

# Des enfants en santé

Novembre 2019 Bulletin pour les parents

## 5 astuces pour se débarrasser des poux

À lui seul, le mot pou peut provoquer une véritable panique chez la plupart des parents. Personne ne veut recevoir un appel lui annonçant que son enfant a des poux. Cependant, tout le monde peut en avoir à un moment donné. Riche ou pauvre, propre ou sale, les poux ne font pas de discrimination. Le pou de tête est un des nombreux types de poux, mais il n'infeste que le cuir chevelu. Le pou de tête n'est pas connu comme étant un propagateur de maladies. Jusqu'à 10 % des élèves du primaire peuvent avoir des poux. Si un enfant a des poux, il peut les transmettre à d'autres membres de sa famille ou à ses proches. Le pou de tête ne saute ni ne vole. Il se propage par le contact avec les cheveux d'une personne qui a des poux. Alors, que faire si votre enfant a des poux?

1. Essayez de ne pas céder à la panique.
2. Traitez seulement ceux qui ont des poux. Renseignez-vous auprès d'un pharmacien au sujet du traitement le plus récent et le plus efficace.
3. Lavez la literie et les vêtements, particulièrement les chapeaux et les écharpes, à l'eau chaude. Le séchage à chaud peut aider, mais n'est pas nécessaire.



4. Faites tremper les peignes et les brosses dans de l'eau chaude (environ 55 degrés Celsius).
5. N'utilisez pas d'aérosols pour traiter la maison. Ils peuvent être toxiques.

Le fait de trouver des poux ne signifie pas que votre enfant ne peut pas aller à l'école. Il peut rentrer à la maison à la fin de la journée et revenir à l'école le lendemain après avoir subi un traitement.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur les poux de tête et les traitements, consultez <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/school/if-sch-sh-head-lice-and-how-to-treat-them.pdf> (en anglais)**

### Articles

5 astuces pour se débarrasser des poux

Technologie et activité physique

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)



## Technologie et activité physique

Il ne fait aucun doute que les avancées technologiques ont changé notre société. Si nous repensons aux occasions de jeu de notre propre enfance, bon nombre d'entre nous nous souvenons d'avoir joué dehors, dans un environnement non structuré, avec la liberté d'améliorer nos habiletés de mouvement. Nous faisons face à des défis que nous relevions, renforçant ainsi notre confiance et nos compétences et nous permettant d'acquérir toute une gamme d'aptitudes et de mouvements, mais surtout nous avons du plaisir! Nous étions sur une lancée pour améliorer nos aptitudes physiques et profiter de chaque minute de notre périple.

De nos jours, les enfants et les jeunes sont exposés à la technologie dans divers endroits (maison, école, maison de leurs amis). Elle est devenue un élément de la vie quotidienne et cette tendance ne fera que s'accroître. Les progrès technologiques ont rendu nos vies de plus en plus efficaces, mais ils ont également contribué à notre sédentarité. Comment pouvons-nous trouver un meilleur équilibre entre la nécessité de profiter des nouvelles technologies et le besoin de rester actifs et de maintenir notre



santé physique? Cela n'est pas simple dans un monde surpeuplé d'écrans, mais voici quelques astuces pour équilibrer la technologie et l'activité physique dans la vie de nos ados ou même dans la nôtre :

- **Établissez des limites quotidiennes ou des directives.** Limitez l'utilisation d'écrans à certains moments de la journée et déterminez des moments pendant lesquels il faut se « débrancher ».
- **Encouragez les jeunes à aller dehors.** Qui a besoin d'un écran quand il y a tant de choses à découvrir à l'extérieur? Vous pourriez organiser une chasse au trésor, faire un bonhomme de neige ou rouler d'une colline.
- **Montrez l'exemple.** Rien n'a plus d'influence qu'un

modèle de comportement positif. À quelle fréquence regardez-vous un écran en leur présence? Repensez à vos comportements, débranchez-vous et allez bouger avec eux.

- **Faites une liste d'activités débranchées.** Gardez-les dans un pot à la maison; demandez à votre ado de vous aider.

La technologie n'est pas en voie de disparition et nous ne pouvons pas toujours décider où se trouvent les écrans, mais c'est à nous de trouver un équilibre dans nos vies et d'apprendre comment nous débrancher. Acquérir ces compétences et les inculquer à nos enfants ne pourra que nous aider à mener nos vies dans le bonheur et la santé.