

Des ados en santé

Novembre 2018 Bulletin pour les parents



Articles

Savoir dire non à la drogue

Les bienfaits de l'activité physique pour les adolescents

Savoir dire non à la drogue

Pour certains, il est facile de dire non, mais pour la plupart d'entre nous, c'est un apprentissage. Pour prévenir les comportements dangereux chez votre ado, comme la consommation d'alcool, de tabac, de cannabis et d'autres drogues, il est important de l'outiller parce que vous ne serez pas à ses côtés la première fois qu'on lui offrira un verre ou une drogue récréative.

C'est en s'exerçant que les ados apprennent le mieux. Essayez les jeux de rôle où l'un d'entre vous incarne la personne qui offre de la drogue et l'autre, celle qui refuse. Inversez ensuite les rôles.

Pour dire non, la première étape consiste à trouver sa force intérieure :

1. Faire confiance à son instinct. Consulter son code moral

pour se remémorer ses valeurs et la voie à suivre.

2. Faire preuve d'assurance. On se tient droit, on regarde dans les yeux et on parle poliment et fermement.
3. Se préparer à recevoir la réaction de l'autre.

Avec votre ado, trouvez les mots qui fonctionnent le mieux. User de fermeté ou changer de sujet. Lorsque ça ne suffit pas, enseignez à votre ado à quitter les lieux ou à chercher de l'aide. Dites-lui qu'il peut toujours vous téléphoner en cas de problème.

➤ **Si vous avez besoin d'aide pour enseigner à votre ado à dire non, communiquez avec un conseiller scolaire ou le bureau des dépendances et de la santé mentale d'AHS**
<https://www.albertahealthservices.ca/info/Page11536.aspx> (en anglais)

Rappel

Le mois dernier, les élèves de 9^e années ont apporté à leurs parents les formulaires de consentement aux vaccins de routine.

La meilleure défense contre les infections grippales et le virus de l'influenza demeure le vaccin annuel qui est recommandé pour tous les Albertains de plus de six mois. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

<http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp> (en anglais)



Les bienfaits de l'activité physique pour les adolescents

La pratique de l'activité physique et du sport a de nombreux bienfaits pour les adolescents comme l'acquisition de compétences qui leur serviront dans la vie et leur future carrière et le développement de qualités de leader. L'activité physique aide à améliorer l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi des adolescents tout en diminuant le taux de dépression. Malgré tous ces bienfaits, nombreux sont les adolescents qui ne respectent pas la durée d'activité physique recommandée. Selon Statistique Canada :

- 6 % des filles et 13 % des garçons font les 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour recommandées par les Directives canadiennes en matière d'activité physique.
- 19 % des filles et 35 % des garçons font du sport.

Voici quelques idées pour encourager votre ado à bouger.

1. **Servez de modèle.** Les enfants de parents qui font de l'activité physique sont plus actifs. Donnez l'exemple en essayant de nouvelles



activités, en faisant du sport seul ou avec votre ado ou en l'encourageant.

2. **Ayez du plaisir!** Certains ados qui faisaient du sport pendant leur enfance sont tentés d'abandonner à l'adolescence. Parfois, c'est parce que la compétition est devenue plus importante que le plaisir. Les parents peuvent insister davantage sur la participation et le plaisir que sur la performance et les résultats personnels. N'oubliez pas que les activités physiques sociales (jouer au hockey dans la rue) et les modes de transport actifs (vélo, planche à roulettes, marche) sont tout

aussi valables que le sport organisé!

3. **Écoutez votre ado.** À l'adolescence, les transformations émotives et physiques sont nombreuses. Parlez-en avec votre ado pour trouver plus facilement des activités qui l'intéressent et qu'il se sent à l'aise de pratiquer.

En encourageant votre ado de façon positive, vous pouvez l'aider à continuer à faire du sport et à profiter des bienfaits d'un mode de vie actif.