

Des enfants en santé

Mai 2019 Bulletin pour les parents

Terrain de jeu sécuritaire? Oui!

Une nouvelle saison approche et notre liste de choses à faire semble interminable. Au sommet de cette liste : s'assurer que nos enfants jouent en sécurité. Les terrains de jeu sont des endroits où jouent vos enfants presque toute l'année. Cependant, des blessures peuvent y survenir. Les modules comme les barres de suspension, les balançoires et les glissades sont populaires, mais causent beaucoup de blessures. En 2017, les fractures survenues sur les équipements de terrain de jeu ont constitué la première blessure en importance chez les enfants de 5 à 9 ans.

Le test [Playground YES](#) (en anglais) est un outil pour préparer votre enfant à jouer en sécurité. Voici quelques conseils :

- Assurez-vous que le terrain convient à l'âge de votre enfant.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun danger comme des pièces détachées ou des barrières et des rampes affaiblies.
- Faites-lui porter des vêtements pour le jeu! Évitez les foulards et les vêtements à cordons. Assurez-vous que votre enfant retire son casque avant de jouer.
- Enseignez les règles du terrain à votre enfant : attendre son



tour, aucune bousculade et rester à distance des équipements mobiles comme les balançoires.

- Surveillez votre enfant lorsqu'il joue.
- Alertez votre bureau de santé publique environnementale local de tout problème concernant le terrain.

On recommande que les terrains publics adhèrent aux directives de l'[Association canadienne de normalisation](#). Elles existent pour créer des aires et des équipements de jeu sécuritaires pour tous. Mais nous avons tous un rôle à jouer! Servez-vous du test Playground YES et faites-en part à votre famille et vos amis pour contribuer à la sécurité des terrains de jeu pour tous.

Articles

Terrain de jeu sécuritaire? Oui!

Le sucre : Bon au goût, mais est-il bon pour vos dents?

École en plein air

Le saviez-vous ? Le 24 mai 2019 est la journée École en plein air? Partout dans le monde, des enfants suivront des cours en plein air à cette occasion. Apprendre à l'extérieur aide les enfants à communier avec la nature tout en leur inculquant des compétences de la vie comme la coopération, la résolution de problèmes et la débrouillardise. Pour savoir comment les parents peuvent participer à la journée École en plein air, consultez <https://journeecoleenpleinair.fr/>



Le sucre : Bon au goût, mais est-il bon pour vos dents?

Même si le sucre a bon goût, sa consommation excessive est mauvaise pour nos dents et notre corps. On l'associe à la carie dentaire et à des troubles de santé comme l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques.

Le sucre cause la carie en se mélangeant aux bactéries de la bouche, ce qui crée des acides. Ces acides décomposent ensuite la surface externe solide de la dent (l'émail), ce qui cause la carie. Plus on consomme de sucre dans nos aliments et nos boissons, plus les risques de carie augmentent. Pour aider votre enfant à prévenir la carie dentaire :

- Limiter la consommation d'aliments et de boissons additionnés de sucre.
- Consommer davantage de fruits et de légumes.
- Boire de l'eau du robinet additionnée de fluor (si possible).
- Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor et passer la soie dentaire tous les jours.
- Consulter régulièrement un professionnel de la santé bucco-dentaire.
- Demander à votre professionnel des soins dentaires de vous parler des traitements au fluor et des scellants dentaires pour aider à protéger les dents de votre enfant.



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