent parfois de vue l'importance d'assimiler les aptitudes sociales et affectives qui nous aident à rester en bonne santé mentale. Cela étant dit, des recherches démontrent qu'il existe un lien étroit entre les aptitudes sociales et affectives, la résilience et la réussite scolaire. Les adolescents qui ont acquis des aptitudes sociales et affectives éprouvent moins de difficulté à se prendre en main, à entretenir des interactions sociales, à résoudre des conflits, à exceller à l'école et à se sentir optimistes à leur sujet et au sujet de



l'univers qui les entoure. La vie familiale est la « classe » où nous nous initions à l'apprentissage social et affectif.

Comme parent, vous pouvez influencer considérablement sur l'épanouissement social et affectif de votre adolescent. Vous pouvez miser sur vos propres aptitudes, après y avoir réfléchi, pour vous aider, vous et votre enfant, en cours de route. Voici 5 axes sur lesquels vous, vous et votre adolescent, pouvez en apprendre davantage et que vous pouvez améliorer.

Conscience de soi :

Familiarisez-vous avec vos émotions et sachez reconnaître leur impact sur votre comportement.

Auto-gestion : Sachez maîtriser vos émotions et

comportements dans des situations éprouvantes, en plus de fixer des objectifs et de vous organiser pour y arriver.

Conscience sociale : Faites preuve de compréhension, de respect et d'empathie envers toutes les personnes et leurs points de vue.

Relations interpersonnelles : Sachez établir des relations saines avec autrui en communiquant clairement, en écoutant, en faisant preuve de collaboration, en gérant des conflits, en résistant à la pression des pairs et en sollicitant et offrant de l'aide.

Prise de décision responsable : Comprenez l'impact de vos choix sur vous-même et les autres.

Traduction d'une adaptation de www.parenttoolkit.com et de www.casel.org