

Des ados en santé

Mai 2020 Bulletin pour les parents

Quelques faits sur l'eau

Tous les jours, nous utilisons l'eau de diverses manières. Chacun des organes de notre corps dépend de l'eau. Nous avons besoin d'eau pour :

- rafraîchir notre corps (lorsque nous transpirons)
- nous aider à digérer
- absorber les nutriments et les transporter à travers notre corps
- éliminer les déchets et aider notre corps à se régénérer
- protéger nos organes et nos articulations

Notre corps perd également beaucoup d'eau par notre peau, ainsi que par la respiration et par l'urine. Pour maintenir un équilibre, nous devons boire suffisamment d'eau, ainsi que d'autres liquides sains, pour remplacer ce que nous perdons.

Les enfants boivent généralement lorsqu'ils ont soif. Assurez-vous qu'ils ont assez d'eau pour boire tout au long de la journée. L'eau du robinet dans les écoles est salubre. Elle fait régulièrement l'objet d'examens contre les germes et les produits chimiques. Souvent, les enfants apportent des bouteilles qu'ils peuvent remplir d'eau du robinet. Ces bouteilles doivent être propres pour éviter que les enfants ne tombent malades. Voici quelques directives à suivre lorsqu'on boit



l'eau d'une bouteille :

- Il faut ramener à la maison les bouteilles d'eau réutilisables pour les laver au moins une fois par semaine. Il faudra les laver avec de l'eau chaude savonneuse et les laisser sécher.
- Plus l'ouverture du récipient est grande plus il sera facile à nettoyer.
- Les bouteilles à usage unique, comme celles utilisées pour l'eau embouteillée que vous achetez en épicerie, ne devraient pas être utilisées plus d'une fois. L'exposition à la chaleur peut causer la dégradation du plastique, et ces bouteilles ne sont pas faites de plastique durable pouvant être lavé.

Boire de l'eau tous les jours constitue une façon simple de rester en santé et de se sentir bien!

Articles

Quelques faits sur l'eau

Les ados et l'automutilation

Le cancer de la peau est largement évitable, puisque 82 % des mélanomes sont liés à des facteurs que nous pouvons changer. Pour en savoir plus, consultez <http://albertapreventsca.nccer.ca/reduce-your-risk/limit-uv-rays/> (en anglais)



Les ados et l'automutilation

L'automutilation est lorsqu'une personne se blesse volontairement sans nécessairement vouloir se suicider. On appelle aussi cela « automutilation non suicidaire ». Ce comportement est plus commun chez les ados que dans tout autre groupe d'âge.

Au nombre des comportements courants d'automutilation, on compte se couper, se brûler ou se frapper. Ces comportements peuvent découler d'une combinaison de facteurs de stress tels que l'abus de drogues, la maladie mentale et une faible estime de soi. Certains ados s'automutilent pour :

- éliminer ou diminuer les sentiments douloureux (p. ex., peur, dépression, colère, anxiété, culpabilité, isolation, dégoût de soi-même).
- ressentir la douleur.
- gérer le stress.
- se distraire des émotions trop accablantes et des situations difficiles.
- utiliser leur peau pour communiquer aux autres qu'ils ont un problème et qu'ils ne peuvent l'exprimer en mots.
- se punir.
- prendre le contrôle de leur propre corps.



- faire l'expérience de la libération de substances chimiques (endorphines) qui améliorent l'humeur et augmentent la tolérance à la douleur.

Si vous découvrez que votre ado s'automutile, offrez-lui votre soutien sans juger ou critiquer; soyez conscient de vos émotions et contrôlez-les. Faites-lui comprendre que vous voulez l'écouter en lui demandant s'il veut parler et en lui donnant l'occasion de le faire. Aidez votre ado à créer un plan pour utiliser des méthodes d'adaptation plus saines quand la pression est forte. Apprenez-en davantage sur l'automutilation; il est plus facile d'en parler quand vous comprenez les comportements. Il peut aussi être utile d'obtenir l'aide d'un professionnel (thérapeute en

santé mentale ou psychologue). Il est aussi important de demander à votre ado s'il pense au suicide en lui posant les questions suivantes : 1) Penses-tu au suicide? 2) As-tu préparé un plan? et 3) Sais-tu comment tu voudrais passer à l'acte? Si votre ado répond oui à l'une ou l'autre de ces questions, demandez de l'aide. Fiez-vous à votre instinct pour déterminer si le risque est immédiat. Le cas échéant, appelez le 911 ou rendez-vous avec votre ado au service d'urgence le plus proche. Si les blessures d'automutilation sont graves, aidez votre ado à obtenir des soins médicaux.



Si votre ado a des tendances suicidaires, mais que le risque n'est pas immédiat, communiquez avec un centre de crise de l'Alberta : <http://suicideprevention.ca/alberta-crisis-centres/> (en anglais).