

Des ados en santé

Novembre 2019 Bulletin pour les parents

Votre ado s'intéresse à l'art corporel?



Saviez-vous que l'Alberta a adopté des règlements sanitaires pour empêcher les clients des entreprises d'art corporel de tomber malades? Depuis les années 1990, le gouvernement provincial impose des règles que les artistes doivent suivre. Si votre ado s'intéresse à l'art ou aux perçages corporels, voici quelques questions à poser :

- Quels soins de la peau sont offerts avant et après?
- Le studio est-il propre?
- Y a-t-il de l'eau courante, chaude et froide?
- Le studio est-il séparé d'une résidence?

- Les outils sont-ils à utilisation unique ou réutilisables?
- S'ils sont réutilisables, comment sont-ils stérilisés?
- L'artiste se lave-t-il les mains avant de mettre des gants?

L'art corporel exige le consentement. Effacer les traces de cet art peut être encore plus douloureux que son application; il est donc important de faire comprendre à votre adolescent qu'il faut choisir le bon studio, le bon artiste et le bon endroit sur son corps.

Articles

Votre ado s'intéresse à l'art corporel?

Survivre à un « non » : Rester actif quand votre ado n'est pas choisi dans l'équipe de l'école

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)



Survivre à un « non » : Rester actif quand votre ado n'est pas choisi dans l'équipe de l'école

Il arrive souvent que les écoles secondaires de premier et deuxième cycles organisent des épreuves de sélection pour former leurs équipes sportives, et la possibilité de se faire dire « non » est donc assez grande. Ne pas être choisi dans l'équipe peut être difficile émotivement, socialement et physiquement pour les ados, mais cela ne doit pas forcément représenter la fin de leur participation aux sports.

Les ados ont de nombreuses occasions d'être actifs en dehors des sports scolaires. Encouragez-les à participer aux programmes de loisirs communautaires afin de développer et d'exercer leurs habiletés. Le sport communautaire peut être une excellente façon pour votre ado de rencontrer de nouvelles personnes, d'avoir du plaisir et d'être actif dans un milieu moins compétitif. Si votre ado recherche la compétition, certaines ligues communautaires peuvent avoir des divisions structurées en fonction du jeu récréatif ou du jeu de compétition, ce qui permet à



l'ado de choisir un niveau en fonction de ses besoins et de ses désirs. Pensez à inscrire votre ado à des camps de développement sportif pour renforcer davantage ses compétences et habiletés. Dans votre recherche de programmes, tenez notamment compte de ce qui suit : ratio entraînement-jeu; comment est déterminé le temps de jeu; présence de l'entraîneur; accent mis sur le développement des habiletés ou la compétition.

Soutenir votre ado est important pour former et maintenir son caractère et sa confiance en soi. Si votre enfant n'est pas choisi dans une équipe scolaire, parlez-lui de ses objectifs et donnez-lui des idées pour rester actif, développer ses habiletés et avoir une expérience positive avec le sport.