

Des adolescents jardiniers



Le jardinage a des bienfaits pour les adolescents : des preuves montrent qu'il sert à atténuer le stress et à favoriser la clarté d'esprit. Il constitue par ailleurs une excellente source d'aliments frais et une forme idéale d'exercice. Cependant, comme vous l'avez déjà appris maintes dans votre rôle parental, vous n'aurez pas beaucoup de chance de transformer votre adolescent en fermier habillé en salopette avec binette à la main si vous le sermonnez sur les bienfaits du jardinage.

Tout comme les intérêts des adultes, ceux des adolescents sont merveilleusement divers; ce qui plaît à un enfant sera perçu par un autre enfant comme étant tout à fait ennuyeux. Vous pourriez être le parent d'un adolescent qui adore le jardinage ou qui n'a pas encore découvert son pouce vert. Bien que le jardinage ne soit pas

le passe-temps le plus à la mode de nos jours chez les adolescents, il s'agit effectivement d'une activité vraiment diverse qui offre des éléments susceptibles de plaire à tout le monde – même les adolescents! Si vous désirez orienter doucement votre jeune vers le travail du sol, essayez de piquer son intérêt en lui « vendant » une culture qui lui convient le mieux.

- Vivez-vous avec une bouquineuse? Elle se plairait peut-être à lire des livres à caractère agricole ou à étudier les variétés dans un catalogue de semences.
- Un enfant qui apprend par la pratique se plairait peut-être à construire un massif surélevé de fleurs.
- Votre jeune activiste pourrait se plaire à l'idée de planter de la nourriture dans le but de la donner à la banque alimentaire de votre quartier.
- Vu les interminables possibilités de créativité, un jardin peut offrir à un adolescent créatif l'occasion de s'exprimer.
- Votre adolescent se passionne-t-il pour l'environnement? Faites un lien entre le jardinage et les questions environnementales.
- Il est difficile d'écarter votre adolescent sociable des ses amis? Pensez à comment vous pourriez inclure ses amis.
- Un adolescent qui a la compétition dans le sang pourrait être convaincu de creuser dans le sol si l'on lui lance le défi de faire pousser la plus grosse citrouille et le plus grand tournesol, ou encore de créer la colline la plus abondante en pommes de terre.

L'idée de faire participer votre adolescent au jardinage a de puissants bienfaits pour la santé physique et mentale, que ce soit pour créer des petits pots de fleurs pour l'entrée avant ou pour travailler plusieurs acres de terre. Vous devrez peut-être preuve de créativité, mais si vous réussissez à lui donner le goût de travailler le sol, la récompense sera de taille et pourra durer toute une vie.

Le Hookah et ses risques pour la santé

Nous savons tous que le fait de fumer des cigarettes ou des cigares entraîne des risques pour la santé; mais qu'en est-il de produits comme le Hookah, qui est souvent perçu comme une option de recharge moins dangereuse?

Le Hookah traditionnel est un mélange de tabac, de glycérine et/ou de miel. On a établi un lien entre la fumée provenant du Hookah et des maladies qui sont souvent associées au tabagisme, notamment le cancer, la maladie cardiaque, la maladie pulmonaire et des complications liées à la grossesse. Le fait de brûler du Hookah, y compris le Hookah sans tabac, dégage tout de même des agents cancérigènes. Cela signifie que les gens qui s'exposent à de la fumée du Hookah, notamment ceux qui travaillent dans des bars Hookah, sont à risque de développer des problèmes de santé associés au fait d'être exposés à la fumée secondaire.

Bien des gens croient qu'il soit moins dangereux de fumer du Hookah que de consommer d'autres produits du tabac, en raison de l'eau qui couvre le fond de la pipe. Encore là, des recherches nous indiquent que cela n'est pas vrai. L'eau ne sert pas de filtre. En fait, l'Organisation mondiale de la santé affirme qu'un utilisateur de Hookah est enclin à inhaler plus de fumée en l'espace d'une heure que quelqu'un qui inhale au moins 100 cigarettes!

La transmission de microbes entre les personnes qui utilisent une même pièce buccale constitue une autre préoccupation. Il peut en résulter des maladies comme l'herpès, entre autres maladies transmissibles.

Comme c'est le cas pour tout risque de santé, il est important de parler aux enfants et aux adolescents au sujet du Hookah. Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien, consultez www.albertaquits.ca