

# Des enfants en santé

Mai 2020 Bulletin pour les parents

## Quelques fait 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 fait sur l'eau

Sécurité relative au port d'un casque

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://albertapreventscancer.ca/reduce-your-risk/limit-uv-rays/> (en anglais)



## Sécurité relative au port d'un casque

Le printemps est enfin arrivé; vos enfants vous imploreront bientôt de sortir leurs vélos, scooters, planches à roulettes et patins à roues alignées. Mais les roues s'accompagnent toujours d'un risque de blessure. En fait, en 2013, quelque 200 enfants albertains âgés de 6 à 12 ans se sont rendus à l'urgence pour des blessures liées aux activités sur roues. Bien des enfants subissent des traumatismes crâniens à la suite d'une chute. Les traumatismes crâniens peuvent se révéler graves, voire mortels. La démarche la plus importante que vous pouvez entreprendre pour mettre votre enfant à l'abri d'un traumatisme crânien grave est de le doter d'un casque bien ajusté conçu expressément pour le sport sur roues qui lui plaît.

### Comment choisir un casque?

Choisissez un casque conforme aux Normes canadiennes de sécurité et conçu expressément pour l'activité en question. Le coût des casques varie d'un modèle à l'autre, mais les plus coûteux ne sont pas forcément les meilleurs. Choisissez un casque qui s'ajuste bien et que votre enfant trouve à son goût. Si vous vous procurez un casque d'occasion, vous devez



absolument en connaître les antécédents et l'état; sinon, il vaut mieux en acheter un neuf. Les casques d'occasion présentent souvent des dommages qui ne sont pas visibles; même une petite fissure peut réduire le niveau de protection offert. La plupart des casques sont conçus de manière à résister à un seul impact et doivent donc être remplacés après un accident. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [Parachute : Quand tu roules, protège ta boule!](#)

### À quoi servent les coussinets?

Les coussinets servent à assurer un bon ajustement. Ainsi, ils doivent être placés uniformément autour du casque pour combler tout vide. Au fur et à mesure que grandit votre enfant, il sera possible de

remplacer les coussinets épais par des coussinets plus minces ou de les enlever carrément. L'ajustement doit être suffisamment serré pour qu'il ne soit pas possible de manœuvrer le casque d'avant en arrière ou latéralement. Pour obtenir des renseignements sur la façon d'assurer un bon ajustement du casque de votre enfant, consultez [Parachute : Suivez la règle 2V1 pour vous assurer que votre casque est bien ajusté.](#)

En Alberta, la loi impose le port d'un casque aux enfants de moins de 18 ans lorsqu'ils pratiquent un sport sur roues. Donnez l'exemple et portez toujours votre casque, vous aussi! Amusez-vous bien en toute sécurité avec votre famille pendant la saison!